

Ștefan ALECU

ASPECTE METODICE ALE PREDĂRII ATLETISMULUI ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR



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 CNCIS, cod 81

ISBN 978-606-19-1806-5 (e-book)

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

Lucrarea *Aspecte metodice ale predării atletismului în învățământul preuniversitar* reprezintă o extindere metodologică revizuită a demersului didactic prezentat anterior în *Metodica predării atletismului în școală*. Dacă prima lucrare se concentrează preponderent pe fundamentele teoretice ale atletismului și pe aplicarea acestora în context școlar general, noua lucrare aduce o abordare mult mai aplicată, diferențiată și centrată pe actualele cerințe educaționale din ciclurile primar, gimnazial și liceal.

În primul rând, noua lucrare introduce principii avansate de adaptare didactică, detaliind metodele de predare în raport cu particularitățile de vârstă și dezvoltare motrică ale elevilor. Acest aspect este tratat mult mai în profunzime față de lucrarea anterioară, venind cu exemple concrete de adaptare a conținutului la nevoile fiecărui ciclu educațional, dar și la diferențele interindividuale.

În al doilea rând, lucrarea propune integrarea învățării diferențiate și personalizate în predarea atletismului, o abordare didactică modernă, puțin abordată în literatura metodică tradițională. Aceasta vizează nu doar eficiența învățării motrice, ci și incluziunea, motivarea și participarea activă a fiecărui elev, indiferent de nivelul său de performanță.

Un alt element de noutate este evidențierea tehnicilor de motivare și implicare a elevilor, grupate sistematic (verbale, organizatorice, simbolice, interactive etc.) și prezentate cu exemple funcționale din practica școlară. Această secțiune evidențiază o schimbare de paradigmă: accentul nu mai cade exclusiv pe execuția corectă a exercițiilor, ci pe crearea unui climat educațional stimulant și empatic.

De asemenea, în comparație cu lucrarea anterioară, se dezvoltă o structură metodică clară pentru evaluarea performanțelor și progresului elevilor, aducând în prim-plan instrumente moderne de evaluare formativă, autoevaluare și evaluare între colegi – aspecte rar discutate în lucrările tradiționale de metodică.

Prin urmare, lucrarea de față nu este doar o completare, ci și o actualizare esențială a metodicii predării atletismului, aliniindu-se la direcțiile contemporane din educația fizică preuniversitară: învățare centrată pe elev, adaptabilitate, interdisciplinaritate și educație pentru sănătate. Aceasta oferă un suport cadrelor didactice care doresc să transforme lecțiile de atletism într-o experiență educațională relevantă, atractivă și formativă.

Lect. dr. Ștefan ALECU

Brașov, 2025

CUPRINS

ASPECTE METODICE ALE PREDĂRII ATLETISMULUI ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR.....	6
1. Fundamentele teoretice ale atletismului	6
1.1. Definirea și importanța atletismului în educația fizică.....	6
1.2. Clasificarea probelor atletice	7
1.3. Valențele formative și educative ale atletismului.....	8
1.4. Principii generale ale pregătirii atletice în școală.....	9
2. Particularitățile de vârstă și dezvoltare motrică	10
2.1. Caracteristici psihomotrice ale elevilor pe cicluri de învățământ.....	10
2.2. Dezvoltarea capacităților motrice prin atletism.....	12
2.3. Adaptarea metodelor la nivelul de dezvoltare al elevilor	13
3. Metode și mijloace de predare a atletismului.....	15
3.1. Metode tradiționale și moderne în predarea exercițiilor atletice	17
3.2. Utilizarea mijloacelor auxiliare și a jocurilor motrice.....	19
3.3. Metode de învățare diferențiată și personalizată.....	21
3.4. Tehnici de motivare și implicare a elevilor	22
4. Predarea probelor de alergare.....	24
4.1. Alergarea de viteză – metodica și exerciții specifice	26
4.2. Alergarea de rezistență – strategii de predare	29
4.3. Alergările cu obstacole – adaptări pentru nivel școlar	31
4.4. Corectarea erorilor tehnice în alergări.....	33
5. Predarea săriturilor și aruncărilor	37
5.1. Săritura în lungime – faze și metodica predării	39
5.2. Săritura în înălțime – adaptarea tehnicii pentru elevi	41
5.3. Aruncarea mingii și a greutății – metode de inițiere.....	45
5.4. Siguranța și prevenirea accidentelor în sărituri și aruncări	47
6. Evaluarea în atletismul școlar	50
6.2. Criterii și instrumente de evaluare în atletismul școlar	52
6.3. Elaborarea probelor și baremelor specifice de evaluare.....	55

6.4. Evaluarea continuă și feedback-ul constructiv.....	57
6.5. Rolul autoevaluării și al evaluării între colegi	58
7. Planificarea și organizarea lecțiilor de atletism.....	61
7.1. Structura lecției de educație fizică cu conținut athletic.....	61
7.2. Planificarea unităților de învățare cu conținuturi atletice	68
7.3. Organizarea concursurilor școlare și festivalurilor sportive	73
7.4. Colaborarea cu familia și comunitatea în promovarea atletismului	79
7.5. Resurse și materiale didactice pentru predarea atletismului	81

1. Fundamentele teoretice ale atletismului

1.1. Definirea și importanța atletismului în educația fizică

Atletismul este considerat una dintre cele mai vechi și mai naturale forme de activitate fizică, fiind alcătuit din exerciții motrice fundamentale precum alergările, săriturile și aruncările. Acestea reflectă mișcările esențiale pe care ființa umană le-a folosit de-a lungul evoluției pentru supraviețuire, comunicare și explorare a mediului (Dragnea & Bota, 1999). În acest sens, atletismul nu este doar o ramură sportivă distinctă, ci și o expresie esențială a capacităților motrice umane.

În contextul educației fizice școlare, atletismul nu este predat cu scopul performanței, ci ca mijloc de dezvoltare globală a elevului. Practicarea exercițiilor atletice contribuie la formarea unui bagaj motric de bază, la consolidarea unor calități motrice precum viteza, forța, rezistența, suplețea și îndemânarea, dar și la dezvoltarea personalității prin cultivarea perseverenței, auto-depășirii și fair-play-ului (Moanță, 2011). Totodată, exercițiile atletice favorizează dezvoltarea funcțiilor fiziologice de bază: respirație, circulație, metabolism, sistem muscular și nervos, toate având un impact pozitiv asupra sănătății generale a elevilor.

Importanța atletismului în școală derivă și din caracterul său accesibil și variat. Exercițiile atletice pot fi adaptate cu ușurință diferitelor vârste, niveluri de pregătire sau condiții fizice individuale, ele necesitând un minim de echipament și facilitând desfășurarea lecțiilor în aer liber, în spații generoase. Prin diversitatea sa, atletismul stimulează interesul elevilor și le oferă oportunități variate de reușită, indiferent de aptitudinile fizice inițiale (Stănculescu, 2014). Totodată, caracterul competitiv și obiectiv al probelor oferă un cadru clar de apreciere a progresului, motivând elevii să-și depășească limitele și să se implice activ.

