

Ștefan ALECU

TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN ATLETISM



Editura
Universității
Transilvania
din Brașov

2025

EDITURA UNIVERSITĂȚII TRANSILVANIA DIN BRAȘOV

Adresa: Str. Iuliu Maniu nr. 41A
500091 Brașov
Tel.: 0268 476 050
Fax: 0268 476 051
E-mail: editura@unitbv.ro

Editură recunoscută CNC SIS, cod 81

ISBN 978-606-19-1791-4 (ebook)

Copyright © Autorul, 2025

Lucrarea a fost avizată de Consiliul Departamentului de Educație Fizică și motricitate specială, Facultatea de Educație Fizică și sporturi montane a Universității Transilvania din Brașov.

Notă editorială

Volumul de față, *Teoria și practica instruirii în atletism (2025)*, reprezintă o versiune revizuită, extinsă și actualizată a materialului publicat anterior în 2022, sub titlul „Bazele generale ale atletismului, teoria și practica instruirii în atletism, metodică predării atletismului în școală în sistemul universitar”. Acest demers editorial continuă și aprofundează analiza începută în prima parte, reflectând schimbările și progresul înregistrate în ultimii ani în domeniul educației fizice și al instruirii atletice în mediul școlar și extracurricular.

Față de ediția anterioară, acest nou volum integrează o serie de actualizări teoretice și metodologice esențiale. Pe plan conceptual, s-a optat pentru o reformulare și sistematizare mai clară a principiilor instruirii, cu accent pe individualizarea activităților, adaptabilitatea la contextul educațional contemporan și integrarea noilor tendințe pedagogice (inclusiv digitalizarea parțială a procesului instructiv și utilizarea de resurse multimedia în predare). S-a insistat, de asemenea, pe dimensiunea formativă și psihoeducațională a atletismului în rândul elevilor, evidențiind rolul acestuia în dezvoltarea caracterului, formarea unei culturi sportive și consolidarea unui stil de viață activ și sănătos.

Din perspectivă structurală, volumul include noi secțiuni extinse, dedicate:

- evaluării formative și sumative, cu grile actualizate și adaptate pe cicluri de învățământ;
- analizei tehnice detaliate pentru probe de alergări, sărituri și aruncări;
- strategie didactică diferențiată în funcție de nivelul de vârstă și dezvoltare al elevilor;
- resurse și management educațional, cu accent pe optimizarea condițiilor materiale și umane.

Au fost completate și clarificate capitole esențiale despre planificarea didactică, organizarea lecției, rolul profesorului de educație fizică și provocările actuale ale instruirii atletice în școală, în acord cu standardele curriculare naționale și internaționale.

Această ediție este, prin urmare, mai mult decât o simplă continuare – ea este o recalibrare temeinică a discursului educațional, oferind atât cadrelor didactice, cât și specialiștilor în formare, un instrument solid, riguros și aplicat, în sprijinul dezvoltării unei instruirii eficiente, moderne și centrate pe elev.

Lect. dr. Ștefan ALECU

Brașov, 2025

CUPRINS

1. NOȚIUNI DE BAZĂ.....	7
2. ATLETISMUL ÎN EDUCAȚIA FIZICĂ ȘCOLARĂ.....	10
2.1 Importanța atletismului în realizarea obiectivelor educației fizice	10
2.1.1 Rolul educativ al atletismului.....	11
2.1.2 Atletismul ca fundament pentru alte sporturi	11
2.1.3 Contribuția atletismului la sănătatea fizică și mentală	11
2.1.4 Atletismul și formarea caracterului.....	12
2.1.5 Atletismul și cultura sportivă școlară	12
2.1.6 Provocări și soluții în integrarea atletismului în educația fizică școlară	12
2.2 Atletismul în programa școlară de educație fizică și sport	13
2.2.1 Caracteristici principale ale programei școlare:	13
2.2.2 Rolul programei școlare în organizarea orelor de educație fizică:	14
2.3 Planificarea în lecțiile de atletism	15
2.3.1 Importanța planificării în lecțiile de atletism	15
2.3.2 Criterii de realizare a planificării lecțiilor de atletism.	15
2.3.3 Structura unei lecții de atletism	17
2.3.4 Principii ale planificării în lecțiile de atletism	18
2.4 Predarea în lecțiile de atletism	18
2.4.1 Profesorul de educație fizică și sport în lecția de atletism	19
2.4.2 Principiile de instruire în lecția de atletism	20
2.4.3 Metode de instruire în atletism.....	21
2.4.4 Organizarea predării în lecția cu teme din atletism.....	23
2.4.5 Organizarea colectivului în timpul lecțiilor cu teme din atletism.....	25
2.4.6 Organizarea spațiului și a materialelor în timpul lecțiilor cu teme din atletism	26
2.4.7 Resursele necesare în lecția de atletism	26
2.5 Evaluarea în lecțiile de atletism	28
2.5.1 Sistemul național școlar de evaluare în educație fizică și sport.....	29
2.5.2 Grilele / baremele de evaluare.....	29

2.5.3 Modele de grile / bareme de evaluare.....	32
2.5.4 Impactul evaluării asupra învățării	34
2.5.5 Provocările planificării și evaluării în lecțiile de atletism	34
2.5.6 Strategii pentru depășirea provocărilor	34
3. ANALIZA PROBELOR DE ALERGĂRI.....	36
3.1 Alergarea de viteză.....	36
3.1.1 Materiale și instalații.....	37
3.1.2 Analiza tehnică a probei	41
3.1.3 Mijloacele de acționare.....	44
3.1.4 Locul și acțiunile profesorului	47
3.1.5 Noțiuni de regulament.....	49
3.1.6 Evaluarea elevilor	50
3.2 Alergarea de garduri.....	53
3.2.1 Materiale și instalații.....	54
3.2.2 Analiza tehnică a probei	58
3.2.3 Mijloace de acționare	64
3.2.4 Locul și acțiunile profesorului	66
3.2.5 Noțiuni de regulament.....	70
3.2.6 Evaluarea elevilor	72
3.3 Alergarea de ștafetă	72
3.3.1 Materiale și instalații.....	73
3.3.2 Analiza tehnică a probei	74
3.3.3 Mijloace de acționare	76
3.3.4 Locul și acțiunile profesorului	77
3.3.5 Noțiuni de regulament.....	80
3.3.6 Evaluarea elevilor	81
3.4 Alergarea de rezistență.....	82
3.4.1 Materiale și instalații.....	83
3.4.2 Analiza tehnică a probei	83

3.4.3 Mijloace de acționare	86
3.4.4. Locul și acțiunile profesorului	88
3.4.5 Noțiuni de regulament.....	90
3.4.6 Evaluarea elevilor	91
3.5 Săritura în înălțime cu pășire	92
3.5.1 Materiale și instalații.....	93
3.5.2 Analiza tehnică a probei	94
3.5.3 Mijloace de acționare	96
3.5.4. Locul și acțiunile profesorului	96
3.5.5 Noțiuni de regulament.....	98
3.5.6 Evaluarea elevilor	98
3.6 Săritura în înălțime cu răsturnare dorsală.....	99
3.6.1 Materiale și instalații.....	99
3.6.2 Analiza tehnică a probei	100
3.6.3 Mijloace de acționare	102
3.6.4. Locul și acțiunile profesorului	103
3.6.5 Noțiuni de regulament.....	105
3.6.6 Evaluarea elevilor	105
3.7 Săritura în lungime	106
3.7.1 Materiale și instalații.....	106
3.7.2 Analiza tehnică a probei	107
3.7.3 Mijloace de acționare	111
3.7.4. Locul și acțiunile profesorului	113
3.7.5 Noțiuni de regulament.....	114
3.7.6 Evaluarea elevilor	116
3.8 Triplusaltul	116
3.8.1 Materiale și instalații.....	117
3.8.2 Analiza tehnică a probei	117
3.8.3 Mijloace de acționare	121

3.8.4. Locul și acțiunile profesorului	122
3.8.5 Noțiuni de regulament.....	123
3.8.6 Evaluarea elevilor	124
3.9 Aruncarea mingii de oină	124
3.9.1 Materiale și instalații.....	125
3.9.2 Analiza tehnică a probei	125
3.9.3 Mijloace de acționare	127
3.9.4. Locul și acțiunile profesorului	128
3.9.5 Noțiuni de regulament.....	129
3.9.6 Evaluarea elevilor	129
3.10 Aruncarea greutății	130
3.10.1 Materiale și instalații	130
3.10.2 Analiza tehnică a probei.....	130
3.10.3 Mijloace de acționare.....	132
3.10.4. Locul și acțiunile profesorului.....	133
3.10.5 Noțiuni de regulament	134
3.10.6 Evaluarea elevilor	135
BIBLIOGRAFIE	136

1. NOȚIUNI DE BAZĂ

Teoria este un ansamblu de concepții, ipoteze și principii interconectate care explică un fenomen sau un set de fenomene. În esență, o teorie oferă un cadru conceptual care ajută la înțelegerea, descrierea și prezicerea unor evenimente sau procese dintr-un anumit domeniu.

Practica reprezintă acțiunea concretă de aplicare a cunoștințelor, abilităților și teoriilor într-un context real sau specific. Este opusul teoriei, care se referă la conceptele abstracte și la înțelegerea fenomenelor fără a implica neapărat o acțiune directă.

Practica este aplicarea concretă a cunoștințelor teoretice într-un domeniu specific. Ea implică exerciții, repetiții și experiență directă pentru a dezvolta abilități practice. De exemplu, în medicină, practica clinică presupune tratarea pacienților sub supravegherea unui medic experimentat. În matematică, practica poate însemna rezolvarea problemelor pentru a consolida conceptele teoretice. Astfel, practica completează teoria și contribuie la dezvoltarea competențelor.

Când vorbim de teoria instruirii în atletism, ne referim la noțiuni, terminologie de specialitate, principii și metode de instruire, competențe, strategii de abordare și conținuturi, structura și obiectivele lecției etc., aspecte fundamentale ce trebuie cunoscute de fiecare profesor de educație fizică și sport. Fără o însușire aprofundată a noțiunilor teoretice nu se poate realiza instruirea practică într-un mod științific și temeinic.

Conținuturile teoriei instruirii în atletism răspund la întrebările elementare pe care și le pune viitorul specialist în educație fizică și sport.

Pentru a ne răspunde la întrebarea „de ce?”, ne vin în minte obiectivele procesului instructiv-educativ. De ce facem ceea ce facem în cadrul lecției? Care ne este scopul? (raportat la celelalte componente.

La întrebarea „cum?”, ne vin în minte metodele pe care le vom utiliza. La întrebarea „cu ce?” ne vom gândi la cunoștințele de specialitate pe care trebuie să le dobândească profesorului de educație fizică și sport. Iar la întrebarea „cât”, răspunsul vine de la documentele de planificare și eșalonarea temporală a procesului de instruire pe care specialistul și-l propune, raportat direct la programa școlară și curriculumul de la nivelul unității de învățământ.

Conceptul de instruire se leagă strâns cu cel de predare, astfel că putem afirma faptul că *predarea este instruirea care formează*, ceea ce ne face să spunem că predarea este parte integrantă a instruirii, iar instruirea înseamnă mai mult decât predarea la clasă.

Când vorbim de practica instruirii în atletism, ne referim la actul de predare în sine și la mijloacele pe care folosim, la ce facem concret în timpul procesului. De la planificare și organizare, la baza materială, spațiu de lucru, și cum punem în aplicare aspectele teoretice în practica unei lecții

de educație fizică și sport sau antrenament sportiv cu teme din atletism utilizând mijloacele și activitățile de învățare adecvate.

Ca și în cazul teoriei, specialistul își va adresa întrebări la care componentele practicii instruirii în atletism îi vor răspunde, și anume: la întrebarea „cu cine?”, răspunsul vine inevitabil de la cea mai importantă și fascinantă resursă cu care cineva poate lucra și pe care o poate modela prin procesul instructiv-educativ – resursa umană, copilul, elevul. La întrebarea „cum?”, trebuie să enumerăm întreg arsenalul psiho-emoțional și educațional de care dispune profesorul – atitudine, ținută, tact, persuasiune, limbaj etc. Profesorul și antrenorul trebuie să reprezinte modele pentru elevi și sportivi.

La întrebarea „cu ce?”, avem toate mijloacele și activitățile de învățare care nu sunt altceva decât exercițiile potrivite pentru fiecare temă de atletism aleasă pentru a-i dezvolta fizic armonios pe elevi. La întrebarea „unde?” ne vin în minte cel puțin două răspunsuri clare – iar pe lângă sala de sport și pista de atletism, mai putem deașura procesul de instruire în curtea școlii, pe diferite terenuri și suprafețe, cu condiția esențială ca acestea să respecte nivelul de siguranță pentru practicarea atletismului.

Teoria și practica instruirii în atletism oferă profesorului întreg arsenalul de cunoștințe cu care, mai departe, să reușească instruirea elevilor și crearea de competențe specifice în rândul acestora.

Instruire = *pregătire într-un domeniu*, conform MDA2 (2010) - (Micul dicționar academic, ed. a II-a); *învățare*, conform DLRLC (Dicționarul limbii române literare contemporane); „*proces de predare a cunoștințelor și deprinderilor într-o instituție de învățământ*”, conform NODEX (2002) - (Noul dicționar explicativ al limbii române). (Coteanu, I., Mareș, L., 2002)

Instruirea este „procesul prin care o persoană sau un grup de persoane sunt învățate, formate sau educate pentru a dobândi cunoștințe, abilități și competențe specifice într-un anumit domeniu”. Instruirea este esențială pentru dezvoltarea personală și profesională, facilitând aplicarea cunoștințelor teoretice în practică. Procesul de instruire include: obiective, metode, conținut, evaluare, feedback, durată.

Predare = *transmitere de cunoștințe*, conform MDA2; „*comunicare a unor cunoștințe în cadrul unei lecții*”, conform DLRLC.

A preda = „*a transmite cuiva în mod sistematic cunoștințele unei discipline (în cadrul unei instituții de învățământ, al unor cursuri speciale), a expune o lecție*”, conform DEX '98 (Dicționarul explicativ al limbii române, ediția a II-a).

Lecție = „*formă de bază a activității instructiv-educative din școală, prin care se transmit elevilor anumite cunoștințe într-o unitate de timp*”, conform NEODEX (2002).

Lecția este „forma de organizare a procesului de învățământ care are un scop educativ prin care se desfășoară o activitate comună de învățare la nivelul unui grup constituit după criterii prestabilite, sub îndrumarea cadrului didactic care deține strategii metodice, după un orar”;

Lecția, ca microsistem de instruire, corelează componentele procesului de învățământ: obiective, conținuturi, metodologie, relații pedagogice, criterii de evaluare. Ea are o calitate formativă prin excelență și desemnează unitatea de bază a procesului organizat de predare - învățare.

Profesor = „*Persoană cu o pregătire specială într-un anumit domeniu de activitate și care predă o materie de învățământ (în școală); Persoană care îndrumă, educă, învață pe cineva.*”, conform DEX '09 (2009).

Elev = „*Persoană care învață într-o școală sau care este instruită de cineva; școlar*”; conform DEX '09 (2009).

Clasa este un grup social cu caracteristici asemănătoare și delimitat ca număr de membri, careia i se adresează lecția.

În cadrul clasei *instruirea* are un caracter formal, se realizează pe ani de școlaritate, pe criterii de promovabilitate la o anumită materie, pe ani sau cicluri de studiu în funcție de un conținut structurat pe obiectivele disciplinei, conform documentelor educaționale (plan de învățământ, programă analitică, manual etc.), sub formă de lecții și urmărindu-se progresiv reușita educațională a educabililor în raport cu cerințele politicii educaționale și a profilului uman ca ideal social.

2. ATLETISMUL ÎN EDUCAȚIA FIZICĂ ȘCOLARĂ

Atletismul are numeroase beneficii pentru organism. Acesta se distinge prin diversitatea exercițiilor, care sunt în mare parte naturale, atractive și ușor de practicat.

Alergările, săriturile, aruncările reprezintă deprinderi naturale, utilizate în toate probele atletice dar și în celelalte ramuri și discipline sportive./

2.1 Importanța atletismului în realizarea obiectivelor educației fizice

Atletismul joacă un rol esențial în realizarea obiectivelor educației fizice datorită numeroaselor beneficii pe care le oferă, atât „din punct de vedere fizic, cât și din punct de vedere mental și social”. Iată câteva aspecte care subliniază importanța acestuia:

1. **Dezvoltarea fizică:** Atletismul contribuie la îmbunătățirea condiției fizice generale, dezvoltând forța, rezistența, flexibilitatea și viteza. Activitățile precum alergarea, săriturile și aruncările ajută la întărirea sistemului muscular și osos și la îmbunătățirea funcției cardiovasculare.
2. **Formarea abilităților motorii de bază:** Prin practică constantă, elevii își dezvoltă abilitățile motorii de bază, cum ar fi coordonarea, echilibrul și agilitatea. Acestea sunt fundamentale pentru practicarea altor sporturi și activități fizice.
3. **Educația pentru un stil de viață activ:** Atletismul „promovează adoptarea unui stil de viață activ și sănătos. Prin participarea la activități atletice, elevii învață despre importanța exercițiului fizic regulat” și sunt motivați să continue să fie activi și în afara școlii.
4. **Dezvoltarea disciplinelor mentale:** Practicarea atletismului necesită concentrare, perseverență și auto-disciplină. Elevii învață să își stabilească obiective, să își gestioneze timpul și să își depășească limitele personale.
5. **Promovarea fair-play-ului și a spiritului de echipă:** Deși multe probe de atletism sunt individuale, elevii sunt învățați să respecte regulile, să își respecte adversarii și să lucreze în echipă atunci când este necesar. Aceste valori sunt esențiale pentru dezvoltarea caracterului și a relațiilor interpersonale.
6. **Stimularea competitivității sănătoase:** Prin competiții și participarea la evenimente atletice, elevii învață să gestioneze atât succesul, cât și eșecul. Aceasta le dezvoltă reziliența și capacitatea de a face față provocărilor.
7. **Integrarea socială:** Atletismul oferă oportunități pentru toți elevii să participe, indiferent de abilitățile lor, contribuind la incluziune socială și la construirea unei comunități școlare unite.

Atletismul nu doar că susține realizarea obiectivelor fizice ale educației fizice, dar contribuie și la dezvoltarea completă a elevilor, pregătindu-i pentru viață prin abilități esențiale și valori fundamentale.

2.1.1 Rolul educativ al atletismului

Educația fizică în școală are ca scop principal dezvoltarea armonioasă a copiilor, iar atletismul joacă un rol crucial în atingerea acestui obiectiv. Prin natura sa, atletismul dezvoltă abilități fundamentale precum forța, viteza, rezistența, coordonarea și flexibilitatea. Elevii reușesc să controleze mai bine corpul, să își dezvolte forța fizică și să-și îmbunătățească capacitatea de a efectua diverse mișcări, contribuind astfel la sănătatea lor generală.

Dincolo de dezvoltarea fizică, atletismul are și un impact profund asupra dezvoltării psihologice și sociale a copiilor. Participarea la activitățile atletice promovează disciplină, perseverență și autocontrol. De exemplu, antrenamentele repetate pentru o probă de alergare pe distanță lungă necesită un angajament serios și o voință puternică de a depăși limitele personale. Aceste calități sunt transferabile și în învățarea academică și gestionarea provocărilor zilnice.

2.1.2 Atletismul ca fundament pentru alte sporturi

Una dintre caracteristicile unice ale atletismului este că servește ca bază pentru majoritatea celorlalte sporturi. Abilitățile fundamentale dezvoltate prin practicarea atletismului sunt esențiale în fotbal, baschet, volei, handbal și multe alte sporturi populare în școli. De exemplu, alergarea și săriturile sunt componente cheie în aproape orice sport de echipă, iar antrenamentele specifice de viteză și rezistență din atletism îmbunătățesc performanțele elevilor în aceste sporturi.

Prin încorporarea atletismului în programul de educație fizică, elevii dobândesc o bază solidă de abilități care le permite să se descurce mai bine într-o gamă variată de activități sportive. Acest lucru este deosebit de important în școala primară și gimnazială, unde copiii sunt în plin proces de descoperire a intereselor lor sportive. O bază solidă în atletism le oferă o încredere sporită și o capacitate mai mare de a încerca și excela în diverse sporturi.

2.1.3 Contribuția atletismului la sănătatea fizică și mentală

Un alt aspect esențial al atletismului este contribuția sa semnificativă la sănătatea fizică și mentală a elevilor. Într-o eră dominată de tehnologii digitale și de un stil de viață sedentar, activitățile fizice sunt mai importante ca oricând pentru a combate obezitatea infantilă și

problemele asociate cu aceasta. Exercițiile de alergare, săriturile și aruncările stimulează sistemul cardiovascular, îmbunătățesc capacitatea pulmonară și întăresc sistemul muscular și osos.

Activitatea fizică regulată, precum cea implicată în antrenamentele atletice, este asociată cu reducerea stresului, anxietății și depresiei. Mai mult, participarea la competiții atletice dezvoltă încrederea în sine și oferă elevilor o senzație de realizare și satisfacție personală. Acestea sunt componente esențiale ale bunăstării emoționale și psihologice ale copiilor.

2.1.4 Atletismul și formarea caracterului

Atletismul nu doar că îmbunătățește abilitățile fizice și sănătatea, dar joacă și un rol crucial în formarea caracterului elevilor. Aceste lecții sunt esențiale pentru dezvoltarea unor cetățeni responsabili și echilibrați.

De asemenea, participarea la atletism îi învață pe elevi importanța muncii în echipă și a susținerii reciproce. Deși multe probe atletice sunt individuale, ele sunt adesea practicate în contextul echipelor sau cluburilor școlare, unde colaborarea și sprijinul reciproc sunt încurajate. Această dinamică ajută la dezvoltarea abilităților sociale și la crearea unui sentiment de apartenență și solidaritate între elevi.

2.1.5 Atletismul și cultura sportivă școlară

Atletismul contribuie semnificativ la crearea și menținerea unei culturi sportive în școală. Evenimentele și competițiile atletice, cum ar fi zilele sportive școlare, campionatele de atletism sunt ocazii importante pentru elevi de a se implica activ și de a-și demonstra abilitățile. Aceste evenimente stimulează spiritul de competiție sănătoasă și oferă elevilor oportunități de a aplica în practică ce au învățat pe parcursul orelor de educație fizică.

De asemenea, atletismul poate servi ca un exemplu pozitiv pentru ceilalți elevi, încurajându-i să adopte un stil de viață activ și sănătos. Succesul unui elev în probele de atletism poate inspira colegii să își depășească propriile limite și să participe mai activ în activitățile sportive. Astfel, atletismul devine un catalizator pentru dezvoltarea unei culturi sportive în școală, care valorizează mișcarea, sănătatea și competiția corectă.

2.1.6 Provocări și soluții în integrarea atletismului în educația fizică școlară

În ciuda beneficiilor evidente, integrarea eficientă a atletismului în educația fizică școlară nu este lipsită de provocări. Una dintre principalele dificultăți este lipsa de infrastructură adecvată. Multe școli nu dispun de piste de alergare, groapă cu nisip pentru sărituri sau echipamente adecvate

pentru probele de aruncare. Aceasta poate limita varietatea de activități atletice disponibile pentru elevi.

O soluție potențială la această problemă este utilizarea creativă a resurselor disponibile. Profesorii de educație fizică pot adapta exercițiile atletice la spațiile disponibile, de exemplu, folosind terenurile de fotbal sau sălile de sport pentru antrenamente de viteză și rezistență. În plus, colaborarea cu autoritățile locale sau cu organizațiile sportive poate duce la îmbunătățirea infrastructurii școlare și la accesul elevilor la facilități sportive mai bune.

O altă provocare este lipsa de interes din partea unor elevi, în special a celor care nu se consideră „buni” la sport. Este esențial ca profesorii să creeze un mediu inclusiv și să încurajeze toți elevii, indiferent de abilitățile lor, să participe la activitățile atletice. Aceasta poate fi realizată prin adaptarea probelor la nivelul fiecărui elev și prin recompensarea efortului și progresului, nu doar a performanței. (Cucuș, C., 1996).

Atletismul are un loc central în educația fizică și sportivă școlară. Prin adoptarea unui stil de viață sănătos și activ, prin formarea caracterului și prin crearea unei culturi sportive în școli, atletismul nu este doar un simplu set de activități fizice, ci o veritabilă școală a vieții. Integrarea eficientă a atletismului în programul școlar poate avea un impact pozitiv de durată asupra elevilor, ajutându-i să devină adulți sănătoși, echilibrați.

2.2 Atletismul în programa școlară de educație fizică și sport

Programa școlară reglementează procesul de predare-învățare în cadrul sistemului educațional. Este elaborată de Ministerul Educației și include obiectivele educaționale, conținuturile și metodele de predare pentru fiecare disciplină, inclusiv pentru educația fizică.

2.2.1 Caracteristici principale ale programei școlare:

1. **Obiective educaționale:** Programa definește scopurile și competențele pe care elevii ar trebui să le atingă la finalul unui anumit ciclu de învățământ. În cazul orelor de educație fizică, aceste obiective pot include dezvoltarea abilităților motrice, crearea unui stil de viață sănătos și disciplinat, și promovarea fair-play-ului.
2. **Conținuturi:** Conținuturile sunt structurate pe ani de studiu și specifică activitățile și exercițiile fizice care trebuie abordate. De exemplu, în programa de educație fizică pentru

ciclul primar, pot fi incluse activități precum jocuri de mișcare, exerciții de gimnastică de bază și activități recreative.

3. **Metodologia didactică:** Programa sugerează metodele și strategiile pe care profesorii ar trebui să le folosească pentru a preda disciplina. În educația fizică, accentul poate fi pus pe învățarea prin joc, activități practice și competiții sportive.
4. **Evaluarea:** Programa include și criterii de evaluare care stabilesc cum vor fi măsurate performanțele elevilor. La educația fizică, evaluarea poate fi realizată prin teste fizice, observarea performanțelor în jocuri sportive sau participarea activă la ore.

2.2.2 Rolul programei școlare în organizarea orelor de educație fizică:

Programa școlară pentru educație fizică joacă un rol esențial în asigurarea unei educații echilibrate și complete, promovând atât dezvoltarea fizică, cât și cea socială și emoțională a elevilor. Reprezintă un „documentul reglator” al procesului de învățământ stabilește competențele specifice și oferă cadrelor didactice flexibilitatea de a utiliza mijloace didactice adecvate domeniilor de conținut menționate, ținând cont de particularitățile clasei și de condițiile concrete de desfășurare a activităților educaționale. În programa școlară, atletismul este structurat pe diferite niveluri de complexitate, în funcție de ciclul de învățământ:

- **Ciclul primar:** Se dezvoltă aspectele motorii de bază prin jocuri și activități simple de alergare, sărituri și aruncări. Mijloacele trebuie să fie atractive, variate și incluse în numeroase ștafete și jocuri de mișcare.
- **Ciclul gimnazial:** Se introduc tehnici de bază specifice probelor de atletism, cum ar fi alergările de viteză și rezistență, săriturile în lungime și înălțime, precum și aruncările cu greutate și ușoare.
- **Ciclul liceal:** Elevii sunt expuși la tehnici mai avansate și la competiții interne și externe, cu scopul de a le dezvolta abilitățile specifice și de a-i încuraja să participe la activități atletice extra curriculare.

Atletismul, adesea denumit "sportul de bază", ocupă un loc central în educația fizică și sportivă școlară. Acesta include o gamă largă de activități fizice, cum ar fi alergările, săriturile și aruncările, care contribuie la dezvoltarea abilităților motrice fundamentale.

2.3 Planificarea în lecțiile de atletism

Planificarea lecțiilor de atletism în învățământul școlar reprezintă o componentă esențială din spatele procesului educațional și a lecțiilor efective de la clasă.

În contextul actual, educația fizică nu mai este privită doar ca o oportunitate de a face mișcare, ci ca un mijloc prin care se pot dezvolta abilități esențiale pentru o viață sănătoasă și activă și a primit un caracter mult mai științific, așadar, studiul, documentarea și documentația acestui proces instructiv-educativ trebuie să fie din ce în ce mai elaborată și mai bine fundamentată.

2.3.1 Importanța planificării în lecțiile de atletism

Planificarea în educația fizică este un proces esențial care asigură faptul că toate activitățile desfășurate în timpul lecțiilor sunt structurate, au un scop clar și contribuie la atingerea obiectivelor educaționale.

Planificarea eficientă în lecțiile de atletism implică mai multe etape, printre care identificarea obiectivelor educaționale, selecția activităților adecvate, organizarea secvențială a acestora și evaluarea constantă a progresului. Obiectivele trebuie să fie specificate în termeni măsurabili, astfel încât profesorul să poată monitoriza evoluția elevilor și să ajusteze planul în funcție de necesități.

Un aspect crucial al planificării este adaptarea conținutului lecțiilor la nivelul de dezvoltare al elevilor. Elevii din ciclul primar, de exemplu, au nevoi și capacități diferite față de cei din ciclul gimnazial sau liceal. Prin urmare, profesorii trebuie să își ajusteze strategiile didactice și metodele de predare pentru a se potrivi cu nivelul de maturitate și dezvoltare fizică al fiecărei grupe de vârstă.

2.3.2 Criterii de realizare a planificării lecțiilor de atletism.

Planificarea didactică a lecțiilor de atletism în învățământul preuniversitar se realizează ținând cont de mai mulți factori esențiali care influențează structura, conținutul și desfășurarea acestor lecții. Acești factori sunt fundamentali pentru asigurarea unei educații fizice eficiente, care să răspundă nevoilor și capacităților elevilor. Iată principalele aspecte de care se ține cont în procesul de planificare didactică a lecțiilor de atletism:

1. Obiectivele educaționale generale și specifice

- **Curriculum național:** Planificarea se face în concordanță cu programele școlare aprobate la nivel național, care stabilesc competențele și obiectivele educaționale specifice pentru fiecare ciclu de învățământ (primar, gimnazial, liceal). Obiectivele sunt legate de dezvoltarea motricității generale, abilităților specifice atletismului, precum și de educarea unei atitudini pozitive față de activitatea fizică.
- **Competențele motrice și psihomotrice:** Lecțiile de atletism sunt planificate pentru a dezvolta competențe motrice specifice (alergare, săritură, aruncare) și pentru a îmbunătăți capacitatea fizică generală a elevilor.

2. Nivelul de dezvoltare al elevilor

- **Vârsta și capacitățile fizice:** În ciclul primar, lecțiile de atletism sunt mai orientate către jocuri și exerciții care dezvoltă abilități de bază, în timp ce în gimnaziu și liceu, accentul se pune pe tehnică și performanță.
- **Nivelul de pregătire anterioară:** Este important să se țină cont de experiența anterioară a elevilor în ceea ce privește atletismul, pentru a adapta lecțiile la nivelul lor actual de competență.

3. Diversitatea elevilor

- **Nevoile individuale:** Fiecare elev are propriul ritm de învățare și nivel de abilități fizice. Planificarea didactică trebuie să permită individualizarea activităților, oferind alternative sau adaptări pentru a include toți elevii, indiferent de capacitățile lor.
- **Inclusivitatea:** Lecțiile de atletism accesibile și motivante.

4. Resursele disponibile

- **Infrastructura:** Planificarea se realizează și în funcție de disponibilitatea terenurilor, a echipamentului specific (piste de alergare, groapa de sărituri etc.) și a materialelor didactice necesare pentru desfășurarea în condiții optime a lecțiilor.
- **Timpul disponibil:** Planificarea trebuie să se încadreze în timpul alocat orelor de educație fizică în cadrul orarului școlar, care poate varia în funcție de ciclul de învățământ.

5. Securitatea și prevenirea accidentelor

- **Siguranța elevilor:** Planificarea trebuie să includă măsuri de prevenire a accidentelor, prin adaptarea exercițiilor la nivelul elevilor și prin asigurarea unei bune supravegheri în timpul activităților.

Prin luarea în considerare a acestor factori, planificarea didactică a lecțiilor de atletism poate să asigure un proces de învățare eficient și plăcut, care contribuie la dezvoltarea integrală a elevilor.

2.3.3 Structura unei lecții de atletism

O lecție de atletism bine planificată are o structură clară, care include faze distincte de încălzire, activitate principală și revenire. Fiecare dintre aceste faze are un rol specific în asigurarea eficienței și siguranței lecției.

1. **Partea introductivă:** Aceasta are scop organizatoric și de a pregăti corpul pentru efortul fizic care va urma. Înainte de intrarea treptată în efort, se va alinia colectivul de elevi, se va face prezența, se va verifica echipamentul și starea de sănătate de către profesor și se vor anunța temele lecției. Încălzirea include mers, alergarea ușoară, exerciții din școala alergării, săriturii, alergări în diferite tempouri, pliometrie, exerciții ușoare de mobilitate și stretching, care ajută la creșterea temperaturii musculare, îmbunătățirea elasticității și prevenirea accidentărilor.

În lecțiile de atletism, încălzirea poate include alergări variate, exerciții de mobilitate a articulațiilor și exerciții dinamice care imită mișcările atletice ce vor fi efectuate în activitatea principală.

2. **Partea principală:** Aceasta este partea centrală a lecției și cuprinde activitățile specifice atletismului, care rezolvă temele fundamentale din atletism, cu ajutorul alergărilor pe diferite distanțe, săriturilor, aruncărilor sau exercițiilor de tehnică din diferite probe atletice. Activitatea principală trebuie să fie adaptată atât la obiectivele lecției, baza materială, cât și la nivelul elevilor. De exemplu, într-o lecție de alergare, activitatea principală ar putea include exerciții de tehnică a alergării, alergări pe distanțe scurte pentru dezvoltarea vitezei sau alergări de rezistență pentru îmbunătățirea capacității aerobe.

În planul de lecție se vor regăsi verigile:

- Rezolvarea temelor principale (fundamentale ale lecției). – 1, 2 sau 3 teme.

3. **Partea de încheiere:** Aceasta fază este esențială pentru a ajuta corpul să se recupereze după efortul fizic. Revenirea include exerciții de stretching static, alergare foarte ușoară, mers cu exerciții de respirație și relaxare, care ajută la scăderea treptată a pulsului și la relaxarea musculaturii. Această etapă este importantă nu doar pentru prevenirea durerilor

musculare post-efort, ci și pentru consolidarea unei atitudini pozitive față de activitatea fizică.

În planul de lecție se vor regăsi verigile:

- Revenirea organismului după efort;
- Concluzii și aprecieri asupra lecției.

2.3.4 Principii ale planificării în lecțiile de atletism

Planificarea lecțiilor de atletism urmărește principii didactice și pedagogice, care asigură eficiența procesului educațional.

1. **Progresivitatea:** Acest principiu presupune ca activitățile să fie organizate pentru o progresie logică a dificultății, de la simplu la complex. În lecțiile de atletism, acest principiu este aplicat prin creșterea graduală a intensității și complexității exercițiilor, asigurându-se astfel că elevii dezvoltă abilități motrice solide înainte de a trece la sarcini mai dificile.
2. **Individualizarea:** Elevii au capacități și nevoi diferite, iar planificarea trebuie să țină cont de acestea. Profesorul trebuie să fie capabil să adapteze exercițiile și să ofere feedback specific fiecărui elev pentru a maximiza dezvoltarea acestuia. De exemplu, în cazul alergărilor, un elev poate avea nevoie de mai multe exerciții de tehnică pentru îmbunătățirea posturii, în timp ce altul poate fi gata să lucreze la creșterea vitezei.
3. **Varietatea:** Pentru a menține interesul și motivația elevilor, lecțiile de atletism trebuie să fie variate, incluzând o gamă largă de activități și exerciții. Aceasta nu numai că ajută la prevenirea plictiselii, dar contribuie și la dezvoltarea unei game largi de abilități motrice.
4. **Integrarea evaluării:** Poate include observația directă a performanțelor elevilor, autoevaluarea și feedback-ul continuu, care să ajute elevii să își înțeleagă progresul și să își stabilească obiective personale.

2.4 Predarea în lecțiile de atletism

Procesul de predare, în sistemul școlar, educațional, reprezintă ansamblul de activități și metode prin care un profesor transmite cunoștințe, competențe și valori către elevi. Acest proces

este esențial pentru formarea intelectuală, morală și socială a elevilor și se desfășoară într-un cadru organizat, cum este școala.

Acest proces instructiv-educativ este unul complex, cu multe variabile și a cărui reușită depinde de mulți factori. Profesorul de educație fizică și sport este cel care planifică, gestionează, conduce și reglează acest demers cu obiective precise, care are ca beneficiar final, elevul.

2.4.1 Profesorul de educație fizică și sport în lecția de atletism

Pasiune și dedicare: O pasiune autentică pentru sport și activitate fizică poate inspira elevii să dezvolte un interes durabil pentru exercițiile fizice și un stil de viață activ. Pasiunea este importantă, dar ea trebuie să fie dublată de competențe pedagogice și abilități de management al clasei.

Empatie și înțelegere: Un profesor trebuie să înțeleagă nevoile, dificultățile și emoțiile elevilor, oferindu-le sprijin și ajustându-și metodele de predare în funcție de nivelul și particularitățile fiecărui elev. Abilitatea de a înțelege nevoile și preocupările elevilor este esențială.

Comunicare eficientă: Capacitatea de a comunica clar și eficient este esențială pentru a explica tehnicile, regulile și obiectivele lecțiilor, precum și pentru a oferi feedback constructiv. Comunicarea clară reduce confuzia, previne accidentele și asigură o înțelegere corectă a sarcinilor de către elevi.

Răbdare și motivație: Elevii pot avea ritmuri diferite de învățare și pot întâmpina dificultăți. Un profesor trebuie să fie răbdător și să îi motiveze să își depășească limitele.