Mai mult, prin participarea la activități atletice, elevii învață să respecte reguli, să coopereze, să accepte înfrângerea și să aprecieze efortul colegilor. Astfel, atletismul are și o valență educativă profundă, sprijinind formarea unor atitudini și valori sociale importante precum responsabilitatea, solidaritatea și disciplina (Niculescu, 2010). În același timp, competițiile atletice organizate în cadrul școlar oferă elevilor posibilitatea de a-și testa limitele în mod organizat și constructiv, ceea ce le dezvoltă încrederea în sine și spiritul de inițiativă.

Un alt aspect important este că atletismul contribuie la dezvoltarea autonomiei și a capacității de autoevaluare. Exercițiile atletice, fiind structurate și măsurabile, le permit elevilor să înțeleagă mai bine relația dintre efort, perseverență și progres. Prin monitorizarea propriei evoluții, elevii învață să-și stabilească obiective realiste și să urmărească îmbunătățirea continuă a performanțelor personale.

Atletismul ocupă un loc central în cadrul educației fizice școlare, fiind un instrument complex de dezvoltare fizică, psihică și socială. Prin integrarea conținuturilor atletice în procesul instructiv-educativ, profesorii contribuie la formarea unei baze motrice solide și a unei culturi a mișcării care poate avea efecte benefice de-a lungul întregii vieți. Relevanța și aplicabilitatea sa îl transformă într-un pilon de bază al educației fizice moderne, în care accentul este pus pe dezvoltarea echilibrată și durabilă a fiecărui elev.

1.2. Clasificarea probelor atletice

Atletismul cuprinde un ansamblu de probe care au la bază mișcările naturale ale omului, fiind grupate în funcție de tipul predominant de efort și de specificul execuției motrice. Clasificarea probelor atletice are o importanță practică deosebită în procesul instructiv-educativ, întrucât permite selecția, organizarea și adaptarea conținuturilor la nevoile elevilor și la obiectivele lecțiilor.

În literatura de specialitate, probele atletice sunt clasificate în patru categorii principale: alergări, sărituri, aruncări și probe combinate (Dragnea & Bota, 1999).

Probele de alergare reprezintă cea mai numeroasă și mai accesibilă categorie și includ:

- alergările de viteză (de exemplu, 50 m, 60 m, 100 m), în care accentul cade pe forța explozivă și timpul de reacție;
- alergările de rezistență (400 m, 800 m, cros), care dezvoltă capacitatea aerobă și reziliența psihică;
- alergările cu obstacole (de exemplu, 60 m garduri), care solicită coordonarea și ritmul;
- alergările de ștafetă (4x50 m, 4x100 m), care implică lucrul în echipă și transmiterea corectă a ștafetei.

Probele de sărituri se grupează în funcție de direcția principală a deplasării. Acestea sunt:

- săritura în lungime, în care se urmărește parcurgerea unei distanțe orizontale cât mai mari;
- săritura în înălțime, unde scopul este depășirea unei înălțimi prestabilite;

- triplu saltul și săritura cu prăjina, care sunt mai avansate și rareori utilizate în școală, fiind prezente mai ales în sportul de performanță (Epuran & Horghidan, 2005).

Probele de aruncări vizează transmiterea unui obiect la distanță, cu forță și precizie. În context școlar, cele mai utilizate sunt:

- aruncarea mingii de oină, folosită frecvent pentru dezvoltarea forței brațelor și trunchiului;
- aruncarea greutății, adaptată cu greutăți mai mici pentru nivelul de dezvoltare al elevilor;
- în sportul de performanță apar și aruncările de disc, suliță și ciocan, dar acestea nu sunt frecvent incluse în lecțiile de educație fizică școlară.

Probele combinate, precum pentatlonul sau decatlonul, integrează mai multe probe într-un sistem competițional complex, în care sportivul trebuie să își gestioneze efortul și să obțină rezultate constante. Acestea sunt utilizate mai ales în cadrul competițiilor organizate la nivel de club sau liceu, cu elevi avansați sau talentați (Moanță, 2011).

În școală, adaptarea acestor probe se face în funcție de vârsta, nivelul de dezvoltare și capacitatea motrică a elevilor. Accentul nu este pus pe performanță, ci pe învățare, siguranță, corectitudinea execuției și dezvoltarea armonioasă a organismului. Prin varietatea și complexitatea lor, probele atletice pot răspunde unei palete largi de nevoi formative, facilitând integrarea educației fizice în procesul de dezvoltare globală a copilului.

1.3. Valențele formative și educative ale atletismului

Atletismul deține un potențial formativ și educativ considerabil, ceea ce justifică prezența sa constantă în cadrul curriculumului de educație fizică din toate ciclurile școlare. Aceste valențe derivă atât din conținutul motric specific, cât și din modul de organizare și desfășurare a activităților, în care elevul este pus în situații variate de acțiune, decizie și relaționare.

Valențele formative se referă în principal la dezvoltarea fizică armonioasă. Exercițiile atletice contribuie la consolidarea funcțiilor aparatului locomotor, a sistemului cardiovascular și respirator, a sistemului nervos și la creșterea capacității generale de efort (Dragnea & Bota, 1999). De asemenea, participarea constantă la activități atletice dezvoltă calitățile motrice de bază, cum ar fi viteza, forța, rezistența, mobilitatea și coordonarea. Aceste calități stau la baza oricărei activități fizice și sunt esențiale pentru sănătatea și echilibrul fizic al elevului.

Pe lângă aspectele fizice, atletismul contribuie semnificativ la formarea comportamentului și a personalității. În cadrul probelor individuale, elevul este responsabil de propria performanță, ceea ce stimulează asumarea responsabilității, autocontrolul și orientarea spre autodepășire. În același timp, exercițiile de grup sau ștafetele promovează cooperarea, comunicarea și solidaritatea (Moanță, 2011). Elevul învață să respecte reguli clare, să se supună deciziilor arbitrilor și să accepte atât succesul, cât și eșecul.

De asemenea, atletismul are un rol important în cultivarea trăsăturilor de voință, cum ar fi perseverența, tenacitatea, răbdarea și curajul. Repetițiile, efortul susținut și dorința de a obține un rezultat mai bun formează un cadru propice pentru dezvoltarea voinței și a încrederii în sine (Niculescu, 2010). Aceste trăsături nu se limitează la contextul sportiv, ci influențează pozitiv comportamentul elevului în viața de zi cu zi, în mediul școlar și familial.

Valențele educative ale atletismului includ și stimularea autonomiei și a capacității de luare a deciziilor. Elevii sunt încurajați să își evalueze propriile performanțe, să identifice punctele forte și slabe și să își propună obiective realiste. Această abordare contribuie la formarea unei gândiri critice și reflexive, esențială pentru învățarea pe tot parcursul vieții (Stănculescu, 2014).

Un alt aspect important este influența pozitivă a atletismului asupra comportamentului social. Activitățile desfășurate în colectiv contribuie la formarea respectului față de ceilalți, la înțelegerea nevoii de cooperare și la acceptarea diversității. Elevii învață să lucreze împreună pentru un scop comun și să susțină colegii, indiferent de nivelul lor de performanță.

Prin urmare, atletismul nu este doar un mijloc de antrenament fizic, ci și un instrument complex de formare a caracterului, a valorilor morale și sociale. Introducerea sa în mod sistematic și adecvat în lecțiile de educație fizică permite profesorilor să contribuie nu doar la sănătatea elevilor, ci și la modelarea lor ca persoane echilibrate, responsabile și active în societate.

1.4. Principii generale ale pregătirii atletice în școală

Pregătirea athletică în cadrul educației fizice școlare trebuie să respecte o serie de principii pedagogice și metodice care asigură eficiența și siguranța procesului de învățare. Aceste principii ghidează activitatea profesorului și asigură o dezvoltare echilibrată și progresivă a capacităților motrice ale elevilor, în acord cu particularitățile de vârstă și nivelul de pregătire.

Un prim principiu fundamental este cel al sistematizării și continuității. Activitățile atletice trebuie integrate într-un sistem coerent, planificat pe termen lung, care să permită dezvoltarea treptată a calităților motrice și formarea deprinderilor specifice. Continuitatea în exersare este esențială pentru consolidarea învățării și pentru prevenirea regresului motric (Dragnea & Bota, 1999).

Un alt principiu important este adaptarea la particularitățile de vârstă și nivelul de dezvoltare al elevilor. În funcție de ciclul de învățământ, exercițiile și cerințele trebuie dozate corespunzător. La clasele mici, accentul se pune pe jocuri de mișcare, pe formarea deprinderilor de bază și pe dezvoltarea plăcerii pentru mișcare. La gimnaziu și liceu, se poate trece treptat la structuri motrice mai complexe și la dezvoltarea calităților motrice în regim specific (Moanță, 2011).

Principiul progresivității efortului se referă la creșterea treptată a volumului și intensității activităților. Trecerea la exerciții mai solicitante trebuie realizată doar după însușirea corectă a etapelor anterioare. Progresivitatea previne suprasolicitarea și accidentările, asigurând în același timp un climat de reușită și motivație pentru elevi (Epuran & Horghidan, 2005).

Individualizarea reprezintă un alt principiu esențial. Deși lecțiile de educație fizică se desfășoară în colectiv, este important ca profesorul să țină cont de nivelul de pregătire, capacitatea de efort, ritmul de învățare și eventualele limitări ale fiecărui elev. Acest lucru se poate realiza prin adaptarea sarcinilor, oferirea de variante alternative sau încurajarea autoevaluării (Niculescu, 2010).

Principiul accesibilității presupune alegerea exercițiilor și probelor astfel încât acestea să fie realizabile pentru toți elevii. Exercițiile prea dificile sau neadaptate pot duce la descurajare și refuzul participării. Exercițiile trebuie să fie stimulative, variate și atractive, pentru a menține interesul și implicarea elevilor (Stănculescu, 2014).

În fine, principiul siguranței în activitatea fizică este deosebit de important în atletism, dat fiind caracterul exploziv și solicitant al unor probe. Elevii trebuie instruiți corect privind tehnica de execuție, regulile de protecție și utilizarea spațiului. Profesorul are obligația de a preveni riscurile, de a supraveghea constant activitatea și de a interveni prompt în caz de nevoie.

Aplicarea acestor principii în mod constant și echilibrat contribuie la formarea unor deprinderi motrice solide, la crearea unei atitudini pozitive față de efortul fizic și la dezvoltarea unui stil de viață activ și sănătos.

2. Particularitățile de vârstă și dezvoltare motrică

2.1. Caracteristici psihomotrice ale elevilor pe cicluri de învățământ

Cunoașterea caracteristicilor psihomotrice ale elevilor este esențială pentru organizarea eficientă a activităților de educație fizică și pentru alegerea celor mai potrivite conținuturi și metode de predare. Fiecare etapă de vârstă este marcată de particularități specifice în ceea ce privește

dezvoltarea fizică, motrică, cognitivă și emoțională, aspecte care trebuie luate în considerare în cadrul lecțiilor de atletism.

În ciclul primar (6–10 ani), copiii se află într-o etapă de dezvoltare rapidă, caracterizată printr-o mare receptivitate la învățare motrică și o curiozitate accentuată față de activitățile fizice. Mișcările sunt în general spontane, dar insuficient coordonate. Domină jocul ca formă de exprimare, iar atenția și concentrarea sunt limitate în timp. De aceea, exercițiile trebuie să fie variate, ludice și adaptate capacităților de înțelegere ale copilului (Dragnea & Bota, 1999). Este o perioadă propice pentru formarea deprinderilor motrice de bază și pentru educarea calităților motrice în regim global.

În ciclul gimnazial (11–14 ani), elevii trec printr-o etapă de tranziție biologică și psihologică complexă, marcată de începutul pubertății. Se observă o creștere accelerată în înălțime și greutate, dar și o instabilitate emoțională specifică vârstei. Din punct de vedere motric, apare o îmbunătățire a coordonării, a vitezei de reacție și a rezistenței la efort. Este o perioadă potrivită pentru aprofundarea tehnicilor de bază din atletism și pentru introducerea unor exerciții cu grad mediu de dificultate, dar trebuie evitată suprasolicitarea, întrucât sistemul osteoarticular este încă în formare (Epuran & Horghidan, 2005).

În ciclul liceal (15–18 ani), elevii ating un nivel mai înalt de maturitate biologică, motrică și cognitivă. Deprinderile motrice pot fi rafinate, iar calitățile fizice dezvoltate în regim specific. Coordonarea, forța și viteza pot fi educate în forme mai apropiate de cele din sportul de performanță, dar fără a neglija caracterul formativ al activităților. Capacitatea de concentrare, analiza propriului efort și autoevaluarea devin mai dezvoltate, ceea ce permite introducerea unor sarcini mai complexe și responsabilizarea elevilor în procesul de învățare (Moanță, 2011).

Pe lângă diferențele de vârstă, profesorul trebuie să țină cont și de diferențele interindividuale, cum ar fi nivelul de dezvoltare biologică, sexul, experiența anterioară în activități fizice și nivelul de motivație. Unii elevi pot avea un avans sau un decalaj de dezvoltare în raport cu vârsta cronologică, ceea ce impune o adaptare permanentă a conținuturilor și a metodelor utilizate (Stănculescu, 2014).