Organizare și responsabilitate: Planificarea și gestionarea activităților sportive necesită o abordare organizată și responsabilă. Planificarea eficientă a lecțiilor și a activităților este esențială pentru atingerea obiectivelor educaționale și pentru a asigura un flux de activități bine structurat. O bună organizare previne pierderea timpului și asigură o utilizare eficientă a resurselor disponibile. De asemenea, un profesor trebuie să fie responsabil în tot ceea ce face, în acțiunile și în deciziile sale, aspect ce trebuie să constituie motiv de inspirație pentru elevii săi.

Adaptabilitate și flexibilitate: Situațiile pot varia, iar un profesor trebuie să fie capabil să se adapteze la schimbări și să găsească soluții creative. Capacitatea de a se adapta la situații neașteptate, precum schimbarea condițiilor de mediu sau nevoile diferite ale elevilor, este crucială în educația fizică. Adaptabilitatea permite profesorului să răspundă prompt și eficient la provocările care apar în timpul lecțiilor.

Energie și entuziasm: Energia și entuziasmul profesorului sunt contagioase și pot influența direct nivelul de participare și motivația elevilor.

Abilități pedagogice și metodice: Un profesor trebuie să fie bine pregătit metodologic, să cunoască diverse strategii de predare și să poată adapta lecțiile în funcție de dezvoltarea elevilor. O bună planificare și execuție metodică sunt esențiale pentru a atinge obiectivele educaționale și pentru a menține elevii implicați.

Leadership și autoritate: Un profesor de educație fizică trebuie să fie un lider capabil să gestioneze grupurile de elevi, să mențină disciplina și să încurajeze un comportament sportiv și respectuos. Leadership-ul eficient asigură ordinea în timpul activităților și îi ajută pe elevi să se simtă în siguranță și organizați.

Rezistență fizică și sănătate personală: Profesorul trebuie să fie un model de sănătate și rezistență fizică, capabil să demonstreze exercițiile și să participe activ la lecții. O bună condiție fizică îi permite profesorului să se implice activ și să servească drept exemplu pentru elevi.

Creativitate și inovație: Creativitatea ajută la introducerea de noi activități și exerciții, menținând interesul și entuziasmul elevilor. Inovația în metodele de predare poate îmbunătăți experiența educațională și poate ajuta la dezvoltarea unor abilități diverse.

Integritate și etică: Profesorul trebuie să demonstreze integritate, să fie corect și să respecte principiile etice în relațiile cu elevii, părinții și colegii.

Capacitate de a lucra sub presiune: Capacitatea de a rămâne calm și eficient în situații stresante sau imprevizibile este utilă, dar nu la fel de crucială ca alte trăsături. Întrucât lecțiile de educație fizică pot implica riscuri (accidente, conflicte), abilitatea de a gestiona presiunea poate fi benefică, dar nu este esențială pentru succesul general al profesorului.

Profesorul sau antrenorul de atletism trebuie să reprezinte, prin toate trăsăturile sale de caracter, personalitate, aptitudini fizice, un model pentru elevi și sportivi. Indiferent de vârstă, acesta trebuie să aibă o conduită morală ireproșabilă și să inspire generațiile pe care le instruește de-a lungul carierei.

2.4.2 Principiile de instruire în lecția de atletism

Iată exemple concrete pentru fiecare principiu din cadrul lecțiilor de educație fizică și sport având ca temă atletismul:

1. Principiul participării conștiente și active

Exemplu: În timpul unei lecții de atletism, profesorul explică obiectivele exercițiului de alergare pe distanțe scurte (50 m) și își implică elevii în analiza posturii și tehnicii. Aceștia sunt încurajați să ofere feedback colegilor, să identifice greșelile și să le corecteze, contribuind activ la procesul de învățare.

2. Principiul intuiției

Exemplu: Profesorul demonstrează corect tehnica de săritură în lungime, iar elevii urmăresc demonstrația și analizează mișcările. De asemenea, se utilizează materiale vizuale, cum ar fi videoclipuri cu sportivi profesioniști, pentru a sublinia elementele-cheie ale execuției corecte.

3. Principiul legării instruirii de cerințele activității practice

Exemplu: Lecția despre alergarea de rezistență (800 m) este legată de necesitatea de a dezvolta capacitatea cardio-respiratorie pentru alte activități fizice, precum drumețiile sau participarea la competiții sportive școlare. Elevii sunt învățați să-și gestioneze efortul și să-și adapteze ritmul pentru a atinge obiective practice.

4. Principiul însușirii temeinice

Exemplu: Profesorul organizează repetarea tehnicii de aruncare a greutății în mai multe sesiuni, utilizând feedback personalizat pentru corectarea greșelilor. Exercițiile sunt progresive, pornind de la mișcări parțiale și ajungând la execuția completă, pentru a asigura consolidarea temeinică a deprinderii.

5. Principiul sistematizării și al continuității

Exemplu: Lecțiile de atletism sunt planificate astfel încât să urmeze o ordine logică: alergare ușoară pentru încălzire, tehnica săriturilor, tehnica aruncărilor, urmate de exerciții de aplicare. Fiecare lecție construiește pe baza cunoștințelor acumulate anterior, pentru a asigura progresul continuu al elevilor.

6. Principiul accesibilității

Exemplu: În cazul unei lecții de alergare cu obstacole, profesorul adaptează înălțimea obstacolelor în funcție de nivelul de dezvoltare și abilitățile elevilor. Elevii cu dificultăți beneficiază de variante simplificate ale exercițiului, pentru a participa și a progresa în ritmul lor.

2.4.3 Metode de instruire în atletism

Metoda reprezintă un procedeu sau ansamblu de procedee utilizate în realizarea unui obiectiv. Calea sau pașii prin care se ajunge la îndeplinirea / realizarea obiectivelor.

Acestea contribuie la atingerea unor obiective diverse, precum dezvoltarea fizică, îmbunătățirea calităților motrice și creșterea capacității de efort.

Metodele se împart în verbale, intuitive și practice.

Dintre multitudinea de metode verbale folosite în procesul didactic, în educație fizică și sport, cel mai important și des utilizat este explicația:

Metodele intuitive se împart astfel:

1. Demonstrarea;
2. Folosirea unor materiale iconografice
3. Observarea execuției altor subiecți.

Dintre metodele intuitive, cele două folosite cu precădere în procesul de instruire în atletism sunt următoarele:

Demonstrarea atinge cel mai înalt grad de eficiență atunci când este realizată la nivel de „model”, iar această metodă se concretizează prin două principale procedee:

1. Demonstrarea nemijlocită – Este efectuată direct de către conducătorul procesului instructiv-educativ (profesor sau antrenor), care oferă un exemplu clar și corect de execuție.
2. Demonstrarea mijlocită – Este realizată de un subiect din grupul de participanți, selectat pentru că execută exercițiul în mod corect și exemplar, servind astfel ca model pentru ceilalți.

Observarea execuției altor subiecți este un instrument valoros în procesul instructiv-educativ. Aceasta trebuie să fie întotdeauna dirijată de conducătorul activității prin:

- Poziționarea adecvată a grupului sau clasei, astfel încât toți participanții să aibă o vizibilitate optimă asupra execuției colegului.
- Orientarea atenției elevilor către aspecte specifice ale execuției, pentru a înțelege atât elementele pozitive, cât și cele negative ale actului motric.

Observarea nu doar că oferă un exemplu concret, dar și stimulează participarea conștientă și activă a elevilor, evidențiind punctele forte și identificând greșelile care necesită corectare.

Metoda principală de instruire este metoda practică, cunoscută și ca metoda exersării, care presupune executarea repetată a exercițiilor pentru consolidarea deprinderilor motrice.

Exersarea reprezintă metoda practică prin care subiecții finalizează procesul de însușire celor predate și se realizează prin repetare sistematică și conștientă.

Exersarea urmează, într-un mod sistematic, după utilizarea metodei expunerii verbale și metodelor intuitive de instruire, constituind o punere a acestora în scenă. Ea este realizată în principal de către subiecți, dar se desfășoară sub supravegherea și îndrumarea unui specialist, în special la începutul învățării motrice, când corectarea tehnicii și ghidarea sunt esențiale.

Metoda practică (exersarea) vizează următoarele tipuri/modalități de instruire:

- **Exersarea pentru formarea deprinderilor și priceperilor motrice**, prin repetarea și perfecționarea tehnicii.
- **Exersarea pentru dezvoltarea și educarea calităților motrice**, cum ar fi forța, viteza, rezistența și flexibilitatea.
- **Exersarea pentru optimizarea dezvoltării fizice corporale**, care include activități ce favorizează creșterea sănătoasă a organismului.
- **Exersarea pentru formarea capacității de organizare**, prin activități ce presupun gestionarea timpului și resurselor în cadrul antrenamentului.

2.4.4 Organizarea predării în lecția cu teme din atletism

Predarea atletismului în sistemul educațional implică o serie de acțiuni destinate dezvoltării abilităților și atitudinilor constructive la elevi. Aceste acțiuni includ planificarea, coordonarea, promovarea și evaluarea activităților specifice acestui domeniu sportiv. Realizarea acestor obiective necesită o gestionare eficientă a proceselor educative, având ca principal actor profesorul de educație fizică.

Dat fiind că atletismul presupune anumite resurse (timp, resurse umane și materiale) și măsuri organizatorice, profesorul are rolul de a administra diferite situații:

- **Planificarea resurselor de timp:** determinarea timpului alocat fiecărei teme, pauzelor între exerciții, pregătirii fizice și explicațiilor tehnice.
- **Organizarea activităților competiționale:** stabilirea etapelor competițiilor de cros sau tetratlon la diferite nivele (școlare, județene, naționale).
- **Administrarea comportamentelor:** coordonarea lecțiilor pentru a preveni conflictele între elevi și menținerea motivației celor cu aptitudini atletice ridicate.

- **Promovarea practicării independente a atletismului:** încurajarea elevilor să practice atletismul în timpul liber.
- **Managementul comportamentului:** gestionarea comportamentului elevilor în diverse situații educative.

Alegerea modalității de predare trebuie să țină cont de stilul de învățare al fiecărui elev. Conform concepției educaționale românești, predarea trebuie să urmărească atingerea unor obiective operaționale, iar conținuturile să fie consolidate prin repetare, având un caracter concentric.

Organizarea predării poate fi abordată în două sensuri:

1. **Sens larg:** transmiterea cunoștințelor și deprinderilor necesare atingerii obiectivelor operaționale.
2. **Sens restrâns:** organizarea clasei, deplasarea materialelor, dirijarea și stimularea participării elevilor.

Având în vedere că atletismul este o disciplină inclusă în toate ciclurile școlare, lecțiile de educație fizică la gimnaziu trebuie să respecte aceleași principii metodic-organizatorice:

- **Timpul disponibil:** adaptarea obiectivelor în funcție de timpul alocat pentru fiecare temă (15-20 de minute).
- **Dozarea exercițiilor:** ajustarea acestora în funcție de numărul de elevi, spațiul disponibil și materialele necesare (de exemplu, organizarea grupului de elevi în coloane pentru aruncarea cu mingea medicinală).
- **Condițiile meteorologice:** ajustarea exercițiilor în funcție de vreme pentru a asigura un echilibru între efort și odihnă.
- **Exerciții de rezervă:** pentru a interveni în cazul în care apar dificultăți în înțelegerea unui concept sau tehnică de predat.

Este important să se țină cont de tipul grupului de elevi. În cazul unui grup eterogen, informațiile trebuie transmise diferențiat, iar sarcinile trebuie adaptate nivelului și abilităților fiecărui elev. De asemenea, trebuie supravegheată continuu activitatea acestora și gestionat timpul în mod eficient. (Petrescu, T., Gheorghe, D., Sabău, E., 2007).

2.4.5 Organizarea colectivului în timpul lecțiilor cu teme din atletism

Structura grupului de elevi depinde de factori precum:

- numărul elevilor raportat la dimensiunile spațiului de antrenament și la echipamentele disponibile;
- experiența motorie a elevilor în executarea tehnică a exercițiilor sau probelor;
- spațiile necesare pentru protecție și oprire (de exemplu, elevii din clasele VII-VIII care practică alergările de viteză vor avea nevoie de un spațiu mai mare pentru decelerare decât cei din clasele V-VI);
- capacitatea de efort a elevilor (în perioada pubertății există fluctuații în manifestarea acestei capacități; elevii cu o capacitate de efort mare – care practică sporturi în afacerea școlii – vor necesita o dozare diferită a exercițiilor);
- elevii cu accidente sau care sunt scutiți medical (aceștia pot fi implicați în activități suplimentare, cum ar fi arbitrajul, organizarea materialelor sau observații).

Măsuri de prevenire

De asemenea, este recomandat ca profesorul de educație fizică să structureze grupul pentru a preveni accidentele, în funcție de proba de atletism abordată:

- La săriturile în lungime, elevii vor lucra individual, pe rând, cu suficiente pauze între ei,
- În cazul aruncării greutății, elevii vor fi plasați într-o zonă sigură, departe de sectorul de aruncare și de cel de aterizare, la o distanță corespunzătoare față de aruncător;
- În cazul alergării cu garduri, distanța dintre alergători va fi reglată astfel încât să permită o viteză adecvată de deplasare pentru fiecare;
- La alergările de lungă durată, elevii vor fi instruiți să respecte regulile pentru a evita accidentele în pluton și pentru a se deplasa corect atunci când vor încerca să depășească alți colegi.

2.4.6 Organizarea spațiului și a materialelor în timpul lecțiilor cu teme din atletism

Atletismul necesită echipamente și facilități minime, iar majoritatea probelor pot fi desfășurate în aer liber, chiar și în condiții meteorologice mai reci. Totuși, dotările și organizarea corectă a spațiului sunt fundamentale pentru o predare eficientă a lecțiilor de atletism.

Pentru a asigura o predare de calitate, infrastructura sportivă, instalațiile, echipamentele și materialele didactice specifice trebuie să fie organizate astfel: - înainte de începutul lecției, pentru a evita pauzele lungi între diferitele exerciții care se referă la probe variate; - în timpul lecției, adaptându-se la progresul elevilor și la condițiile specifice fiecărei probe; - la finalul lecției, pentru a elibera zona de antrenament și a permite continuarea activităților educaționale.

De asemenea, organizarea spațiului și gestionarea materialelor în cadrul lecțiilor de atletism presupun o verificare atentă a acestora înainte, în timpul și la sfârșitul fiecărei lecții, cu scopul de a preveni orice accidente.

Gestionarea resurselor și a spațiului de antrenament presupune, de asemenea, selecția elevilor care vor transporta și amplasa materialele în locurile stabilite, în funcție de necesitățile lecției (Epuran, M., 2005).

La încheierea lecției de atletism, organizarea spațiului și materialelor presupune colectarea și depozitarea echipamentelor (de exemplu: rulete, mingi medicinale, greutăți de aruncat, garduri, saltele, ștachete pentru săritura în înălțime, blocstarturi, jaloane pentru marcate etc.).

2.4.7 Resursele necesare în lecția de atletism

Conform literaturii de specialitate din domeniul sportiv, predarea atletismului, indiferent de nivelul de învățământ, presupune administrarea eficientă a unor resurse fundamentale, fără de care obiectivele propuse nu pot fi realizate.

Resursele umane implicate în predarea atletismului:

- **Profesorul de educație fizică**, principalul responsabil al procesului educațional.
- **Elevii sau grupa de elevi**, care reprezintă beneficiarii direcți ai activităților.
- **Atleții de performanță** (ocazional), care pot servi drept modele prin demonstrarea tehnicilor și probelor atletice, având totodată un rol motivațional important.

Pentru a crește eficiența lecțiilor de atletism, profesorul poate recurge la diverse măsuri de management al resurselor umane, printre care:

- Implicarea atleților de performanță pentru demonstrații tehnice.
- Colaborarea cu studenți aflați în stagii de practică pedagogică, acolo unde este posibil.
- Consultarea și colaborarea cu antrenori specializați în atletism.
- Invitarea unor sportivi cunoscuți la nivel național, pentru a oferi elevilor inspirație și îndrumare către practicarea atletismului pe termen lung.

Resursele materiale necesare:

- **Infrastructura sportivă a școlii**, care poate include terenuri de sport cu piste de alergare, sectoare pentru săritura în lungime și în înălțime (mai rar întâlnite, cu excepția școlilor vocaționale), precum și zone pentru aruncări.
- **Materialele didactice minime**, indispensabile predării.
Profesorul de educație fizică poate îmbunătăți accesul la resurse prin adoptarea unor strategii manageriale creative, prin negocieri și inițiative proactive, cum ar fi:
 - Solicitarea de resurse suplimentare din partea instituției de învățământ.
 - Atragerea de fonduri suplimentare prin proiecte, sponsorizări sau donații.
 - Achiziționarea de echipamente specifice, cum ar fi:
 - o Protecții pentru echipamentele de atletism.
 - o Echipamente pentru competiții și antrenamente, destinate echipelor școlii.
 - o Dispozitive audio-video pentru vizionarea materialelor educaționale.
 - o Alte materiale auxiliare, utile procesului de predare, învățare și evaluare.

Prin implicare activă, creativitate și dorința de a perfecționa procesul educațional, profesorul poate transforma lecțiile de atletism în experiențe valoroase și atractive pentru elevi, contribuind la dezvoltarea acestora pe multiple planuri.

Este de luat în considerare și părerea lui D. Colibaba-Evuleț (2007) potrivit căreia „o serie de resurse materiale devin mijloace efective de instruire prin intermediul cărora se transmit cunoștințele, se formează priceperile și deprinderile motrice, se educă capacitățile fizice, se folosesc pentru utilizarea rațională a timpului, pentru evaluare etc. De aceea resursele materiale pot fi considerate și ca mijloace de instruire”.

Resursele informaționale esențiale pentru predarea atletismului la gimnaziu includ cunoștințele de specialitate pe care profesorul le deține. Aceste cunoștințe ating și anatomia, fiziologia, biomecanica, psihologia vârstelor și alte discipline relevante pentru înțelegerea completă a procesului de învățare și dezvoltare a elevilor.

2.5 Evaluarea în lecțiile de atletism

Evaluarea în educația fizică și sportivă școlară reprezintă un proces de măsurare și apreciere a progresului elevilor în ceea ce privește aptitudinile lor fizice, cunoștințele teoretice, precum și atitudinile și comportamentele asociate cu activitatea fizică.

Evaluarea în lecțiile de atletism are un rol esențial în monitorizarea progresului elevilor, ajustarea planificării și asigurarea faptului că obiectivele educaționale sunt atinse. Evaluarea poate fi de mai multe tipuri, fiecare având un scop specific.

1. Evaluarea inițială

- **Scop:** Identificarea nivelului de pregătire fizică al elevilor la începutul ciclului de învățământ sau al anului școlar.
- **Metode:** Teste de aptitudini fizice, probe de control, măsurători antropometrice.
- **Rezultate:** Stabilirea nivelului de la care pornește fiecare elev și ajustarea planurilor de învățare individualizate.

2. Evaluarea formativă (continuă)

- **Scop:** Monitorizarea continuă, intermediară, a progresului elevilor pe parcursul unei perioade (semestru, an școlar).
- **Metode:** Observație directă, probe de control, teste practice, jocuri de evaluare, feedback constant.
- **Rezultate:** Ajustarea strategiilor didactice în funcție de progresul elevilor și identificarea nevoilor acestora de dezvoltare.

3. Evaluarea sumativă (cumulativă)

- **Scop:** Evaluarea nivelului final de competență al elevilor la sfârșitul unui modul, semestru sau an școlar.
- **Metode:** Teste practice standardizate, probe de control, concursuri școlare.
- **Rezultate:** Acordarea de note sau calificative care reflectă performanța globală a elevilor în educația fizică și sportivă.

4. Autoevaluarea

- **Scop:** Încurajarea elevilor să-și evalueze singuri progresul, să-și stabilească obiective și să-și recunoască punctele tari și punctele slabe.
- **Metode:** Jurnale de activitate, chestionare de autoevaluare, autoevaluare în timpul orelor sau probelor de control.

- **Rezultate:** Dezvoltarea conștiinței de sine și a responsabilității personale pentru propria pregătire fizică.

5. Evaluarea colegială (evaluarea între colegi)

- **Scop:** Promovarea unui mediu colaborativ și oferirea de feedback constructiv între colegi.
- **Metode:** Evaluări reciproce în timpul activităților practice, feedback colectiv.
- **Rezultate:** Îmbunătățirea abilităților sociale și de comunicare, precum și dezvoltarea spiritului de echipă.

Doar primele trei tipuri de evaluare sunt oficiale și trebuie luate în considerare în notarea elevilor în documentele de evaluare din unitatea de învățământ, ultimele două variante sunt extrem de benefice procesului didactic, însă ar trebui să aibă o pondere mică din nota finală acordată elevului în catalog.

2.5.1 Sistemul național școlar de evaluare în educație fizică și sport

Este un document ce a fost introdus din anul școlar 1999 – 2000. Documentul a reprezentat o parte a reformei care avea ca principal obiectiv determinarea efectelor rezultate ca urmare a aplicării noilor curriculumuri.

Criteriile prevăzute în acest document se referă în mod special la dezvoltarea capacității motrice generale și specifice necesare practicării diferitelor ramuri sportive, conform programei școlare.

Sistemul național școlar de evaluare include bareme minime echivalente cu calificativul „suficient” și nota 5.

2.5.2 Grilele / baremele de evaluare

Grilele de evaluare pentru probele de control din educația fizică și sportivă școlară sunt instrumente esențiale folosite pentru a măsura și aprecia performanțele elevilor într-un mod obiectiv și standardizat. Acestea au mai multe caracteristici specifice, care le fac adecvate pentru utilizare în contextul educațional. Iată principalele caracteristici ale grilelor de evaluare:

1. Obiectivitate

- **Criterii clare și măsurabile:** Grilele de evaluare sunt concepute pentru a oferi criterii precise și obiective de evaluare, ceea ce permite măsurarea performanțelor elevilor fără

ambiguități. De exemplu, în cazul unei probe de alergare, în grilă sunt specificați timpii necesari pentru a obține un anumit punctaj.

- **Reducerea subiectivității:** Prin utilizarea unor indicatori specifici și cuantificabili, grilele de evaluare contribuie la reducerea subiectivității în aprecierea performanțelor elevilor.

2. Relevanță și conformitate cu obiectivele educaționale

- **Aliniere la obiectivele curriculare:** Grilele sunt create în concordanță cu obiectivele și competențele specifice prevăzute în curriculumul național pentru educație fizică și sport. Astfel, ele reflectă ceea ce elevii ar trebui să învețe și să fie capabili să facă la finalul unei unități de învățare.
- **Probele de control relevante:** Probele evaluate prin grile sunt relevante pentru dezvoltarea competențelor motrice și fizice ale elevilor, cum ar fi viteza, rezistența, forța, coordonarea și flexibilitatea.

3. Transparență

- **Criterii comunicate elevilor:** Grilele de evaluare trebuie să fie transparente și comunicate clar elevilor încă de la începutul activității.
- **Feedback clar:** Grilele permit oferirea unui feedback clar și specific elevilor, indicându-le punctele forte și ariile în care mai au nevoie de îmbunătățiri.

4. Adaptabilitate

- **Personalizare în funcție de nivelul elevilor:** Grilele pot fi ajustate după dezvoltarea elevilor, vârsta acestora și specificul grupei de vârstă. De exemplu, cerințele pentru un test de viteză vor fi diferite pentru elevii de clasele primare comparativ cu cei de liceu.
- **Adaptare la diferite tipuri de probe:** Grilele sunt flexibile și pot fi adaptate pentru a evalua o gamă largă de probe sportive (alergare, săritură, aruncare etc.), fiecare cu specificul său.

5. Validitate

- **Măsurarea abilităților reale:** Grilele trebuie să fie valide, adică să măsoare exact ceea ce își propun să evalueze. De exemplu, o grilă pentru o probă de rezistență trebuie să evalueze capacitatea elevului de a susține un efort de durată, nu doar abilitatea de a sprinta pe o distanță scurtă.
- **Relevanța pentru viața cotidiană:** Probele evaluate trebuie să aibă relevanță pentru dezvoltarea unei condiții fizice bune și pentru sănătatea pe termen lung a elevilor.

6. Fiabilitate

- **Consistență în evaluare:** Grilele de evaluare trebuie să fie fiabile, adică să producă rezultate consistente atunci când sunt aplicate în condiții similare. Aceasta înseamnă că doi profesori diferiți, care utilizează aceeași grilă pentru a evalua aceeași probă, ar trebui să ajungă la rezultate similare.
- **Repetabilitate:** Fiabilitatea implică și faptul că un elev care reia aceeași probă de control în condiții similare ar trebui să obțină rezultate comparabile.

7. Simplitate și ușurință în utilizare

- **Ușor de înțeles și aplicat:** Acestea nu trebuie să fie excesiv de complexe, pentru a nu complica procesul de evaluare.
- **Timp eficient:** Grilele de evaluare sunt concepute astfel încât să permită o evaluare rapidă și eficientă, fără a consuma un timp excesiv din ora de educație fizică.

8. Motivație și încurajare

- **Promovarea progresului:** Grilele de evaluare sunt concepute astfel încât să încurajeze progresul elevilor, oferindu-le un sistem clar prin care pot vedea cum își îmbunătățesc performanțele.
- **Stabilirea de obiective:** Acestea permit elevilor să își stabilească obiective personale de îmbunătățire, încurajându-i să se depășească și să devină mai activi fizic.

9. Corectitudine și echitate

- **Adaptare la nevoi speciale:** În astfel de cazuri, criteriile pot fi ajustate pentru a reflecta efortul și progresul individual.
- **Egalitate de șanse:** Toți elevii trebuie să fie evaluați după aceleași criterii, asigurându-se astfel egalitatea de șanse și eliminarea oricărei forme de discriminare.

2.5.3 Modele de grile / bareme de evaluare

Tabel nr. 1 – Model giliă / barem de evaluare pentru învățământul primar cls. I - IV

Sistemul de evaluare la Educație fizică și sport pentru învățământul primar

Nr	Capacități / competențe evaluate	Instrumente de evaluare (probe opționale)	Bareme pentru calificative :																							
			clasa I						clasa a II-a						clasa a III-a						clasa a IV-a					
			băieți			fete			băieți			fete			băieți			fete			băieți			fete		
			S	B	FB	S	B	FB	S	B	FB	S	B	FB	S	B	FB	S	B	FB	S	B	FB	S	B	FB
1	Viteza	Alergare de viteză 25m	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5'9	5'8	5'7	6'2	6'1	6'0	5'8	5'7	5'6	6'0	5'9	5'8
		Naveta 5x5	6'5	6'4	6'3	7'0	6'9	6'8	6'4	6'3	6'2	6'8	6'7	6'6	6'3	6'2	6'1	6'7	6'6	6'5	6'2	6'1	6'0	6'6	6'5	6'4
		Întreceri pe 25m	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2	Rezistență	Alergare de durată	1'30"	1'45"	2'00"	1'30"	1'45"	2'00"	2'00"	2'15"	2'30"	1'45"	2'00"	2'15"	2'15"	2'30"	2'45"	2'00"	2'15"	2'30"	2'30"	2'45"	3'00"	2'15"	2'30"	2'45"
		Extensii ale trunchiului din culcat facial	6	7	8	6	7	8	8	9	10	7	8	9	9	10	11	8	9	10	10	11	12	9	10	11
		Extensii ale trunchiului din poziția așezat	5	6	7	5	5	7	6	7	8	6	7	8	8	9	10	7	8	9	9	10	11	8	9	10
3	Forță spate	Ridicări de trunchi din culcat dorsal	6	7	8	5	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	11	7	8	9	10	11	12	8	9	10
		Ridicări ale picioarelor din culcat dorsal	6	7	8	5	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	11	7	8	9	10	11	12	8	9	10
		Structura complexă de forță	5	6	7	4	5	6	6	7	8	5	6	7	7	8	9	6	7	8	8	9	10	7	8	9
4	Memorare – execuție complex de dezvoltare fizică	Tracțiuni pe banca de gimnastică	1b	1,5b	2b	1b	1,5b	2b	1b	1,5b	2b	1b	1,5b	2b	1b	2b	2,5b	1b	2b	2,5b	1b	2b	3b	1b	2b	2,5b
		Sărituri în lungime de pe loc	1,10m	1,15m	1,20m	1,05m	1,10m	1,15m	1,15m	1,20m	1,25m	1,10m	1,15m	1,20m	1,20m	1,25m	1,30m	1,15m	1,20m	1,25m	1,25m	1,30m	1,35m	1,20m	1,25m	1,30m
		Complex pe fond muzical	4x4t	4x4t	4x4t	4x4t	4x4t	4x4t	4x4t	4x4t	4x4t	4x4t	4x4t	4x4t	4x4t	4x4t	4x4t	4x4t	4x4t	4x4t	4x4t	4x4t	4x4t	4x4t	4x4t	4x4t
5	Îndemănare	Sărituri la coardă de pe două picioare, pe loc	6	7	8	6	7	8	7	8	9	8	9	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Sărituri la coardă alternativă, pe loc	6	7	8	6	7	8	8	9	10	8	9	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Sărituri la coardă alternativă, cu deplasare	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2x4	3x4	4x4	2x4	3x4	4x4	2x6	3x6	4x6	2x6	3x6	4x6
6	Nivel de inițiere la gimnastică Joc sportiv	Aruncare la țintă orizontală cu două mâini de jos	1din3	2din3	3din3	1din3	2din3	3din3	1din3	2din3	3din3	1din3	2din3	3din3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Aruncare la țintă verticală	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6m	7m	8m	6m	7m	8m	8m	9m	10m	8m	9m	10m
		Elemente de gimnastică acrobatică izolate	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Joc sportiv	Legări de elemente acrobatică	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
		Elemente tehnice izolate din minijoc sportiv	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Structuri simple de joc	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

Tabel nr. 2 - Model giliă / barem de evaluare pentru învățământul gimnazial cls. a V-a

Sistemul de Evaluare la educație fizică și sport pentru

CLASA a V-a

Nr. Crt	Capacități / Competențe evaluate	Instrumente de evaluare (probe opționale)	Nota: 5		Nota: 6		Nota: 7		Nota: 8		Nota: 9		Nota:10	
			B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F
1. Forța	Musculatura brațelor	Flotări	4	2	6	3	8	4	10	5	12	6	14	7
		Tracțiuni din atârnat	1	-	2	-	3	-	4	-	5	-	6	-
		Tracțiuni pe banca de gimnastică												
	Musculatura abdominală	Ridicarea trunchiului din culcat dorsal 30"	15	14	16	15	18	16	20	18	22	20	24	22
		Ridicarea picioarelor din culcat dorsal 30"	3	2	4	3	6	4	8	6	10	8	12	10
	Musculatura spatelui	Ridicarea trunchiului din culcat facial 30"	16	15	17	16	19	17	21	19	23	21	25	23
		Ridicarea bazinului din așezat 30"	10	8	11	9	13	10	15	12	17	14	19	16
	Musculatura picioarelor	Săritura în lungime de pe loc (cm)	150	130	155	135	160	140	165	145	170	150	175	155
Săritură peste banca de gimnastică 30"														
2. Atletism	Alergări	Alergarea de viteză 50m cu start de sus	9"0	9"8	8"8	9"6	8"6	9"4	8"4	9"2	8"2	9"0	8"0	8"8
		Alergarea de rezistență 600m fetele; 800m băieții	4'00	3'27	3'55	3'24	3'50	3'21	3'45	3'18	3'40	3'15	3'35	3'12
	Sărituri	Săritura în lungime cu elan (cm)	2,45	2,30	2,50	2,35	2,55	2,40	2,60	2,45	2,65	2,50	2,70	2,55
		Săritură în înălțime cu pășire(m)												
	Aruncări	Aruncarea mingii de oină (m)	18	12	19	13	20	14	21	15	22	16	23	17
3. Gimnastică	Acrobatică	Elemente acrobatice izolate	2		3		4		5		6		7	
		Exercițiu la sol	x		x		x		x		x		x	
	Sărituri	Săritura la un aparat de gimnastică	x		x		x		x		x		x	
5. Joc	Jocul sportiv ales	Procedee tehnice izolate	1		2		3		4		-		-	
		Structură tehnico –tactică	x		x		x		x		x		-	
		Joc bilateral	x		x		x		x		x		x	

Sistemul de Evaluare la educație fizică și sport pentru

Nr. Crt	Capacități / Competențe evaluate	Instrumente de evaluare (probe opționale)	Nota: 5		Nota: 6		Nota: 7		Nota: 8		Nota: 9		Nota: 10	
			B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F
1. Forța	Musculatura brațelor	Flotări	7	5	9	6	11	7	13	8	15	9	17	10
		Tracțiuni din atârnat	4	-	5	-	6	-	7	-	8	-	9	-
		Tracțiuni pe banca de gimnastică												
	Musculatura abdominală	Ridicarea trunchiului din culcat dorsal 30"	18	17	19	18	21	19	23	21	25	23	27	25
		Ridicarea picioarelor din culcat dorsal 30"	6	5	7	6	9	7	11	9	13	11	15	13
	Musculatura spatelui	Ridicarea trunchiului din culcat facial 30"	19	18	20	19	22	20	24	22	26	24	28	26
		Ridicarea bazinului din așezat 30"	13	11	14	12	16	13	18	15	20	17	22	19
	Musculatura picioarelor	Săritura în lungime de pe loc (cm)	165	145	170	150	175	155	180	160	185	165	190	170
2. Atletism	Alergări	Săritură peste banca de gimnastică 30"												
		Alergarea de viteză 50m cu start de sus	8"4	9"2	8"2	9"0	8"0	8"8	7"8	8"6	7"6	8"4	7"4	8"2
		Alergarea de rezistență 800m fetele; 1000m băieții	4'50	4'50	4'45	4'45	4'40	4'40	4'35	4'35	4'30	4'30	4'25	4'25
	Sărituri	Săritura în lungime cu elan (cm)	2,60	2,50	2,65	2,55	2,70	2,60	2,75	2,65	2,80	2,70	2,85	2,75
		Săritură în înălțime cu pășire(m)												
	Aruncări	Aruncarea mingii de oină (m)	24	15	25	16	26	17	27	18	28	19	29	20
3. Gimnastică	Acrobatică	Elemente acrobaticae izolate	3		4		5		6		7		8	
		Exerciții la sol	x		x		x		x		x		x	
	Sărituri	Săritura la un aparat de gimnastică	x		x		x		x		x		x	
5. Joc	Jocul sportiv ales	Procedee tehnice izolate	3		4		5		6		-		-	
		Structură tehnică – tactică	x		x		x		x		x		x	
		Joc bilateral	x		x		x		x		x		x	

Sistemul de evaluare pentru învățământ liceal clasa a X-a

[illegible]

2.5.4 Impactul evaluării asupra învățării

Unul dintre cele mai importante aspecte ale evaluării este faptul că aceasta oferă feedback nu doar elevilor, ci și profesorului, care poate astfel să ajusteze planificarea lecțiilor în funcție de nevoile și progresul elevilor.

Evaluarea ajută, de asemenea, la dezvoltarea unei mentalități de învățare continuă. Elevii învață să vadă greșelile și dificultățile nu ca pe eșecuri, ci ca pe oportunități de învățare și îmbunătățire. În contextul atletismului, unde performanța fizică este vizibilă și măsurabilă, acest aspect este deosebit de important pentru dezvoltarea unei atitudini pozitive față de efortul fizic și competiție.

2.5.5 Provocările planificării și evaluării în lecțiile de atletism

Deși planificarea și evaluarea sunt esențiale pentru o educație fizică eficientă, ele nu sunt lipsite de provocări. Unul dintre cele mai mari obstacole este diversitatea elevilor în ceea ce privește nivelul de aptitudini fizice și motivația pentru activitate fizică. Aceasta poate face dificilă individualizarea planificării și poate duce la situații în care unii elevi se simt frustrați sau neimplicați. În aceste situații, este esențial ca profesorii să găsească modalități eficiente de a colecta și analiza datele, fără a compromite calitatea procesului de învățare.

2.5.6 Strategii pentru depășirea provocărilor

Pentru a depăși provocările legate de planificare și evaluare, profesorii pot adopta o serie de strategii. Una dintre acestea este utilizarea tehnologiei, care poate facilita atât planificarea lecțiilor, cât și evaluarea performanțelor elevilor. De exemplu, aplicațiile de monitorizare a performanței fizice pot oferi date precise despre progresul elevilor, iar platformele de e-learning pot fi folosite pentru a oferi feedback instant și pentru a stoca datele de evaluare.

O altă strategie este colaborarea între profesori, care poate duce la schimbul de bune practici și la dezvoltarea unor metode de predare și evaluare mai eficiente. Profesorii pot colabora pentru a dezvolta planuri de lecție comune, pentru a organiza competiții interșcolare sau pentru a realiza proiecte care să implice elevii în activități sportive variate.

Planificarea și evaluarea lecțiilor de atletism în învățământul școlar sunt esențiale pentru dezvoltarea fizică, motrică și mentală a elevilor. Printr-o planificare atentă, care ține cont de

principiile progresivității, individualizării și varietății, profesorii pot crea lecții care să fie atractive și eficiente, contribuind astfel la dezvoltarea unor abilități esențiale pentru o viață sănătoasă și activă.

Evaluarea, integrată corespunzător în procesul de învățare, nu doar că monitorizează progresul elevilor, dar îi și motivează să își îmbunătățească performanțele și să adopte o atitudine pozitivă față de activitatea fizică.

Deși există provocări, acestea pot fi depășite prin utilizarea unor strategii adecvate, care să implice atât tehnologia, cât și colaborarea între profesori. Astfel, lecțiile de atletism pot deveni un pilon central al educației fizice în școală, contribuind la formarea unei generații de tineri activi și sănătoși.