Așadar, succesul procesului de predare a atletismului în școală depinde în mare măsură de capacitatea profesorului de a identifica particularitățile psihomotrice ale elevilor și de a le integra în proiectarea didactică. Astfel, se creează un mediu de învățare favorabil, în care fiecare elev are șansa de a progresa în ritmul propriu și de a-și dezvolta potențialul fizic și personal.

2.2. Dezvoltarea capacităților motrice prin atletism

Capacitățile motrice reprezintă premisele biologice și funcționale ale activității motrice și se referă la posibilitatea organismului uman de a efectua mișcări cu anumite caracteristici de intensitate, durată și complexitate. În mod tradițional, acestea sunt împărțite în două categorii: capacități motrice de bază (forță, viteză, rezistență, mobilitate) și capacități motrice intermediare sau combinate, precum îndemânarea și coordonarea (Dragnea & Bota, 1999).

Atletismul este una dintre cele mai eficiente forme de activitate fizică pentru dezvoltarea acestor capacități, datorită caracterului său diversificat și solicitant. Fiecare probă athletică stimulează într-un mod specific una sau mai multe calități motrice, permițând astfel o dezvoltare echilibrată a aptitudinilor fizice ale elevului.

Forța se dezvoltă în mod natural prin exerciții de aruncare (minge de oină, greutate), sărituri (în lungime, în înălțime) și prin alergări care implică accelerări sau urcări. În mediul școlar, aceste exerciții se realizează cu greutate moderate și sub forme ludice sau aplicative, evitând suprasolicitarea (Stănculescu, 2014).

Viteza este antrenată în principal prin alergările de scurtă durată, exercițiile de reacție și sprinturile pe distanțe mici. Prin repetarea acestor exerciții, sistemul nervos devine mai eficient în transmiterea comenzilor, iar musculatura se adaptează la mișcări rapide și precise. Jocurile de viteză și competițiile de tip ștafetă sunt exemple eficiente de aplicare în lecțiile de educație fizică (Niculescu, 2010).

Rezistența generală este stimulată prin alergările de fond, crosuri, circuit training și exerciții de durată moderată, desfășurate într-un ritm susținut. Aceste activități contribuie la îmbunătățirea capacității cardiovasculare și respiratorii, cu efecte directe asupra stării de sănătate și a capacității de efort pe termen lung.

Mobilitatea, sau suplețea, este dezvoltată indirect prin sărituri, exerciții de încălzire și exerciții de gimnastică, dar poate fi integrată și în pregătirea specifică probelor atletice. Mobilitatea articulară este esențială pentru executarea corectă a tehnicii în alergări și sărituri, dar și pentru prevenirea accidentărilor.

Coordonarea motrică, ca formă superioară de integrare neuromusculară, este stimulată prin exerciții variate, care presupun schimbări de direcție, ritm și tempo. Alergările cu obstacole, exercițiile de ritmicitate sau exercițiile combinate cu sarcini cognitive sunt utile în acest sens. Coordonarea se dezvoltă în special în copilărie, dar poate fi perfecționată și la vârste mai mari prin metode specifice.

În activitatea didactică, dezvoltarea capacităților motrice trebuie realizată în mod echilibrat, cu respectarea principiilor pedagogice și adaptarea la nivelul de pregătire al elevilor. Accentul nu

trebuie pus exclusiv pe performanță, ci pe formarea unor deprinderi sănătoase, pe conștientizarea importanței mișcării și pe consolidarea unui stil de viață activ.

Dezvoltarea capacităților motrice prin atletism are și o dimensiune educativă, întrucât solicitarea fizică stimulează autocontrolul, perseverența, capacitatea de a învinge dificultăți și de a lucra organizat. Astfel, atletismul devine un mediu ideal pentru formarea nu doar a unui corp armonios, ci și a unui caracter echilibrat și responsabil.

2.3. Adaptarea metodelor la nivelul de dezvoltare al elevilor

Procesul de predare-învățare în educația fizică trebuie să fie adaptat particularităților de dezvoltare ale elevilor pentru a asigura eficiență, siguranță și motivație. Alegerea și aplicarea metodelor didactice trebuie realizată ținând cont de vârsta biologică, nivelul de dezvoltare motrică, capacitatea de concentrare, stilul de învățare și experiența anterioară a fiecărui elev sau grup de elevi.

Adaptarea metodologică începe cu diferențierea între ciclurile de învățământ. La clasele primare, elevii învață predominant prin joc, imitație și mișcare spontană. Astfel, metodele cele mai eficiente sunt cele ludice și intuitive: jocul de mișcare, demonstrația cu imitație, exercițiul global și metodele activ-participative. Predarea probelor atletice trebuie realizată într-o manieră accesibilă, cu accent pe trăirea motrică și pe descoperirea prin acțiune (Moanță, 2011).

În ciclul gimnazial, elevii încep să manifeste o mai bună capacitate de analiză, memorare și concentrare. Aici se pot introduce metode mai structurate, precum explicația, repetiția sistematică, exercițiul analitic și metodele combinatorii. De asemenea, este important să se valorifice metodele de învățare prin cooperare și cele bazate pe rezolvarea de probleme motrice. Adaptarea conținuturilor presupune și ajustarea solicitărilor la diferențele de ritm și capacitate dintre elevi (Niculescu, 2010).

În ciclul liceal, elevii pot fi implicați într-un proces de învățare mai autonom și mai reflexiv. Aici, metodele centrate pe elev capătă o importanță mai mare: învățarea prin proiect, analiza video, observarea reciprocă, autoevaluarea și exercițiile individualizate. Elevii pot participa activ la proiectarea activităților, la stabilirea obiectivelor și chiar la evaluarea colegilor. Acest tip de implicare favorizează responsabilizarea și dezvoltarea unei atitudini mature față de efort și performanță (Stănculescu, 2014).

Pe lângă adaptarea în funcție de vârstă, este esențială și adaptarea la particularitățile individuale ale elevilor. Într-o clasă pot exista diferențe semnificative în ceea ce privește dezvoltarea fizică, nivelul de motivație, istoricul medical sau aptitudinile motorii. Profesorul trebuie să ofere variante de execuție, să utilizeze exerciții gradate ca dificultate și să permită un ritm propriu de

învățare. Acest proces se numește învățare diferențiată și este considerat o condiție a succesului în educația motrică (Epuran & Horghidan, 2005).

Un alt aspect important al adaptării este utilizarea feedbackului. În funcție de nivelul de dezvoltare, elevii pot beneficia de feedback imediat, corectiv sau orientativ, verbal sau vizual, individual sau de grup. Feedbackul eficient contribuie la consolidarea învățării, la formarea reprezentărilor corecte despre mișcare și la menținerea motivației pentru efort.

Așadar, daptarea metodelor de predare la nivelul de dezvoltare al elevilor este un proces complex, dar esențial pentru o educație fizică eficientă. Flexibilitatea profesorului, capacitatea de observație și de intervenție diferențiată sunt calități-cheie în formarea unui climat de învățare incluziv, motivant și eficient din punct de vedere pedagogic.

Adaptarea metodelor de predare la nivelul de dezvoltare al elevilor este una dintre condițiile esențiale pentru asigurarea eficienței procesului educațional în domeniul educației fizice. Această adaptare presupune o cunoaștere temeinică a caracteristicilor psiho-fizice ale copiilor și adolescenților, precum și o abordare diferențiată a conținuturilor și a strategiilor didactice. Profesorul trebuie să se asigure că metodele aplicate sunt accesibile, motivante și corelate cu potențialul fiecărui elev (Țifrea, 2010).

La ciclul primar (6–10 ani), copiii învață predominant prin joc, curiozitate și mișcare spontană. Ei nu pot menține atenția o perioadă lungă de timp și nu sunt încă capabili de analiză complexă sau autoevaluare. În această etapă, metodele recomandate sunt:

- jocul de mișcare (de exemplu, „ștafeta cu obstacole”);
- demonstrația cu imitație imediată;
- exercițiul global în formă ludică (de exemplu, „cine ajunge primul la linia de sosire”);
- exercițiul cu comenzi scurte și clare;
- feedbackul pozitiv și entuziast.

Este important ca profesorul să creeze un mediu dinamic, atractiv, cu provocări simple, dar stimulante. Sarcinile trebuie să permită reușita, să evite eșecul repetat și să sprijine dezvoltarea plăcerii pentru mișcare (Mereuță, 2016).

La ciclul gimnazial (11–14 ani), metodele pot deveni mai structurate, întrucât elevii dobândesc o mai bună coordonare, capacitate de concentrare și motivație pentru competiție. În această etapă pot fi utilizate:

- exercițiile analitice pentru corectarea tehnicii;
- exercițiile combinate (ex. alergare + săritură);

- metoda problematizării („Cum poți alerga 100 m mai eficient folosind 3 pași între obstacole?”);
- lucrul în perechi sau grupe mici pentru feedback reciproc;
- antrenarea responsabilității prin roluri (ex. cronometrare, arbitraj, observator).

Spre exemplu, la predarea alergării de viteză, elevii pot fi grupați în ștafete și antrenați să identifice cine realizează cel mai rapid start, dezvoltând în același timp competențe motrice și cognitive.

La nivel liceal (15–18 ani), metodele centrate pe elev devin dominante. Aceștia sunt capabili de reflecție, autoanaliză și implicare conștientă în propriul proces de învățare. Se recomandă:

- învățarea prin proiecte sau provocări săptămânale („Antrenează-ți colegul să îmbunătățească aruncarea mingii cu 10% în două săptămâni”);
- analiza video pentru auto-corectare;
- exercițiul individualizat cu obiective specifice;
- observarea și evaluarea colegilor;
- dezbaterea asupra strategiilor motrice eficiente.

Metodele trebuie să stimuleze inițiativa, autonomia și responsabilitatea. De exemplu, în lecțiile de săritura în lungime, elevii pot propune variante proprii de exerciții de pregătire sau pot identifica greșelile de execuție ale colegilor folosind o grilă simplificată.

Adaptarea metodelor presupune și flexibilitate din partea profesorului: disponibilitatea de a schimba exercițiile în timp real, de a reduce sau crește dificultatea unei sarcini sau de a relua o explicație folosind alt limbaj. De asemenea, o componentă importantă o reprezintă evaluarea formativă, care permite ajustarea strategiilor în funcție de reacțiile și progresele elevilor (Lupu & Colibaba, 2013).

Adaptarea metodelor la nivelul elevilor nu este un demers tehnic, ci o atitudine pedagogică centrată pe elev. Aceasta presupune înțelegerea diversității ritmurilor de învățare, a intereselor motivaționale și a particularităților psihomotrice, în vederea construirii unui cadru didactic care să favorizeze progresul fiecăruia, în propriul ritm și stil.

3. Metode și mijloace de predare a atletismului

Predarea atletismului în școală presupune o abordare metodică riguroasă, adaptată la specificul activităților motrice, la nivelul de dezvoltare al elevilor și la obiectivele educației fizice. Metodele și mijloacele didactice constituie instrumentele esențiale prin care profesorul transpun conținuturile teoretice și practice în experiențe de învățare relevante. Ele nu trebuie privite izolat, ci

ca părți integrante ale unui sistem coerent, capabil să faciliteze învățarea activă, progresivă și motivantă pentru elevi.

Metodele utilizate în predarea atletismului se bazează pe particularitățile mișcărilor specifice, care implică atât execuții rapide, precise și repetitive, cât și o înțelegere clară a mecanicii exercițiului. În funcție de scopul urmărit, metodele pot fi de predare a conținuturilor noi, de consolidare și automatizare sau de evaluare.

Pentru însușirea deprinderilor atletice de bază, metodele intuitive, precum demonstrația, observarea și imitația, sunt deosebit de eficiente, mai ales la vârstele mici. Ele permit formarea unei imagini mentale corecte asupra mișcării, ceea ce facilitează învățarea motrică (Dragnea & Bota, 1999). Demonstrația trebuie să fie clară, corectă, susținută de explicații simple și însoțită de repetiții imediate. În cazul în care profesorul nu poate realiza demonstrația completă, este recomandată utilizarea unor elevi-model sau a materialelor video.

Metoda exercițiului constituie nucleul predării în atletism. Prin repetarea dirijată a unei acțiuni motrice, elevul își perfecționează tehnica și își consolidează deprinderile. Exercițiul poate fi global sau analitic, static sau dinamic, în formă simplă sau combinată, în funcție de etapa învățării. Este esențial ca profesorul să intervină permanent cu indicații corective, să adapteze intensitatea și durata și să evite rutina excesivă (Niculescu, 2010).

Pe măsură ce elevii dobândesc un anumit nivel de autonomie, pot fi utilizate metode bazate pe descoperirea dirijată și învățarea prin rezolvarea de probleme motrice. Acestea stimulează gândirea, dezvoltă capacitatea de decizie și creează condiții pentru transferul învățării în contexte noi. De exemplu, în predarea alergării cu obstacole, elevii pot fi încurajați să descopere singuri ritmul optim între garduri sau să-și adapteze pasul la distanța dintre obstacole.

Metodele jocului și ale competiției didactice joacă un rol important în menținerea motivației și a plăcerii de participare. Prin introducerea de elemente ludice sau competiționale, exercițiile atletice capătă o valoare afectivă suplimentară și stimulează implicarea elevilor. Aceste metode sunt foarte eficiente în ciclul primar și gimnazial, dar pot fi adaptate și pentru liceu, prin variante de ștafete, concursuri tematice sau provocări între echipe (Moanță, 2011).