3. ANALIZA PROBELOR DE ALERGĂRI

3.1 Alergarea de viteză

Proba de alergare de viteză reprezintă una dintre cele mai vechi și reprezentative forme de competiție sportivă, atât la nivelul competițiilor oficiale, cât și în cadrul procesului educațional. Este o probă fundamentală în atletism, deoarece ea măsoară capacitatea unui individ de a-și mobiliza resursele fizice și psihice pentru a parcurge o distanță specifică în cel mai scurt timp posibil.

Proba de alergare de viteză ca probă athletică oficială

În competițiile de atletism, alergarea de viteză este una dintre cele mai urmărite și disputate probe. Cele mai populare distanțe sunt cele de 100 de metri, 200 de metri și 400 de metri, fiecare având specificitățile sale și fiind considerate adevărate teste de forță, rezistență și viteză. Printre atleții de elită, recordurile mondiale la aceste probe sunt atent urmărite, iar performanțele sunt adesea considerate repere ale excelenței fizice.

- **100 de metri:** Proba de 100 de metri este considerată una dintre cele mai prestigioase în atletism, fiind adesea descrisă ca „proba regină” a sprintului. Sportivii care concurează în această probă trebuie să aibă un start rapid și o accelerație maximă, deoarece distanța scurtă nu lasă loc pentru erori. După un start exploziv, alergătorii își ating viteza maximă pe parcursul a câteva zeci de metri și trebuie să o mențină până la linia de sosire. Recordul mondial la 100 de metri este unul dintre cele mai disputate și mediatizate momente în atletism, actualul deținător al acestui titlu fiind celebrul Usain Bolt, cu un timp de 9.58 secunde.
- **200 de metri:** Această probă este o combinație între viteza explozivă necesară la 100 de metri și abilitatea de a menține efortul pentru o perioadă mai lungă de timp. Atleții care concurează la 200 de metri trebuie să fie capabili să gestioneze virajul pistei, lucru care poate afecta poziția corporală și ritmul de alergare. Viteza maximă este atinsă de obicei pe ultima jumătate a cursei, iar succesul în această probă necesită atât rezistență cât și o tehnică impecabilă.
- **400 de metri:** Proba de 400 de metri este cunoscută ca o cursă de „sprint lung”, fiind una dintre cele mai solicitante probe de viteză. Alergătorii trebuie să îmbine viteza cu rezistența, deoarece menținerea unui ritm ridicat pe toată distanța necesită o condiție fizică excelentă și o bună gestionare a energiei. Deși este o probă de viteză, sportivii care concurează în această probă trebuie să fie capabili să-și dozeze efortul astfel încât să nu se epuizeze înainte de final. (Gheorghe C., 2000).

Probele oficiale de alergare de viteză sunt organizate la nivel internațional de către Federația Internațională de Atletism (World Athletics), iar cele mai importante competiții sunt

Jocurile Olimpice și Campionatele Mondiale de Atletism. Performanțele obținute în aceste competiții sunt considerate etalonul mondial al vitezei și al capacităților fizice umane.

Proba de alergare de viteză în învățământul școlar

Alergarea de viteză nu este importantă doar în contextul competițiilor atletice de elită, ci joacă un rol esențial și în cadrul educației fizice școlare.

Rolul probei de control în dezvoltarea fizică a elevilor

Proba de alergare de viteză este adesea utilizată în școală sub forma unei probe de control, care măsoară progresul elevilor în ceea ce privește abilitățile lor motrice și nivelul general de condiție fizică. Pe lângă măsurarea vitezei propriu-zise, această probă evaluează și coordonarea, reacțiile rapide, forța și capacitatea elevilor de a-și gestiona efortul pe o perioadă scurtă de timp.

În cadrul probelor de control, elevii sunt testați pe distanțe de 25 sau de 50 de metri. În această probă, timpul în care elevii parcurg distanța specificată este comparat cu normele stabilite pentru grupa lor de vârstă. Profesorii de educație fizică folosesc aceste teste nu doar pentru a evalua performanțele actuale ale elevilor, ci și pentru a stabili obiective de îmbunătățire și planuri de antrenament care să răspundă nevoilor individuale ale fiecărui elev.

În concluzie, principalele distanțe pe care se desfășoară alergarea de viteză *în competițiile oficiale de atletism* sunt 60 de metri în sală, 100 de metri, 200 de metri și 400 de metri în aer liber.

În învățământul școlar, distanțele probei de alergare de viteză pe care se măsoară viteza de către profesor sunt 25 de metri la ciclul primar, respectiv 50 de metri la ciclurile gimnazial și liceal.

3.1.1 Materiale și instalații

În cadrul procesului instructiv-educativ de predare a probei atletice de alergare de viteză, profesorul de educație fizică și sport, cât și antrenorul de atletism au nevoie de materiale pentru buna desfășurare a lecțiilor de atletism cât și în cadrul lecțiilor de antrenament sportiv.

În procesul educațional, numărul și calitatea materialelor și instalațiilor specifice atletismului contribuie esențial la formarea elevilor și sportivilor complet și corect.

Pista de alergare și marcajele specifice

O componentă esențială în predarea alergării de viteză o constituie pista de alergare. În general, școlile dispun de terenuri de sport care includ piste destinate alergării. Aceste piste sunt de obicei marcate pentru a delimita liniile de start și de sosire, precum și culoarele de alergare. În funcție de resursele disponibile, aceste piste pot fi de lungimi variabile, dar standardul pentru probele de alergare de viteză în cadrul educației fizice școlare este de 50 de metri.

- **Materialul pistei:** Deși ideal ar fi ca pista să fie acoperită cu tartan, un material sintetic utilizat pentru piste de alergare la nivel profesional, multe școli folosesc piste din asfalt sau gazon. Tartanul are avantajul de a oferi o suprafață elastică și sigură, reducând riscul de accidentări și facilitând o mai bună tracțiune pentru alergători. Totuși, lipsa unei astfel de piste profesionale nu trebuie să fie un impediment în desfășurarea probei de viteză, ci doar un factor de luat în considerare în pregătirea elevilor.
- **Marcajele și culoarele:** Culoarele de alergare sunt importante pentru organizarea probei, ajutând la evitarea interferențelor între alergători și la menținerea corectitudinii cursei. Deși în multe școli pista poate să nu fie dotată cu marcaje permanente, acestea pot fi improvizate temporar folosind conuri sau alte materiale ușor disponibile.

Marcajele clare de start și de sosire oferă elevilor repere vizuale esențiale și ajută la crearea unui mediu competitiv corect. Aceste marcaje sunt, de obicei, realizate cu vopsea rezistentă pe asfalt sau cu elemente temporare, precum cordoane sau panglici, în funcție de tipul de teren.

Cronometre și dispozitive de măsurare a timpului

Un alt material de bază în predarea probei de alergare de viteză este cronometru. Evaluarea corectă a performanțelor elevilor necesită măsurarea precisă a timpului în care aceștia parcurg distanța stabilită. Profesorii folosesc cronometre digitale sau analogice pentru a înregistra timpul fiecărui elev, iar aceste măsurători sunt folosite atât pentru evaluare, cât și pentru a stabili obiective de îmbunătățire.

- **Cronometre digitale:** Cronometrele digitale oferă un avantaj semnificativ prin faptul că permit o măsurare precisă a timpului, uneori până la sutimi de secundă. Acest lucru este important mai ales în cazul elevilor care se apropie de timpi similari, iar o măsurare exactă face diferența între o evaluare corectă și una eronată.
- **Telefoanele mobile sau smartwatch-urile:** În lipsa cronometrului digital, profesorii pot folosi cronometrele de pe telefoanele mobile sau ceasurile inteligente, care necesită însă o atenție sporită și o coordonare bună pentru a asigura măsurători cât mai precise. În

contextul școlar, unde numărul elevilor poate fi mare, cronometrele digitale sunt adesea preferate datorită ușurinței lor de utilizare și a capacității de a gestiona multiple înregistrări.

Pe lângă cronometre, unele școli care beneficiază de resurse suplimentare pot folosi sisteme automate de măsurare a timpului, similare celor din competițiile profesionale, cum ar fi fotocelulele. Acestea oferă o măsurare extrem de precisă, dar costurile ridicate fac ca ele să fie mai puțin frecvent utilizate în mediul școlar. (Badiu, T., 1999).

Blocstarturile

Blocstarturile constituie un echipament important în predarea alergării de viteză, ajutând elevii să învețe tehnica corectă de start exploziv. Startul este un element crucial în probele de viteză, deoarece influențează performanța generală. Blocurile de start sunt folosite pentru a oferi alergătorilor un punct de sprijin solid, permițându-le să își maximizeze forța de împingere la începutul cursei. (Dragnea A., Bota A., 1999)

- **Tehnica de utilizare a blocstarturilor:** Elevii trebuie să fie instruiți cum să folosească blocurile de start în mod corect, ajustându-le în funcție de înălțimea și preferințele lor individuale. Așezarea corectă în blocuri și coordonarea brațelor și picioarelor în timpul impulsului sunt abilități fundamentale care pot face o diferență semnificativă în timpii obținuți.

Deși în multe școli, blocstarturile pot să nu fie disponibile din cauza costurilor, acestea pot fi înlocuite cu metode alternative de predare a tehnicii de start, cum ar fi exercițiile de sprint de pe loc, fără blocuri.

Conuri, jaloane și alte marcaje temporare

Conurile și jaloanele sunt utilizate frecvent pentru organizarea și delimitarea spațiilor de alergare, mai ales în cazul în care școala nu dispune de o pistă marcată. Aceste materiale oferă flexibilitate și pot fi aranjate în funcție de nevoile profesorului, creând culoare de alergare temporare pentru fiecare probă.

- **Conuri de antrenament:** Conurile sunt folosite pentru a crea puncte de referință pe teren și pentru a ajuta elevii să vizualizeze distanțele pe care trebuie să le parcurgă. Acestea sunt deosebit de utile în activitățile de încălzire sau în exercițiile de tehnică, unde elevii trebuie să navigheze între conuri sau să își ajusteze direcția rapid.

- **Jaloane și panglici:** În situațiile în care se organizează competiții interșcolare sau probe de evaluare, jaloanele și panglicile pot fi folosite pentru a crea culoare temporare de alergare sau pentru a marca linia de sosire. Ele oferă elevilor un ghid vizual clar și contribuie la desfășurarea curselor într-un mod ordonat. (Mihăilescu, L., Mihăilescu, N., 2006)

Plase de siguranță și bariere de protecție

Siguranța este o prioritate în orice activitate sportivă, iar în probele de alergare de viteză, plasele de siguranță și barierele sunt utilizate pentru a preveni accidentele sau interferențele între elevi. Acestea sunt folosite în special atunci când activitățile de alergare se desfășoară în spații deschise unde există alte activități sportive în paralel, cum ar fi pe terenuri de sport multifuncționale.

- **Plasele de siguranță:** Acestea pot fi amplasate în jurul terenului sau pistei de alergare pentru a preveni coliziunile sau accidentele, mai ales atunci când sunt prezenți mai mulți elevi care participă simultan la diferite activități. Ele creează o barieră fizică și asigură că alergătorii nu vor fi deranjați de alte activități desfășurate în proximitate.
- **Bariere temporare:** Ele pot fi folosite pentru a crea trasee clare și pentru a separa alergătorii de public sau de alte activități desfășurate în aceeași zonă.

Echipament individual pentru elevi

Elevii trebuie să fie îmbrăcați cât mai lejer pentru a nu fi incomodați de vestimentație, respectiv tricou și pantaloni scurți, trening, adidași sport.

- **Încălțăminte sportivă:** Alegerea încălțăminte potrivite este crucială pentru a preveni accidentările și pentru a asigura o performanță optimă. În mod ideal, elevii ar trebui să poarte pantofi sport cu o bună aderență și suport, potriviți pentru alergare pe suprafețe variate.
- **Îmbrăcămintea adecvată:** Treningurile trebuie să fie confortabile și să permită libertatea de mișcare, fără a limita performanța elevilor. Materialele respirabile și ușoare sunt preferabile, mai ales în sezonul cald, pentru a preveni supraîncălzirea.

Tablouri de afișare și tehnologia digitală

În era digitală, tehnologia poate aduce un plus de valoare în predarea și evaluarea probelor de alergare de viteză. Tablourile de afișare digitală sau aplicațiile mobile dedicate măsurării performanței pot facilita feedbackul instantaneu pentru elevi.

- **Tablouri de afișare:** Acestea pot fi utilizate pentru a afișa rezultatele în timp real, oferindu-le elevilor o modalitate rapidă de a vizualiza și de a compara timpii obținuți. Ele adaugă un element competitiv și de motivație pentru elevi, creând un mediu stimulant și interactiv.
- **Aplicații mobile și softuri de analiză:** Există aplicații și programe software care permit profesorilor să monitorizeze progresul elevilor pe termen lung, înregistrând timpii, evoluțiile și obiectivele stabilite pentru fiecare elev. Aceste tehnologii moderne contribuie la îmbunătățirea experienței de învățare și la personalizarea feedbackului oferit elevilor.

De la pistele de alergare și cronometrele digitale, până la echipamentele individuale și tehnologia modernă, fiecare element contribuie la crearea unui mediu sigur, eficient și motivant pentru elevi. Astfel, profesorii pot oferi o experiență de învățare completă și echilibrată, care să îmbine aspectele tehnice ale alergării cu cele educative și motivaționale.

3.1.2 Analiza tehnică a probei

Fazele alergării de viteză

O analiză tehnică completă trebuie să ia în considerare fiecare dintre aceste etape și să evalueze modul în care sportivul gestionează tehnica dar și tranzițiile între ele.

1. Startul (de jos)

Alergătorii folosesc blocstarturile pentru a-și stabili poziția și pentru a genera forță maximă din picioare în primele momente ale cursei.

Tehnica startului de jos presupune trei poziții specifice:

- *Poziția "pe locuri":* Atunci când alergătorul își plasează mâinile pe sol și își poziționează picioarele în blocuri.
- *Poziția "gata":* Alergătorul ridică șoldurile, formând un unghi optim între trunchi și sol, pregătindu-se pentru impulsie. (Tudor, V., 2005).
- *Poziția de "impulsie":* Este momentul în care alergătorul împinge exploziv din picioare, folosind forța acumulată pentru a se lansa din blocstarturi, iar glezna, șoldurile și umerii sunt aliniate la un unghi de aproximativ 45 de grade. În această poziție începe lansarea de la start și accelerarea.

Un start reușit depinde de trei factori principali: poziționarea corectă în blocuri, sincronizarea între mâini și picioare la impuls și reacția rapidă la semnalul de start. Alergătorii de elită au timpi de reacție foarte scurți, de ordinul sutimilor de secundă, iar capacitatea lor de a-și folosi explozia musculară în această fază este crucială pentru performanța ulterioară.

2. Lansarea de la start

După ieșirea din blocstarturi, sportivul intră în faza de accelerare, în care obiectivul este să ajungă cât mai repede la viteza maximă. Această fază durează de obicei între 30 și 50 de metri în probele de sprint și implică o creștere graduală a frecvenței și amplitudinii pașilor.

În timpul accelerării, corpul sportivului se ridică progresiv, trecând de la o poziție înclinată înainte la o poziție aproape verticală. Brațele joacă un rol crucial în menținerea echilibrului și în generarea de forță suplimentară. Mișcările brațelor trebuie să fie ample și sincronizate cu mișcarea picioarelor, iar un unghi optim între trunchi și picioare este esențial pentru a minimiza rezistența aerului și pentru a maximiza eficiența mișcării. (Mitra, Gh., Mogoș, A, 1977).

3. Alergarea de parcurs

În momentul în care sportivul ajunge cu trunchiul aproape în poziție verticală și privirea se ridică din pământ și se direcționează spre înainte, începe faza alergării de parcurs. Tehnica fundamentală prin care se realizează alergarea de parcurs este *pasul alergător de viteză*.

Faza de sprijin constituie factorul motor al alergării. Dintre cele două faze ale pasului alergător, considerabil mai importantă este perioada de sprijin.

Tehnica pasului alergător de viteză implică mai multe elemente esențiale pentru a maximiza eficiența și viteza. Iată câteva aspecte cheie:

Poziția corpului: Corpul trebuie să fie ușor înclinat înainte, cu capul și trunchiul aliniate. Aceasta ajută la menținerea unui centru de greutate optim pentru viteză.

Mișcarea brațelor: Brațele trebuie să se miște ritmic, în sincronizare cu picioarele. Coatele sunt îndoite la aproximativ 90 de grade, iar mișcarea brațelor trebuie să fie energetică, dar controlată.

Faza de sprijin: Piciorul de sprijin trebuie să atingă solul cu partea din față a tălpii, nu cu călcâiul. Contactul cu solul trebuie să fie scurt și rapid, pentru a minimiza pierderea de energie. Piciorul de sprijin trebuie să execute o mișcare de tracțiune cât mai energetică și puternică pe suprafața solului, iar în momentul verticalei, gamba piciorului opus să fie paralelă cu solul, sub șezut.

Faza de zbor: În timpul fazei de zbor, piciorul liber trebuie să fie ridicat rapid și adus înainte, pregătindu-se pentru următorul pas.

Odată atinsă viteza maximă, sportivul intră într-o fază de menținere a acestei viteze pentru o distanță cât mai mare. De obicei, viteza maximă este atinsă după 50-60 de metri într-o cursă de 100 m și poate fi menținută pe o distanță de aproximativ 20-30 de metri.

În această fază, tehnica de alergare este esențială pentru a menține viteza maximă și pentru a preveni oboseala prematură. Pașii trebuie să fie mari și rapizi, dar fără a compromite forma. Mișcările brațelor continuă să fie importante pentru menținerea ritmului și echilibrului, iar corpul trebuie să rămână relaxat pentru a preveni încordarea musculară.

După atingerea vitezei maxime, corpul începe inevitabil să se obosească, iar viteza începe să scadă. Scopul în această fază este de a minimiza pierderile de viteză și de a menține forma cât mai eficientă posibil. În special în ultimii 10-15 metri ai cursei de 100 m, sportivii trebuie să se concentreze pe păstrarea ritmului și pe evitarea gesturilor exagerate sau tensionate.

4. Sosirea

Finalul cursei necesită adesea o ultimă mișcare explozivă – așa-numitul „plonjon” – în care alergătorul își „aruncă” (apleacă) trunchiul înainte pentru a ajunge și a trece cât mai repede linia de sosire. Această tehnică poate face diferența între câștigarea sau pierderea cursei, în special în competiții de nivel înalt unde sutimile de secundă contează.

Analiza biomecanică a alergării de viteză

O componentă principală a analizei tehnice a alergării de viteză este biomecanica mișcărilor sportivilor. Pentru a maximiza eficiența și a minimiza riscurile de accidentare, tehnica de sprint trebuie să respecte anumite principii biomecanice.

a. Postura și echilibrul corpului

Pe parcursul alergării de viteză, postura corpului joacă un rol vital în generarea de viteză. În timpul accelerației, corpul sportivului trebuie să fie ușor înclinat înainte, permițând astfel un unghi optim între trunchi și picioare, ceea ce contribuie la îmbunătățirea impulsului inițial. Pe măsură ce sportivul își ridică treptat trunchiul, echilibrul între mișcarea brațelor și a picioarelor devine esențial.

b. Mișcarea picioarelor și frecvența pașilor

Un alt aspect esențial al analizei tehnice este mișcarea picioarelor. Alergătorii de viteză își optimizează atât frecvența pașilor (numărul de pași pe secundă), cât și lungimea pașilor, pentru a atinge viteza maximă. O frecvență ridicată a pașilor este esențială în primele faze ale accelerației, în timp ce o amplitudine mai mare este importantă în menținerea vitezei maxime.

O tehnică eficientă presupune ridicarea rapidă a genunchilor și plasarea piciorului sub centrul de greutate al corpului, pentru a asigura o mișcare propulsivă eficientă. La contactul cu solul, piciorul trebuie să fie în poziție optimă pentru a maximiza împingerea și a reduce timpul de contact cu solul, un factor cheie în sprinturile de viteză.

c. Rolul brațelor în echilibru și propulsie

Mișcarea corectă a brațelor este esențială în menținerea echilibrului și a ritmului în timpul alergării. Brațele trebuie să se miște într-o mișcare înainte-înapoi sincronizată cu mișcarea picioarelor, contribuind astfel la propulsie și la menținerea echilibrului corpului. Mișcările exagerate ale brațelor sau mișcările care implică rotații laterale pot destabiliza alergătorul și pot duce la pierderea eficienței.

3.1.3 Mijloacele de acționare

Predarea probei în cadrul educației fizice din școală reprezintă o activitate fundamentală în dezvoltarea abilităților motrice de bază ale elevilor. Aceasta nu numai că promovează o bună condiție fizică și coordonare, dar contribuie și la formarea unor calități mentale esențiale, precum disciplina, concentrare și gestionarea stresului competițional. Pentru ca procesul de predare să fie eficient, profesorul trebuie să folosească o serie de mijloace pedagogice adecvate și să urmeze o succesiune metodică clară, care să asigure o învățare progresivă și consolidată a tehnicii.

Importanța succesiunii metodice în predarea alergării de viteză cu start de jos

În procesul de învățare a alergării de viteză cu start de jos, este esențial ca profesorul să adopte o succesiune metodică bine structurată. Aceasta permite elevilor să progreseze gradual, de la deprinderea unor mișcări și tehnici simple la executarea corectă și eficientă a întregii probe. O astfel de succesiune metodică urmărește etapele fundamentale ale dezvoltării competențelor motrice, adaptându-se nevoilor și abilităților fiecărui elev. (Coteanu, I., 2010).

Metoda analitică este frecvent utilizată în cadrul acestui proces, constând în descompunerea probei în etape individuale, cum ar fi pregătirea pentru start, startul propriu-zis, alergarea propriu-zisă și trecerea liniei de sosire. Ulterior, metoda sintetică permite integrarea acestor componente într-un ansamblu coerent.

Succesul în predarea probei de alergare de viteză cu start de jos depinde de organizarea metodică a activităților, care trebuie să fie progresivă și adaptată nivelului de pregătire al elevilor. Succesiunea metodică implică o serie de etape cheie.

În cadrul schemei tip de învățare, utilizată în predarea alergării cu start de jos, în cadrul etapelor, sunt folosite numeroase tipuri de exerciții de dezvoltare a vitezei de deplasare, vitezei de execuție și reacție, coordonării, forței explozive etc.

a. Etapa inițială: Familiarizarea cu tehnica de start de jos

Prima etapă în predarea alergării cu start de jos este introducerea tehnicii de bază. Profesorul începe prin a le prezenta elevilor conceptul de start de jos și importanța acestuia în alergarea de viteză.

- **Demonstrația:** Profesorul demonstrează poziția corectă în blocurile de start (sau fără blocuri), explicând fiecare mișcare în parte. Poziționarea mâinilor, picioarelor și a trunchiului este esențială, iar elevii trebuie să observe cu atenție detaliile.
- **Exersarea:** După demonstrație, elevii sunt invitați să imite mișcările sub supravegherea profesorului, care corectează eventualele greșeli și le oferă indicații personalizate.

b. Etapa de consolidare a tehnicii: Exerciții analitice

Odată ce elevii au înțeles și imitat tehnica de start de jos, urmează etapa de consolidare, care se bazează pe exerciții analitice ce descompun mișcările în părți distincte.

- **Exerciții de poziționare:** Elevii exersează doar poziționarea în blocurile de start, fără a începe alergarea. Acest lucru îi ajută să se obișnuiască cu postura corectă și să simtă echilibrul necesar înainte de start.
- **Exerciții de impuls:** Ulterior, se exersează doar mișcarea de impuls din blocuri, fără să se parcurgă întreaga distanță de alergare. Elevii învață cum să împingă puternic din picioare și cum să sincronizeze mișcarea brațelor.

c. Etapa sintetică: Integrarea mișcărilor și alergarea propriu-zisă

După ce elevii și-au consolidat abilitățile prin exerciții analitice, profesorul trece la etapa sintetică, în care mișcările sunt integrate într-o alergare completă. Elevii încep să practice startul de jos în cadrul unor alergări pe distanțe scurte (de 30-50 de metri).

- **Feedback imediat:** Profesorul oferă feedback imediat fiecărui elev, corectând mișcările și oferind sugestii pentru îmbunătățire.
- **Repetarea startului:** Repetarea constantă a startului este esențială pentru a le oferi elevilor încredere și control asupra tehnicii.

d. Etapa de perfecționare, măsurarea progresului și competiția simulată

Ultima etapă este cea de perfecționare a mișcărilor. În cadrul acestei etape se realizează multe repetări cu accent pe detaliile de tehnică și pe fazele probei care necesită îmbunătățiri.

- **Observarea detaliată:** Profesorul măsoară progresul și compară timpii obținuți de elevi în sesiuni diferite, observând îmbunătățirile în tehnică și viteză. Observă detaliile de tehnică ce trebuie îmbunătățite și stabilește un plan personalizat pentru fiecare elev în parte.
- **Competiții simulate:** Aceste competiții reprezintă un mijloc excelent de a motiva elevii și de a-i pregăti pentru eventuale participări la competiții școlare reale.

Linie metodică de învățare / consolidare a startului de jos și lansării de la start

1. Exercițiul de poziționare la start, comanda „pe locuri”
 - Descriere: La comanda „pe locuri”, elevii se așază în blocstart în poziția de start de jos, cu un genunchi pe sol și mâinile plasate la linia de start în sprijin pe degete.
 - Obiectiv: Familiarizarea cu poziția de start.
 - Repetări: 5 repetări, menținând poziția timp de 5 secunde.
2. Exercițiul de poziționare la start, comanda „gata”
 - Descriere: La comanda „gata”, elevii ridică bazinul și duc umerii peste linia de start, mâinile rămânând sprijinite pe degete, la linia de start.
 - Obiectiv: Familiarizarea cu poziția de start și menținerea echilibrului.
 - Repetări: 5 repetări, menținând poziția timp de 5 secunde.
3. Starturi la Comandă
 - Descriere: Elevii exersează startul la comanda profesorului. La comanda „gata” se ridică în poziția specifică iar la semnalul sonor pornesc în alergare pe distanța de 10 m.
 - Obiectiv: Dezvoltarea vitezei de reacție la semnalul de start și a tehnicii primilor pași.
 - Repetări: 5 repetări.
4. Alergare cu accelerare progresivă
 - Descriere: Elevii încep alergarea din poziția de start de jos și accelerează progresiv pe o distanță de 20 m, concentrându-se pe creșterea vitezei.
 - Obiectiv: Îmbunătățirea tehnicii de accelerare și a coordonării.
 - Repetări: 5 repetări.
5. Alergare pe Distanța de 50 m
 - Descriere: Elevii exersează alergarea completă pe distanța de 50 m, pornind din poziția de start de jos și concentrându-se pe menținerea vitezei maxime.
 - Obiectiv: Aplicarea tehnicii în condiții de concurs și evaluarea progresului.
 - Repetări: 3 repetări.

3.1.4 Locul și acțiunile profesorului

Plasamentul profesorului de atletism și organizarea colectivului de elevi în timpul lecției de atletism, mai ales în cadrul unei lecții dedicate alergării de viteză, reprezintă aspecte fundamentale pentru asigurarea eficienței și siguranței procesului de predare.

Printr-o poziționare adecvată, profesorul poate observa, corecta și oferi feedback pertinent elevilor, în timp ce elevii, organizați în formații specifice, își pot îmbunătăți tehnicile și viteza, maximizând performanțele. Vom analiza locul optim al profesorului în timpul lecției de alergare de viteză, modul de organizare a elevilor și impactul acestor elemente asupra lecției.

Rolul profesorului în lecția de atletism

În cadrul unei lecții de alergare de viteză, rolul profesorului este multiplu. El nu doar că ghidează elevii prin explicații și demonstrații, dar are și responsabilitatea de a-i supraveghea și de a interveni atunci când este necesar. Profesorul trebuie să fie permanent conștient de siguranța elevilor, dar și de modul în care aceștia respectă tehnicile corecte de alergare. O plasare adecvată a profesorului îi permite acestuia să aibă o vedere de ansamblu, dar și să se concentreze pe detalii, cum ar fi postura elevilor, viteza și mișcarea corectă a brațelor și picioarelor.

Plasamentul profesorului în timpul alergării de viteză

Alegerea locului în care se află profesorul în timpul lecției este dictată de mai mulți factori: numărul de elevi, configurația terenului și obiectivele lecției. În general, în timpul unei sesiuni de alergare de viteză, profesorul trebuie să se plaseze astfel încât să poată observa întregul grup de elevi, să ofere indicații individuale și să intervină rapid în caz de necesitate.

Poziția statică vs. dinamică

În funcție de situație, profesorul poate adopta o poziție statică sau una dinamică. În poziția statică, strategic, de unde să aibă o vizibilitate clară asupra liniei de start și a liniei de sosire, precum și a întregii piste. Aceasta îi va permite să monitorizeze atât începutul cursei (unde tehnica de start este crucială), cât și finalul (unde elevii tind să piardă din concentrare).

Poziția statică este avantajoasă mai ales pentru a observa și evalua alergările repetate, fără a întrerupe cursul lecției. Pe de altă parte, în unele momente ale lecției, profesorul ar putea alege să adopte o poziție dinamică, deplasându-se de-a lungul pistei pentru a observa tehnica fiecărui elev în parte în diverse puncte ale cursei. Aceasta poate fi o metodă eficientă pentru a observa detalii specifice mișcării, cum ar fi poziționarea corectă a picioarelor în timpul accelerării.

Locul profesorului în funcție de etapa lecției

Pe parcursul lecției, profesorul își poate modifica poziția în funcție de etapa la care se află elevii. La începutul lecției, în timpul explicațiilor și demonstrațiilor, profesorul ar trebui să se plaseze într-o zonă centrală, unde toți elevii pot vedea clar mișcările corecte și pot auzi indicațiile. În această etapă, este important ca profesorul să aibă contact vizual cu toți elevii pentru a se asigura că aceștia înțeleg cerințele tehnice.

În timpul execuțiilor propriu-zise, de exemplu când elevii efectuează sprinturi pe distanțe scurte, profesorul ar trebui să fie poziționat la câțiva metri după linia de start, în lateralul culoarului de alergare. Dacă dorește să evalueze tehnica de start, se va plasa aproape de linia de plecare, 2 – 3 m în lateral; dacă dorește să observe modul în care elevii finalizează cursa, poate sta aproape de linia de sosire.

Organizarea colectivului de elevi

La fel de importantă ca și plasarea profesorului este organizarea colectivului de elevi. În funcție de obiectivele lecției și numărul de elevi, aceștia pot fi organizați în diverse formații care să faciliteze învățarea eficientă și să asigure o desfășurare în siguranță a activităților.

Plasarea elevilor în grupuri mici sau individual

În lecțiile de alergare de viteză, este comun ca elevii să fie împărțiți în grupuri mici sau să alerge individual. În funcție de numărul de elevi, aceștia pot fi organizați în serii, în care fiecare serie cuprinde 2-3 elevi ce vor alerga simultan. Aceasta permite profesorului să ofere atenție detaliată fiecărei alergări și să evite aglomerarea pistei.

Elevii care nu participă activ la alergare într-un anumit moment pot fi plasați la marginea pistei, dar într-o poziție care să le permită să observe și să învețe din execuțiile colegilor. În același timp, aceștia trebuie să fie atenți la indicațiile profesorului și să fie pregătiți să intre pe pistă când vine rândul lor. (Alexandrescu, D.C., Barbu-Țifrea C., 2000).

Formații de antrenament

Pe lângă alergările propriu-zise, lecțiile de alergare de viteză includ adesea exerciții pregătitoare și de dezvoltare a abilităților tehnice, cum ar fi exerciții de accelerare, schimbări de direcție sau exerciții pentru îmbunătățirea frecvenței pasului. În astfel de situații, elevii pot fi organizați în linii paralele, în perechi sau în cercuri, în funcție de natura exercițiului. De exemplu, pentru exercițiile de accelerare, elevii pot fi plasați în linii paralele, fiecare având un spațiu suficient de mare pentru a efectua exercițiul fără a interfera cu ceilalți.

Formațiile circulare sunt utile pentru exercițiile de coordonare sau pentru cele de forță care precedă alergările de viteză. În aceste cazuri, profesorul poate fi poziționat în centrul cercului, de unde poate vedea toți elevii și poate corecta eventualele greșeli în timp real.

Factori care influențează plasarea și organizarea

Plasamentul profesorului și organizarea elevilor în timpul lecțiilor de alergare de viteză sunt influențate de mai mulți factori:

- *Numărul de elevi:* Profesorul trebuie să găsească un echilibru între a oferi atenție fiecărui elev și a menține un flux constant al lecției.
- *Spațiul disponibil:* În funcție de dimensiunea și forma pistei de alergare sau a terenului pe care se desfășoară lecția, organizarea elevilor poate varia. Pe o pistă mai lungă, elevii pot fi organizați pe linii paralele, în timp ce pe un teren mai mic, se poate opta pentru exerciții desfășurate pe distanțe scurte.
- *Nivelul de pregătire al elevilor:* Dacă elevii sunt începători, profesorul ar putea opta pentru o organizare mai restrânsă, în care să aibă un control mai mare asupra fiecărui elev. Pe măsură ce nivelul lor de pregătire crește, formațiile pot deveni mai flexibile, permițând elevilor să lucreze mai independent. (Tatu, T., Plocon, E., 2003)

3.1.5 Noțiuni de regulament

- Proba se desfășoară pe un teren de sport, o pistă de atletism sau un alt spațiu corespunzător, cu o suprafață plană și bine delimitată.
- Elevii trebuie să poarte echipament sportiv adecvat, inclusiv pantofi sport care oferă aderență bună.

Startul:

- Elevii se aliniază la linia de start în serii de câte 2 și adoptă poziția de plecare (poziția din picioare sau de jos). Profesorul poate cronometra elevii și individual.
- Vârful piciorului la startul de sus și degetele la startul de jos trebuie plasate în spatele liniei de placare, cât mai aproape de aceasta, fără să o atingă.
- Startul se dă la semnalul sonor al profesorului (fluier sau comandă vocală), sau vizual (lăsarea mâinii în jos).
- Plecarea înainte de semnalul de start (start fals) duce la repetarea probei sau descalificare.
- Fiecare elev are câte una, două sau chiar 3 încercări, în funcție de cum stabilește profesorul și în funcție de timpul și numărul elevilor.

Cronometrare:

- Timpul fiecărui elev este cronometrat din momentul în care se dă startul, sau în cazul plecării libere, din momentul când elevul a mișcat piciorul din spate, până la momentul în care elevul ajunge cu pieptul în dreptul liniei de sosire.

Desfășurarea probei:

- Elevii trebuie să parcurgă întreaga distanță de 50 de metri fără a părăsi banda lor de alergare, dacă există linii trasate.
- În caz de deviere semnificativă de la traiectorie sau obstrucționare a altor participanți, elevul poate fi descalificat.

Evaluarea rezultatelor:

- Fiecare elev primește o notă sau o evaluare în funcție de baremul stabilit de școală.
- Sistemul de punctare poate varia în funcție de vârstă și sex, dar rezultatele se compară cu baremele oficiale pentru vârsta respectivă.

Siguranță:

- Elevii trebuie să se încălzească înainte de cursă pentru a preveni accidentările.
- În cazul unei accidentări sau a unei probleme de sănătate pe parcursul probei, aceasta va fi întreruptă și se va acorda asistență elevului respectiv.

Condiții de descalificare:

- Start fals repetat.
- Părăsirea benzii sau devierea intenționată pe traiectoria altor participanți.
- Neascultarea instrucțiunilor profesorului sau comportament nesportiv.

3.1.6 Evaluarea elevilor

În timp ce majoritatea copiilor au o atitudine pozitivă față de alergare, pentru unii, aceasta poate reprezenta o provocare semnificativă, mai ales atunci când sunt puși în context competitiv.

Prin evaluarea acestei probe se urmărește și identificarea potențialelor talente sportive. Copiii care se descurcă foarte bine la alergarea de viteză pot fi încurajați să participe la competiții sportive sau să urmeze o carieră sportivă, dacă au aptitudinile necesare și motivația să exceleze.

Metode de evaluare

Evaluarea alergării de viteză în ciclul primar trebuie să fie adaptată vârstei și capacităților copiilor. Deși timpul este unul dintre principalele criterii de evaluare, accentul nu trebuie pus exclusiv pe rezultatele brute. O evaluare corectă va lua în considerare mai multe aspecte:

1. **Timpul de execuție:** Este criteriul cel mai frecvent utilizat pentru a evalua performanța la alergare. De obicei, elevii sunt cronometrați pe o distanță prestabilită (25 sau 50 de metri), iar timpul în care termină cursa este notat. Cu toate acestea, la vârstele mici, este important să existe o toleranță mai mare față de variațiile de performanță, având în vedere că abilitățile fizice sunt încă în plină dezvoltare.
2. **Tehnica de alergare:** Profesorii trebuie să evalueze și modul în care elevii execută alergarea. O tehnică corectă de alergare presupune menținerea unei posturi adecvate, mișcarea coordonată a brațelor și picioarelor și o bună respirație. O tehnică greșită poate duce la accidentări sau poate limita performanța, iar profesorii trebuie să fie atenți la aceste aspecte și să ofere feedback corectiv. (Dumitriu, Gh., 2004).
3. **Efortul și atitudinea:** Este esențial ca evaluarea să nu se bazeze exclusiv pe performanță, ci și pe efortul depus de elevi și atitudinea lor față de probă. Unii copii pot întâmpina dificultăți, dar pot demonstra o voință puternică și perseverență, calități care trebuie încurajate.
4. **Îmbunătățirea în timp:** O altă metodă eficientă de evaluare este observarea progresului înregistrat de elevi pe parcursul mai multor sesiuni de alergare. În loc să se concentreze doar pe un singur rezultat, profesorii ar trebui să urmărească dacă elevii își îmbunătățesc performanța în timp. Acest lucru poate indica faptul că elevii își dezvoltă abilitățile fizice și că beneficiază de pe urma antrenamentului.
5. **Atitudinea și implicarea:** O altă componentă importantă a evaluării la alergarea de viteză este atitudinea elevilor față de această probă. Unii elevi pot avea o atitudine pozitivă, implicându-se cu entuziasm în activitățile fizice, în timp ce alții pot fi mai reticenți sau descurajați. Profesorii trebuie să evalueze și să încurajeze participarea activă și implicarea elevilor, nu doar rezultatul obținut.