Metoda conversației poate fi folosită pentru activarea cunoștințelor anterioare, explicarea obiectivelor lecției, analizarea unei execuții sau reflecția asupra progresului. Ea dezvoltă limbajul specific, gândirea critică și capacitatea elevilor de a înțelege și verbaliza procesul învățării motrice (Stănculescu, 2014).

În ceea ce privește mijloacele didactice, acestea includ totalitatea materialelor, echipamentelor și formelor de organizare utilizate în sprijinul învățării. Mijloacele tradiționale sunt exercițiile specifice fiecărei probe: alergări liniare, alergări cu schimbări de direcție, sărituri cu elan, exerciții de aruncare, exerciții de start sau transmisie a ștafetei. Acestea pot fi completate cu exerciții auxiliare, jocuri de pregătire, exerciții cu sarcină progresivă sau exerciții combinate.

Materialele utilizate trebuie să fie adaptate vârstei și nivelului elevilor. De exemplu, în locul greutății clasice se pot folosi mingi medicinale ușoare, în locul gardurilor de atletism se pot utiliza obstacole joase și flexibile, iar pentru sărituri se pot amenaja zone de aterizare cu saltele moi sau marcaje pe sol. Creativitatea profesorului în utilizarea materialelor contribuie la diversificarea lecțiilor și la creșterea atractivității exercițiilor (Epuran & Horghidan, 2005).

Organizarea spațiului și a grupelor de lucru este un alt aspect fundamental. Munca frontală este potrivită pentru demonstrații sau exerciții învățate recent, dar devine inefficientă dacă nu este alternată cu munca pe grupe, pe posturi sau în perechi. Organizarea pe posturi permite creșterea gradului de activitate motrică, învățarea simultană și individualizarea sarcinilor, evitând momentele de stagnare și pasivitate.

Feedbackul este un mijloc esențial în procesul de învățare. Acesta trebuie să fie prompt, clar și constructiv, evidențiind atât elementele corecte, cât și aspectele de îmbunătățit. În predarea atletismului, feedbackul poate fi oferit verbal, vizual (prin oglindă sau filmare), prin gesturi sau prin autoevaluare și evaluare reciprocă. Tipul și frecvența feedbackului trebuie să fie adaptate nivelului elevilor și obiectivelor urmărite.

Un profesor eficient trebuie să fie capabil să aleagă și să combine metodele și mijloacele în funcție de contextul lecției, de obiectivele propuse și de reacțiile elevilor. Rigiditatea metodică poate duce la plictiseală sau la stagnare, în timp ce o abordare flexibilă și creativă susține învățarea autentică și durabilă.

Predarea atletismului în școală presupune o intervenție pedagogică atent structurată, care să valorifice metodele și mijloacele didactice într-un mod adaptat realităților clasei. Diversitatea, adaptabilitatea, claritatea și implicarea activă a elevilor sunt elemente-cheie pentru succesul unei lecții de educație fizică bazate pe conținuturi atletice.

3.1. Metode tradiționale și moderne în predarea exercițiilor atletice

În procesul de predare a atletismului în școală, alegerea metodelor didactice reprezintă o decizie strategică a profesorului, având un impact direct asupra eficienței învățării și a motivației elevilor. Metodele pot fi clasificate, în sens larg, în tradiționale și moderne, fiecare cu avantaje, limite și domenii de aplicare specifice. Integrarea acestora într-un sistem flexibil și adaptat contextului educațional contribuie la realizarea obiectivelor instructiv-educative ale lecțiilor de educație fizică.

Metodele tradiționale sunt centrate în general pe profesor, iar scopul lor este transmiterea și consolidarea cunoștințelor motrice prin intermediul repetiției și al controlului direct al execuției. Printre cele mai utilizate metode tradiționale se numără:

1. **Demonstrația și explicația** – folosite pentru introducerea unui exercițiu nou, în special atunci când elevii nu au un model mental clar al mișcării. De exemplu, la predarea tehnicii săriturii în lungime cu elan, profesorul realizează demonstrația integrală, însoțită de explicații privind fazele de impuls, zbor și aterizare (Stan, 2018).
2. **Metoda exercițiului repetitiv** – implică repetarea sistematică a unei mișcări pentru a consolida deprinderea motrică. Aceasta este aplicabilă în alergările de viteză, unde startul, poziția corpului sau amplitudinea pasului sunt exersate în mod repetat pentru perfecționare.
3. **Metoda analitică și globală** – în funcție de complexitatea exercițiului, predarea se poate face pe părți (analitic) sau ca întreg (global). De exemplu, în predarea aruncării mingii, se pot separa inițial fazele de balans, pas de elan și eliberare a mingii.
4. **Metoda frontală** – presupune lucrul simultan cu întreaga clasă, sub îndrumarea directă a profesorului. Este eficientă pentru încălzire, exerciții simple sau evaluări standardizate, dar devine rigidă în contexte cu nevoi variate.

Pe de altă parte, metodele moderne pun accentul pe implicarea activă a elevului, pe învățarea prin descoperire, colaborare și reflecție. Acestea sunt centrate pe elev și susțin dezvoltarea autonomiei și a competențelor transversale. Dintre cele mai relevante metode moderne se evidențiază:

1. **Învățarea prin descoperire** – elevul este ghidat să găsească singur soluții pentru rezolvarea unei sarcini motrice. Spre exemplu, în exercițiile de alergare cu obstacole improvizate (conuri, bețe joase), elevii pot explora diferite variante de pas pentru a menține un ritm constant.
2. **Metoda problematizării** – constă în provocarea elevilor cu întrebări care solicită analiza și decizia. Ex: „Ce modifici în poziția corpului ca să obții o viteză mai mare la plecarea din blocstart?”
3. **Învățarea prin cooperare** – elevii lucrează în perechi sau în grupe, oferindu-și sprijin reciproc. În cadrul unui exercițiu de săritură în înălțime, un coleg poate observa execuția și oferi feedback constructiv, pe baza unor criterii date.
4. **Utilizarea tehnologiei** – filmarea execuțiilor pentru analiză video, aplicații mobile pentru măsurarea vitezei sau distanței, cronometre digitale etc. Aceste instrumente oferă feedback obiectiv și imediat, crescând motivația și implicarea (Radu, 2021).
5. **Învățarea bazată pe proiecte și provocări** – elevii primesc sarcini pe termen mai lung, de exemplu: „În echipă, proiectați un traseu de alergare și evaluați performanțele colegilor timp

de o săptămână”. Această metodă stimulează creativitatea, planificarea și asumarea rolurilor.

Integrarea acestor metode trebuie realizată în funcție de ciclul de învățământ, de obiectivele lecției și de dinamica clasei. O lecție eficientă va combina metodele tradiționale – necesare pentru formarea tehnicii de bază – cu metodele moderne – utile pentru consolidare, motivare și dezvoltare personală.

Profesorul de educație fizică are rolul de a echilibra tradiția cu inovația, experiența motrică cu autonomia învățării. Capacitatea de a adapta metodele în mod creativ, în funcție de nivelul și profilul clasei, constituie una dintre cele mai importante competențe profesionale în domeniul educației fizice școlare.

3.2. Utilizarea mijloacelor auxiliare și a jocurilor motrice

Integrarea mijloacelor auxiliare și a jocurilor motrice în lecțiile de atletism oferă profesorului posibilitatea de a diversifica conținutul, de a adapta nivelul de dificultate și de a menține interesul elevilor pe termen lung. Aceste mijloace nu înlocuiesc exercițiile atletice specifice, ci le completează și le susțin, contribuind la dezvoltarea calităților motrice și a deprinderilor tehnice într-un mod plăcut, funcțional și eficient.

Mijloacele auxiliare pot fi definite ca acele materiale, exerciții sau forme de organizare care sprijină predarea probelor atletice și facilitează învățarea. Ele sunt utilizate cu precădere în fazele de inițiere și consolidare, dar pot fi utile și în pregătirea tehnică avansată sau în corectarea execuției. Exemple de mijloace auxiliare utilizate frecvent în predarea atletismului includ:

- obstacole joase din burete, conuri, sfori elastice – utile pentru exersarea pașilor între obstacole, sărituri sau exerciții de mobilitate;
- mingi medicinale ușoare, saci cu nisip, discuri din plastic – utilizate pentru exerciții de aruncare progresivă, dezvoltarea forței și coordonării;
- marcaje colorate, jaloane și benzi adezive – pentru delimitarea traseelor de alergare, stabilirea punctelor de impuls sau orientarea în sărituri;
- cercuri, frânghii, steaguri sau benzi elastice – pentru jocuri dinamice, exerciții de coordonare sau întărirea musculaturii stabilizatoare (Șerbănoiu, 2012).

- blocuri de start improvizate (din lemn, burete sau plastic) - pentru inițierea în tehnica startului la alergările de viteză.

Utilizarea acestor materiale permite profesorului să creeze sarcini atractive, să fragmenteze exercițiul complex în secvențe ușor de înțeles și să individualizeze efortul în funcție de nivelul elevului. De exemplu, la exersarea fazei de impuls în săritura în lungime, se pot așeza cercuri la distanțe progresive pentru a învăța elevii să regleze pasul de elan și să anticipeze momentul impulsului.

Jocurile motrice, pe de altă parte, sunt o formă de activitate fizică structurată, cu reguli clare și obiective precise, care combină mișcarea cu elemente de strategie, competiție și colaborare. În predarea atletismului, jocurile motrice îndeplinesc mai multe funcții:

- facilitează încălzirea generală și activarea grupelor musculare;
- dezvoltă calități motrice precum viteza, rezistența, forța și coordonarea;
- introduc elemente specifice ale probelor atletice într-un mod ludic;
- oferă un cadru motivațional ridicat pentru toți elevii, indiferent de nivelul lor de performanță (Petcu, 2016).

Exemple de jocuri motrice cu aplicație athletică includ:

- „Ștafeta obstacolelor” – în care elevii parcurg un traseu cu alergare, săritură și aruncare într-o formă de concurs între echipe;
- „Prinde și aleargă” – în care dezvoltarea vitezei de reacție este combinată cu alergări scurte;
- „Atinge și revino” – pentru exersarea startului și a schimbării de direcție;
- „Săritura în cerc” – pentru dezvoltarea impulsului și a controlului postural.
- „Aruncă și fugi” – elevii aruncă o minge într-o zonă desemnată și aleargă imediat să recupereze alta, alternând aruncări și sprinturi scurte.

Jocurile pot fi adaptate cu ușurință în funcție de spațiu, numărul de elevi și obiectivele lecției. În plus, ele contribuie la dezvoltarea trăsăturilor de caracter precum fair-play-ul, perseverența, responsabilitatea și cooperarea.

Este important ca profesorul să selecteze mijloacele auxiliare și jocurile motrice în concordanță cu etapa lecției (încălzire, predare, consolidare sau revenire), cu ciclul de învățământ și cu gradul de dezvoltare al clasei. Suprapunerea acestora peste exercițiile tehnice nu trebuie să compromită forma corectă de execuție sau scopul pedagogic urmărit.

În concluzie, utilizarea creativă a mijloacelor auxiliare și a jocurilor motrice transformă lecțiile de atletism dintr-un proces rigid într-o activitate atractivă, funcțională și adaptabilă. Ele stimulează implicarea activă, reduc monotonia, cresc accesibilitatea conținutului și oferă condiții reale pentru învățarea eficientă, cu impact atât asupra motricității, cât și asupra comportamentului social al elevilor.

3.3. Metode de învățare diferențiată și personalizată

Educația fizică modernă pune un accent tot mai mare pe respectarea particularităților individuale ale elevilor, iar predarea atletismului nu face excepție. Într-un sistem educațional centrat pe elev, metodele de învățare diferențiată și personalizată devin esențiale pentru a răspunde nevoilor diverse ale copiilor și adolescenților dintr-o clasă. Scopul acestor metode este să asigure acces egal la învățare, să sprijine progresul fiecărui elev în funcție de potențialul său și să evite marginalizarea celor care întâmpină dificultăți (Ciolcă, 2017).

Învățarea diferențiată presupune organizarea procesului didactic în funcție de nivelurile de competență existente în clasă. Elevii pot avea diferențe semnificative în ceea ce privește forța, viteza, îndemânarea, încrederea în sine sau motivația pentru efort. Astfel, profesorul trebuie să adapteze conținutul, volumul, ritmul, intensitatea și cerințele exercițiilor.

Exemple de aplicare a învățării diferențiate în lecțiile de atletism:

- oferirea a două sau trei variante ale aceluiași exercițiu (ex. săritura în lungime cu elan complet, cu elan redus sau de pe loc);
- stabilirea unor obiective diferite în funcție de capacitatea individuală (ex. elevii cu nivel ridicat urmăresc perfecționarea tehnicii, iar ceilalți corectitudinea fazei de impuls);
- organizarea activității pe grupe omogene sau eterogene (ex. grupe de forță, grupe de viteză);
- utilizarea sarcinilor diferențiate: unii elevi execută 3 repetări, alții 5, în funcție de rezistența la efort și progresul anterior.

Învățarea personalizată merge mai departe decât diferențierea și presupune o abordare individuală, bazată pe istoricul motric, stilul de învățare, ritmul biologic și interesele elevului. Aceasta este mai frecvent aplicabilă la nivel gimnazial și liceal, unde elevii pot fi implicați activ în autoevaluare, planificarea obiectivelor și alegerea metodelor de lucru.

Exemple de personalizare în predarea atletismului:

- elevii își stabilesc un obiectiv personal pentru o perioadă de 2–3 săptămâni (ex. îmbunătățirea startului la alergare sau creșterea distanței de aruncare);
- folosirea carnetelor motrice sau fișelor individuale în care elevii notează progresul și reflectează asupra execuției;
- exerciții video în care elevul își analizează propriul stil și propune corecturi;
- sarcini de tip „antrenează un coleg”: fiecare elev are ocazia să exerseze în perechi și să sprijine îmbunătățirea tehnicii colegului.