Contribuția la dezvoltarea copiilor

Evaluarea la proba de alergare de viteză poate avea un impact pozitiv semnificativ asupra dezvoltării copiilor. În primul rând, copiii își dezvoltă o atitudine sănătoasă față de efort și competiție. Deși uneori competiția poate părea intimidantă, este important ca elevii să învețe că efortul susținut și munca depusă pot duce la îmbunătățirea rezultatelor.

În al doilea rând, alergarea de viteză contribuie la dezvoltarea fizică generală. Copiii care practică în mod regulat alergarea își dezvoltă sistemul cardiovascular, își întăresc mușchii și își îmbunătățesc coordonarea și echilibrul.

În plus, alergarea de viteză poate contribui la dezvoltarea încrederii în sine. Atunci când copiii observă că își îmbunătățesc performanța sau când primesc aprecieri din partea profesorilor pentru efortul depus, acest lucru poate stimula stima de sine. De asemenea, reușitele în alergare pot genera un sentiment de mândrie și satisfacție, consolidând o atitudine pozitivă față de activitățile fizice. (Gevat C., Larion A., 2003)

Notarea elevilor

Notarea elevilor se va face prin note sau calificative. Acestea se vor acorda atât pentru performanțele elevilor la probele de evaluare, cât și pentru *atitudinea lor față de ora de educație fizică*.

Astfel, o notă pe semestru se poate acorda de către profesor, după propriile sale cerințe, pentru frecvența la ore, echipament, atitudine și disciplină din timpul orelor de educație fizică.

Notele pentru probele de evaluare din atletism, respectiv alergarea de viteză, se vor acorda conform baremelor alcătuite la nivel de catedră sau personal de către profesor, plecând de la baremele minimale pentru nota 5 din Sistemul Național Școlar de Evaluare.

Tabel nr. 5 – Bareme de evaluare pentru ciclul primar la alergarea de viteză

Calificativ / Clasa	Preg. – II	III		IV	
Distanța	25 m.	25 m.	25 m.	25 m.	25 m.
Genul	B / F	B	F	B	F
Suficient	4 puncte*	5,9	6,2	5,8	6,0
Bine	6 puncte*	5,7	6,0	5,6	5,8
Foarte bine	7 puncte*	5,5	5,8	5,4	5,6

*Se organizează 3 întreceri de alergare pe 25 m. în serii de câte 4 elevi, în lecții diferite, modificând componența seriilor. Se acordă 1 puncte - locul IV, 2 puncte – locul III, 3 puncte – locul II, 4 puncte – locul I.

Tabel nr. 6 - Bareme de evaluare pentru ciclul gimnazial la alergarea de viteză

Nota / Clasa	V		VI		VII		VIII	
Distanța	50 m.	50 m.	50 m.	50 m.	50 m.	50 m.	50 m.	50 m.
Genul	B	F	B	F	B	F	B	F
5	9,0	9,8	8,8	9,6	8,6	9,4	8,4	9,2
6	8,8	9,6	8,6	9,4	8,4	9,2	8,2	9,0
7	8,6	9,4	8,4	9,2	8,2	9,0	8,0	8,8
8	8,4	9,2	8,2	9,0	8,0	8,8	7,8	8,6
9	8,2	9,0	8,0	8,8	7,8	8,6	7,6	8,4
10	8,0	8,8	7,8	8,6	7,6	8,4	7,4	8,2

Tabel nr. 7 – Bareme de evaluare pentru ciclul liceal la alergarea de viteză

Nota / Clasa	IX		X		XI		XII	
Distanța	50 m.	50 m.	50 m.	50 m.	50 m.	50 m.	50 m.	50 m.
Genul	B	F	B	F	B	F	B	F
5	8,2	9,2	8,1	9,1	8,4	9,0	8,2	9,0
6	8,0	9,0	7,9	8,9	8,2	8,8	8,0	8,8
7	7,8	8,8	7,7	8,7	8,0	8,6	7,8	8,6
8	7,6	8,6	7,5	8,5	7,8	8,4	7,6	8,4
9	7,4	8,4	7,3	8,3	7,6	8,2	7,4	8,2
10	7,2	8,2	7,1	8,1	7,4	8,0	7,2	8,0

Cu roșu sunt trecute în tabele baremele minimale pentru nota 5 prevăzute de SNȘE.

Spre exemplu, dacă Maria din clasa a X-a, la proba de alergare de viteză 50 m cu start de jos este cronometrată cu timpul de 8:37, i se va acorda nota 9, însă dacă ar fi scos timpul de 8:43, i s-ar fi acordat nota 8.

3.2 Alergarea de garduri

Alergarea de garduri, cunoscută și sub denumirea de cursă cu obstacole sau în învățământul școlar – alergarea peste obstacole, este una dintre cele mai captivante, dinamice și totodată cele mai tehnice probe din cadrul atletismului.

Aceasta implică o combinație unică de viteză, tehnică, putere și coordonare, toate acestea fiind esențiale pentru a depăși cu succes obstacolele plasate pe parcursul unei piste de alergare. Deși aparent simplă la prima vedere, alergarea de garduri necesită o pregătire riguroasă și o atenție deosebită la detalii tehnice, deoarece fiecare eroare poate costa timp prețios sau poate duce la descalificare. (Colibaba Evuleț, D., 2007).

Există mai multe variante ale alergării de garduri, cea mai cunoscută fiind cursa de 110 metri garduri pentru bărbați și cursa de 100 de metri garduri pentru femei. Alte curse importante includ alergarea de 400 de metri garduri, care combină provocările tehnice ale gardurilor cu rezistența specifică unei curse de distanță mai lungă.

Unul dintre aspectele cheie care diferențiază alergarea de garduri de alte probe de viteză este tehnica specifică necesară pentru a depăși obstacolele. Un atlet de garduri nu trebuie doar să alerge rapid pe porțiunile drepte ale pistei, ci și să mențină o traiectorie corectă în timpul trecerii peste fiecare gard. Aceasta necesită o coordonare fină între partea superioară și inferioară a corpului, precum și o sincronizare perfectă între ritmul de alergare și momentul în care este abordat fiecare obstacol.

Deși alergarea de garduri este o probă fizică solicitantă, aspectele mentale joacă un rol crucial în performanță. Atletii de garduri trebuie să fie capabili să rămână concentrați și să gestioneze stresul unei curse rapide și intense. Chiar și o mică ezitare poate duce la pierderea unui ritm bine stabilit, ceea ce poate afecta rezultatul final al cursei.

Pregătirea fizică este, de asemenea, esențială. Antrenamentele pentru alergarea de garduri includ exerciții specifice de forță și explozivitate, care ajută la dezvoltarea mușchilor necesari pentru a genera puterea necesară la impulsie și la alergarea rapidă. Flexibilitatea și mobilitatea sunt, de asemenea, esențiale pentru a preveni accidentările și pentru a permite o execuție corectă a tehnicii.

Pentru a excela în această disciplină, atleții trebuie să îmbine antrenamentele fizice și tehnice cu pregătirea mentală, să acorde atenție detaliilor și să își dezvolte abilitățile de a rămâne concentrați și calmi sub presiune. Deși este o probă solicitantă, alergarea de garduri oferă o satisfacție unică și o provocare pe măsura efortului depus. (Epuran, M., Horghidan, V., 1997).

3.2.1 Materiale și instalații

Proba de alergare de garduri este una dintre activitățile dinamice și complexe. Pe lângă pregătirea fizică a elevilor și dezvoltarea abilităților lor motorii, succesul acestei activități depinde și de utilizarea corectă a echipamentelor și instalațiilor specifice.

În mediul școlar, siguranța elevilor este o prioritate, astfel încât toate materialele folosite trebuie să îndeplinească standarde ridicate de calitate și securitate.

Gardurile de alergare

Gardurile reprezintă piesa centrală a echipamentului în proba de alergare de garduri, fie că vorbim de competiții oficiale sau de activități recreative în cadrul școlii. Alegerea gardurilor potrivite este esențială pentru a oferi elevilor o experiență sigură și eficientă.

Dimensiuni și înălțimi ale gardurilor

În mediul competițional, gardurile sunt standardizate după înălțimi precise. În mod obișnuit, gardurile de competiție pentru bărbați au o înălțime de 1,067 metri, iar cele pentru femei, 0,838 metri. Totuși, la nivel școlar, aceste înălțimi sunt adesea ajustate pentru a se adapta la nivelul de dezvoltare și abilitățile elevilor.

Un alt aspect important este ajustabilitatea gardurilor. Multe garduri utilizate în școli sunt echipate cu sisteme care permit modificarea ușoară a înălțimii, astfel încât profesorii să le poată

adapta rapid pentru diferite grupe de elevi. Înălțimea reglabilă ajută la prevenirea accidentelor și încurajează participarea tuturor elevilor, indiferent de nivelul lor de abilități fizice.

Materialele gardurilor

Materialul din care sunt fabricate gardurile joacă un rol crucial în siguranța și durabilitatea acestora. Gardurile de competiție sunt, de obicei, realizate din metale ușoare, precum aluminiul, ceea ce le oferă rezistență, dar și o greutate suficient de mică pentru a putea fi manevrate cu ușurință. În contextul școlar, însă, se pune un accent mai mare pe utilizarea unor materiale sigure, care reduc riscul de accidentare în cazul contactului accidental.

Astfel, în multe școli, gardurile sunt confecționate din plastic dur sau alte materiale flexibile, care sunt mai puțin periculoase în cazul în care un elev le lovește sau cade peste ele. Aceste garduri sunt adesea echipate cu o bază largă și stabilă, care le împiedică să se răstoarne ușor în timpul cursei, reducând riscul de rănire.

În plus, vârfurile gardurilor sunt, de regulă, rotunjite sau acoperite cu protecții moi pentru a preveni orice formă de accidentare în cazul contactului direct.

Dispunerea gardurilor pe pista de alergare

Într-o cursă de alergare de garduri, gardurile sunt amplasate la distanțe precise, astfel încât să se respecte un ritm constant al alergătorului. În competiții, distanța dintre garduri este de 9,14 metri la proba de 110 metri și 8,5 metri la proba de 100 de metri. În cadrul orelor de educație fizică, aceste distanțe sunt ajustate pentru a fi accesibile elevilor. Pentru începători, distanțele pot fi reduse pentru a facilita alergarea și pentru a încuraja dezvoltarea unei tehnici corecte.

Profesorii trebuie să acorde atenție nu doar distanței dintre garduri, ci și alinierii acestora pe pistă, asigurându-se că toate gardurile sunt poziționate la aceleași distanțe și în unghiuri corespunzătoare, pentru a evita orice obstacol neprevăzut pentru elevi.

Pista de alergare

Pista pe care se desfășoară cursa de garduri este la fel de importantă ca și echipamentele propriu-zise. Deși competițiile oficiale de atletism se desfășoară pe piste de tartan (cauciuc sintetic), în mediul școlar, această suprafață poate varia în funcție de resursele disponibile.

Suprafața pistei

În mod ideal, pistele de alergare pentru orele de educație fizică sunt realizate din materiale care asigură aderență și amortizare adecvată pentru elevi. Suprafețele moi, precum cele din tartan, sunt preferate datorită capacității lor de a reduce impactul asupra articulațiilor, prevenind astfel accidentările. În cazul în care o școală nu dispune de o astfel de pistă, alternativele comune includ

gazonul, zgura sau pietrișul tasat. Este de evitat alergarea pe suprafețe tari cum ar fi cea de bitum sau ciment.

Pistele de tartan au avantajul de a oferi o suprafață uniformă și aderentă, care favorizează alergarea rapidă și oferă o amortizare bună la contactul cu solul. În schimb, pistele de gazon sau de pietriș sunt mai economice și mai accesibile pentru multe instituții de învățământ, dar necesită o întreținere atentă pentru a preveni formarea de denivelări sau suprafețe alunecoase, care pot crește riscul de accidentare.

Marcajele pistei

Marcajele corespunzătoare sunt esențiale pentru desfășurarea în siguranță a unei curse de garduri. În cadrul competițiilor oficiale, pistele de atletism sunt marcate clar cu linii de start și de finish, precum și cu marcaje care indică poziționarea gardurilor și traseele individuale pentru fiecare alergător.

În context școlar, pistele pot fi marcate temporar cu vopsea, cretă sau benzi colorate, în funcție de suprafața disponibilă. Este important ca marcajele să fie clare și vizibile, mai ales pentru a delimita traseele și a preveni coliziunile între elevi.

Încălțăminte de alergare

Încălțăminte este un alt element esențial în alergarea de garduri, deoarece influențează direct performanța și siguranța elevilor. Deși alergătorii profesioniști folosesc adesea pantofi speciali de alergare cu cuie, în cadrul orelor de educație fizică, acest tip de încălțăminte nu este întotdeauna necesar sau disponibil.

Caracteristicile încălțăminte

Încălțăminte folosită de elevi pentru alergarea de garduri trebuie să îndeplinească câteva criterii esențiale:

- **Aderență:** Talpa trebuie să ofere o aderență bună, mai ales dacă pista este alunecoasă sau dacă elevii aleargă pe gazon.
- **Amortizare:** Pantofii de alergare trebuie să ofere o amortizare adecvată pentru a proteja articulațiile elevilor de impactul repetat cu solul.
- **Stabilitate:** Încălțăminte trebuie să ofere stabilitate la aterizare după trecerea peste garduri, prevenind accidentele cauzate de răsucirea gleznelor.

Deși în școli nu se folosesc întotdeauna pantofi de alergare speciali, este important ca elevii să poarte pantofi sport de calitate, care să le ofere sprijinul necesar în timpul activităților fizice.

În funcție de suprafața pe care se desfășoară alergarea de garduri, tipul de încălțăminte poate varia. Dacă pista este din tartan, pantofii cu talpă netedă și aderență bună sunt suficienți. În schimb, dacă activitatea se desfășoară pe gazon sau pe o pistă neamenajată, pantofii cu crampoane sau cu o talpă mai profilată pot oferi o mai bună tracțiune.

Profesorii ar trebui să evalueze suprafața pistei înainte de fiecare sesiune și să ofere recomandări adecvate elevilor în privința încălțămintei, pentru a reduce riscul accidentărilor și pentru a maximiza confortul în timpul alergării.

Cronometrul și alte echipamente auxiliare

Pe lângă echipamentele esențiale, cum sunt gardurile și pista de alergare, unele echipamente auxiliare sunt utile pentru a monitoriza performanțele elevilor și pentru a asigura o bună organizare a activităților.

Cronometrul

În școli, cronometrele manuale sunt cele mai frecvent utilizate, datorită simplității și costului redus. Totuși, în școlile cu resurse mai avansate, pot fi utilizate și cronometre electronice sau sisteme automate de cronometrare, similare celor folosite în competiții oficiale.

Conuri de marcare și jaloane

Conurile de marcare și jaloanele sunt adesea folosite în cadrul orelor de educație fizică pentru a delimita traseul alergării de garduri sau pentru a marca punctele de start și de finish. Ele oferă o modalitate vizuală clară de organizare a spațiului și sunt utile pentru a evita confuziile și coliziunile în timpul alergării.

Acestea vor fi utilizate și în cadrul pregătirii din timpul orelor de educație fizică și sport pentru ca elevii să vizualizeze mult mai bine distanțele și să își regleze pașii de alergare.

Blocstarturile, fluierul și starterele

Ca și în cadrul probei de alergare de viteză, și în cazul alergării de garduri profesorul de educație fizică și antrenorul de atletism vor avea nevoie, pentru buna executare a startului de jos, de blocstarturi și de materiale pentru semnale auditive cum ar fi fluierul sau starterele din lemn. Acestea permit emiterea unor sunete puternice pentru ca elevii să poată pleca în cursă într-un mod optim.

În cadrul orelor de educație fizică, proba de alergare de garduri este o oportunitate excelentă pentru elevi de a-și dezvolta coordonarea, viteza și forța.

Gardurile reglabile, suprafețele adecvate de alergare, încălțămintea potrivită și echipamentele auxiliare contribuie la crearea unui mediu sigur și productiv pentru elevi. În plus, adaptarea echipamentelor la vârsta și nivelul de dezvoltare fizică al elevilor este esențială pentru a maximiza învățarea și participarea.

3.2.2 Analiza tehnică a probei

Alergarea de garduri este una dintre cele mai dinamice și complexe probe de atletism, implicând o combinație unică de viteză, tehnică, coordonare și sincronizare. Această probă poate fi utilizată pentru a dezvolta o varietate de abilități fizice și psihomotorii la elevi, inclusiv coordonarea mișcărilor, echilibrul, forța și viteza. Cu toate acestea, pentru ca alergarea de garduri să fie eficientă și sigură în acest context, este esențială o abordare tehnică detaliată, adaptată vârstei și nivelului de pregătire al elevilor.

Acest capitol se va concentra pe analiza tehnică a probei de alergare de garduri, explorând fazele de pregătire și execuție, adaptările specifice pentru diferite categorii de vârstă, precum și greșelile frecvente și modalitățile de corectare a acestora.

Fazele tehnice ale alergării de garduri

Alergarea de garduri poate fi împărțită în mai multe faze distincte, fiecare având propriile cerințe tehnice și influențând direct performanța finală a elevului. Aceste faze includ:

1. Startul

În contextul școlar, startul se efectuează, de obicei de sus, din poziția „în picioare” la clasele de gimnaziu sau din blocstarturi în cazul startului de jos la clasele de liceu.

Aspecte tehnice ale startului:

Comanda „pe locuri”.

- **Poziționarea picioarelor:** Un picior trebuie să fie ușor avansat, întins, cu vârful înapoia liniei de start, fără să o atingă, iar celălalt în spate, asigurând o bază stabilă.
- **Brațele** sunt relaxate pe lângă corp, trunchiul drept și privirea înainte.

Comanda „gata”.

- **Trunchiul** elevului se va apleca spre înainte, într-o poziție de pregătire a debutului alergării, cu centrul de greutate spre înainte, greutatea distribuită preponderent pe piciorul din față.

- **Brațele:** Brațul din față va fi întotdeauna cel opus piciorului care stă la linia de start și va fi paralel cu acesta. Ele se vor coordona cu mișcarea picioarelor în momentul declanșării alergării.
- **Privirea și concentrarea:** Privirea se va muta la 2 – 3 metri în fața liniei de start, concentrându-se pe primul gard, pentru a-și pregăti mental traseul și pentru a seta un ritm corespunzător.

2. Lansarea de la start

După start, elevul trebuie să accelereze rapid pentru a ajunge la primul gard într-o poziție optimă de trecere. Aceasta este o fază de tranziție critică, unde viteza trebuie să crească treptat, dar controlat, astfel încât elevul să fie pregătit pentru primul obstacol.

Elemente cheie:

- **Numărul de pași:** În general, numărul de pași dintre start și primul gard este de aproximativ 7-9 pentru elevii de vârstă școlară, dar poate varia în funcție de vârstă și înălțime.
- **Ritmul:** Elevii trebuie să mențină un ritm constant și să fie conștienți de distanța până la primul gard, pregătindu-se pentru săritură.
- **Poziția corpului:** Corpul trebuie să fie ușor înclinat înainte, iar brațele să fie coordonate cu mișcarea picioarelor pentru a asigura stabilitate și echilibru.

3. Trecerea (pasul) peste gard

Trecerea gardului este faza centrală și cea mai tehnică din proba de alergare de garduri. În această fază, elevii trebuie să combine coordonarea, forța și flexibilitatea pentru a trece rapid și eficient peste garduri.

Tehnica pasului peste gard:

- **Piciorul de atac:** Piciorul de atac este cel care conduce acest pas și este primul care trece peste gard. Elevul trebuie să se asigure că piciorul de atac este întins și ridicat direct deasupra gardului, cu genunchiul ușor îndoit.
- **Piciorul de remorcă:** Piciorul posterior sau piciorul de remorcă trebuie să urmeze imediat, trecând peste gard într-o mișcare rapidă și eficientă. Genunchiul trebuie să fie ridicat lateral iar talpa piciorului în flexie și paralelă cu solul. Piciorul de remorcă trebuie să treacă cât mai

razant și grupat lângă bazin și să aterizeze cât mai repede pentru a menține continuitatea mișcării.

- **Poziția trunchiului și a brațelor:** În timpul trecerii, trunchiul trebuie să fie ușor aplecat înainte, cu privirea îndreptată spre înainte. Brațele trebuie să fie poziționate astfel încât să ofere echilibru, cu unul dintre brațe extins înainte, iar celălalt îndoit și lateral pentru a asigura o stabilitate optimă.

Faza de aterizare și accelerare

După ce elevul a sărit peste gard, este esențial să aterizeze corect și să își recapete rapid viteza pentru a pregăti următorul pas de alergare. O aterizare ineficientă poate cauza pierderea echilibrului și a ritmului, afectând performanța generală a elevului.

Tehnica aterizării:

- **Aterizarea pe pingea:** Piciorul de atac trebuie să atingă solul cu vârful degetelor, menținând flexia genunchiului pentru a absorbi impactul.
- **Continuitatea mișcării:** Imediat după aterizare, elevul trebuie să-și extindă piciorul și să înceapă faza de alergare spre următorul gard, menținând un ritm constant.
- **Brațele:** Brațele trebuie să continue să fie în mișcare, coordonându-se cu picioarele pentru a asigura o alergare eficientă și fluidă.

4. Alergarea dintre garduri

Această fază implică alergarea dintre garduri, unde elevul trebuie să mențină viteză și coordonare pentru a pregăti următoarea trecere peste gard. În mod obișnuit, numărul de pași dintre garduri este de 3 pentru elevii mai mari, 4 pentru elevii cu ambidextrie și 5 pentru elevii cu pregătire mai slabă, însă la nivel școlar, profesorii pot adapta distanțele și numărul de pași în funcție de capacitățile elevilor.

Aspecte tehnice cheie:

- **Menținerea ritmului:** Elevii trebuie să învețe să-și regleze pașii astfel încât să ajungă la următorul gard într-o poziție optimă de desprindere pentru trecere.
- **Poziția corpului:** Corpul trebuie să fie ușor aplecat înainte, iar alergarea trebuie să fie relaxată, dar rapidă, pentru a menține fluiditatea mișcării.

5. Sosirea

Ultima fază a probei de alergare de garduri este finişul. În această fază, elevii trebuie să accelereze către linia de finish după ce au trecut ultimul gard, menţinând viteza maximă.

Tehnica finisului:

- **Sprintul final:** După trecerea peste ultimul gard, elevul trebuie să-şi maximizeze viteza şi să alerge direct către linia de sosire.
- **Poziţia corpului:** În ultimele momente, corpul trebuie să fie uşor înclinat înainte pentru a permite o trecere rapidă a liniei de sosire.

Clasele primare

Pentru elevii din clasele primare, accentul ar trebui să fie pus pe dezvoltarea coordonării şi a abilităţilor motorii de bază. Gardurile folosite în această etapă trebuie să fie joase şi uşor de trecut, iar tehnica trecerii trebuie simplificată. În acest stadiu, este important ca profesorii să se concentreze pe:

- **Exerciţii de coordonare:** Înainte de introducerea gardurilor, elevii ar trebui să exerseze alergarea, săriturile şi aterizările pe un teren plat.
- **Exerciţii progresive:** În loc să se concentreze pe viteză, profesorii ar trebui să încurajeze corectitudinea tehnică, permiţând elevilor să se familiarizeze cu mişcărilor de bază.

Clasele gimnaziale

La nivel gimnazial, elevii au deja o dezvoltare motorie mai avansată şi pot începe să înveţe tehnici mai complexe în alergarea de garduri. La această vârstă, elevii au o mai bună coordonare între braţe şi picioare şi sunt capabili să execute sărituri mai controlate şi eficiente. Accentul poate începe să se pună pe dezvoltarea viteză-tehnică, în special pe fluiditatea mişcărilor între garduri.

Elemente cheie pentru clasele gimnaziale:

- **Tehnici mai avansate de trecere:** La acest nivel, elevii pot începe să lucreze mai serios la tehnica piciorului de atac şi a piciorului posterior în timpul săriturii. Se poate introduce conceptul de „închidere rapidă” a piciorului posterior de remorcă, care presupune aducerea acestuia într-o poziţie compactă şi controlată după săritură, pentru a permite o aterizare rapidă şi eficientă.

- **Garduri de înălțime medie:** Gardurile folosite la acest nivel pot fi ajustate la o înălțime medie, corespunzătoare dezvoltării fizice a elevilor. Profesorii trebuie să se asigure că gardurile sunt potrivite pentru vârsta și înălțimea elevilor, astfel încât să nu provoace frustrare sau riscuri inutile de accidentare.
- **Corelarea pașilor dintre garduri:** Începerea lucrului la corelarea numărului de pași între garduri este esențială la acest nivel. Profesorii pot lucra cu elevii pentru a le stabili ritmul potrivit, fie prin stabilirea unui număr fix de pași (de obicei 3 sau 4 pași), fie prin adaptarea lor la înălțimea și stilul individual al fiecărui elev.
- **Lucrul asupra vitezei:** Viteza începe să joace un rol mai important în această etapă. Elevii trebuie încurajați să mențină o viteză constantă între garduri, iar exercițiile de accelerare și decelerare între obstacole pot ajuta la dezvoltarea acestei abilități.
- **Exerciții pentru creșterea flexibilității și mobilității:** Întrucât alergarea de garduri implică treceri repetate și mișcări ample ale membrelor, exercițiile de flexibilitate și mobilitate sunt esențiale pentru a preveni accidentările și pentru a îmbunătăți tehnica de săritură. Se pot include exerciții de întindere pentru articulația coxo-femurală, picioare și spate, precum și exerciții de mobilitate pentru glezne și genunchi.

Clasele liceale

În cazul elevilor de liceu, tehnica alergării de garduri poate fi mult mai avansată, iar lecțiile / antrenamentele pot include elemente mai complexe, cum ar fi creșterea vitezei între garduri și rafinarea tehnicilor de trecere. La acest nivel, elevii au o mai bună înțelegere a propriului corp și o capacitate crescută de a-și controla mișcările, ceea ce permite profesorilor să le ofere instrucțiuni mai detaliate și specifice.

Elemente cheie pentru clasele liceale:

- **Garduri la înălțime competițională:** Pentru elevii de liceu, gardurile pot fi ajustate la înălțimi similare celor folosite în competițiile de juniori, astfel încât aceștia să fie pregătiți pentru eventuale competiții sportive școlare sau extrașcolare. Aceasta presupune o creștere a gradului de dificultate, dar și o dezvoltare suplimentară a abilităților tehnice.
- **Controlul ritmului și ajustarea numărului de pași:** Elevii trebuie să învețe să își ajusteze ritmul și pașii între garduri în funcție de diferiți factori, precum viteza inițială, lungimea picioarelor și strategia cursei. În general, majoritatea elevilor de liceu vor face 3 pași între garduri, dar unii ar putea avea nevoie de 4 pași în funcție de înălțimea și forța lor.
- **Perfecționarea tehnicii de trecere:** La acest nivel, detaliile tehnice devin și mai importante. Elevii ar trebui să își rafineze mișcările piciorului de atac și ale piciorului posterior,

concentrându-se pe realizarea unor mișcări cât mai rapide și mai economice. Poziția corpului în timpul trecerii gardului devine crucială, iar elevii trebuie să învețe să își controleze centrul de greutate pentru a trece cât mai aproape de gard, fără să piardă viteza.

- **Dezvoltarea forței și a vitezei:** Exercițiile de forță, în special pentru picioare și trunchi, sunt foarte utile pentru a îmbunătăți performanța în alergarea de garduri. Exerciții precum genuflexiunile, săriturile pe loc și sprinturile scurte pot ajuta la dezvoltarea musculaturii necesare pentru săriturile rapide și aterizările controlate.
- **Exerciții de sprint între garduri:** Elevii pot fi antrenați să execute sprinturi între garduri, îmbunătățindu-și astfel capacitatea de a recupera viteza după fiecare obstacol. Acest tip de antrenament ajută la dezvoltarea explozivității și la menținerea unei viteze constante pe tot parcursul cursei.
- **Timpul de reacție la start:** La acest nivel, elevii trebuie să își îmbunătățească și timpul de reacție la start, deoarece un start rapid poate face diferența între o cursă reușită și una eșuată. Exercițiile de reacție, cum ar fi sprinturile declanșate de un semnal sonor sau vizual, pot fi utile în acest sens.
- **Învățarea tehnicii de finis:** Elevii trebuie să învețe cum să accelereze la maximum în ultimele momente ale cursei, după ultimul gard, pentru a trece linia de sosire în cea mai bună poziție posibilă. În funcție de formatul cursei și de poziționarea gardurilor, elevii pot fi antrenați să se aplece ușor înainte în ultimele momente pentru a obține un avantaj.

Greșeli frecvente și modalități de corectare

În cadrul orelor de educație fizică, profesorii trebuie să fie atenți la greșelile tehnice frecvente pe care le fac elevii și să intervină cu sugestii de corectare, astfel încât să îmbunătățească performanța și să prevină accidentările.

▪ Desprinderea prea departe de gard

O greșeală comună este ca elevii să se desprindă prea departe de gard, ceea ce îi determină să piardă timp și să își piardă echilibrul la aterizare. Aceasta poate fi corectată prin exersarea apropierei mai graduale de gard și prin stabilirea unor repere vizuale sau fizice pe pistă.

▪ Aterizarea greoaie

Unii elevi aterizează cu ambele picioare sau cu piciorul de atac prea rigid, ceea ce încetinește cursa și poate cauza accidentări. Corectarea acestei probleme implică exersarea aterizării pe vârful piciorului de atac, cu flexia genunchiului pentru a absorbi șocul.

- **Lipsa de coordonare între brațe și picioare**

Pentru corectare, profesorii pot introduce exerciții de alergare simplificată sau pot învăța elevii să conștientizeze sincronizarea mișcărilor prin exerciții de coordonare și repetare.

- **Teama de garduri**

Teama de garduri poate apărea, în special la elevii mai mici, și îi poate împiedica să execute trecerile corect. Teama de a nu dărâma gardul sau a se împiedica de el duce la o frânare accentuată înaintea gardului și o desprindere și o trecere prea înaltă peste gard. Această problemă poate fi abordată prin folosirea unor garduri mai joase, creșterea treptată a înălțimii și încurajarea elevilor prin feedback pozitiv și exerciții sigure.

O înțelegere detaliată a aspectelor tehnice și o abordare progresivă, adaptată fiecărui nivel de vârstă, sunt esențiale pentru succesul în această probă. Profesorii joacă un rol crucial în monitorizarea și ajustarea tehnicii elevilor, prevenind accidentările și promovând o participare activă și plăcută la această activitate sportivă.

3.2.3 Mijloace de acționare

1. Alergare cu genunchiul sus peste garduri joase

- Descriere: Sportivul aleargă pe un traseu cu garduri joase (20–30 cm), ridicând genunchiul piciorului de atac cât mai sus și trecând peste gard în mod controlat.
- Scop: Învățarea poziției corecte a piciorului de atac și dezvoltarea mobilității șoldurilor.

2. Trecerea gardurilor din poziție statică

- Descriere: Sportivul începe din poziție statică (de obicei, un pas înainte de gard) și exersează trecerea peste gard concentrându-se pe piciorul de atac și piciorul de sprijin. După trecere, se oprește și repetă mișcarea.
- Scop: Învățarea și corectarea poziției corpului și a mișcării corecte a picioarelor.

3. Sărituri laterale cu garduri joase

- Descriere: Sportivul stă lateral față de gard și trece piciorul de atac peste gard într-o mișcare fluidă, apoi revine și repetă mișcarea. Apoi, trece și piciorul de sprijin în aceeași manieră.
- Scop: Îmbunătățirea coordonării și a mobilității piciorului de atac și piciorului de sprijin.

4. Exercițiul cu 1 gard și 3 pași

- **Descriere:** Se plasează un singur gard la înălțime normală, iar sportivul trebuie să treacă gardul și să facă exact 3 pași înainte de a reveni pentru o nouă trecere. Accentul este pe ritmul și controlul pașilor între garduri.
- **Scop:** Dezvoltarea ritmului corect între garduri și ajustarea lungimii pasului.

5. Trecerea succesivă a 2-3 garduri joase

- **Descriere:** Se plasează 2-3 garduri la distanță redusă între ele (5-6 metri) și sportivul trece succesiv peste ele. Se începe cu garduri joase și se crește treptat înălțimea.
- **Scop:** Învățarea tranziției rapide și a fluidității mișcărilor între garduri.

Aceste exerciții ajută la perfecționarea tehnicii pasului de garduri printr-o abordare graduală și repetitivă.

Învățarea tehnicii de garduri.

- **Scop:** Învățarea tehnicii corecte de trecere peste garduri.
- **Exerciții recomandate:**
 - o **Garduri joase (20-40 cm):** Introducerea gardurilor mai mici pentru a se concentra pe tehnica piciorului de atac și piciorului de trecere.
 - o **Trecerea gardurilor cu piciorul de atac:** Exersarea în mod izolat a piciorului care conduce trecerea peste gard.
 - o **Trecerea gardurilor cu piciorul de sprijin:** Exerciții pentru piciorul care urmează și trece gardul.
 - o **Pas între garduri:** Antrenarea pasului corect între două garduri (3 pași ideal).
 - o **Sesiuni de garduri individuale:** Punerea unui singur gard pentru a corecta și stabiliza tehnica trecerii.

Integrarea alergării și a gardurilor.

- **Scop:** Combinarea alergării și a tehnicii de garduri într-un ritm continuu.
- **Exerciții recomandate:**
 - o **Alergare cu 2-3 garduri:** Antrenarea secvențelor scurte de alergare cu treceri peste 2-3 garduri pentru a corecta ritmul și tehnica.

- o **Trecerea peste garduri cu viteză:** Introducerea treptată a vitezei pentru a testa și dezvolta reacțiile rapide și fluiditatea mișcării.
- o **Corectarea și ajustarea ritmului:** În funcție de înălțimea gardurilor și distanțele dintre acestea, se ajustează pasul și ritmul alergării.

Consolidarea tehnicii și creșterea intensității.

- **Scop:** Creșterea vitezei și rezistenței, păstrând tehnica corectă.
- **Exerciții recomandate:**
 - o **Seturi de 5-6 garduri:** Creșterea numărului de garduri trecute consecutiv.
 - o **Antrenamente de intervale cu garduri:** Exerciții de viteză, unde se trece rapid peste garduri, urmate de perioade scurte de odihnă.
 - o **Simularea cursei complete:** Trecerea peste un număr complet de garduri pe distanța specifică probei. (Rață, G., Ababei, C., 2003)

6. Perfecționarea tehnicii și antrenamente specifice de competiție.

- **Scop:** Perfecționarea detaliilor tehnice și simularea competiției.
- **Exerciții recomandate:**
 - o **Antrenamente complete pe distanța de concurs.**
 - o **Sesiuni de video-analiză:** Învățarea prin observarea tehnicii personale și compararea cu atleți de performanță.
 - o **Simularea curselor de competiție:** Repetarea probelor cu toate gardurile și cronometrarea alergărilor.

3.2.4 Locul și acțiunile profesorului

În educația fizică și antrenamentele sportive, profesorul sau antrenorul de atletism joacă un rol esențial în coordonarea și supravegherea corectă a activităților elevilor sau sportivilor. Poziționarea acestuia în raport cu clasa de elevi sau grupa de sportivi, fie că se află într-o sală de sport sau pe pista de atletism, este un aspect esențial al interacțiunii didactice și metodologice. Un profesor bine poziționat nu doar că poate observa și corecta mai eficient greșelile tehnice, ci și asigură desfășurarea lecției într-un mod fluent și sigur. În acest eseu vom explora unde se poziționează profesorul sau antrenorul în timpul diferitelor faze ale lecției, rolul său activ și acțiunile pe care le întreprinde pentru a maximiza eficiența procesului de învățare și antrenament.

I. Poziționarea profesorului la începutul lecției – Introducerea și explicarea obiectivelor

În orice lecție de educație fizică sau antrenament de atletism, prima fază este introducerea, unde profesorul prezintă obiectivele lecției și explică în ce vor consta activitățile. Această parte introductivă este de obicei realizată într-o manieră frontală, în care profesorul sau antrenorul se poziționează **în fața grupului** de elevi sau sportivi.

1. Poziționarea frontală pentru comunicare eficientă

Profesorul sau antrenorul se plasează într-o poziție vizibilă pentru toți membrii grupului, asigurându-se că toți au un contact vizual direct cu el. Aceasta permite o comunicare clară și eficientă a obiectivelor lecției, a regulilor de desfășurare și a instrucțiunilor inițiale. În sala de sport, profesorul poate alege să stea fie în fața grupului, fie într-o zonă centrală, astfel încât toți să-l poată auzi și vedea bine.

2. Rolul explicativ și organizatoric

În această etapă, profesorul sau antrenorul are rolul de a organiza activitățile și de a transmite informațiile necesare într-o manieră accesibilă și clară. El poate folosi un limbaj simplu și gesturi pentru a sublinia punctele importante, iar dacă este necesar, poate face o demonstrație scurtă a exercițiilor sau a tehnicii care urmează să fie practică.

3. Acțiuni de organizare a spațiului

Odată ce instrucțiunile au fost oferite, profesorul sau antrenorul organizează spațiul de lucru. Dacă activitățile au loc în sala de sport, el aranjează materialele și echipamentele necesare – cum ar fi conurile, gardurile sau obstacolele pentru exerciții. Pe pista de atletism, antrenorul poate distribui gardurile sau alte elemente în mod strategic, astfel încât elevii sau sportivii să aibă suficient spațiu pentru a exersa în siguranță și eficient. (Cârstea, G., 1993).

II. Poziționarea în timpul încălzirii – monitorizarea activă

Încălzirea este o parte esențială a fiecărei lecții de educație fizică sau antrenament sportiv, având rolul de a pregăti corpul pentru activitatea intensă care urmează. Profesorul sau antrenorul are un rol activ în această fază, iar poziționarea sa trebuie să îi permită **supravegherea întregii grupe**.

1. Poziționarea dinamică

În timpul încălzirii, profesorul sau antrenorul se poziționează în așa fel încât să poată vedea toți sportivii. În loc să stea într-un singur loc, el se mișcă de-a lungul grupului, verificând dacă toți participanții execută corect exercițiile. De exemplu, în timpul alergărilor de încălzire sau al exercițiilor

de mobilitate, antrenorul poate merge în paralel cu grupul, observând tehnica fiecărui sportiv și intervenind acolo unde este necesar.

2. Rolul corectiv

O parte importantă a încălzirii este corectarea posturilor și a tehnicii greșite. Profesorul sau antrenorul trebuie să fie mereu vigilent și să ofere feedback imediat, fie verbal, fie prin demonstrații directe. De exemplu, dacă un sportiv nu își ridică suficient genunchii în timpul alergării, antrenorul trebuie să intervină și să îi arate cum să corecteze mișcarea.

3. Acțiuni de prevenire a accidentărilor

Profesorul sau antrenorul trebuie să fie atent la semnele de oboseală sau disconfort ale sportivilor. Dacă observă că un elev sau sportiv întâmpină dificultăți sau riscă să se accidenteze, el poate opri temporar activitatea pentru a acorda asistență sau pentru a ajusta exercițiile respective.

III. Poziționarea în timpul exercițiilor tehnice – Supravegherea și corectarea mișcărilor

În lecțiile care vizează învățarea unor tehnici specifice de atletism, cum ar fi alergarea de garduri, săriturile sau aruncările, poziționarea profesorului este esențială pentru a supraveghea în mod eficient și a oferi corecturi tehnice precise. În această etapă, antrenorul trebuie să fie capabil să observe fiecare sportiv individual.

1. Poziționarea laterală pentru observarea tehnicii

În timpul exercițiilor tehnice, cum ar fi alergarea de garduri, profesorul trebuie să se plaseze într-o poziție laterală față de linia de alergare, pentru a putea observa postura și mișcările sportivului din profil. Acest punct de vedere îi oferă posibilitatea de a evalua corect trecerea peste garduri, poziționarea picioarelor și a trunchiului, precum și sincronizarea între pași și garduri.

2. Poziționarea alternată pentru supravegherea întregului grup

Antrenorul trebuie să alterneze poziția, mutându-se de la o extremitate a pistei la alta pentru a observa sportivii din unghiuri diferite. Pe lângă observațiile laterale, profesorul poate să se poziționeze și în fața sau în spatele grupului, pentru a evalua alinierea corporală și simetria mișcărilor. De asemenea, poate urmări evoluția întregii grupe, asigurându-se că toți sportivii respectă indicațiile și ritmul de lucru.

3. Intervenția și corectarea individuală

În timpul acestor exerciții, profesorul trebuie să intervină frecvent pentru a corecta greșelile tehnice. Acțiunile sale includ fie oprirea temporară a exercițiului pentru a face o demonstrație corectă, fie oferirea de sfaturi verbale. O metodă eficientă de corectare este folosirea unor comenzi scurte și clare, precum: „Ridică mai sus genunchiul” sau „Menține trunchiul drept”. În plus, el poate

arăta individual fiecărui sportiv ce trebuie să îmbunătățească, prin demonstrații directe sau prin ajustarea poziției corporale a acestuia.

IV. Poziționarea în timpul competițiilor și simulărilor – Evaluare și feedback

Un alt moment important în lecția de educație fizică sau antrenament sportiv este simularea competițiilor sau realizarea exercițiilor în condiții de concurs. Aici, profesorul sau antrenorul își schimbă în mod considerabil rolul, trecând de la supraveghetor activ la evaluator obiectiv.

1. Poziționarea strategică pentru observație generală

În timpul unei simulări de competiție, profesorul sau antrenorul trebuie să se poziționeze într-o zonă de unde poate observa întregul teren sau întreaga pistă. De exemplu, dacă se desfășoară o probă de alergare de garduri, antrenorul poate sta la linia de sosire pentru a urmări viteza și tehnica de finalizare a fiecărui sportiv. Totodată, poate observa și dinamica grupului, inclusiv ritmul și interacțiunea dintre sportivi. (Hadârcă, M., 2000).

2. Rolul de evaluator

În această etapă, profesorul își asumă un rol de evaluator, oferind feedback la finalul fiecărei serii de exerciții sau la finalul simulării de concurs. Acest feedback poate fi general, referitor la evoluția grupului, dar și individual, axat pe performanțele fiecărui sportiv. El trebuie să fie atent la detalii precum sincronizarea mișcărilor, eficiența tehnică și capacitatea sportivilor de a menține ritmul în condiții de stres competițional.

3. Acțiuni de motivare și corectare post-evaluare

Antrenorul sau profesorul poate organiza o discuție de grup în care subliniază punctele forte ale echipei, dar și domeniile în care mai este nevoie de lucru. De asemenea, poate oferi soluții personalizate pentru fiecare sportiv, subliniind ce aspecte tehnice trebuie corectate și cum pot fi acestea îmbunătățite.

V. Concluzii

Poziționarea profesorului sau antrenorului de atletism în raport cu elevii sau sportivii pe parcursul lecției este esențială pentru eficiența procesului de învățare și antrenament. În funcție de

faza lecției – fie că este vorba de introducerea inițială, încălzirea, exercițiile tehnice sau simularea competițională – profesorul trebuie să se adapteze și să își schimbe poziția pentru a asigura o supraveghere corespunzătoare, oferind feedback imediat și corecturi precise. Printr-o poziționare strategică, antrenorul poate crea un mediu de învățare optim, unde sportivii nu doar că învață corect tehnicile atletice, dar se simt și încurajați să progreseze și să își atingă potențialul maxim. (Drăgan, D. L. E., 2003).

3.2.5 Noțiuni de regulament

Proba de alergare de garduri în competițiile oficiale de atletism are reguli stricte stabilite de **World Athletics** (fosta IAAF - Asociația Internațională a Federațiilor de Atletism). Aceste reguli sunt concepute pentru a asigura echitatea și securitatea competiției. Iată câteva dintre cele mai importante reguli ale acestei probe:

1. Distanțele standard în proba de alergare de garduri

- **110 metri garduri (bărbați):** Este proba masculină standard, cu 10 garduri așezate la distanțe egale pe pistă. Distanțele sunt următoarele:
 - o Distanța de la start până la primul gard: 13,72 metri
 - o Distanța dintre garduri: 9,14 metri
 - o Distanța ultimul gard - sosire: 14,02 metri
 - o Înălțimea gardurilor: 1,067 metri (106,7 cm)
- **100 metri garduri (femei):** Proba feminină standard, cu 10 garduri pe pistă.
 - o Distanța de la start până la primul gard: 13 metri
 - o Distanța dintre garduri: 8,5 metri
 - o Distanța ultimul gard - sosire: 10,5 metri
 - o Înălțimea gardurilor: 0,84 metri (84 cm)
- **400 metri garduri (bărbați și femei):** O probă pe distanță lungă, care conține 10 garduri.
 - o Distanța de la start până la primul gard: 45 metri
 - o Distanța dintre garduri: 35 metri
 - o Distanța ultimul gard - sosire: 40 metri
 - o Înălțimea gardurilor: 0,914 metri (bărbați) și 0,762 metri (femei)

2. Gardurile și trecerea acestora

- Fiecare concurent trebuie să treacă peste garduri, fără a evita sau ocoli vreun gard.
- **Lovirea sau dărâmarea gardurilor** nu duce la descalificare, dar gardurile trebuie să fie trecute prin săritură, nu ocolite sau împinse intenționat pentru a obține un avantaj.

- Dacă un atlet împinge gardul cu mâna sau îl dărmă deliberat, poate fi descalificat pentru comportament nesportiv.

3. Poziționarea gardurilor

- Gardurile sunt poziționate la distanțe egale de-a lungul pistei, conform specificațiilor menționate anterior.
- Gardurile sunt fabricate dintr-un material rezistent, dar cu o structură ușoară, pentru a minimiza riscul de accidentare în cazul unui contact.

4. Culoarul de alergare

- Fiecare atlet trebuie să rămână pe **culoarul lui de alergare** pe toată durata cursei.
- Dacă un sportiv trece în afara liniei sale, poate fi descalificat. Această regulă este strictă în proba de garduri, pentru a preveni interferența cu alți atleți.
- Dacă un atlet pășește în interiorul sau exteriorul pistei, în afara liniei sale, acesta poate fi eliminat din competiție, în special dacă se consideră că a obținut un avantaj nedrept sau a interferat cu alți atleți.

5. Startul

- Startul se efectuează din blocuri de start, iar regula standard de start fals se aplică: un atlet care face un start fals este descalificat din competiție.
- În proba de garduri, un start corect este extrem de important, deoarece prima distanță până la gard trebuie calculată foarte bine pentru a menține ritmul ideal.

6. Sosirea

- Cursa se încheie atunci când un atlet traversează linia de sosire cu **trunchiul**, nu cu brațele, capul sau picioarele.
- Ordinea de sosire este determinată în funcție de poziția trunchiului atunci când acesta atinge linia de sosire.

7. Cronometrarea

- Timpul fiecărui atlet este cronometrat cu ajutorul unor sisteme electronice de fotofinish, pentru a asigura precizia și a elimina eventualele erori umane.

8. Descalificarea

Un atlet poate fi descalificat în proba de garduri din următoarele motive:

- Dacă evită un gard sau ocolește gardul.
- Dacă atinge intenționat gardul pentru a obține un avantaj.

- Dacă interferează cu un alt competitor, fie prin ieșirea din linia sa de alergare, fie prin lovirea gardurilor într-un mod care afectează alți atleți.
- Dacă face un start fals.

9. Echipamentul atleților

- Atleții trebuie să poarte echipament adecvat, care include pantofi de alergare cu sau fără cuie, în funcție de tipul de pistă pe care se desfășoară competiția.
- În competițiile oficiale, numerele de concurs trebuie purtate vizibil pe tricou, în față și în spate, pentru identificare.

Acestea sunt doar câteva dintre regulile esențiale pentru proba de alergare de garduri. Respectarea acestor reguli este esențială pentru ca competiția să se desfășoare corect, iar fiecare atlet să fie evaluat în mod echitabil.

3.2.6 Evaluarea elevilor

Proba școlară din atletism alergarea de garduri nu este prevăzută în Sistemul Național Școlar de evaluare cu un barem minimal pentru nota 5, așadar nu avem niciun punct de placare pentru evaluarea acesteia în mod oficial. Însă fiecare cadru didactic, în funcție de baza materială de care dispune, își poate crea o grilă de evaluare pentru această probă.

Evaluarea tehnică a trecerii peste gard presupune un grad ridicat de subiectivitate și de asemenea proba de 110m garduri masculin și 100 m garduri feminin și chiar 60 m garduri, pot fi cu greu reproduse în condițiile materiale de care dispun instituțiile de învățământ preuniversitar din România, de aceea această probă athletică este destul de dificil de evaluat în sistemul școlar.

3.3 Alergarea de ștafetă

Proba de alergare de ștafetă este o competiție athletică de echipă, care combină viteza și coordonarea. Fiecare echipă este formată din patru atleți, iar fiecare dintre aceștia trebuie să alerge o secțiune egală din totalul cursei, transmitând un băț colegului de echipă la finalul fiecărui schimb. Cea mai cunoscută probă de ștafetă este cea de 4x100 de metri, urmată de 4x400 de metri.

Un aspect crucial al acestei probe este predarea corectă a bățului de ștafetă. Aceasta trebuie să se realizeze în zona de schimb delimitată, iar dacă bățul este scăpat sau transmis în afara acestei zone, echipa poate fi descalificată. De asemenea, sincronizarea între alergători este esențială pentru a minimiza pierderea de viteză în timpul predării bățului.

Probele de ștafetă reprezintă o combinație de performanță individuală și colaborare în echipă. Chiar dacă fiecare alergător își are propriul rol, succesul final depinde de efortul colectiv. Pe lângă viteza pură, sportivii trebuie să fie atenți la tehnica de schimbare a bățului și să comunice eficient pentru a evita greșelile. Aceasta face din ștafetă una dintre cele mai dinamice și incitante probe din atletism. (Mitra, Gh., Mogoș, A, 1980).

3.3.1 Materiale și instalații

Proba de alergare de ștafetă necesită echipamente specifice și instalații care să permită atât desfășurarea competiției, cât și antrenamentul eficient al sportivilor. Deși este o probă dinamică, atenția la detalii precum materialele folosite și modul în care este organizată pista joacă un rol crucial în performanța echipei.

Bățul de ștafetă

Acesta este un cilindru de metal ușor, fabricat din aluminiu sau plastic durabil, care trebuie transmis între alergători în timpul cursei. Dimensiunile standard ale bățului sunt reglementate de World Athletics, având o lungime de 28-30 cm și un diametru de aproximativ 4 cm. Greutatea bățului trebuie să fie suficient de mică încât să nu încetinească sportivii, dar suficient de robustă încât să reziste la utilizări repetate. Suprafața bățului este netedă, fără muchii ascuțiți, pentru a preveni accidentările în timpul schimbului între alergători. (Scarlat, E., Scarlat, M.B., 2006).

Pista de atletism

Pista pe care se desfășoară competițiile de ștafetă are un impact semnificativ asupra performanței sportivilor. Pistele moderne sunt realizate din materiale sintetice, cum ar fi poliuretanul sau cauciucul, oferind o suprafață aderentă și elastică. Aceste suprafețe sunt concepute pentru a reduce riscul de accidentări și pentru a oferi un sprijin optim alergătorilor. Lățimea standard a unei piste de atletism este de 1,22 metri pentru fiecare culoar, iar distanța totală a cursei este delimitată clar. (Tatu, T.N., 1983).

Zonele de predare a bățului sunt esențiale în proba de ștafetă și sunt marcate pe pistă în mod specific. Aceste zone au o lungime de 20 de metri, iar sportivii trebuie să efectueze schimbul de băț în interiorul acestei arii. Depășirea zonei sau pierderea bățului în timpul schimbului poate duce la descalificarea echipei, motiv pentru care antrenamentul și coordonarea în aceste secțiuni sunt extrem de importante.

Pantofi și echipament pentru sportivi

Alergătorii de ștafetă folosesc încălțăminte specializată, care să le permită să obțină maximum de viteză și tracțiune pe suprafața pistei. Pantofii cu cuie sunt cei mai folosiți în astfel de probe, deoarece oferă aderență pe piste sintetice. Crampoanele sunt mici vârfuri de metal sau cauciuc, plasate pe tălpile pantofilor, pentru a îmbunătăți tracțiunea și stabilitatea în timpul alergării.

În plus, echipamentul sportivilor este conceput pentru a fi cât mai ușor și aerodinamic. Materialele sintetice moderne, precum poliesterul și spandexul, sunt preferate pentru uniforme de competiție, deoarece permit pielii să respire și minimizează rezistența la aer.

Blocurile de start

Blocurile de start sunt utilizate în special în probele scurte de ștafetă, cum ar fi 4x100 și 4x400 de metri. Acestea constau într-un dispozitiv fixat pe pista de alergare, care permite alergătorilor să își poziționeze picioarele într-o poziție de plecare optimă. Blocurile de start sunt reglabile, astfel încât să se potrivească diferitelor stiluri de alergare și înălțimi ale sportivilor. Ele sunt confecționate din metal și au suprafețe acoperite cu material antiderapant, pentru a preveni alunecările la start.

Cronometre

În competițiile de ștafetă, timpul este un factor determinant, motiv pentru care cronometrajele sunt realizate cu ajutorul unor sisteme electronice de înaltă precizie. La nivel profesional, competițiile folosesc sisteme de cronometrare automate, conectate la senzori plasați pe linia de sosire și la blocurile de start.

3.3.2 Analiza tehnică a probei

Proba de alergare de ștafetă este o competiție athletică de echipă în care mai mulți alergători își transmit un obiect numit "ștafetă" de la un sportiv la altul. Analiza tehnicii de alergare de ștafetă se poate împărți în câteva componente esențiale:

1. Startul primului alergător

Primul alergător începe cursa dintr-un bloc de start, similar cu orice altă probă de sprint. Poziția de start și explozia inițială sunt critice pentru a obține o viteză maximă rapidă. Este important ca atletul să fie pregătit pentru un start rapid, păstrând o formă eficientă de alergare.

2. Alergarea de parcurs

Fiecare alergător trebuie să mențină o tehnică de alergare corectă și eficientă, cu focus pe forța de împingere a picioarelor, frecvența pașilor și poziția corpului pentru a reduce rezistența

aerului. Ritmul trebuie să fie constant și să permită o accelerare treptată spre sfârșitul segmentului individual.

3. Transmiterea ștafetei

Aceasta este probabil partea cea mai tehnică și crucială a probei de ștafetă. Transmiterea ștafetei între alergători trebuie realizată fără a reduce prea mult viteza. Există două metode principale:

- **Primirea cu vizualizare:** folosită de obicei la distanțe mai mari, când primitorul se uită la alergătorul anterior.
- **Primirea fără vizualizare:** folosită la probe de viteză (4x100 m), unde primitorul nu se uită în spate, ci întinde mâna și se bazează pe sincronizare.

Alergătorul care primește ștafeta începe să accelereze înainte de a primi efectiv ștafeta, asigurând o predare fluidă și fără întreruperi.

Predarea ștafetei se poate face folosind una din principalele două tehnici utilizate în ultimii ani:

1. De jos în sus - bățul este plasat „în sus” în palma alergătorului care așteaptă. Alergatorul care așteaptă ține brațul cu palma în jos. Degetul mare și degetul arătător formează un „V” inversat. La comanda alergătorului care vine sau când alergătorul care vine ajunge la un punct prestabilit, alergătorul care urmează în următorul schimb începe să accelereze.

Alergatorul care pleacă, se întinde înapoi cu mâna care primește, formând un „V” inversat. Alergătorul care vine pune bățul în mâna celui din față cu o mișcare de jos în sus.

2. De sus în jos - bățul este plasat de sus în jos, în palma alergătorului care așteaptă. Alergatorul care așteaptă ține brațul cu palma în sus, deschisă, cu degetul mare poziționat spre corp. Această tehnică este cea mai populară dintre schimburile de ștafetă.

Predarea ștafetei se face la comanda alergătorului care vine, printr-un semnal sonor (ex. „hep”) sau când alergătorul care vine atinge marcajul, alergătorul din față începe să accelereze. Alergatorul care pleacă se întinde înapoi cu mâna care primește, aproape paralel cu pista. Palma este orientată în sus, formând un „V”, cu degetul mare întors spre trunchi. Alergatorul care vine așază bastonul în mâna celui din față cu o mișcare de sus în jos. (Buiac, D., 1983).

4. Zona de schimb

Predarea ștafetei trebuie să se facă într-o zonă delimitată pe pistă cu lungimea de 20 m. Dacă predarea are loc în afara acestei zone, echipa va fi descalificată. Tehnica constă în sincronizarea corectă a alergătorilor astfel încât predarea să fie efectuată cât mai rapid și fără erori în această zonă.

5. Alergătorul final

Ultimul alergător trebuie să fie de obicei cel mai rapid, având sarcina de a încheia cursa cu o viteză maximă. În această etapă, alergătorul nu mai trebuie să se preocupe de predarea ștafetei și poate să se concentreze exclusiv pe viteză și tehnica de sprint. El realizează și ultima fază a cursei de ștafetă – sosirea (trecerea liniei de sosire, încheierea cursei).

Factori esențiali în tehnica probei de ștafetă:

- **Coordonarea echipei:** Fiecare membru al echipei trebuie să fie conștient de poziția și viteza celorlalți pentru a asigura o predare fluentă.
- **Sincronizare:** Timpul de predare și cursele fiecărui alergător trebuie practicate intens pentru a minimaliza pierderile de timp.
- **Concentrare:** O greșeală la predarea ștafetei poate duce la descalificarea echipei, deci atenția și disciplina sunt esențiale.

Această tehnică necesită antrenament constant pentru a perfecționa viteza și coordonarea între alergători.

3.3.3 Mijloace de acționare

Predarea și primirea bățului de ștafetă – Activități și corectarea greșelilor

Activități pentru predarea și primirea bățului de ștafetă:

1. Exerciții de alergare cu trecerea bățului dintr-o mână în alta.
2. Alergare combinată cu depunerea și ridicarea de obiecte de pe sol.
3. Mers și alergare cu simularea gesturilor specifice:
 - o La semnalul profesorului, întinderea brațului înapoi, cu palma deschisă (simularea primirii bățului).
 - o Întinderea brațului înainte (simularea predării bățului).

Exerciții progresive pentru transmiterea bățului:

1. Transmiterea bățului:
 - o De pe loc, între elevi așezați în șir.
 - o Din mers, pentru familiarizarea cu mișcarea.
 - o Din alergare ușoară, pentru coordonare.
 - o Din alergare lansată, pentru simularea condițiilor reale.
2. Ștafetă cu handicap:
 - o Exercițiu în care primitorul pornește dintr-o poziție diferită față de aducător.
3. Transmiterea în zona de schimb regulamentară:
 - o Exersarea în spațiul alocat oficial, pentru respectarea regulilor competiționale.
4. Alergarea de ștafetă pe distanțe scurte:
 - o Exerciții de 40-60 m, în condiții de concurs.

3.3.4 Locul și acțiunile profesorului

Una dintre responsabilitățile principale ale profesorului sau antrenorului este predarea tehnicii corecte. În alergarea de ștafetă, succesul echipei depinde în mare măsură de viteza și eficiența cu care membrii echipei predau și primesc ștafeta. Aici intervine profesorul, care trebuie să explice și să demonstreze corect atât mișcărilor implicate în alergare, cât și cele implicate în manevrarea ștafetei.

Tehnica de predare și primire a ștafetei este un aspect crucial. Există două metode principale de predare a ștafetei: „predarea vizuală” și „predarea oarbă” sau fără vizualizare. În predarea vizuală, sportivul care primește ștafeta se uită peste umăr pentru a vedea când aceasta îi este oferită, în timp ce în predarea oarbă, sportivul se bazează doar pe simțul tactil și pe coordonare verbală pentru a prelua ștafeta. Profesorul trebuie să explice avantajele și dezavantajele fiecărei metode și să stabilească care este cea mai potrivită în funcție de nivelul echipei și de tipul de competiție la care se pregătesc. (Bota A., 2007)

Poziționarea profesorului față de grupul de elevi

1. **În timpul demonstrațiilor inițiale:** La începutul lecției, atunci când profesorul explică și demonstrează tehnica de alergare de ștafetă, acesta ar trebui să fie poziționat în fața grupului, într-un loc vizibil și central. Este important ca toți elevii să îl poată vedea clar și să

înțeleagă detaliile tehnice pe care le explică. În acest moment, profesorul se va afla în zona de predare a ștafetei (care poate fi marcată pe teren), pentru a le arăta elevilor cum trebuie să se desfășoare predarea și primirea bățului.

Profesorul poate, de asemenea, să-i invite pe elevi să formeze un semicerc în jurul său, pentru a le oferi o vizibilitate mai bună asupra gesturilor tehnice.

2. **În timpul antrenamentului sau al execuției exercițiilor:** În această fază, profesorul trebuie să adopte o poziție dinamică, deplasându-se în jurul grupului sau în zona de alergare pentru a monitoriza fiecare echipă și a oferi corecții individuale. Profesorul se poate poziționa în apropierea zonei de predare a ștafetei, deoarece acesta este locul unde apar cele mai multe greșeli tehnice, cum ar fi predarea greșită a bățului sau ieșirea din zona de predare.

Este important ca profesorul să își schimbe frecvent poziția, astfel încât să aibă o perspectivă completă asupra activității și să fie accesibil tuturor elevilor. Acest lucru îi permite să intervină rapid dacă observă o tehnică necorespunzătoare sau o posibilă accidentare.

3. **Pe marginea terenului în timpul competiției:** În cazul unei simulări de competiție sau a unei alergări de probă, profesorul se poate poziționa pe marginea terenului pentru a evalua performanțele fiecărui elev. Acesta trebuie să fie atent atât la viteză, cât și la coordonarea echipei și la tehnica de predare a ștafetei. După fiecare alergare, profesorul poate să revină în mijlocul grupului pentru a oferi feedback detaliat. (Bârzea, C., 1995)

Demonstrarea tehnicii alergării de ștafetă

Pentru a se asigura că elevii înțeleg corect tehnica alergării de ștafetă, profesorul trebuie să demonstreze fiecare pas al acestei activități. Iată cum se desfășoară procesul:

1. **Explicarea și demonstrarea predării ștafetei:** Profesorul arată cum bățul de ștafetă trebuie ținut ferm, dar flexibil, și cum să fie predat către colegul următor. Pentru predarea „oarbă”, profesorul arată cum primitorul trebuie să își mențină mâna întinsă în spate și să aștepte bățul fără să se uite. Demonstrarea predării și primirii se face inițial cu încetinitorul, pentru a permite elevilor să observe mișcările corecte.
2. **Explicarea poziționării în zona de predare:** Profesorul trebuie să explice clar importanța poziționării în zona de predare (în intervalul de 20 metri în competiții oficiale). Acesta poate desena o linie pe teren sau folosi conuri pentru a marca zona, arătându-le elevilor cum trebuie să accelereze înainte de a ajunge la punctul de predare, pentru a menține continuitatea vitezei. (Ursanu., G., 2013).

3. **Demonstrarea predării vizuale vs. predării oarbe:** Profesorul poate face o comparație între cele două tipuri de predare: „predarea vizuală”, unde primitorul ștafetei își întoarce capul pentru a vedea momentul predării, și „predarea oarbă”, unde predarea se face fără contact vizual, bazându-se pe coordonarea verbală. Fiecare metodă va fi explicată și demonstrată practic.
4. **Demonstrarea startului și a alergării:** Profesorul arată cum trebuie să fie poziționat corpul în momentul startului și cum să se mențină viteza maximă în timpul alergării. Este important să se arate elevilor cum să folosească brațele pentru a obține o mișcare eficientă și să se explice respirația corectă.
5. **Demonstrarea în echipă:** După ce fiecare etapă tehnică este explicată și demonstrată individual, profesorul poate să invite câțiva elevi să formeze o echipă pentru a demonstra cum se face o ștafetă completă. Acest lucru le permite elevilor să vadă cum toate componentele se îmbină într-o alergare fluidă.

Implicarea activă a elevilor în demonstrații

O metodă eficientă pe care profesorul o poate folosi este implicarea activă a elevilor în demonstrații. De exemplu, profesorul poate invita doi elevi să participe la demonstrarea predării și primirii ștafetei, corectându-le mișcările și explicându-le cum să își îmbunătățească tehnica pe măsură ce exersează. Această metodă este eficientă deoarece elevii învață mai bine prin exemplu și corectare în timp real.

Pe lângă tehnică, profesorul trebuie să se asigure că sportivii cunosc și respectă regulile alergării de ștafetă. Printre acestea se numără: respectarea zonei de predare a ștafetei, respectarea traseului de alergare fără a-l obstrucționa pe cel al coechipierului sau al adversarului, precum și asigurarea faptului că ștafeta nu cade, deoarece acest lucru poate duce la descalficarea echipei. (Șchiopu, U., 2008).

Un aspect esențial al rolului profesorului sau antrenorului este de a motiva elevii sau sportivii să dea tot ce au mai bun și să depășească eventualele dificultăți sau obstacole. În alergarea de ștafetă, ca în multe alte sporturi, există momente de tensiune și presiune, în special în competiții. Profesorul trebuie să își încurajeze echipa, să mențină moralul ridicat și să îi ajute pe sportivi să își păstreze concentrarea chiar și în momentele critice.

O metodă eficientă de motivare este stabilirea unor obiective clare și măsurabile pentru fiecare sesiune de antrenament. De exemplu, profesorul poate stabili ca obiectiv reducerea timpului de predare a ștafetei cu un anumit număr de secunde sau îmbunătățirea vitezei pe distanța

parcursă de fiecare membru al echipei. Aceste obiective trebuie să fie provocatoare, dar realizabile, pentru a stimula progresul.

Pe lângă obiectivele individuale, este important ca profesorul să creeze și un sentiment de apartenență la echipă. Alergarea de ștafetă este un sport în care succesul depinde de efortul colectiv, iar fiecare membru al echipei trebuie să simtă că contribuția sa este valoroasă. Profesorul poate organiza sesiuni de feedback colectiv sau activități de team building care să întărească coeziunea echipei. (Gârleanu, D., 1983).

3.3.5 Noțiuni de regulament

1. Scopul probei

Proba de ștafetă este o competiție de echipă în care fiecare membru al echipei parcurge o porțiune prestabilită din traseu și transmite un obiect (bastonul de ștafetă) următorului coechipier, până la finalizarea cursei.

2. Componenta echipei:

- Fiecare echipă este formată din 4 sportivi.
- Membrii echipei pot fi de același gen sau echipe mixte, în funcție de regulile competiției.

3. Traseul:

- Distanța totală a cursei este de 4x100m sau 4x400m, în funcție de specificul probei.
- Traseul este divizat în patru segmente egale, fiecare sportiv fiind responsabil de un segment.

4. Bastonul de ștafetă:

- Bastonul trebuie să fie cilindric, cu o lungime între 28 și 30 cm și un diametru între 12 și 13 cm.
- Bastonul nu poate fi aruncat sau scăpat pe jos. Orice astfel de incident poate duce la descalificarea echipei.

5. Schimbul de ștafetă:

- Schimbul de ștafetă trebuie realizat în zona de schimb delimitată pe o lungime de 20 metri.
- Schimbul în afara acestei zone duce la descalificarea echipei.
- Schimbul începe când bățul este atins de atletul care primește și se încheie când bățul se află doar în mâna atletului care primește.
- Bățul de ștafetă trebuie să se afle în interiorul zonei de schimb în momentul efectuării schimbului.
- Este interzisă aruncarea bățului de ștafetă. Dacă bățul este scăpat, acesta trebuie ridicat de atletul care l-a scăpat și trebuie întors în locul de unde acesta a fost scăpat, iar mai apoi atletul poate continua cursa.
- Dacă un atlet încurcă în vreun fel alți alteți după ce a predat ștafeta, echipa va fi descalificată.

6. Startul:

- Primul atlet începe dintr-un bloc de start, folosind tehnica specifică de plecare din genunchi.
- Orice start fals duce la penalizarea echipei, iar la al doilea start fals echipa este descalificată.

7. Descalificarea:

O echipă poate fi descalificată pentru:

- Schimbarea bastonului în afara zonei marcate.
- Pierderea bastonului și nerecuperarea acestuia în mod regulamentar.
- Împiedicarea unei alte echipe.
- Aruncarea bățului sau transportarea acestuia altfel decât în mână.

8. Clasament:

Echipa câștigătoare este cea care termină traseul cu toți membrii și predă bastonul fără erori.

3.3.6 Evaluarea elevilor

Proba școlară din atletism alergarea de ștafetă nu este prevăzută în Sistemul Național Școlar de evaluare cu un barem minimal pentru nota 5, așadar nu avem niciun punct de placare pentru evaluarea acesteia în mod oficial. Însă fiecare cadru didactic, în funcție de baza materială de care dispune, își poate crea o grilă de evaluare pentru această probă.

Evaluarea tehnică a alergării de ștafetă presupune un grad ridicat de subiectivitate și de asemenea proba de 4x100m sau 4x400m, pot fi cu greu reproduse în condițiile materiale de care dispun instituțiile de învățământ preuniversitar din România, de aceea această probă athletică este destul de dificil de evaluat în sistemul școlar.

3.4 Alergarea de rezistență

În cadrul alergărilor pe distanțe medii, mari și foarte mari, este crucială gestionarea eficientă a efortului pentru a menține o viteză optimă pe întreaga durată a cursei. Acest lucru presupune adoptarea unei tehnici de alergare care să fie atât economică din punct de vedere al consumului energetic, cât și eficientă biomecanic. (Alexei, M., 2005).

Elemente esențiale ale tehnicii de alergare:

1. Pașii ușori și relaxați:

- o Se urmărește evitarea încordării musculare inutile, favorizând o mișcare naturală și fluidă.
- o Este importantă impulsia eficientă din partea picioarelor pentru un progres constant.

2. Evitarea mișcărilor inutile:

- o Mișcările capului, trunchiului și brațelor trebuie să fie minimizate pentru a reduce consumul de energie.
- o Postura corectă implică o poziție dreaptă, dar relaxată a corpului, care să faciliteze ritmul alergării.

3. Respirația și ritmul respirator:

- o În probele ce implică rezistență, un control precis al respirației este esențial.
- o Ritmul respirator trebuie sincronizat cu pașii, pentru a maximiza aportul de oxigen și a preveni epuizarea prematură.

Categorii de probe și distanțe:

1. Semifond (800 m și 1500 m):

- o Probele necesită un echilibru între viteză și rezistență, cu un ritm mai accelerat.

2. Fond (5000 m și 10000 m):

- o Aceste curse solicită un efort prelungit, în care dozarea energiei devine factorul cheie.

3. Mare fond (42,195 km – maraton):

- o Este proba supremă de anduranță, unde tehnica, economia de mișcare și gestionarea resurselor fizice și mentale joacă un rol decisiv.

Participarea la aceste probe este deschisă atât bărbaților, cât și femeilor, fiecare categorie având caracteristicile sale specifice de abordare a cursei. În toate cazurile, obiectivul este maximizarea performanței printr-o combinație optimă de tehnică, rezistență și strategie.

3.4.1 Materiale și instalații

Pentru buna desfășurare a lecției de educație fizică sau antrenament sportiv cu teme din alergarea de rezistență, profesorul sau antrenorul are nevoie de un obiect care să emită un semnal sonor pentru start (cel mai indicat și la îndemână este fluierul), un cronometru digital care poate înregistra mai mulți timpi simultan, și jaloane, copete pentru marcarea traseului de alergat în condițiile în care nu are la dispoziție o pistă de alergare cu o lungime precisă.

Traseul pe care elevii sau sportivii îl vor avea de parcurs se va măsura și marca în funcție de spațiul pe care profesorul îl are la dispoziție conform bazei materiale ale unității școlare în care activează. Așadar, cel mai frecvent se pot marca trasee de 100 m (lungimea de 40 m și lățimea de 10 m). În funcție de proba de evaluare (600/800/1000 m), elevii vor avea de executat 6, 8, respectiv 10 ture.

3.4.2 Analiza tehnică a probei

Specificul alergărilor de rezistență este marcat de durata mai lungă a efortului. Din această cauză, alergătorul care participă într-o probă de rezistență trebuie să adopte o tehnică economică, care să minimizeze consumul de energie, în timp ce menține o viteză optimă de deplasare.

1. Startul și lansarea de la start

În cadrul startului din picioare, specific probelor mai lungi, starterul folosește două comenzi,

iar a doua dintre ele semnaleză plecarea prin pocnetul pistolului. Prima comandă este „pe locuri”, prin care concurenții se aliniază la linia de plecare și își iau poziția specifică pentru startul din picioare. Înainte de aceasta, starterul cheamă concurenții să se așeze în spatele liniei de plecare, la 1-2 metri distanță. A doua comandă este „start”, moment în care pistolul este tras și concurenții pornesc în cursă.

La comanda „pe locuri”, alergătorii, aflați în spatele liniei de plecare, își ocupă locul corespunzător, punând piciorul mai puternic și îndoit la nivelul genunchiului în spatele liniei de plecare. Poziția trunchiului este ușor aplecată înainte, deasupra piciorului de sprijin, facilitând astfel încărcarea acestuia. Piciorul din spate este plasat la aproximativ 40-50 cm de linia de plecare, îndoit ușor la genunchi, având sprijin pe partea anterioară a labei piciorului și având o poziție ușor laterală.

Brațele sunt îndoite la cot, cu brațul opus piciorului din față avansând puțin peste linia de plecare, iar celălalt, mai relaxat, este dus în spate. Capul este aliniat cu trunchiul, iar privirea este îndreptată înainte și ușor în jos. După ce alergătorii își iau această poziție, ei așteaptă nemișcați semnalul de start, care va fi dat prin pocnetul pistolului.

Începerea alergării se realizează printr-o impulsie energetică a piciorului din față, concomitent cu tragerea piciorului din spate spre înainte. Brațele, îndoite din articulația cotului, pendulează energetic înainte și înapoi, într-o manieră încrucișată cu acțiunea picioarelor. Corpul ia o poziție aplecată spre înainte, pentru a facilita o lansare rapidă de la start, în vederea plasării alergătorului într-o poziție avantajoasă în pluton și în concordanță cu posibilitățile sale.

Distanțele de accelerare de la start sunt variabile, în funcție de: lungimea cursei, numărul de participanți, valoarea lor, planul tactic propriu de abordare a cursei etc. Pentru probele de semifond această distanță este de aproximativ 100-120 m, iar pentru cele de fond de aproximativ 50-60 m, după care se va trece la alergarea în pas lansat, în pluton. La proba de 800 m, alergătorii execută plecarea pe culoare, cu start de jos sau din picioare, la alegere, având obligația de a parcurge distanța de 120 m pe culoare.

2. Alergarea de parcurs.

Alergarea de parcurs și pasul lansat de semifond sunt tehnici specifice alergării de rezistență pe distanțe medii (semifond), care necesită o combinație de viteză, rezistență și eficiență biomecanică. Iată o descriere tehnică detaliată pentru fiecare:

Aceasta este alergarea principală pe distanțe medii și lungi, cu un ritm constant, eficient și economic din punct de vedere energetic. În alergarea de parcurs, accentul este pus pe menținerea unei viteze constante și economisirea resurselor pentru ultimele secțiuni ale cursei.

Caracteristici tehnice:

- Postura corpului:
 - o Ușor înclinată înainte, greutatea să fie plasată pe partea din față a picioarelor, evitând tensionarea spatelui.
 - o Spatele este drept, dar relaxat, umerii sunt relaxați și coborâți, fără tensiune.
- Mișcarea brațelor:
 - o Brațele sunt îndoite la aproximativ 90 de grade la nivelul cotului.
 - o Mișcarea este controlată și ritmică, fiind esențială pentru menținerea echilibrului și a ritmului. Brațele oscilează înainte și înapoi de-a lungul corpului, nu lateral.
 - o Palmele sunt relaxate, nu strânse, pentru a economisi energie.
- Pașii:
 - o Lungimea pașilor este moderată și eficientă, astfel încât talpa piciorului atinge solul sub centrul de greutate al corpului. Pașii nu sunt exagerat de lungi pentru a evita frânarea mișcării.
 - o Piciorul de atac (cel care atinge solul) atinge pământul cu toată suprafața tălpii, predominant presiunea va fi pe partea exterioară. Tehnica diferă de la un alergător la altul, unii având contact predominant pe partea din față a tălpii piciorului.
 - o După contactul cu solul, piciorul împinge energic în spate, asigurând propulsia necesară pentru pasul următor.
- Ritmul:
 - o Ritmul este constant, iar frecvența pașilor este menținută la un nivel optim pentru a evita oboseala prematură.
 - o Ideal, frecvența pașilor în alergare de semifond este de aproximativ 180 de pași pe minut, dar aceasta poate varia în funcție de înălțimea și stilul alergătorului.
- Respirația:
 - o Respirația este sincronizată cu pașii, de obicei într-un raport 2:2 (două inspirații pe doi pași, două expirații pe doi pași), pentru a optimiza aportul de oxigen.

3. Finișul și sosirea

Această fază începe de obicei cu 200-300 m înainte de sosire.

Sosirea, ca și în cazul alergării de viteză, este momentul când sportivul trece linia de sosire cu orice parte a toracelui.

3.4.3 Mijloace de acționare

Exerciții și mijloace de acționare pentru învățarea și dezvoltarea alergării în tempo moderat, a ritmului respirator, a startului de sus, a lansării de la start, a alergării în pluton și formarea tempoului în alergarea de rezistență

1. Alergarea în tempo moderat

- Exercițiu: Alergare la 60-70% din capacitatea maximă
Obiectiv: Participanții vor alerga la o viteză confortabilă, care le permite să poarte o conversație fără să obosească excesiv. Se urmărește menținerea unui tempo constant pe distanțe de 800m – 1.5km
 - o Mijloace: Alternarea alergării ușoare cu alergare în tempo moderat, folosind repere vizuale (de ex., conuri la fiecare 100m) pentru a ajusta ritmul.
- Exercițiu: Fartlek (joc de viteză)
Obiectiv: Îmbunătățirea capacității de a menține un ritm moderat și de a schimba tempo-ul.
 - o Mijloace: Alternarea între perioade scurte de alergare rapidă și alergare moderată. De exemplu, 2 minute alergare în tempo moderat, urmate de 1 minut de alergare mai rapidă.

2. Dezvoltarea ritmului respirator

- Exercițiu: Alergarea cu controlul respirației pe baza numărării pașilor
Obiectiv: Coordonarea respirației cu ritmul alergării.
 - o Mijloace: Se indică participanților să inspire pe 3 pași și să expire pe alți 3 pași, urmărind să dezvolte o respirație constantă și profundă. Exercițiul se poate varia prin modificarea numărului de pași (de exemplu, 4-4 sau 2-2).
- Exercițiu: Alergare la deal cu accent pe respirație
Obiectiv: Îmbunătățirea capacității respiratorii în condiții de efort crescut.
 - o Mijloace: Alergare pe o pantă moderată timp de 30 de secunde, concentrându-se pe respirația diafragmatică, urmată de coborârea lentă pentru recuperare.

3. Startul de sus și lansarea de la start

- Exercițiu: Startul de sus din poziția statică
Obiectiv: Exersarea unei porniri eficiente din poziție verticală.

- o Mijloace: Participanții adoptă o poziție de start cu un picior în față și unul în spate, genunchiul din față ușor îndoit. La semnalul de start, aceștia accelerează rapid pe o distanță de 20-30m, punând accent pe forța de împingere din picioare.
- Exercițiu: Start lansat
Obiectiv: Îmbunătățirea vitezei inițiale după start.
 - o Mijloace: Participanții încep alergarea din mers și, la semnalul instructorului, accelerează timp de 30-50m. Se lucrează pe repetări pentru a se obține o lansare eficientă și rapidă.

4. Alergarea în pluton

- Exercițiu: Alergare în grup pe distanțe scurte
Obiectiv: Învățarea menținerii unei poziții și a unui ritm constant în grup.
 - o Mijloace: Un grup de 4-6 participanți aleargă împreună pe o distanță de 800-1000m, urmărind să mențină o distanță constantă între ei. Accentul se pune pe ajustarea ritmului pentru a rămâne aproape de ceilalți membri ai grupului.
- Exercițiu: Alergare în formație (șir indian)
Obiectiv: Îmbunătățirea coordonării și sincronizării în alergarea de grup.
 - o Mijloace: Grupul se aliniază într-un șir indian, iar cel din spate sprintează pentru a ajunge în față, menținând un ritm constant. După 50-100m, următorul participant sprintează și repetă ciclul.

5. Formarea tempoului în alergarea de rezistență

- Exercițiu: Alergări pe distanțe lungi în ritm constant
Obiectiv: Menținerea unui tempo stabil pe distanțe mari.
 - o Mijloace: Se stabilește o distanță de 2-5 km, iar participanții sunt încurajați să mențină un ritm constant de-a lungul întregii curse. Se urmărește evaluarea și ajustarea tempoului pentru a rezista întreaga distanță fără să încetinească semnificativ.
- Exercițiu: Alergare pe intervale lungi
Obiectiv: Îmbunătățirea tempoului în alergarea de rezistență.

- o Mijloace: Se alergă pe intervale de 1-2 km la un ritm puțin mai rapid decât cel obișnuit de alergare de rezistență, urmate de 2-3 minute de recuperare activă (alergare ușoară sau mers). Repetarea intervalor ajută la dezvoltarea capacității de a menține un ritm mai rapid pe distanțe lungi.

3.4.4. Locul și acțiunile profesorului

În cadrul unei lecții de alergare de rezistență, profesorul are un rol complex, având sarcina de a ghida elevii într-un proces care implică atât aspecte tehnice, cât și mentale. Acest proces este bazat pe o înțelegere profundă a biomecanicii alergării, a fiziologiei umane și a psihologiei sportului. (Butnariu, M., 2006).

Acțiunile profesorului în această lecție trebuie să fie organizate și coordonate în mod eficient, astfel încât să faciliteze progresul fiecărui participant, indiferent de nivelul său de pregătire. De la pregătirea inițială până la evaluarea finală, rolul profesorului este de a asigura învățarea corectă a tehnicilor de alergare, menținerea ritmului potrivit și cultivarea rezistenței psihice necesare pentru a finaliza curse lungi.

▪ Pregătirea lecției

O bună lecție de alergare de rezistență începe cu o planificare riguroasă. Profesorul trebuie să evalueze capacitatea fizică a grupului de elevi și să adapteze lecția în funcție de acest lucru. Este important să fie stabilite obiective clare pentru fiecare sesiune de antrenament.

Profesorul trebuie să ia în considerare condițiile de mediu, cum ar fi terenul pe care se va desfășura alergarea (teren plat, denivelat, pante), temperatura și umiditatea, deoarece acestea pot influența dificultatea exercițiilor și nivelul de efort necesar.

▪ Încălzirea și pregătirea fizică

Odată ce elevii sunt prezenți, profesorul începe lecția cu o sesiune de încălzire. Încălzirea este esențială pentru a preveni accidentările și pentru a pregăti corpul pentru efortul ce urmează. Încălzirea pentru alergarea de rezistență ar trebui să includă exerciții de mobilitate, întinderi dinamice și exerciții de activare a grupurilor mari de mușchi implicați în alergare.

Profesorul poate ghida elevii prin următoarele exerciții:

- o Alergare ușoară pe loc sau pe o distanță scurtă;
- o Exerciții de întindere dinamică, cum ar fi ridicări de genunchi, fandări și balansări ale picioarelor;

- o Exerciții de activare a musculaturii de bază, cum ar fi „planșa” sau exerciții de întărire a mușchilor posteriori ai coapsei și gambelor.

- Instruirea tehnică

În alergarea de rezistență, tehnica de alergare joacă un rol esențial în asigurarea economiei de mișcare și prevenirea accidentărilor. Profesorul are datoria de a le explica elevilor elementele fundamentale ale tehnicii de alergare: poziția corpului, mișcarea brațelor, tehnica pasului și a contactului cu solul, frecvența și lungimea pașilor. **Toate acestea explicate frontal și demonstrate din față și din lateral, astfel încât toți elevii sau sportivii să poată vedea profesorul sau antrenorul.**

Pe lângă demonstrații vizuale, profesorul poate folosi feedback corectiv pentru a ajuta elevii să își ajusteze postura și tehnica. Acest feedback poate fi verbal („îndoaie cotul mai mult”, „ridică genunchii”) sau vizual, prin folosirea unor repere fizice pentru a corecta lungimea pașilor sau poziția corpului.

- Gestionarea ritmului și a rezistenței

Unul dintre cele mai mari provocări în alergarea de rezistență este menținerea unui ritm constant pe distanțe lungi. Aici, rolul profesorului este crucial în învățarea controlului tempoului. Elevii trebuie să învețe să își conserve energia și să își gestioneze resursele pentru a termina cursa fără să epuizeze complet forțele.

Profesorul poate folosi diferite strategii pentru a ajuta elevii să își ajusteze ritmul:

- o Metoda alergării pe intervale: Aceasta presupune alternarea între perioade de alergare rapidă și alergare moderată, ajutând elevii să își îmbunătățească capacitatea de a menține un ritm constant după perioade de efort intens.
- o Alergarea pe distanțe progresive: Elevii încep alergarea pe distanțe mai scurte, urmând să își crească gradual distanțele pe măsură ce își dezvoltă rezistența.
- o Controlul ritmului prin feedback: Profesorul poate folosi cronometre sau aplicații de monitorizare a ritmului pentru a oferi feedback în timp real despre viteza și timpul petrecut pe fiecare segment al cursei.

De asemenea, profesorul trebuie să încurajeze elevii să își controleze respirația. În alergarea de rezistență, respirația trebuie să fie profundă și regulată, de obicei într-un ritm de 2:2 (două inspirații pe doi pași, două expirații pe doi pași). Profesorul poate include exerciții specifice pentru a ajuta elevii să își sincronizeze respirația cu pașii.

- Sustinerea mentală și motivația

Alergarea de rezistență nu este doar o provocare fizică, ci și una mentală. Oboseala poate afecta negativ concentrarea și motivația elevilor, de aceea profesorul trebuie să joace și un rol de susținător mental. Profesorul trebuie să încurajeze elevii să își depășească limitele și să își mențină un mental pozitiv pe parcursul antrenamentului. (Scarlat, E., Scarlat, M.B., 2006).

Printre acțiunile profesorului în acest sens se numără:

- o Oferirea de încurajări și feedback pozitiv în timpul alergării;
 - o Învățarea elevilor tehnici de focalizare mentală, cum ar fi stabilirea unor obiective mici pe parcursul cursei (de exemplu, „aleargă până la următorul copac” sau „menține ritmul încă un minut”).
- Revenirea și recuperarea

După finalizarea alergării, profesorul trebuie să organizeze o sesiune de revenire pentru a preveni rigiditatea musculară și pentru a facilita recuperarea. Aceasta include alergare ușoară sau mers, urmate de exerciții de întindere statică pentru principalele grupe musculare implicate: gambele, coapsele, fesierii și spatetele.

Recuperarea este esențială pentru evitarea accidentărilor și pentru asigurarea unei bune continuități în antrenamente. Profesorul poate discuta cu elevii despre importanța hidratării, alimentației corecte și odihnei după antrenament, astfel încât să maximizeze beneficiile alergării de rezistență.

- Evaluarea și progresul individual

Evaluarea progresului elevilor este un pas esențial în procesul de învățare. Profesorul poate utiliza metode de evaluare obiective, cum ar fi măsurarea timpului pe o anumită distanță sau evaluarea tehnicii de alergare, dar și metode subiective, bazate pe feedback-ul elevilor în legătură cu senzațiile resimțite și capacitatea de a-și menține ritmul.

3.4.5 Noțiuni de regulament

Măsurarea pistei de atletism este esențială pentru organizarea unui concurs de nivel internațional. Lungimea pistei standard este de 400 m și include două linii drepte și două turnante cu raze egale. În orice competiție internațională, pista trebuie să aibă 8 culoare, pentru a asigura condiții de concurență echitabile și sigure pentru toți participanții.

Depășirea unui adversar se face, de regulă, pe dreapta acestuia. Dacă depășirea se face pe stânga, trebuie să fie suficient spațiu între concurenți pentru a evita împingerea sau jena acestuia din față. Nerespectarea acestei reguli poate duce la descalificarea celui care a efectuat depășirea.

O plecare incorectă, adică o reacție prea devreme sau o mișcare care încalcă ordinea stabilită, atrage un avertisment, iar repetarea acestei greșeli poate duce la descalificarea alergătorului. (Alexe, D. I., 2010).

În cazul probei de alergare de viteză din învățământul școlar, regulamentul trebuie să prevadă respectarea următoarelor aspecte:

- **Respectarea startului.** Nu pleacă nimeni în cursă înainte de semnalul sonor. Dacă cineva o va face, startul se va repeta și elevul primește un avertisment. La al doilea avertisment, elevul este descalificat.
- **Respectarea traseului.** Nimeni nu are voie să iasă din traseu și să scurteze distanța de alergare. Toți elevii vor respecta marcajele și traseul de parcurs. Cine se abate de la această regulă, va fi descalificat.
- **Respectarea adversarilor.** Elevul sau sportivul care va obstrucționa un adversar pentru a-și crea un avantaj, va fi descalificat.

3.4.6 Evaluarea elevilor

Notarea elevilor se va face în funcție de timpii pe care aceștia i-au obținut la proba de alergare de rezistență, în funcție de gen și clasă.

Pentru ciclul primar, proba este alergarea de durată și se notează conform tabelului de mai jos:

Tabel nr. 8 - Bareme de evaluare pentru ciclul primar la alergarea de durată

Nota / Clasa	I		II		III		IV	
Genul	B	F	B	F	B	F	B	F
S	1'30"	1'30"	2'00"	1'45"	2'15"	2'00"	2'30"	2'15"
B	1'45"	1'45"	2'15"	2'00"	2'30"	2'15"	2'45"	2'30"
FB	2'00"	2'00"	2'30"	2'15"	2'45"	2'30"	3'00"	2'45"

Proba de alergare de rezistență pentru ciclul gimnazial este de 600 m fetele și 800 m băieții pentru clasele a V-a și a VI-a, și de 800 m fetele și 1000 m băieții pentru clasele a VII-a și a VIII-a. Notarea se va face conform tabelului nr. 9.

Tabel nr. 9 - Bareme de evaluare pentru ciclul gimnazial la alergarea de rezistență

Nota / Clasa	V		VI		VII		VIII	
Distanța	800m.	600m.	800m.	600m.	1000m.	800m.	1000m.	800m.
Genul	B	F	B	F	B	F	B	F
5	4'00"	3'27"	3'50"	3'20"	4'55"	4'55"	4'50"	4'50"
6	3'55"	3'24"	3'45"	3'17"	4'55"	4'50"	4'45"	4'45"
7	3'50"	3'21"	3'40"	3'14"	4'45"	4'45"	4'40"	4'40"
8	3'45"	3'18"	3'35"	3'11"	4'40"	4'40"	4'35"	4'35"
9	3'40"	3'15"	3'30"	3'08"	4'35"	4'35"	4'30"	4'30"
10	3'35"	3'12"	3'25"	3'05"	4'30"	4'30"	4'25"	4'25"

Pentru ciclul liceal, proba de alergare de rezistență pentru fete este de 800 m, iar pentru băieți de 1000 m. Baremele pentru notarea elevilor sunt prezentate în tabelul de mai jos.

Tabel nr. 10 - Bareme de evaluare pentru ciclul liceal la alergarea de rezistență

Nota / Clasa	IX		X		XI		XII	
Distanța	1000m.	800m.	1000m.	800m.	1000m.	800m.	1000m.	800m.
Genul	B	F	B	F	B	F	B	F
5	4'50"	4'50"	4'45"	4'45"	4'50"	4'40"	4'50"	4'40"
6	4'45"	4'45"	4'40"	4'40"	4'45"	4'35"	4'45"	4'35"
7	4'40"	4'40"	4'35"	4'35"	4'40"	4'30"	4'40"	4'30"
8	4'35"	4'35"	4'30"	4'30"	4'35"	4'25"	4'35"	4'25"
9	4'30"	4'30"	4'25"	4'25"	4'30"	4'20"	4'30"	4'20"
10	4'25"	4'25"	4'20"	4'20"	4'25"	4'15"	4'25"	4'15"

Spre exemplu, dacă Maria din clasa a XII-a, la proba de alergare de rezistență pe distanța de 800 m este cronometrată cu timpul de 4'18", i se va acorda nota 9, însă dacă ar fi scos timpul de 4'17", i s-ar fi acordat nota 10.

3.5 Săritura în înălțime cu pășire

Săritura în înălțime cu pășire (prin forfecare) este o probă athletică spectaculoasă și tehnică, în care sportivii încearcă să sară peste o bară orizontală (ștachetă) plasată la diferite înălțimi.

Această probă necesită o combinație de viteză, forță, coordonare și tehnică. Sportivii își iau avânt pe o pistă de alergare, folosind o tehnică specifică pentru a-și maximiza înălțimea săriturii.

3.5.1 Materiale și instalații

Un sector de săritură în înălțime este compus din mai multe elemente esențiale, fiecare având un rol specific în desfășurarea probei în condiții optime. Sectorul de săritură în înălțime este compus din:

1. **Zona de elan:** Aceasta este suprafața pe care sportivul își ia avântul pentru a executa săritura. Zona de elan are o lungime variabilă, de obicei între 15 și 25 de metri, permițând sportivului să își stabilească un număr optim de pași pentru a acumula viteza și a se pregăti pentru săritură. Suprafețele sunt de obicei realizate din tartan sau alte materiale care oferă aderență și amortizare adecvată.
2. **Stâlpii de susținere:** Doi stâlpi verticali reglabili care susțin o bară orizontală denumită ștachetă. Înălțimea la care e amplasată ștacheta poate fi ajustată în funcție de progresul probei și de performanțele sportivilor. Stâlpii sunt stabili și echipați cu mecanisme de reglare precisă, care permit setarea rapidă și ușoară a înălțimii barei.
3. **Ștacheta:** Este o bară ușoară și flexibilă, de obicei realizată din fibră de sticlă sau metal ușor, care este așezată pe stâlpii de susținere la o înălțime predeterminată. Sportivii trebuie să o depășească fără a o atinge sau a o doborî, provocarea fiind să o treacă fără contact, folosind o tehnică precisă.
4. **Zona de aterizare:** Aceasta este o suprafață de siguranță amplasată imediat după ștachetă, pe care sportivul aterizează după executarea săriturii. Este formată dintr-o saltea groasă și moale, concepută pentru a absorbi impactul și a preveni accidentările. Dimensiunea saltelei este suficient de mare pentru a permite aterizarea sigură indiferent de traiectoria sportivului în timpul săriturii.

Fiecare dintre aceste componente contribuie la desfășurarea în siguranță și cu succes a săriturii în înălțime, asigurând condiții optime pentru performanțele sportivilor.

Dacă școala nu dispune de aceste dotări iar profesorul dorește să învețe elevii tehnica acestei probe atletice, poate improviza acest sector. Stâlpii de susținere a ștachetei vor fi doi elevi, ștacheta poate fi înlocuită de o sfoară sau două corzi de sărit legate între ele, iar locul de aterizare cu câteva saltele de gimnastică dispuse una peste alta sau groapa cu nisip.

3.5.2 Analiza tehnică a probei

Tehnica săriturii prin pășire este compusă din mai multe etape secvențiale, fiecare având o importanță deosebită în succesul și eficiența săriturii. Fiecare fază – elanul, bătaia, zborul și aterizarea – contribuie la performanța finală, iar o tehnică bine executată presupune coordonarea acestor etape într-un mod fluent și precis.

1. Elanul

În tehnica prin forfecare, elanul este de obicei mai scurt decât în tehnicile moderne de săritură, iar sportivii tind să folosească o abordare mai directă, frontală, față de ștachetă.

Elanul se desfășoară pe o linie ușor curbată, pe un unghi care permite sportivului să realizeze mișcările de trecere peste ștachetă într-un timp mai lung decât dacă elanul ar fi în linie dreaptă și pentru a maximiza înălțimea de impuls.

În săritura prin forfecare, sportivii folosesc între 6 și 10 pași, în funcție de înălțimea la care urmează să sară și de preferințele personale. Acești pași sunt realizați în mod ritmic și progresiv, astfel încât să acumuleze treptat viteza necesară pentru săritură. În schimb, este important să existe un echilibru între viteză și control, astfel încât sportivul să poată efectua săritura în mod controlat și precis.

Un alt aspect crucial al elanului este menținerea unui unghi de abordare corespunzător. De obicei, un unghi de aproximativ 30-40 de grade față de bară este ideal pentru a permite o lansare optimă și o trecere eficientă a corpului peste obstacol.

2. Bătaia

Bătaia reprezintă faza în care sportivul transformă energia cinetică acumulată în timpul elanului în energie verticală, care îi permite să se ridice deasupra ștachetei. Sportivul își transferă greutatea pe acest picior și îl extinde rapid, împingându-se în sus. Aceasta presupune aplicarea unei forțe rapide și explozive prin piciorul de bătaie, împingându-se de pe sol pentru a-și propulsa corpul în sus.

Coordonarea este esențială în această fază. Brațele sunt ridicate simultan cu piciorul opus, ajutând la generarea unui impuls suplimentar și la menținerea echilibrului în aer. De asemenea, piciorul care nu este utilizat pentru impuls este ridicat rapid peste bară, pregătind corpul pentru trecerea completă peste obstacol.

Forfecarea este denumită astfel datorită mișcării de forfecare a picioarelor în timpul trecerii peste ștachetă. În această tehnică, sportivul ridică întâi un picior peste bară, urmat de celălalt, similar cu o mișcare de pășire rapidă. Acest lucru permite o trecere mai eficientă peste ștachetă și ajută la menținerea echilibrului în aer.

3. Zborul

Trecerea peste ștachetă este cea mai delicată fază a săriturii, întrucât orice atingere a ștachetei poate duce la doborârea acesteia și, implicit, la o săritură nereușită. În tehnica forfecării, trecerea se face într-o manieră mai simplă și mai frontală decât în alte stiluri moderne. Sportivul își menține corpul într-o poziție dreaptă pe măsură ce ridică întâi un picior și apoi celălalt peste ștachetă.

Acest stil de săritură menține centrul de greutate al sportivului relativ aproape de ștachetă, reducând astfel înălțimea la care acesta trebuie să sară efectiv. Cu toate acestea, acest stil limitează înălțimile maxime care pot fi atinse, deoarece nu permite aceleași ajustări de poziție și rotație corporală precum tehnica prin răsturnare dorsală.

În această etapă, controlul corpului este esențial. Mișcările trebuie să fie fluide și bine coordonate, astfel încât să se evite atingerea ștachetei. De asemenea, sportivii trebuie să se concentreze pe menținerea echilibrului și a stabilității, întrucât orice dezechilibru poate afecta negativ aterizarea.

4. Aterizarea

Aterizarea în tehnica de forfecare este diferită față de alte stiluri de sărituri. Deoarece sportivul trece peste bară într-o poziție mai verticală, aterizarea se face în principal pe picioare, cu o absorbție controlată a impactului. În zilele noastre, suprafața de aterizare este o saltea moale și groasă, care minimizează riscul de accidentare, însă în trecut, sportivii trebuiau să aterizeze pe suprafețe mai dure, ceea ce necesita o tehnică de aterizare foarte bine controlată.

În forfecare, aterizarea pe picioare necesită o coordonare atentă și o poziționare corectă a corpului în aer. Sportivul trebuie să își controleze corpul astfel încât să aterizeze într-un mod sigur, fără a pierde echilibrul sau a risca accidentări. Flexibilitatea și forța picioarelor joacă un rol important în această fază, întrucât ele ajută la absorbirea impactului și la menținerea stabilității.

3.5.3 Mijloace de acționare

Exemple de exerciții pentru învățarea săriturii în înălțime cu pășire:

1. Stând lateral față de ștachetă, pășirea peste ștacheta așezată la înălțime mică - pășirea se va realiza cu piciorul de lângă ștachetă; se continuă cu ușoare sărituri cu pășire peste ștachetă, în același mod. (Rață, G., 2002).

2. Cu elan de 3-5 pași, unghi de 45° față de ștachetă (așezată la înălțime mică), bătaie, ridicarea piciorului de atac și pășirea peste ștachetă; același exercițiu, cu ridicarea progresivă a înălțimii ștachetei și a lungimii elanului pentru a învăța o bătaie mai activă (talpa ia contact cu solul, cu călcâiul și rulează până la vârf) și o mișcare activă a bratelor care ajută piciorul de avântare;

3. Cu elan de 3-5 pași în linie dreaptă, urmat de 3-5 pași efectuați în curbă (elanul curbat în forma literei J), bătaie, ridicarea piciorului de atac și pășirea peste ștachetă; același exercițiu cu creșterea progresivă a elanului și a înălțimii ștachetei.

3.5.4. Locul și acțiunile profesorului

Profesorul trebuie să pregătească zona de sărituri, să verifice echipamentele și să asigure că toți elevii au acces la echipamentele necesare, precum saltelele de aterizare și barele de sărituri. De asemenea, este important ca profesorul să adapteze lecția la nivelul fiecărui elev, în funcție de abilitățile lor, pentru a crea o experiență educațională accesibilă și eficientă.

Demonstrarea tehnicii

Pentru ca elevii să înțeleagă mai bine tehnica săriturii în înălțime cu pășire, profesorul poate alege să demonstreze el însuși fiecare fază a săriturii. Printr-o demonstrație corect executată, profesorul le oferă elevilor un exemplu vizual clar despre cum ar trebui să fie realizată tehnica. În această etapă, profesorul trebuie să explice în mod detaliat fiecare mișcare, descriind poziția corpului, unghiul optim al articulațiilor și pașii necesari pentru un impuls eficient.

Dacă profesorul consideră că nu poate demonstra perfect tehnica, poate invita un elev mai experimentat să facă o demonstrație sau poate folosi materiale video de calitate care prezintă săritura în înălțime. Aceste resurse vizuale îi pot ajuta pe elevi să observe detalii esențiale pe care altfel le-ar putea omite.

Corectarea mișcărilor elevilor

După ce fiecare elev încearcă să execute tehnica, profesorul trebuie să le ofere un feedback constructiv, evidențiind aspectele pozitive și oferind soluții concrete pentru corectarea greșelilor. De exemplu, dacă un elev nu își ridică suficient genunchiul în faza de bătaie, profesorul îi poate recomanda un exercițiu specific care să îi îmbunătățească această componentă a tehnicii.

Pentru a corecta cât mai obiectiv greșelile de tehnică ale elevilor, este o condiție esențială ca profesorul să se plaseze într-un loc din care să poată vedea cât mai bine și cât mai complet procedeul tehnic vizat.

Profesorul trebuie să fie atent și la tehnica fiecărui elev, deoarece fiecare elev poate avea tendințe de mișcare diferite. Unii elevi ar putea avea probleme la faza de elan, iar alții la faza de aterizare. În acest sens, profesorul trebuie să fie un observator atent, capabil să identifice zonele care necesită îmbunătățiri și să sugereze exerciții personalizate care să răspundă nevoilor fiecărui elev.

Asigurarea siguranței

Siguranța este o prioritate fundamentală în lecțiile de sărituri, având în vedere riscurile pe care le implică această tehnică. Profesorul trebuie să se asigure că toți elevii respectă regulile de siguranță și că utilizează corect echipamentele. De exemplu, profesorul trebuie să explice cum trebuie utilizate saltelele de aterizare și să verifice dacă acestea sunt amplasate corespunzător pentru a preveni accidentele.

De asemenea stâlpii de susținere și ștacheta trebuie amplasate și utilizate corespunzător, fără să pună în pericol în vreun fel integritatea corporală a elevilor. Se recomandă a se folosi materiale moi, de exemplu o sfoară cu cilindri de burete pentru a imita grosimea ștachetei, pentru evitarea loviturilor pe care le-ar produce o ștachetă, care la elevii de vârstă mică poate induce frica ulterioară de săritură.

În plus, profesorul trebuie să supravegheze îndeaproape fiecare elev în timpul săriturii, asigurându-se că elevii se mențin în zona de siguranță și că nu își asumă riscuri inutile. Este de asemenea esențial ca profesorul să încurajeze un comportament responsabil și să creeze o atmosferă în care elevii să fie atenți nu doar la siguranța lor, ci și la a colegilor lor.

Evaluarea progresului

Evaluarea progresului elevilor este o componentă importantă a lecției de sărituri, permițând profesorului să își ajusteze strategia de predare în funcție de nevoile acestora. În timpul lecției, profesorul poate folosi o varietate de metode pentru a evalua performanța elevilor: observarea directă, discuții individuale cu elevii sau utilizarea unor criterii obiective, cum ar fi înălțimea săriturii sau acuratețea tehnicii.

Prin evaluare, profesorul poate să observe dacă elevii au progresat sau dacă mai sunt anumite aspecte care necesită îmbunătățire. În funcție de acest feedback, profesorul poate adapta planul de lecție, introducând exerciții suplimentare pentru a ajuta elevii să își dezvolte anumite abilități.

Motivația și suportul psihologic

Un aspect adesea trecut cu vederea este rolul profesorului de a motiva și a sprijini elevii din punct de vedere psihologic. Săritura în înălțime poate fi o probă provocatoare pentru mulți elevi, iar unii pot experimenta frică sau nesiguranță.

Prin feedback pozitiv și susținere constantă, profesorul poate să îi ajute pe elevi să aibă încredere în ei înșiși și să își îmbunătățească performanța. De exemplu, în loc să sublinieze eșecurile, profesorul ar trebui să pună accent pe progres și pe aspectele pozitive, ajutând elevii să își mențină motivația pe parcursul învățării.

3.5.5 Noțiuni de regulament

Încercări și eliminare: 3 încercări la fiecare înălțime. Dacă nu reușește, este eliminat din competiție la acea înălțime.

Trecerea ștachetei: Trebuie să rămână pe suport după săritură. Dacă bara cade, încercarea este considerată nereușită.

Clasament: În funcție de cea mai mare înălțime depășită cu succes. În caz de egalitate, se iau în considerare numărul de încercări nereușite la acea înălțime și, dacă este necesar, la înălțimile inferioare.

3.5.6 Evaluarea elevilor

Sistemul național școlar de evaluare ne indică, pentru ciclul gimnazial la proba de săritura în lungime cu pășire, baremul minimal pentru nota 5, conform tabelului nr. 11.

Tabel nr. 11 – Bareme de evaluare pentru ciclul gimnazial la săritura în înălțime cu pășire

Nota / Clasa	V		VI		VII		VIII	
Genul	B	F	B	F	B	F	B	F
Nota 5	0,60m	0,50m	0,65m	0,55m	0,70m	0,60m	0,70m	0,60m
Nota 8	0,85m	0,75m	0,90m	0,80m	0,95m	0,85m	1,00m	0,90m
Nota 10	1,05m	1,05m	1,10m	1,10m	1,15m	1,05m	1,20m	1,10m

Pentru celelalte bareme, fiecare profesor are libertatea de a-și stabili propriile bareme de evaluare, în funcție de nivelul de pregătire al clasei, omogenitatea colectivului de elevi etc.

3.6 Săritura în înălțime cu răsturnare dorsală

Supranumită și „Fosbury Flop”, este o tehnică de săritură în înălțime inventată de atletul american Dick Fosbury și aplicată prima dată la ediția din 1968 a Jocurilor Olimpice din Mexic. Această tehnică implică un mod deosebit de a sări peste ștachetă, cu fața orientată în sus și spatele spre bară.

Această tehnică presupune ca atletul să se apropie de bară într-un unghi specific, să sară și să se răsucescă, trecând peste obstacol cu spatele orientat spre sol. Avantajul principal al acestei metode este că permite centrului de greutate al corpului să treacă pe sub bară, optimizând astfel consumul de energie și maximizând înălțimea. Această tehnică a revoluționat proba de săritură în înălțime, devenind un standard în competițiile moderne.

3.6.1 Materiale și instalații

Un sector de săritură în înălțime este compus din mai multe elemente esențiale, fiecare având un rol specific în desfășurarea probei în condiții optime. Sectorul de săritură în înălțime este compus dintr-o saltea cu dimensiuni corespunzătoare și suficient de groasă pentru a evita accidentările, stâlpi de susținere a ștachetei și ștachetă.

Dacă în cazul săriturii în înălțime cu pășire puteam improviza zona de aterizare deoarece aceasta se realiza în picioare, în cazul procedurii cu răsturnare dorsală nu mai putem face acest lucru, aterizarea făcându-se pe spate.

3.6.2 Analiza tehnică a probei

Tehnica săriturii în înălțime cu răsturnare dorsală a fost una revoluționară în momentul apariției acesteia la Jocurile Olimpice din Mexic, 1968 și inventată de atletul american Dick Fosbury.

Dacă până atunci, în cazul tuturor procedeelor de trecere a ștachetei, centrul de greutate al corpului trecea pe deasupra ștachetei, în cazul procedurii cu răsturnare dorsală centrul de greutate trece pe sub ștachetă, ceea ce permite realizarea unei sărituri mai înalte, acest procedeu devenind unanim acceptat și practicat din acel moment de toți atleții săritori în înălțime.

1. Elanul

Elanul se desfășoară pe o linie ușor curbată, pe un unghi care permite sportivului să realizeze mișcările de trecere peste ștachetă într-un timp mai lung decât dacă elanul ar fi în linie dreaptă și pentru a maximiza înălțimea de impuls.

Viteza de abordare nu trebuie să fie prea mare, pentru că se poate pierde controlul în momentul impulsului. În schimb, este important să existe un echilibru între viteză și control, astfel încât sportivul să poată efectua săritura în mod controlat și precis.

Un alt aspect crucial al elanului este menținerea unui unghi de abordare corespunzător. De obicei, un unghi de aproximativ 30-40 de grade față de bară este ideal pentru a permite o lansare optimă și o trecere eficientă a corpului peste obstacol.

2. Bătaia

Bătaia reprezintă faza în care sportivul transformă energia cinetică acumulată în timpul elanului în energie verticală, care îi permite să se ridice deasupra ștachetei. Ca și în cazul săriturii în înălțime cu pășire, sportivul își transferă greutatea pe acest picior și îl extinde rapid, împingându-se în sus. Aceasta presupune aplicarea unei forțe rapide și explozive prin piciorul de bătaie, împingându-se de pe sol pentru a-și propulsa corpul în sus.

Ca și în cazul săriturii în înălțime cu pășire, prin bătaie se realizează o blocare a înaintării naturale inerțiale și transferarea vitezei orizontale în impulsie verticală, însă spre deosebire de săritura prin pășire, în cazul răsturnării dorsale sportivul pregătește din momentul bătăii, un zbor care începe cu o pivotare mai amplă în jurul axei verticale a corpului, sportivul întorcându-se cu umerii aproape paralel cu planul ștachetei.

3. Zborul

Este un moment critic în cadrul tehnicii de execuție, în care atletul își ajustează corpul pentru a depăși bara printr-o arcuire eficientă a corpului și o bună coordonare.

Această fază începe imediat după desprinderea de pe sol și are următoarele etape:

Orientarea corpului: După ce piciorul de impuls se ridică de pe sol, atletul se răsucește și își poziționează corpul lateral față de bară, pregătindu-se pentru arcuirea spatelui. Această mișcare permite alinierea și orientarea corectă a corpului în zbor.

Arcuirea spatelui (curbura dorsală): Pentru a minimiza distanța dintre corp și bară, atletul își arcuiește spatele pronunțat, creând o formă de "U" inversat în momentul în care partea inferioară a spatelui trece peste bară. Această poziție de arcuire permite ridicarea centrului de greutate cât mai aproape de bară, facilitând trecerea acesteia fără a o atinge.

Trecerea capului și umerilor: Capul și umerii atletului trec primii peste bară, în timp ce partea inferioară a corpului încă rămâne sub nivelul acesteia. Această secvență progresivă de trecere ajută la menținerea echilibrului și la asigurarea unei treceri clare.

Ridicarea picioarelor: Imediat ce partea superioară a corpului este peste bară, picioarele atletului sunt ridicate și trecute în arc peste bară. În mod ideal, picioarele sunt ultimele părți care trec peste bară.

4. Aterizarea

Această fază începe imediat după ce picioarele atletului trec peste bară și implică următoarele elemente:

După ce partea inferioară a corpului trece de bară, atletul își relaxează treptat mușchii pentru a absorbi impactul la contactul cu salteaua. Este important ca mușchii să fie într-o stare optimă de relaxare și control, astfel încât să amortizeze impactul.

Aterizarea pe partea superioară a spatelui: În mod ideal, atletul aterizează pe partea superioară a spatelui, într-o poziție care asigură distribuția uniformă a forței de impact. Această poziție ajută la protejarea coloanei vertebrale și a gâtului de eventuale tensiuni și reduce riscul de accidentare.

Distribuția greutății corpului: În momentul contactului cu salteaua, greutatea corpului trebuie să fie distribuită pe o suprafață cât mai mare, pentru a reduce presiunea asupra unei singure zone a spatelui. Aceasta se obține prin menținerea brațelor și picioarelor într-o poziție ușor întinsă, astfel încât impactul să fie dispersat.

Amortizarea impactului: Imediat ce partea superioară a spatelui atinge salteaua, restul corpului, inclusiv picioarele și brațele, se relaxează pentru a absorbi șocul. Salteaua joacă un rol important în această fază, oferind o suprafață moale și elastică ce permite o aterizare sigură și confortabilă.

Recuperarea poziției: După ce impactul a fost absorbit, atletul își revine din poziția de aterizare și se pregătește pentru a părăsi zona de săritură. Este important ca atletul să se ridice cu atenție pentru a evita orice tensiune suplimentară asupra spatelui.

3.6.3 Mijloace de acționare

Pentru a învăța tehnica săriturii în înălțime cu răsturnare dorsală, se recomandă o serie de exerciții progresive care dezvoltă forța, coordonarea și flexibilitatea necesare acestei sărituri. Iată cinci exerciții esențiale:

1. Sărituri succesive cu spate arcuit pe saltele

- o **Descriere:** Pe saltea, din culcat dorsal și mai apoi din stând și din cădere pe spate, menținerea și realizarea poziției de hiper-extensie, arcuire, „podul de jos” pe mâini sau pe omoplați
- o **Scop:** Ajută la crearea obișnuinței de a menține arcuirea trunchiului în aer și la dezvoltarea forței și rezistenței specifice.

2. Exercițiul de săritură verticală cu arcuire

- o **Descriere:** Sportivul stă în fața unei ștachete fixate la o înălțime ușor accesibilă. Din poziția de săritură, atletul se concentrează pe arcuirea spatelui și orientarea picioarelor în sus.
- o **Scop:** Acest exercițiu ajută la conștientizarea necesității arcuirii spatelui pentru a trece de bară și antrenează impulsul vertical.

3. Săritura cu întoarcere pe saltea

- o **Descriere:** Sportivul sare pe o saltea, încercând să se întoarcă și să aterizeze pe spate într-o poziție sigură, de control. Se poate face din alergare sau dintr-o mică săritură pe loc, cu accent pe întoarcerea și poziția de aterizare pe spate.
- o **Scop:** Dezvoltă abilitatea de orientare în zbor, antrenând sportivul să-și controleze corpul și să aterizeze în siguranță.

4. Alergare și impuls pe un picior

- o **Descriere:** Elevul/sportivul execută o alergare controlată și un impuls pe un picior, încercând să atingă o înălțime maximă și să se pregătească pentru răsucirea corpului. Se poate folosi o saltea înaltă pentru a simula faza de zbor și a permite atletului să exerseze întoarcerea.

- o **Scop:** Acest exercițiu pregătește piciorul de impuls și dezvoltă înălțimea necesară pentru faza de zbor.

5. Săritura cu arcuire a trunchiului peste o bandă elastică

- o **Descriere:** Se fixează o bandă elastică la o înălțime accesibilă (puțin mai joasă decât înălțimea normală a barei). Elevul/sportivul execută o săritură cu arcuirea trunchiului, încercând să treacă de bandă fără a o atinge.
- o **Scop:** Exercițiul dezvoltă simțul arcuirii corecte și întărește mușchii spatelui, permițând un control mai bun în aer.

3.6.4. Locul și acțiunile profesorului

Profesorul trebuie să pregătească zona de sărituri, să verifice echipamentele și să asigure că toți elevii au acces la echipamentele necesare, precum saltelele de aterizare și barele de sărituri. De asemenea, este important ca profesorul să adapteze lecția la nivelul fiecărui elev, în funcție de abilitățile lor, pentru a crea o experiență educațională accesibilă și eficientă.

Demonstrarea tehnicii

Pentru ca elevii să înțeleagă mai bine tehnica săriturii în înălțime cu răsturnare dorsală, profesorul poate alege să demonstreze el însuși fiecare fază a săriturii. Printr-o demonstrație corect executată, profesorul le oferă elevilor un exemplu vizual clar despre cum ar trebui să fie realizată tehnica. În această etapă, profesorul trebuie să explice în mod detaliat fiecare mișcare, descriind poziția corpului, unghiul optim al articulațiilor și pașii necesari pentru un impuls eficient.

Dacă profesorul consideră că nu poate demonstra perfect tehnica, poate invita un elev mai experimentat să facă o demonstrație sau poate folosi materiale video de calitate care prezintă săritura în înălțime. Aceste resurse vizuale îi pot ajuta pe elevi să observe detalii esențiale pe care altfel le-ar putea omite.

Corectarea mișcărilor elevilor

După ce fiecare elev încearcă să execute tehnica, profesorul trebuie să le ofere un feedback constructiv, evidențiind aspectele pozitive și oferind soluții concrete pentru corectarea greșelilor. De exemplu, dacă un elev nu își ridică suficient genunchiul în faza de bătaie, profesorul îi poate recomanda un exercițiu specific care să îi îmbunătățească această componentă a tehnicii.

Pentru a corecta cât mai obiectiv greșelile de tehnică ale elevilor, este o condiție esențială ca profesorul să se plaseze într-un loc din care să poată vedea cât mai bine și cât mai complet procedeul tehnic vizat.

Profesorul trebuie să fie atent și la tehnica fiecărui elev, deoarece fiecare elev poate avea tendințe de mișcare diferite. Unii elevi ar putea avea probleme la faza de elan, iar alții la faza de aterizare. În acest sens, profesorul trebuie să fie un observator atent, capabil să identifice zonele care necesită îmbunătățiri și să sugereze exerciții personalizate care să răspundă nevoilor fiecărui elev.

Asigurarea siguranței

Siguranța este o prioritate fundamentală în lecțiile de sărituri, având în vedere riscurile pe care le implică această tehnică. Profesorul trebuie să se asigure că toți elevii respectă regulile de siguranță și că utilizează corect echipamentele. De exemplu, profesorul trebuie să explice cum trebuie utilizate saltelele de aterizare și să verifice dacă acestea sunt amplasate corespunzător pentru a preveni accidentele.

De asemenea stâlpii de susținere și ștacheta trebuie amplasate și utilizate corespunzător, fără să pună în pericol în vreun fel integritatea corporală a elevilor. Se recomandă a se folosi materiale moi, de exemplu o sfoară cu cilindri de burete pentru a imita grosimea ștachetei, pentru evitarea loviturilor pe care le-ar produce o ștachetă, care la elevii de vârstă mică poate induce frica ulterioară de săritură.

În plus, profesorul trebuie să supravegheze îndeaproape fiecare elev în timpul săriturii, asigurându-se că elevii se mențin în zona de siguranță și că nu își asumă riscuri inutile. Este de asemenea esențial ca profesorul să încurajeze un comportament responsabil și să creeze o atmosferă în care elevii să fie atenți nu doar la siguranța lor, ci și la a colegilor lor.

Evaluarea progresului

Evaluarea progresului elevilor este o componentă importantă a lecției de sărituri, permițând profesorului să își ajusteze strategia de predare în funcție de nevoile acestora. În timpul lecției, profesorul poate folosi o varietate de metode pentru a evalua performanța elevilor: observarea directă, discuții individuale cu elevii sau utilizarea unor criterii obiective, cum ar fi înălțimea săriturii sau acuratețea tehnicii.

Prin evaluare, profesorul poate să observe dacă elevii au progresat sau dacă mai sunt anumite aspecte care necesită îmbunătățire. În funcție de acest feedback, profesorul poate adapta planul de lecție, introducând exerciții suplimentare pentru a ajuta elevii să își dezvolte anumite abilități.

Motivația și suportul psihologic

Un aspect adesea trecut cu vederea este rolul profesorului de a motiva și a sprijini elevii din punct de vedere psihologic. Săritura în înălțime poate fi o probă provocatoare pentru mulți elevi, iar unii pot experimenta frică sau nesiguranță.

Prin feedback pozitiv și susținere constantă, profesorul poate să îi ajute pe elevi să aibă încredere în ei înșiși și să își îmbunătățească performanța. De exemplu, în loc să sublinieze eșecurile, profesorul ar trebui să pună accent pe progres și pe aspectele pozitive, ajutând elevii să își mențină motivația pe parcursul învățării. (Sabău, E., Monea, G., 2007).

3.6.5 Noțiuni de regulament

- Se execută doar la salteaua de specială de săritură în înălțime și se evită orice improvizație care ar putea pune în pericol integritatea corporală a elevilor/sportivilor;
- Se apreciază înălțimea săriturii în metri și centimetri.

Se mai pot menționa, ca reguli de organizare a competițiilor de săritură în înălțime cu pășire, următoarele:

Încercări și eliminare: 3 încercări la fiecare înălțime. Dacă nu reușește, este eliminat din competiție la acea înălțime.

Trecerea ștachetei: Trebuie să rămână pe suport după săritură. Dacă bara cade, încercarea este considerată nereușită.

Clasament: În funcție de cea mai mare înălțime depășită cu succes. În caz de egalitate, se iau în considerare numărul de încercări nereușite la acea înălțime și, dacă este necesar, la înălțimile inferioare.

3.6.6 Evaluarea elevilor

Sistemul național școlar de evaluare ne indică, pentru ciclul liceal, clasele a IX-a și a X-a, la proba de săritura în înălțime cu răsturnare dorsală, baremul minimal pentru nota 5, conform tabelului nr. 12.

Tabel nr. 12 – Bareme de evaluare pentru ciclul liceal la săritura în înălțime cu răsturnare dorsală

Nota / Clasa	IX		X	
Genul	B	F	B	F
Nota 5	0,70m	0,60m	0,8m	0,65m
Nota 6	0,85	0,75	0,95	0,80
Nota 7	1,00	0,90	1,10	0,95
Nota 8	1,15	1,05	1,25	1,10
Nota 9	1,30	1,20	1,40	1,25
Nota 10	1,45	1,35	1,55	1,40

Pentru celelalte bareme, fiecare profesor are libertatea de a-și stabili propriile bareme de evaluare, în funcție de nivelul de pregătire al clasei, omogenitatea colectivului de elevi etc.

Baremele pentru celelalte note din tabelul nr. 12 sunt doar sub formă de exemplu.

3.7 Săritura în lungime

Săritura în lungime face parte din subgrupa săriturilor pe orizontală în care scopul urmărit este acela de a realiza o traiectorie de zbor cât mai lungă. Performanța în săritura în lungime depinde în mare măsură de valorificarea maximă a vitezei de deplasare și a detentei săritorului, în condițiile încadrării tehnicii acestuia în legile biomecanicii care o guvernează.

Proba de săritură în lungime este una dintre disciplinele atletice clasice, cu rădăcini adânci în istoria sportului, încă din perioada antică. Atletul accelerează pe pista de elan, generând viteză maximă pentru a transforma impulsul în distanță în momentul desprinderii de pe pragul de săritură. Această probă combină forța, viteza, tehnica și coordonarea, punând la încercare capacitatea atletului de a-și maximiza impulsul în momentul lansării și de a obține o distanță cât mai mare la aterizare.

3.7.1 Materiale și instalații

Baza materială a instituției de învățământ sau club sportiv trebuie să aibă în dotare un sector de săritură în lungime.

Sectorul de lungime trebuie să cuprindă un culoar de alergare cu o lungime de peste 40 m acoperit cu tartan sau cauciuc gros, un prag de bătaie cu lățimea de 20 cm, din lemn, și o groapă

plină cu nisip bine afânat și la același nivel cu solul, cu dimensiuni de aproximativ 3 m lățime și 9 m lungime.

De asemenea, mai avem nevoie de un nivelator pentru nivelarea nisipului după fiecare săritură, o ruletă pentru a măsura lungimea săriturii, și opțional jaloane, conuri, copete pentru a marca locul de plecare, cel de aterizare și mărimea pașilor în cadrul antrenamentelor.

3.7.2 Analiza tehnică a probei

Ca orice săritură din cadrul probelor atletice, și săritura în lungime are 4 faze: *elanul, bătaia, zborul și aterizarea*.

1. Elanul

Aceasta este faza inițială, în care atletul își pregătește, impulsia necesară pentru săritură din momentul desprinderii. Caracteristici principale:

- **Lungimea elanului:** De obicei, între 20-25 de pași, în funcție de experiența și viteza atletului.
- **Creșterea vitezei:** Alergarea începe mai lent și se accelerează treptat, atingând viteza maximă pe ultimii 2-3 pași.
- **Precizia:** Ultimul pas trebuie să fie plasat exact pe pragul de bătaie pentru ca săritura să fie cât mai lungă, evitând depășirea liniei marcate cu plastilină.

Această fază trebuie să fie considerată foarte importantă. Elanul trebuie să conducă la obținerea unor viteze orizontale cât mai ridicate, asigurând în același timp condițiile necesare pentru executarea unei bătaii eficiente, cât mai aproape de linia pragului de bătaie.

De aceea, principalele elemente caracteristice ale elanului sunt: *viteza, precizia și ritmul*.

Viteza elanului - hotărăște în mare măsură rezultatul săriturii. Din acest considerent, săritorii de mare performanță sunt și foarte buni alergători pe distanțe de 100 m. Chiar în aceste condiții, în situațiile practice, concrete, niciun săritor nu-și folosește întreaga capacitate de viteză în executarea elanului. Trebuie să ia în considerare faptul că această fază, pe lângă viteza orizontală, trebuie să asigure condiții optime pentru executarea bătaii. De aceea, atunci când se referă la viteza elanului, specialiștii folosesc sintagma “viteză maximă controlată” care reprezintă aprox. 90 - 95% din posibilitățile maxime ale săritorilor.

Lungimea elanului este condiționată de viteza săritorului și de capacitatea sa de accelerare și este convertită în metri și număr de pași. Săritorii în lungime bărbați, cu performanțe de peste 8 m folosesc un elan de 40 - 45 m, constituit dintr-un număr de 20 - 24 de pași. În proba feminină,

săritoarele de performanță în jurul a 7 m, au un elan de 32 - 38 m, elan acoperit cu un număr de aproximativ 17 - 20 pași.

Precizia elanului - este un alt element caracteristic ce condiționează reușita unei sărituri.

Această caracteristică este rezultatul unei pregătiri îndelungate, pregătire care vizează în primul rând constanța alergării, precum și formarea percepțiilor spațiale și temporale specializate. Chiar în cazul săriturilor consacrați există situații în care săriturile sunt ratate prin depășirea zonei de bătaie sau prin bătaie mult înaintea acestei zone.

Săritorii în lungime folosesc semne de control care marchează lungimea elanului și care se modifică în funcție de condițiile de desfășurare a concursului.

Starea și compoziția pistei de elan, condițiile atmosferice, forma sportivă a săritorului influențează lungimea elanului și de aceea, în pregătirea pentru concurs, la încălzire, săritorii își verifică elanul și intervin cu modificările care se impun.

Când se utilizează un singur semn de control, acesta este plasat la o distanță de 8 - 12 pași de alergare față de prag. În situația plasării a două semne de control, situație foarte rar întâlnită la săritorii consacrați, unul dintre semne este menit a marca anumite elemente ale elanului: porțiunea de accelerare, apropierea de prag sau porțiunea de alergare constantă. În această situație primul semn se plasează la 6 - 8 pași de punctul de plecare pe elan, iar cel de-al doilea la 6 pași distanță de prag. Pe măsura perfecționării tehnicii este bine să se renunțe la aceste semne de control.

Brațele lucrează amplu și energic pe lângă corp contribuind la asigurarea ritmului alergării pe elan. Urmare a acestor acțiuni, viteza de deplasare crește din ce în ce mai mult. Modul de abordare a alergării pe elan este specific fiecărui săritor în parte.

Această structură a pașilor determină coborarea centrului de greutate al corpului în penultimul pas cu aprox. 3 - 7 cm în plan vertical, fapt care favorizează o pregătire optimă a bătăii.

2. Bătaia

Aceasta este momentul în care atletul transferă energia vitezei orizontale acumulate în alergare, în săritură. Caracteristici principale:

- **Pragul de bătaie:** Este punctul de pe pistă unde piciorul de bătaie (de obicei cel dominant) face contact pentru a iniția săritura.
- **Coordonare și forță:** Piciorul de bătaie împinge ferm, iar trunchiul este ușor înclinat înainte.
- **Brațele:** Se mișcă energic pentru a contribui la avântarea sper înainte-sus.

Bătaia reprezintă continuarea elanului, având ca scop obținerea unei viteze ascensionale maxime, menținând în același timp viteza orizontală. Piciorul de bătaie ajunge în contact cu solul aproape întins din articulația genunchiului.

În tot acest timp corpul săritorului se deplasează spre înainte iar piciorul oscilant, flexat din articulația genunchiului, oscilează spre înainte și în sus odată cu brațul de partea opusă și cu ridicarea umerilor.

Aceste acțiuni sunt preluate foarte repede de piciorul de bătaie care se extinde, determinând desprinderea corpului de pe sol. În momentul final al bătăii piciorul de sprijin se găsește în extensie completă. Reușita acțiunilor efectuate în această fază depinde în mare măsură de scurtarea momentului de cedare a musculaturii piciorului de bătaie și trecerea foarte rapidă în stare de contracție.

Acțiunea de întindere a piciorului de bătaie trebuie să înceapă mai înainte ca centrul le greutate al corpului să treacă în fața punctului de sprijin.

Coordonarea tuturor acțiunilor efectuate în această fază este limitată de timpul foarte scurt în care trebuie să se desfășoare.

3. Zborul

În această fază, atletul încearcă să-și mențină echilibrul și să maximizeze lungimea săriturii. Există mai multe tehnici pentru această etapă:

- **Tehnica zborului:** Atletul efectuează o mișcare de alergare în aer sau o extensie simplă pentru a-și menține echilibrul.

După desprinderea de pe sol, centrul de greutate al corpului urmează o traiectorie definită, care nu poate fi modificată prin mișcările efectuate de acesta. Toate acțiunile realizate în timpul fazei de zbor (acțiuni care dau denumirea procedurii de săritură) au ca scop:

- asigurarea unui echilibru cât mai bun întregului corp;
- executarea aterizării cu un randament cât mai ridicat.

Indiferent însă de tehnica de zbor adoptată, săritorul trebuie să mențină în prima parte a traiectoriei de zbor poziția din momentul final al bătăii – "poziția pasului săltat".

4. Aterizarea

Aceasta este faza finală, esențială pentru a finaliza săritura într-un mod optim pentru ca săritura să fie cât mai lungă și să se evite eccidentările. Caracteristici principale:

- **Acțiunea picioarelor:** Atletul trage picioarele în față cu ajutorul contracției musculaturii abdominale, cu genunchii ușor îndoiți, pentru a atinge nisipul cu călcâiele, cât mai târziu posibil.
- **Brațele:** Sunt aduse înainte pentru a păstra echilibrul.
- **Evitarea contactului înapoi:** Este important ca nicio altă parte a corpului să nu lase urme mai aproape de prag decât locul de aterizare al picioarelor.

Aterizarea influențează destul de mult performanța realizată, motiv pentru care toate acțiunile executate de săritor trebuie să asigure valorificarea cât mai completă a lungimii traiectoriei de zbor a centrului de greutate al corpului. Ea poate fi definită prin suma acțiunilor în vederea reluării contactului cu solul.

Cu puțin înainte de contactul cu solul, se deschide unghiul dintre trunchi și picioare, iar acestea coboară pe traiectoria centrului de greutate al corpului. Contactul cu solul se face cu picioarele bine întinse înainte, cu proiecția călcâielor spre înainte și cu tălpile în flexie dorsală.

Șezutul ia contact cu nisipul imediat după călcâie, săritorul străduindu-se ca urma călcâielor să rămână ultima de pe nisip pentru că măsurarea săriturii se va face de la prag la ultima urmă lăsată de concurent pe nisip.

Săritura în lungime cu un pas și jumătate

Din punct de vedere tehnic acest procedeu este destul de simplu și ușor de executat, chiar în situația unor traiectorii de zbor mai mici (3,5 - 4 m) motiv pentru care este recomandat în instruirea începătorilor. Acest procedeu tehnic stă la baza învățării mecanismului tehnic de bază al săriturii în lungime, mecanism tehnic comun tuturor celorlalte procedee tehnice.

După executarea bății, săritorul păstrează în jumătatea ascendentă a zborului poziția pasului săltat. Picioarul oscilant este flexat din articulația genunchiului, cu coapsa în poziția orizontală, piciorul de bătaie rămânând în urmă în stare pasivă. Această poziție trebuie păstrată cât mai mult timp, evitându-se coborârea coapsei piciorului oscilant sau apropierea piciorului de bătaie.

În partea descendentă a zborului gamba piciorului de bătaie se flexează treptat în timp ce se apropie de gamba piciorului oscilant. Când coapsele ajung în poziție paralelă, gambele sunt

avântate energic spre înainte printr-o mișcare de extensie a genunchilor în vederea aterizării. Dacă în faza ascendentă a zborului trunchiul este în poziție verticală, în partea descendentă trunchiul se înclină spre înainte pentru a favoriza ridicarea picioarelor.

La începutul fazei de zbor brațele lucrează în regim de coordonare încrucișată față de mișcarea picioarelor. Brațul opus piciorului oscilant este dus înainte - sus, iar celălalt braț în jos-înapoi, lateral-sus, astfel încât la jumătatea traiectoriei de zbor ambele brațe sunt întinse în sus.

În partea descendentă a zborului, concomitent cu înclinarea trunchiului înainte, ambele brațe sunt duse înainte și în jos, pentru a favoriza ridicarea picioarelor.

3.7.3 Mijloace de acționare

Exerciții pentru elan

Obiectiv: Creșterea vitezei și controlului în faza de alergare.

1. Sprinturi progresive cu ritm variabil (4x40m)

- Aleargă primii 20 m într-un ritm moderat, apoi accelerează progresiv.
- În ultimele 10 m, menține viteza maximă și focalizează-te pe poziția corpului.

2. Alergare cu schimbare de frecvență (5x30m)

- Primii 10 m: pași lungi și puternici.
- Următorii 10 m: pași mai scurți și frecvență ridicată.
- Ultimii 10 m: menține viteza și pregătește-te pentru impuls.

3. Alergare cu marcaje pentru pasul de impuls (4x25m)

- Marchează pe sol punctul de bătaie și fixează-l vizual în timp ce alergi.
- Învăță să atingi acel punct cu precizie pentru un impuls eficient.

Exerciții pentru bătaie

Obiectiv: Îmbunătățirea forței explozive la desprindere.

1. Sărituri pe un picior în progresie (3x10m pe fiecare picior)

- Execută o serie de sărituri pe un singur picior, menținând stabilitatea.
- Focalizează-te pe amplitudinea mișcării și pe aterizare fermă.

2. Step-up exploziv pe bancă (4x8 repetări pe fiecare picior)

- Plasează un picior pe o platformă înaltă (40-50 cm).
- Împinge-te exploziv și ridică celălalt genunchi spre piept.
- Revino controlat și repetă.

3. Sărituri cu variație de bătaie (4x5 repetări)

- Prima săritură: ambele picioare.
- A doua: piciorul de impuls.

- A treia: combinație între piciorul de impuls și săritură în lungime de pe loc.

Exerciții pentru zbor

Obiectiv: Menținerea echilibrului și maximizarea distanței.

1. Sărituri cu aterizare întârziată (4x5 sărituri)

- Execută săritura obișnuită și încearcă să menții poziția aeriană mai mult timp.
- Concentrează-te pe balansul brațelor și extensia picioarelor.

2. Sărituri cu balans al picioarelor (3x6 repetări)

- În aer, alternează poziția picioarelor (ca un pas alergat).
- Exersează senzația de control și echilibru în aer.

3. Sărituri pe trambulină cu aterizare corectă (5x)

- Folosește o mini-trambulină pentru a te obișnui cu senzația de zbor prelungit.
- Concentrează-te pe poziția corpului și direcția mișcării.

Exerciții pentru aterizare

Obiectiv: Optimizarea poziției la contactul cu solul.

1. Aterizare cu menținerea poziției (3x6 repetări)

- Execută o săritură și menține poziția de aterizare timp de 3 secunde.
- Genunchii flexați, trunchiul ușor înainte, brațele în față pentru stabilitate.

2. Sărituri de pe platformă cu aterizare amortizată (4x5 repetări)

- Sari de pe o platformă de 40-50 cm și aterizează controlat.
- Evită balansul excesiv al trunchiului și stabilizează picioarele la contactul cu solul.

3. Sărituri cu accent pe extinderea picioarelor în față (3x5 repetări)

- Exersează aterizarea din poziția aeriană, aducând picioarele cât mai în față.
- Concentrează-te pe impactul ușor și păstrarea echilibrului.

Exerciții combinate pentru săritura completă

Obiectiv: Integrarea tuturor fazelor într-o execuție fluidă.

1. Sărituri din elan redus (6-8 pași) (5x)

- Aplică tehnicile învățate pentru a menține fluiditatea execuției.
- Corectează micile detalii la fiecare încercare.

2. Sărituri cu corectarea fazei aeriene (4x)

- Concentrează-te pe ridicarea genunchilor și stabilizarea corpului în aer.
- Analizează fiecare săritură și ajustează mișcările.

3. Sărituri complete cu analiza performanței (5x)

- Efectuează sărituri standard și notează observațiile despre fiecare fază.
- Identifică punctele slabe și revizuieste exercițiile corespunzătoare.

3.7.4. Locul și acțiunile profesorului

Explicarea teoretică:

- Profesorul prezintă elevilor obiectivele lecției și regulile de bază ale săriturii în lungime.
- Explică fazele săriturii: **elanul**, **bătaia**, **zborul** și **aterizarea**.
- Utilizează materiale didactice (scheme, imagini, videoclipuri) pentru a ilustra corect tehnica.

Demonstrarea tehnicii:

- Profesorul demonstrează o săritură corectă, subliniind mișcările importante, precum poziția corpului în zbor sau coordonarea brațelor și picioarelor.
- Dacă nu poate executa săritura, poate apela la un elev bine pregătit sau la materiale video.

Organizarea activităților practice:

- Elevii sunt împărțiți în grupe, iar profesorul organizează activitățile astfel încât fiecare elev să aibă timp să exerseze.
- Se încep exercițiile cu componentele individuale ale săriturii, cum ar fi:
 - o **Elanul**: alergare pe o distanță specifică, cu accent pe accelerare progresivă.
 - o **Bătaia**: exerciții pentru impulsul corect al piciorului de bătaie pe o platformă.
 - o **Aterizarea**: exersarea aterizării sigure în groapa de nisip, cu picioarele apropiate și genunchii flexați.

Observație și corectare:

- Profesorul analizează fiecare elev în timpul execuției și oferă feedback individual.
- Corectează greșelile frecvente, cum ar fi:
 - o **Elanul insuficient**: lipsa de accelerare constantă.
 - o **Bătaia slabă**: plasarea greșită a piciorului pe prag.
 - o **Aterizarea nesigură**: pierderea echilibrului la contactul cu nisipul.

Motivarea și încurajarea elevilor:

- Profesorul își motivează elevii să își depășească limitele, dar în mod gradual și sigur.
- Creează un mediu pozitiv, unde elevii se simt încurajați să încerce și să îmbunătățească tehnica.

Evaluarea și concluziile:

- Profesorul înregistrează progresul fiecărui elev și oferă sfaturi pentru îmbunătățirea performanței.
- La finalul lecției, recapitulează principalele elemente ale tehnicii și oferă recomandări pentru viitoare sesiuni.

Supraveghere și coordonare:

- Profesorul observă întregul proces al săriturii (de la elan până la aterizare) și trebuie să intervină rapid pentru corectarea greșelilor.

De obicei, acesta se află lateral față de pista de elan sau în apropierea punctului de bătaie, pentru a vedea clar tehnica executată.

Siguranță:

- Profesorul are rolul de a verifica dacă groapa de nisip este pregătită corespunzător (nisip afânat, fără obiecte periculoase) și că pista de alergare este liberă.

3.7.5 Noțiuni de regulament

Regulament general în cadrul competiției

Suprafața de elan:

- Lungimea minimă a pistei de elan este de **40 m**, iar lățimea este de **1,22 m ± 0,01 m**.

Pragul de bătaie:

- Este o placă albă, confecționată dintr-un material dur, amplasată transversal pe pista de elan.
- Dimensiuni: **1,22 m lungime, 20 cm lățime, 10 cm grosime**.
- În fața pragului de bătaie se află o zonă de plastilină (indicativ de bătaie incorectă), care marchează dacă piciorul sportivului a depășit limita.

Groapa de nisip:

- Trebuie să fie umplută cu nisip afânat, fără obiecte străine.
- Lățimea minimă: **2,75 m**.
- Adâncimea minimă a nisipului: **30 cm**.
- Marginile gropii trebuie să fie la același nivel cu suprafața pistei.

Desfășurarea săriturii

- **Elanul:**
 - Sportivul trebuie să-și ia elan de pe pista oficială, iar viteza să fie constantă și controlată.
- **Bătaia:**
 - Bătaia trebuie realizată cu un singur picior pe pragul de bătaie.
 - Piciorul de bătaie nu trebuie să depășească linia cu plastilină de pe prag.
- **Zborul:**
 - În timpul zborului, sportivul poate folosi diverse tehnici (extensie sau pași în zbor).

- **Aterizarea:**
- Sportivul trebuie să aterizeze în groapa de nisip, încercând să evite pierderea echilibrului care ar putea duce la marcarea unei distanțe mai scurte.

Validitatea săriturii

- O săritură este considerată validă dacă:
 - Piciorul de bătaie nu depășește marginea pragului.
 - Sportivul aterizează cu orice parte a corpului în groapa de nisip.
 - Sportivul nu părăsește groapa de nisip spre spate (înapoi față de locul aterizării).
- O săritură este invalidată dacă:
 - Piciorul de bătaie depășește marginea pragului.
 - Sportivul își pierde echilibrul și lasă o urmă vizibilă în nisip în afara gropii.
 - Sportivul părăsește groapa pe partea opusă direcției de elan.

Măsurarea săriturii

- Măsurarea se face de la **marginea cea mai apropiată a pragului de bătaie** (cea mai apropiată de groapă) până la **cel mai apropiat punct al urmei lăsate de sportiv în nisip**.
- Se folosește o bandă de măsură, care trebuie să fie bine întinsă și perpendiculară pe marginea pragului.

Numărul de încercări

- În competiții oficiale, fiecare sportiv are dreptul la un **număr de 3 până la 6 încercări**, în funcție de regulamentul specific al competiției.
- La final, **cea mai bună săritură validă** este cea care determină clasamentul.

Criterii de departajare

- Dacă doi sau mai mulți sportivi realizează sărituri cu aceeași distanță maximă, departajarea se face pe baza **cele de-a doua cea mai bună săritură validă** a fiecărui sportiv.

Alte reglementări

- **Echipamentul sportivului:** Pantofii de atletism trebuie să respecte standardele de grosime ale tălpii impuse de World Athletics (maximum 20 mm pentru săriturile orizontale).
- **Timpul de execuție:** Sportivul trebuie să finalizeze săritura într-un timp de **30 de secunde** de la chemarea sa la punctul de start.

3.7.6 Evaluarea elevilor

Sistemul național școlar de evaluare ne indică, pentru ciclul gimnazial și cel liceal, la proba de săritura în lungime, baremul minimal pentru nota 5, conform tabelelor nr. 13 și 14.

Tabel nr. 13 – Bareme de evaluare pentru ciclul gimnazial la săritura în lungime

Nota / Clasa	V		VI		VII		VIII	
Genul	B	F	B	F	B	F	B	F
Nota 5	2,45m	2,30m	2,50m	2,40m	2,55m	2,45m	2,60m	2,50m
Nota 6	2,50m	2,35m	2,55m	2,45m	2,60m	2,50m	2,65m	2,55m
Nota 7	2,55m	2,40m	2,60m	2,50m	2,65m	2,55m	2,70m	2,60m
Nota 8	2,60m	2,45m	2,65m	2,55m	2,70m	2,60m	2,75m	2,65m
Nota 9	2,65m	2,50m	2,70m	2,60m	2,75m	2,65m	2,80m	2,70m
Nota 10	2,70m	2,55m	2,75m	2,65m	2,80m	2,70m	2,85m	2,75m

Nota / Clasa	IX		X		XI		XII	
Genul	B	F	B	F	B	F	B	F
Nota 5	2,80m	2,50m	2,90m	2,60m	3,00m	2,65m	3,00m	2,65m
Nota 6	2,85m	2,55m	2,95m	2,65m	3,05m	2,70m	3,05m	2,70m
Nota 7	2,90m	2,60m	3,00m	2,70m	3,10m	2,75m	3,10m	2,75m
Nota 8	2,95m	2,65m	3,05m	2,75m	3,15m	2,80m	3,15m	2,80m
Nota 9	3,00m	2,70m	3,10m	2,80m	3,20m	2,85m	3,20m	2,85m
Nota 10	3,05m	2,75m	3,15m	2,85m	3,25m	2,90m	3,25m	2,90m

Pentru celelalte bareme, fiecare profesor are libertatea de a-și stabili propriile bareme de evaluare, în funcție de nivelul de pregătire al clasei, omogenitatea colectivului de elevi etc.

Baremele pentru celelalte note din tablele nr. 13 și 14 sunt doar sub formă de exemplu.

3.8 Triplusaltul

Triplusaltul reprezintă o formă de săritură care își are originea în săritura în lungime, având ca obiectiv atingerea unei deplasări aeriene pe orizontală, cât mai extinsă, de la punctul de impulsie până la cel de aterizare. Execuția acestei discipline implică o tehnică mai sofisticată, din cauza solicitărilor intense asupra organismului, ceea ce necesită o pregătire fizică și articulară riguroasă și bine stabilizată. Fiecare etapă a triplusaltului trebuie realizată cu exactitate pentru a obține o distanță optimă, integrând elemente de viteză, coordonare și precizie, care sunt decisive pentru reușita în această probă.

3.8.1 Materiale și instalații

Materialele și instalațiile utilizate în proba de triplusalt coincid cu cele folosite în proba de săritură în lungime, și anume:

- ruletă (pentru măsurarea lungimii săriturii);
- nivelator (pentru nivelarea nisipului după fiecare săritură);
- jaloane sau copete (opțional, pentru marcarea locurilor de plecare și bătaie)
- sector triplusalt (identic cu cel de săritură în lungime) care include culoarul de alergare cu lungimea de minim 40 m, groapa cu nisip și pragul de bătaie. Singura diferență este distanța la care este montat pragul de bătaie de groapa cu nisip.

3.8.2 Analiza tehnică a probei

Fiecare contact constituie o acțiune completă, care include bătaia, zborul și aterizarea.

1. Viteza optimă în timpul elanului:

- o Menținerea unei viteze adecvate în alergarea de pregătire este crucială pentru a genera suficientă energie pentru bătaie și sărituri.

2. Bătaia rapidă și puternică:

- o Fiecare bătaie trebuie să fie executată cu forță și promptitudine pentru a asigura o tranziție fluidă între fazele săriturii.

3. Zboruri cu mișcări compensatorii eficiente:

- o Mișcările corecte ale brațelor și picioarelor în timpul zborului ajută la menținerea echilibrului și contribuie la obținerea unei traiectorii aproape orizontale.

4. Aterizări controlate:

- o Aterizările trebuie să reducă la minim momentele care ar putea întrerupe continuitatea mișcării.

Cerințe tehnice pentru optimizarea triplusaltului:

1. Gestionarea reducerii vitezei orizontale:

- o Este inevitabilă o diminuare a vitezei pe parcursul celor trei bătăi și a două aterizări succesive, însă aceasta trebuie minimizată prin tehnică corectă.

2. Controlul deviațiilor centrului de greutate:

- o Menținerea unei traiectorii stabile, cu minimă abatere laterală a centrului de greutate, este esențială pentru eficiență.

3. Optimizarea înălțimii traiectoriei:

- o Traectoria centrului de greutate în timpul pasului săltat și al pasului sărit trebuie să fie bine ajustată, cu o înălțime optimă pentru a echilibra viteza și distanța.

1. Elanul

Aceasta este faza inițială, care stabilește viteza și ritmul necesar pentru execuția eficientă a întregii sărituri.

- Obiectiv: Generarea vitezei optime și menținerea controlului pentru o tranziție fluidă în fazele următoare.
- Tehnică:
 - o Pornirea este progresivă, cu o accelerare controlată până la atingerea vitezei maxime compatibile cu execuția tehnică.
 - o Atleții mențin o postură ușor aplecată înainte la început, trecând treptat într-o poziție verticală.
 - o Brațele și picioarele se mișcă în sincronizare pentru a asigura echilibrul și eficiența energetică.
- Coordonare: Ultimii pași ai elanului sunt criticați pentru a pregăti piciorul de bătaie (de obicei, cel dominant) pentru faza de desprindere.

Elanul se aseamănă cu cel utilizat în săritura în lungime, constând într-o alergare progresiv accelerată.

2. Pasul săltat (Hop)

Aceasta este prima fază de desprindere, unde atletul își transferă energia de la elan pentru a începe succesiunea triplusaltului.

- Obiectiv: Conservarea vitezei și direcției, asigurând o tranziție lină către pasul sărit.
- Tehnică:
 - o Picioarul de bătaie este împins puternic de pe sol, iar genunchiul piciorului liber este ridicat rapid la un unghi de aproximativ 90°.
 - o Corpul se menține drept, evitând înclinarea excesivă înainte sau laterală.
 - o Aterizarea se face pe același picior utilizat pentru desprindere, iar piciorul trebuie să fie relaxat și pregătit pentru absorbția șocului.

Impulsia se realizează cu ajutorul piciorului dominant, care este plasat cu energie maximă pe prag. Trunchiul atletului rămâne drept, iar în momentul inițial al contactului cu solul, musculatura piciorului de bătaie aplică o forță de rezistență. Imediat după aceea, piciorul se extinde rapid într-o mișcare viguroasă, generând o tensiune musculară ridicată, ce produce o forță propulsivă puternică, determinând desprinderea de la sol.

3. Pasul sărit (Step)

Aceasta este faza intermediară, în care energia și viteza sunt transferate de pe primul picior pe cel opus.

- Obiectiv: Menținerea impulsului înainte și pregătirea pentru faza finală.
- Tehnică:
 - o Picioarul de aterizare din pasul săltat (același cu cel de bătaie) împinge rapid solul pentru a permite desprinderea și transferul pe piciorul opus.
 - o Brațele continuă să se miște în balans coordonat cu mișcarea picioarelor.
 - o În această fază, atletul păstrează o poziție aerodinamică, evitând pierderile de energie prin oscilații inutile ale trunchiului.
 - o Aterizarea se face pe celălalt picior (opus celui utilizat la pasul săltat), pregătindu-se imediat pentru faza finală.

4. Săritura în lungime (Jump)

Bătaia se realizează într-un mod asemănător cu cel din săritura în lungime, însă principala diferență constă în viteza mai mică de deplasare pe orizontală.

Traectoria zborului este mai înaltă comparativ cu săriturile precedente. Tehnica utilizată în timpul acestei faze poate varia, fiind aplicat unul dintre următoarele stiluri: poziția ghemuită, poziția întinsă, tehnica cu un pas sau două pași în aer, ori o combinație între poziția întinsă și tehnica cu două pași în aer.

- Aterizarea reprezintă etapa finală, incluzând desprinderea ultimă și contactul cu groapa de nisip.
- Obiectiv: Maximizarea distanței totale fără a compromite controlul la aterizare.
- Tehnică:
 - o Piciorul de aterizare din pasul sărit împinge solul, iar corpul este orientat pentru a obține un unghi optim al săriturii finale (aproximativ 45°).
 - o Brațele sunt aduse înainte și în sus pentru a contribui la propulsie și a stabiliza corpul.
 - o În aer, picioarele sunt ridicate înainte, iar trunchiul rămâne ușor înclinat pentru a pregăti aterizarea.
 - o Contactul cu nisipul se face cu picioarele, urmat de controlul mișcării trunchiului pentru a evita pierderea distanței prin mișcarea înapoi.

Tălpile atletului trebuie să ajungă în nisip exact în punctul unde prelungirea tangentei traiectoriei centrului de greutate intersectează suprafața de aterizare. Distanța ultimei sărituri variază între 5,90 și 6,20 metri

Elemente cheie pentru succesul în triplusalt

1. Coerența mișcărilor: Fiecare fază trebuie să fie fluidă și bine coordonată.
2. Controlul vitezei: O viteză mare în elan este esențială, dar trebuie menținută în toate cele trei faze aeriene.
3. Echilibrul: Brațele și trunchiul joacă un rol crucial în menținerea stabilității.
4. Pregătirea fizică: Triplusaltul necesită forță, viteză, elasticitate și rezistență mentală.

Prin perfecționarea fiecărei faze, un atlet poate maximiza performanța în această probă complexă.

3.8.3 Mijloace de acționare

Exerciții pentru învățarea și consolidarea triplusaltului:

1. **Sărituri pe un singur picior cu deplasare:**
 - o Executarea continuă a pasului săltat pe același picior.
2. **Sărituri pe un picior peste obstacole joase:**
 - o Exerciții similare, cu trecerea peste obstacole de mici dimensiuni.
3. **Pas sărit continuu:**
 - o Repetarea constantă a pasului sărit pentru dezvoltarea coordonării.
4. **Pas sărit peste zone tot mai mari:**
 - o Creșterea progresivă a distanței de pășire între sărituri.
5. **Combinații de sărituri:**
 - o Alternarea săriturilor pe un picior cu pași săriți pe celălalt picior.
6. **Triplusalt din poziție statică:**
 - o Efectuarea completă a triplusaltului, finalizată cu aterizare în ghemuit.
7. **Triplusalt din stând pe piciorul de bătaie:**
 - o Pornirea din poziție statică, utilizând piciorul de bătaie pentru prima săritură.
8. **Triplusalt din elan scurt:**
 - o Executarea triplusaltului cu un elan de 3-5 pași.

Exerciții pentru învățarea și consolidarea pasului săltat și a pasului sărit:

1. **Sărituri pe un picior din alergare ușoară:**
 - o Executarea deplasărilor prin sărituri pe același picior.
2. **Sărituri pe un picior peste obstacole joase:**
 - o Adăugarea unui obstacol pentru a crește dificultatea.
3. **Combinarea pașilor sălțați cu pașii săriți:**
 - o Alternarea mișcărilor pentru coordonare și fluiditate.

Exerciții pentru învățarea și consolidarea pasului sărit și săritura în lungime:

1. **Pas sărit și săritura în lungime:**
 - o Combinarea unui pas sărit cu o săritură în lungime dintr-un elan scurt.
2. **Triplusalt cu elan redus și mediu:**
 - o Realizarea completă a triplusaltului utilizând un elan mai scurt pentru a dezvolta tehnica.

3.8.4. Locul și acțiunile profesorului

Explicarea teoretică:

- Profesorul prezintă elevilor obiectivele lecției și regulile de bază ale săriturii în lungime.
- Explică fazele săriturii: **elanul, pasul săltat, pasul sărit, săritura în lungime.**
- Utilizează materiale didactice (scheme, imagini, videoclipuri) pentru a ilustra corect tehnica.

Demonstrarea tehnicii:

- Profesorul demonstrează o săritură corectă, subliniind mișcările importante, precum poziția corpului în zbor sau coordonarea brațelor și picioarelor.
- Dacă nu poate executa săritura, poate apela la un elev bine pregătit sau la materiale video.

Organizarea activităților practice:

- Elevii sunt împărțiți în grupe, iar profesorul organizează activitățile astfel încât fiecare elev să aibă timp să exerseze.
- Se încep exercițiile cu componentele individuale ale săriturii, cum ar fi:
 - o **Elanul:** alergare pe o distanță specifică, cu accent pe accelerare progresivă.
 - o **Bătaia:** exerciții pentru impulsul corect al piciorului de bătaie pe o platformă.
 - o **Aterizarea:** exersarea aterizării sigure în groapa de nisip, cu picioarele apropiate și genunchii flexați.

Observație și corectare:

- Profesorul analizează fiecare elev în timpul execuției și oferă feedback individual.
- Corectează greșelile frecvente, cum ar fi:
 - o **Elanul insuficient:** lipsa de accelerare constantă.
 - o **Bătaia slabă:** plasarea greșită a piciorului pe prag.
 - o **Aterizarea nesigură:** pierderea echilibrului la contactul cu nisipul.

Motivarea și încurajarea elevilor:

- Profesorul își motivează elevii să își depășească limitele, dar în mod gradual și sigur.
- Creează un mediu pozitiv, unde elevii se simt încurajați să încerce și să îmbunătățească tehnica.

Evaluarea și concluziile:

- Profesorul înregistrează progresul fiecărui elev și oferă sfaturi pentru îmbunătățirea performanței.

- La finalul lecției, recapitulează principalele elemente ale tehnicii și oferă recomandări pentru viitoare sesiuni.

Supraveghere și coordonare:

- Profesorul observa întregul proces al săriturii (de la elan până la aterizare) și trebuie să intervină rapid pentru corectarea greșelilor.

De obicei, acesta se află lateral față de pista de elan sau în apropierea punctului de bătaie, pentru a vedea clar tehnica executată.

Siguranță:

- Profesorul trebuie să verifice dacă groapa de nisip este pregătită corespunzător (nisip afânat, fără obiecte periculoase) și că pista de alergare este liberă.

3.8.5 Noțiuni de regulament

Ordinea fazelor:

- Triplusaltul constă în trei faze succesive: **pas saltat**, **pas sărit** și **săritură în lungime**. Orice schimbare a acestei ordini duce la descalificarea săriturii.

Zona de elan:

- Elanul se realizează pe o pistă delimitată, iar sportivul trebuie să atingă pragul de bătaie, fără a depăși linia marcată cu plastilină sau nisip fin și umed.

Tabla de bătaie:

- Contactul cu pragul trebuie să fie realizat doar cu piciorul de bătaie. Depășirea lui sau este considerată greșeală.

Zona de aterizare:

- Săritura trebuie să aterizeze în groapa de nisip. Aterizarea în afara gropii sau în afara zonei regulamentare face ca săritura să fie invalidă.

Aterizarea:

- Sportivul trebuie să aterizeze pe ambele picioare, iar orice pierdere a echilibrului care duce la atingerea solului în afara gropii este considerată o greșeală.

Cronometrul pentru execuție:

- Sportivul are un timp limitat (în general, 30 de secunde) pentru a începe săritura după ce i s-a anunțat rândul.

Tipul de contact:

- Faza de **pas săltat** trebuie să fie executată pe același picior cu care sportivul a luat elanul, urmată de aterizarea pe piciorul opus în faza de **pas sărit**, iar săritura finală se execută pe ambele picioare.

Numărul de încercări:

- Fiecare sportiv are un număr prestabilit de încercări (de obicei, 3 sau 6, în funcție de competiție). Cea mai bună săritură validă este luată în considerare pentru clasament.

Descalificări:

- O săritură este anulată dacă:
 - o Pragul este depășit.
 - o Faza de execuție nu respectă succesiunea corectă.
 - o Contactul cu solul în afara gropii este vizibil.

3.8.6 Evaluarea elevilor

Sistemul național școlar de evaluare ne indică, doar pentru ciclul liceal, clasele a XI-a și a XII-a, triplusalt de pe loc, baremul minimal pentru nota 5, conform tabelelor nr. 13 și 14.

Tabel nr. 15 – Bareme de evaluare pentru ciclul liceal la triplusalt

Nota / Clasa	XI		XII	
Genul	B	F	B	F
Nota 5	5,00m	-	6,00m	-
Nota 6	5,20m	-	6,15m	-
Nota 7	5,40m	-	6,30m	-
Nota 8	5,60m	-	6,45m	-
Nota 9	5,80m	-	6,60m	-
Nota 10	6,00m	-	6,75m	-

Pentru celelalte bareme, fiecare profesor are libertatea de a-și stabili propriile bareme de evaluare, în funcție de nivelul de pregătire al clasei, omogenitatea colectivului de elevi etc.

Baremele pentru celelalte note din tabelul nr. 15 sunt doar sub formă de exemplu.

3.9 Aruncarea mingii de oină

Această metodă de aruncare se bazează pe tehnica de „aruncare prin azvârlire”. Fiind o mișcare naturală și ușor de realizat, azvârlirea este cea mai frecvent utilizată tehnică de aruncare.

Aruncarea mingii de oină este simplu de învățat datorită caracteristicilor mingii: formă rotundă, dimensiuni reduse și greutate moderată, care facilitează manipularea fără a pune probleme semnificative.

3.9.1 Materiale și instalații

Pentru buna desfășurare a probei de aruncare a mingii de oină, profesorul trebuie să dispună de mingi de oină, precum și de un sector de aruncare marcat corespunzător, care să includă linia de aruncare și marcarea distanței, cel puțin din 5 în 5 metri. În cazul în care distanța se dorește a fi mai vizibilă, se pot marca bornele de 10, 20, 30 m cu jaloane sau copete.

Pentru învățarea aruncării de tip azvârlire, mai ales la elevii din ciclurile primar și gimnazial, se pot folosi materiale didactice cum ar fi rachetele de aruncare sau mingi de tenis.

3.9.2 Analiza tehnică a probei

Aruncarea mingii de oină este una dintre cele mai importante și spectaculoase acțiuni tehnice din acest sport tradițional românesc. În contextul oinei, aruncarea este fundamentală atât pentru jocul în sine, cât și pentru dezvoltarea calităților fizice ale elevilor și sportivilor.

În educația fizică și sportivă școlară a fost introdusă această deprindere motrică datorită utilității și complexității ei, chiar dacă este o deprindere utilizată de copii încă de la vârste fragede.

1. Prinderea mingii (priza) și poziția inițială

Prinderea mingii este o etapă esențială mingei de oină se apucă ferm cu palma deschisă, cu o singură mână și se așază la baza degetelor arătător, mijlociu și inelar și se închide cu degetul mare și cel mic, astfel încât să se asigure controlul și stabilitatea acesteia înainte de aruncare. Degetele trebuie să fie bine poziționate pentru a permite o eliberare controlată a mingii.

În cazul **aruncării mingii de oină de pe loc**, elevul se așază într-o poziție relaxată și echilibrată, cu piciorul opus mâinii de aruncare înainte, la linia de aruncare, iar celalalt înapoi, trunchiul fiind răsucit, linia umerilor fiind oblică pe direcția de aruncare.

În cazul **aruncării mingii de oină cu elan**, elevul se așază într-o poziție echilibrată de stând cu picioarele depărtate la nivelul umerilor, genunchii ușor flexați și trunchiul drept. Brațul cu mingea este flexat din articulația cotului și palma în care este ținută mingea se află la înălțimea și în dreptul umărului.

2. Elanul

În cazul aruncării mingii de oină de pe loc, nu avem de a face cu un elan sub formă de alergare, ci doar cu mișcări de optimizare a poziției efortului final, adică ducerea rapidă spre înapoi-jos a brațului care ține mingea, brațul extinzându-se din articulația cotului, o dată cu înclinarea și extensia trunchiului spre înapoi și jos.

Elanul este extrem de important în cazul aruncărilor, rolul său principal este acumularea vitezei pentru a crește energia cinetică transmisă obiectului de aruncat. Acesta are de asemenea 2 faze: alergarea și pașii încrucișați. Elevul sau sportivul începe elanul cu o alergare accelerată cu scopul de a atinge viteza optimă pentru intrarea în cei 2 pași încrucișați dinaintea blocajului și aruncării propriu-zise.

Cei doi pași încrucișați se execută energic, piciorul din spate pendulând energic dinapoi spre înainte-sus pentru a menține viteza și a crea poziția și premisele unei poziții optime pentru realizarea blocajului și mișcării de azvârlire a brațului.

3. Efortul final

Aruncarea eficientă implică utilizarea întregului lanț kinetic al corpului: talpa, picioarele, șoldul, trunchiul și brațele acționează în sinergie pentru a maximiza forța de aruncare.

Efortul final începe prin mișcarea de blocare prin punerea fermă pe sol a piciorului opus brațului de atuncare și arcuirea corpului simultan cu o mișcare de înșurubare.

Transferul de energie și putere se realizează începând de la piciorul din spate, bazin, trunchi și se finalizează cu mișcarea de biciuire a brațului cu ajutorul cotului și închieieturii mâinii.

Erori frecvente

Printre greșelile întâlnite se numără:

- Prinderea incorectă a mingii, ce reduce precizia și puterea.
- Lipsa rotației trunchiului sau o tehnică deficitară de impuls.
- Eliberarea prematură sau tardivă a mingii, ce afectează direcția aruncării.
- Lipsa mișcării de biciuire din articulația mâinii.
- Nu se duce cotul în spate, acesta rămâne în față și mișcarea este mai mult una de împingere.
- Pașii de elan prea lungi sau prea scurți pot duce la pierderea echilibrului.
- Mișcarea incompletă a trunchiului și a brațului reduce forța transmisă mingii.
- Sincronizarea defectuoasă între pași și aruncare afectează direcția și puterea.

3.9.3 Mijloace de acționare

Exerciții pentru priza și acomodarea cu mingea de oină:

1. **Prinderea corectă a mingii:**
 - o Transferarea mingii dintr-o mână în alta, prin fața corpului, pe deasupra capului.
2. **Trecerea mingii în jurul corpului:**
 - o Transferul mingii dintr-o mână în alta, efectuând o mișcare circulară în jurul trunchiului.
3. **Aruncări la țintă:**
 - o Exersarea aruncării către o țintă plasată la o înălțime mai mare decât nivelul ochilor, ajustând distanța în funcție de vârsta și nivelul elevilor.

Exerciții pentru aruncarea mingii de oină de pe loc:

1. **Azvârlirea din poziție statică:**
 - o Stând cu picioarele depărtate la nivelul umerilor, fața spre direcția aruncării, tălpile paralele, executarea azvârlirii fără flexia picioarelor.
2. **Azvârlire cu orientare laterală:**
 - o Stând cu partea stângă spre direcția aruncării, brațul drept întins în spate, executarea aruncării.
3. **Aruncare cu flexia piciorului posterior:**
 - o Poziție depărtată antero-posterior, cu flexia ușoară a piciorului din spate înainte de aruncare.
4. **Aruncare cu semifandare laterală:**
 - o Același exercițiu, dar cu o flexie mai amplă a piciorului din spate, într-o semifandare laterală, și ducerea brațului întins înapoi.

Exerciții pentru aruncarea mingii de oină cu elan:

1. **Pași încrucișați cu desprindere ușoară:**
 - o Exercițiu similar, adăugând o ușoară desprindere de la sol, menținând brațul întins în timpul mișcării.
2. **Aruncare din mers:**
 - o Aruncări executate cu 4 pași specifici, urmate de accelerarea ritmului.
3. **Aruncare din alergare:**
 - o Începerea cu 3-5 pași de mers, urmată de 4 pași specifici și accelerarea alergării.
4. **Elan progresiv:**
 - o Aruncări cu elan de 5-7-9 pași preliminari de alergare, crescând treptat intensitatea.

5. **Elan complet:**

- o Executarea aruncării cu respectarea punctelor de control marcate pe sol (start alergare, pași încrucișați, lansare finală).

6. **Aruncări sub formă de competiție:**

- o Organizarea întrecerilor pentru a stimula motivația și aplicarea corectă a tehnicii.

3.9.4. Locul și acțiunile profesorului

Faza introductivă:

- **Explicarea teoretică:** Profesorul oferă informații despre importanța aruncării în oină și aplicabilitatea acesteia în joc.
- **Demonstrarea tehnicii:** Profesorul execută mișcările corecte, explicând pe etape:
 - o Priza pe minge.
 - o Poziția corpului (picioare ușor depărtate, genunchi flexați).
 - o Mișcarea de aruncare (brațul care aruncă trebuie să urmeze un arc larg pentru a genera forță).

Faza de practică:

- **Organizarea activităților:** Profesorul împarte elevii pe perechi sau grupuri mici pentru a exersa aruncarea.
- **Corectarea erorilor:** Observă fiecare elev și oferă feedback specific, de exemplu:
 - o "Ține mingea mai ferm cu degetele."
 - o "Adaugă mai multă mișcare din trunchi pentru a genera forță."
- **Adaptarea exercițiilor:** Dacă unii elevi întâmpină dificultăți, profesorul poate propune exerciții mai simple (de exemplu, aruncări de la o distanță mai mică).

Faza de evaluare:

- **Feedback constructiv:** Profesorul oferă comentarii pozitive și recomandări pentru îmbunătățire.
- **Evaluare individuală:** Analizează progresul fiecărui elev și identifică aspectele care necesită atenție suplimentară.
- **Pregătirea pentru joc:** Profesorul poate integra tehnica de aruncare într-un mic joc de oină pentru a aplica abilitățile în context.

Roluri suplimentare ale profesorului:

- **Asigurarea siguranței:** Supraveghează atent activitatea pentru a preveni accidentele și se asigură că niciun elev nu se află în sectorul de aruncare, în raza unde mingea de oină poate cădea.

- **Motivarea elevilor:** Încurajează participarea activă și susține elevii care întâmpină dificultăți.
- **Crearea unei atmosfere pozitive:** Îi ajută pe elevi să se bucure de procesul de învățare, menținând un ton prietenos și încurajator.

3.9.5 Noțiuni de regulament

- Aruncătorul trebuie să își înceapă acțiunea de aruncare dintr-un punct fix, de obicei marcat pe teren.
- În cazul probei de control sau competițiilor școlare, linia de aruncare este bine delimitată, iar elevul nu are voie să depășească această linie în timpul aruncării.
- **Aruncarea cu elan:** Este permisă un scurt elan înainte de linia de aruncare, dar picioarele nu trebuie să depășească această linie.
- **Aruncarea de pe loc:** Elevul își menține poziția fixă și utilizează doar mișcarea brațului, a trunchiului și eventual rotația picioarelor pentru generarea forței.
- **Mingea** trebuie aruncată cu mâna, fără ajutorul altor părți ale corpului.
- **Corectitudinea execuției:** Aruncările care încalcă regulile (depășirea liniei de aruncare, folosirea neconformă a tehnicii) sunt declarate invalide / nereușite.
- **Validarea aruncării:** Dacă mingea iese în afara spațiului delimitat pentru aruncări, aceasta este considerată nulă / nereușită.

3.9.6 Evaluarea elevilor

Sistemul național școlar de evaluare ne indică, pentru ciclul gimnazial și cel liceal, la proba de săritura în lungime, baremul minimal pentru nota 5, conform tabelului nr. 16.

Tabel nr. 16 – Bareme de evaluare pentru ciclul gimnazial la aruncarea mingii de oină

Nota / Clasa	V		VI		VII		VIII	
Genul	B	F	B	F	B	F	B	F
Nota 5	18 m	12 m	20 m	13 m	22 m	14 m	24 m	15 m
Nota 6	19	13	21	14	23	15	25	16
Nota 7	20	14	22	15	24	16	26	17
Nota 8	21	15	23	16	25	17	27	18
Nota 9	22	16	24	17	26	18	28	19
Nota 10	23	17	25	18	27	19	29	20

Pentru celelalte bareme, fiecare profesor are libertatea de a-și stabili propriile bareme de evaluare, în funcție de nivelul de pregătire al clasei, omogenitatea colectivului de elevi etc.

Baremele pentru celelalte note din tabelul nr. 16 sunt doar sub formă de exemplu.

3.10 Aruncarea greutății

Aruncarea greutății are o structură complexă, foarte bine stilizată, ce depășește exercițiile naturale.

Este, însă, cea mai simplă probă dintre aruncări, deoarece se bazează pe utilizarea forțelor de împingere și pe înfrângerea masei greutății, precum și pe faptul că traiectoria obiectului este direct legată de direcția aruncării, folosindu-se în mod eficient capacitatea dinamică a atletului.

Aruncarea greutății este o probă athletică ce implică aruncarea într-o mișcare de împingere a unei bile de metal grele cât mai departe posibil.

3.10.1 Materiale și instalații

Proba athletică oficială de aruncare a greutății se desfășoară într-un sector de aruncare cu dimensiuni fixe, standardizate și omologate la nivel internațional.

Obiectul cu care se execută această probă poartă numele de bilă sau greutate și se prezintă sub forma unei sfere rotunde din metal (fontă sau fier) cu greutatea de 3 kg pentru fete și 4 kg pentru băieți.

3.10.2 Analiza tehnică a probei

Aruncarea greutății – procedeul prin săltare (cu elan liniar)

Tehnica acestei probe are următoarea structură:

Pregătirea cuprinde:

- priza;
- poziția inițială;

Elanul cuprinde:

- cumpăna și gruparea;
- impulsia și avântarea;
- săltarea razantă.

Efortul final cuprinde:

- sprijinul unilateral;
- sprijinul bilateral;
- pivotarea și împingerea.

Poziția inițială

Piciorul stâng se sprijină pe vârful degetelor, trunchiul este ușor extins, iar brațul stâng se află într-o poziție semi-întinsă, oblică și relaxată.

Cumpăna și gruparea

Din poziția inițială, trunchiul este aplecat înainte, iar piciorul stâng pendulează înapoi și sus, formând poziția de cumpănă. În continuare, piciorul stâng coboară și se flexează până când genunchiul său se apropie de piciorul drept, care la rândul său este ușor îndoit. Astfel, se obține gruparea, pregătind impulsia către centrul cercului.

Elanul

Elanul este liniar, implicând împingerea piciorului drept în sol și avântarea piciorului stâng pe direcția mișcării. Impulsia este generată printr-o extensie energetică a genunchiului și o derulare a tălpii, evitând ridicarea excesivă a centrului de greutate.

Săltarea razantă

Săltarea începe la finalul impulsiei piciorului drept și se finalizează cu contactul acestuia pe sol. Această mișcare trebuie să fie rapidă și joasă, pentru a minimiza pierderile de energie verticală și a păstra direcția de aruncare. Piciorul drept reia contactul cu solul, iar săltarea atinge o lungime de aproximativ 90 cm la băieți și 80 cm la fete, cu aterizarea pe pingea.

Efortul final al aruncării

Această etapă reprezintă o fază de accelerare care începe imediat după săltare. Mișcarea include pivotarea rapidă și transferul energiei cinetice acumulate. Greutatea este împinsă cu degetele, rămânând lipită de gât până la final. Axa umerilor și a bazinului asigură o poziție optimă pentru direcția de aruncare. Finalizarea implică o întindere energetică a brațului de aruncare, însoțită de ridicarea umărului drept.

Restabilirea echilibrului

La finalul aruncării, atletul schimbă rapid poziția picioarelor pentru a controla inerția și a preveni depășirea cercului. Această mișcare finală asigură stabilitatea și controlul complet.

3.10.3 Mijloace de acționare

Etapă acomodării cu greutatea și însușirea prizei și poziției de start:

- **Ridicarea verticală a greutății:**
 - o Transferul mingii între mâini prin mișcări pe verticală, inclusiv ridicări în sus.
- **Exerciții de împingere:**
 - o Împingerea greutății pe verticală, urmată de aterizarea acesteia pe sol.
- **Aruncare cu implicarea progresivă a segmentelor:**
 - o Aruncări cu ambele mâini, începând doar cu brațele, apoi adăugând trunchiul și picioarele în mișcare coordonată.
- **Corectarea prizei și poziției de start:**
 - o Demonstrarea și explicarea tehnicii corecte de prindere și aliniere inițială.

Etapă însușirii tehnicii de aruncare:

- **Aruncare din poziție laterală:**
 - o Poziționarea corpului cu umerii și bazinul perpendiculare pe direcția de aruncare, în afara cercului, implicând treptat brațul, trunchiul și picioarele.
- **Aruncare din poziție sagitală:**
 - o Poziționarea corpului cu umerii și bazinul paralele cu direcția de aruncare, în afara cercului, adăugând progresiv brațul, trunchiul și picioarele.
- **Aruncare din poziția specifică efortului final:**
 - o Pornind din poziția de start a aruncării finale, în afara cercului, efectuarea mișcărilor treptate cu implicarea întregului corp.

Etapă însușirii elanului:

- **Sărituri alunecate fără greutate:**
 - o Din poziția de start, cu spatele spre direcția de aruncare, executarea săriturilor glisate fără folosirea greutății.

- **Sărituri succesive fără greutate:**
 - o Repetarea săriturilor glisate fără greutate, urmate de exerciții similare cu greutatea, dar fără aruncare.
- **Sărituri cu rotație internă:**
 - o Adăugarea rotației interne a tălpii piciorului de impulsie în săriturile glisate, fără greutate, apoi cu greutate.
- **Glisare din cerc:**
 - o Realizarea săriturii alunecate din poziția inițială în cerc, mai întâi fără bilă, după aceea cu bilă, dar fără a o arunca.

Etapă integrării elementelor tehnice și formarea mișcării complete:

- **Imitarea aruncării cu elan:**
 - o Reproducerea elanului, inițial fără bilă, în afara zonei, apoi în interiorul cercului.
- **Aruncări cu elan complet:**
 - o Exersarea aruncărilor cu elan în afara cercului, urmate de aruncări în interiorul cercului, direcționate spre zona de recepție.
- **Aruncări în context competițional:**
 - o Organizarea aruncărilor cu elan sub formă de întrecere, pentru consolidarea tehnicii și motivație.

3.10.4. Locul și acțiunile profesorului

În momentul explicației și demonstrației pe care profesorul sau antrenorul o realizează în fața colectivului de elevi sau sportivi, de cele mai multe ori așezat în formă de semicerc sau frontal în formație de aliniere pe o linie sau zig-zag, acesta are grijă ca fiecare să îi observe poziția și mișcările.

El se așează cu fața, cu spatele sau din profil, în funcție de mișcarea și segmentul pe care elevii trebuie să îl observe.

Când se trece la partea de exersare, iar profesorul trebuie acum să îi observe pe elevi, fie la execuția individuală, fie colectivă, acesta se așază în scopul de a-i putea observa pe fiecare, și de asemenea să nu fie lovit de obiectele cu care se aruncă, dacă este cazul.

Profesorul trebuie să se asigure că a observat toți elevii și le-a oferit tuturor feedback-ul necesar pentru a corecta erorile de execuție.

3.10.5 Noțiuni de regulament

Aruncarea greutății este o probă în care un atlet trebuie să arunce o minge de metal, cunoscută sub denumirea de greutate, cât mai departe posibil. Greutatea folosită este de 7,26 kg pentru bărbați și 4 kg pentru femei în competițiile oficiale, iar pentru sportul școlar este de 4 kg pentru băieți și 3 kg pentru fete.

Aruncarea se face dintr-un cerc cu un diametru de 2,13 metri, având o bordură curbată de 10 cm înălțime în fața acestuia. Atletul trebuie să evite atingerea părții superioare a bordurii sau părăsirea cercului înainte ca greutatea să atingă solul, iar ieșirea se poate face doar prin jumătatea din spate a cercului. De obicei, atleții au patru sau șase încercări într-o competiție, iar în caz de egalitate, câștigătorul este determinat de aruncarea cu distanța cea mai mare.

Greutatea trebuie aruncată cu o singură mână, de la umăr. Atunci când atletul se pregătește pentru aruncare, greutatea trebuie să fie foarte aproape de gât sau bărbie și nu poate coborî sub această poziție în timpul execuției. De asemenea, greutatea nu trebuie să fie adusă în spatele liniei umerilor. În scopul de a obține o prindere mai bună, unii atleți pot folosi o substanță corespunzătoare pe mâini și pe gât.

Cercul trebuie să fie delimitat de o bandă de fier sau alt material durabil și vopsit în alb, cu marginea interioară coincidând cu limita cercului. Terenul din jurul cercului poate fi din beton, material sintetic sau asfalt, iar interiorul cercului va fi dintr-un material solid, non-alunecos, precum betonul sau asfaltul.

Sectorul de aterizare este realizat din materiale precum zgura sau iarba, iar aruncarea va fi considerată nereușită în următoarele situații:

- Greutatea este eliberată într-un mod neregular;
- Atletul atinge marginea cercului sau partea superioară a bordurii înainte ca greutatea să atingă solul;
- Atletul atinge cu o parte a corpului partea de sus a opritoare;
- Greutatea atinge liniile sectorului de aterizare sau terenul în afara acestora;
- Atletul părăsește cercul înainte ca greutatea să atingă solul.

3.10.6 Evaluarea elevilor

Sistemul național școlar de evaluare ne indică, pentru ciclul liceal, clasele a X-a, a XI-a și a XII-a, la proba de aruncarea greutății, baremul minimal pentru nota 5, conform tabelului nr. 17.

Tabel nr. 17 – Bareme de evaluare pentru ciclul liceal la aruncarea greutății

Nota / Clasa	X		XI		XII	
Genul	B	F	B	F	B	F
Nota 5	6,00 m	4,00 m	6,50 m	4,50 m	7,00 m	4,50 m
Nota 6	6,20	4,20	6,70	4,70	7,20	4,70
Nota 7	6,40	4,40	6,90	4,90	7,40	4,90
Nota 8	6,60	4,60	7,10	5,10	7,60	5,10
Nota 9	6,80	4,80	7,30	5,30	7,80	5,30
Nota 10	7,00	5,00	7,50	5,50	8,00	5,50

Pentru celelalte bareme, fiecare profesor are libertatea de a-și stabili propriile bareme de evaluare, în funcție de nivelul de pregătire al clasei, omogenitatea colectivului de elevi etc.

Baremele pentru celelalte note din tabelul nr. 17 sunt doar sub formă de exemplu.

BIBLIOGRAFIE

1. ALEXANDRESCU, D.C., Barbu-Țifrea C., *Metodica învățării tehnicii exercițiilor de atletism*, Editura Omnia-Uni S.A.S.T., Brașov, 2000;
2. ALEXE, D. I., *Metodica predării atletismului în gimnaziu*, Editura Alma Mater, Bacău, 2010;
3. ALEXEI, M., *Metodica învățării probelor atletice*, Editura Napoca Star, Cluj Napoca, 2005;
4. BADIU, T., Ciorbă, C., Badiu, G., *Educația fizică a copiilor și școlarilor (metode și mijloace)*, Editura Garuda-Art, Chișinău, Republica Moldova, 1999;
5. BÂRZEA, C., *Arta și știința educației*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1995;
6. BOTA, A., *Kinesiologie*, Editura Didactică și Pedagogică, R.A., București, 2007;
7. BUIAC, D., *Rezistența în sport*, Editura Sport-Turism, București, 1983
8. BUTNARIU, M., *Considerații teoretice privind comunicarea în procesul de învățământ*, Vol. Perspective moderne ale impactului societății contemporane asupra educației fizice și sportului, Conferința Științifică Internațională, 26-27 septembrie 2006, Editura INEFS., Chișinău, Moldova, 2006.
9. CÂRSTEA, G., *Teoria și metodica Educației Fizice și Sportului*, Editura Universul, București, 1993;
10. COLIBABA Evuleț, D., *Praxiologie și proiectarea curriculară în educație fizică și sport*, Editura Universitaria, Craiova, 2007;
11. COTEANU, I. (coord.) - Micul dicționar academic, ediția a II-a, Academia Română, Institutul de Lingvistică, Editura Univers Enciclopedic, 2010;
12. COTEANU, I., MAREȘ, L., (coord.) – Dicționarul explicativ al limbii române (ediția a II-a revăzută și adăugită), Academia Română, Institutul de Lingvistică, Editura Univers Enciclopedic Gold, 2009.
13. CUCOȘ, C., *Pedagogie*, Editura Polirom, Iași, 1996;
14. DRAGNEA A., BOTA A., *Educație fizică sport – Teorie și dactică*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1999;
15. DRAGNEA, A. și colab., *Educație Fizică și Sport – teorie și didactică*, Editura FEST, București, 2006;
16. DRĂGAN, D. L. E., *Metodica predării tehnicii probelor de atletism*, Editura Universității din Oradea, 2003;
17. DRĂGAN, D., *Atletism - A. B. C.*, Editura Librăriile Crican, Oradea, 1997;
18. DUMITRIU, Gh., *Sistemul cognitiv și dezvoltarea competențelor*, Editura Didactică și Pedagogică, R.A., București, 2004;
19. EPURAN, M., Horghidan, V., *Psihologia educației*, ANEFS, București, 1997
20. EPURAN, M., *Metodologia cercetării activităților corporale – ediția a II-a*, Editura FEST, București, 2005;

21. FRA, *Regulamentul de competiții*, 2018 – 2019
22. GEVAT C., Larion A., *Lecții de atletism*, Editura „Ovidius University Press”, Constanța, 2003;
23. GÂRLEANU, D., *Atletism – Lecții pentru copii și juniori*, Editura Sport-Turism, București, 1983;
24. GHEORGHE C., *Teoria și metodică educației fizice și sportului*, Editura AN-DA, București, 2000;
25. HADÂRCĂ, M., *Formarea / evaluarea competenței de a argumenta*, Revista Didactica Pro nr. 6, Chișinău, 2003;
26. MITRA, Gh., MOGOȘ, A., *Dezvoltarea calităților motrice*, Editura Sport-Turism, București, 1977
27. MITRA, Gh., MOGOȘ, A., *Metodica educației fizice școlare*, Editura Sport- Turism, București, 1980;
28. M.E.C., *Planul-cadru de învățământ pentru clasele a I-a – a IV-a*, Editura M.E.C.-C.N.C., București, 2004;
29. M.E.C., *Planul-cadru de învățământ pentru clasele a V-a – a VIII-a*, Editura M.E.C.-C.N.C., București, 2001;
30. MIHĂILESCU, L., MIHĂILESCU, N., *Atletism în sistemul educațional* Editura Universității din Pitești, 2006;
31. PETRESCU, T., GHEORGHE, D., SABĂU, E., *Atletism. Curs de bază*, Editura Fundației *România de Mâine*, București, 2007;
32. RAȚĂ, G., ABABEI, C., *Predarea atletismului în școală*, Editura Alma Mater, Bacău, 2003;
33. RAȚĂ, G., *Atletism Tehnică, Metodică, Regulament*, Editura Alma Mater, Bacău, 2002;
34. SABĂU, E., MONEA, G., *Atletism. Tehnica și metodică probelor*, Editura BREN, București, 2007;
35. SCARLAT, E., SCARLAT, M.B., *Îndrumar de educație fizică școlară*, Editura Didactică și Pedagogică, R.A., București, 2006;
36. SCARLAT, E., SCARLAT, M.B., *Educație fizică și sport*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2002;
37. ȘCHIOPU, U., *Psihologia vârstelor*, Editura Didactica și Pedagogica R.A., București, 2008;
38. TATU, T.N., Alexandrescu D., Ardelean, T., *Atletism*, Ed Didactică și Pedagogică, București, 1983
39. TATU, T., PLOCON, E., *Atletism*, Editura Fundației *România de Mâine*, București, 2003;
40. TUDOR, V., *Măsurare și evaluare în cultură fizică și sport*, Editura ALPHA MDN s.a., Buzău, 2005;
41. URSANU, G. – *Bazele generale ale atletismului*, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza”, Iași, 2013.
42. *** - Noul dicționar explicativ al limbii române, Editura Litera Internațional, 2002.
43. *** - Ordinul nr. 3462/2012 privind aprobarea Metodologiei organizării și desfășurării activităților de educație fizică și sport în învățământul preuniversitar.