Un element-cheie în aceste metode este feedbackul personalizat. Acesta trebuie să fie prompt, clar, orientat spre progres și adaptat limbajului și înțelegerii fiecărui elev. De asemenea, relația de încredere între profesor și elev este fundamentală pentru eficiența acestor metode, întrucât elevul trebuie să se simtă sprijinit, nu judecat (Stanculescu, 2019).

O altă componentă importantă este utilizarea tehnologiei pentru sprijinirea învățării personalizate. Aplicațiile mobile care măsoară timpi, distanțe sau tehnica de alergare pot oferi date concrete pe care elevii să le interpreteze singuri sau împreună cu profesorul. Astfel, elevii devin participanți activi în procesul lor de învățare și încep să dezvolte competențe metacognitive valoroase.

Metodele de învățare diferențiată și personalizată reprezintă o condiție esențială pentru creșterea calității procesului educațional în atletism. Ele nu înseamnă simpla reducere a cerințelor pentru elevii mai slabi sau suprasolicitarea celor buni, ci presupun o viziune pedagogică matură, care respectă unicitatea fiecărui elev și îl susține în atingerea potențialului său maxim.

3.4. Tehnici de motivare și implicare a elevilor

Motivarea elevilor reprezintă o dimensiune fundamentală a activității didactice, fără de care învățarea devine formală, superficială și lipsită de eficiență. În contextul lecțiilor de educație fizică, și în special în predarea atletismului, profesorul are responsabilitatea nu doar de a transmite cunoștințe și deprinderi, ci și de a cultiva interesul autentic pentru efortul fizic, participare activă și dezvoltare personală.

Atletismul, prin natura sa, poate fi perceput ca dificil sau repetitiv de către unii elevi, mai ales dacă exercițiile sunt abordate rigid sau exclusiv tehnic. Din acest motiv, aplicarea unor tehnici de motivare pedagogică adaptată este esențială pentru a transforma lecțiile într-un spațiu al

participării conștiente și entuziaste. Tehnicile de motivare pot fi clasificate în mai multe categorii: verbale, organizatorice, afective, simbolice, interactive și tehnologice.

1. Tehnici de motivare verbală

– Folosirea unui limbaj pozitiv, încurajator și orientat spre progres este una dintre cele mai simple și eficiente metode de stimulare a implicării. Exprimări precum „Ai progresat foarte mult față de data trecută” sau „Efortul tău a fost excelent, chiar dacă execuția nu a fost perfectă” contribuie la creșterea încrederii în sine (Pânișoară, 2015). Tonul profesorului, expresivitatea și entuziasmul personal joacă un rol important în activarea elevilor.

2. Tehnici organizatorice

– Alternarea formelor de lucru (frontal, pe grupe, în perechi), diversificarea traseelor, crearea de „provocări” sau concursuri simbolice stimulează dinamismul lecției și înlătură rutina. De exemplu, organizarea unei „mini-olimpiade” la final de unitate tematică (cu probe de aruncare, alergare, săritură) poate genera un interes crescut și un cadru competitiv pozitiv. Permutarea rolurilor – elev observator, cronometror, coordonator de grup – oferă responsabilitate și recunoaștere.

3. Tehnici afective și relaționale

– Crearea unei atmosfere de încredere, sprijin reciproc și valorizare contribuie la implicarea activă a tuturor elevilor, în special a celor mai reticenți. Profesorul trebuie să evite etichetările negative și să promoveze respectul pentru efortul individual, indiferent de nivelul de performanță. Încurajarea empatiei și cooperării – de exemplu, în exerciții în perechi unde elevii se sprijină reciproc în învățare – consolidează climatul motivațional (Rogers & Freiberg, 1994).

4. Tehnici simbolice și de recompensare

– Introducerea unor forme simple de recunoaștere simbolică a progresului (diplome, ecusoane, „elevul activ al săptămânii”) poate stimula dorința de implicare. Important este ca recompensarea să fie legată de efort și participare, nu exclusiv de performanță. De exemplu, un elev care a depășit teama de a alerga în fața colegilor poate fi felicitat în mod public, ceea ce contribuie la consolidarea motivației intrinseci.

5. Tehnici interactive și ludice

– Integrarea de jocuri motrice, exerciții în formă de întrecere sau activități cooperative cu miză simbolică (ex: „traseul campionilor”) adaugă o dimensiune afectivă și socială

activităților atletice. În special la ciclul primar și gimnazial, ludicul este o resursă esențială de motivare și trebuie integrat nu doar în încălzire, ci și în predarea propriu-zisă.

6. Tehnici digitale și tehnologice

– Utilizarea de cronometre digitale, aplicații mobile pentru măsurarea distanței parcurse, filmări ale execuțiilor pentru analiză video sau platforme educaționale unde elevii pot încărca propriul progres (de exemplu, în proiecte de atletism extracurricular) reprezintă metode moderne de creștere a implicării, mai ales la nivel liceal. Aceste instrumente dau feedback obiectiv, stimulează autonomia și oferă satisfacția progresului vizibil (Cojocariu & Butunoi, 2019).

7. Implicarea elevilor în decizii

– Elevii pot fi consultați în privința conținuturilor abordate, a tipului de activități sau a modului de organizare. Această formă de participare decizională, chiar și parțială, îi face să se simtă valorizați și responsabili. De exemplu, se poate oferi opțiunea de a alege între două trasee sau între o ștafetă clasică și una cu obstacole.

Motivarea eficientă presupune și adaptarea continuă la specificul clasei și al individului. Unii elevi sunt motivați de competiție, alții de recunoaștere, iar unii au nevoie de sprijin empatic constant. Profesorul trebuie să fie atent la reacțiile elevilor și să varieze strategiile în funcție de starea grupului, momentul din an sau dificultatea sarcinilor propuse.

Implicarea și motivarea elevilor în lecțiile de atletism nu sunt aspecte auxiliare ale predării, ci componente esențiale ale succesului didactic. Un profesor care utilizează conștient și echilibrat tehnici variate de motivare transformă lecția de educație fizică într-un mediu viu, incluziv și formativ, în care fiecare elev găsește un motiv valid să participe, să progreseze și să se bucure de mișcare.

4. Predarea probelor de alergare

Probele de alergare reprezintă un segment esențial în conținutul atletismului școlar, fiind printre cele mai accesibile și eficiente modalități de dezvoltare a capacităților motrice generale ale elevilor. Alergarea este o formă de mișcare naturală, utilizată încă din primii ani de viață, motiv pentru care predarea acestor probe poate începe devreme și poate fi continuată în mod progresiv pe întreg parcursul școlar. Din punct de vedere metodic, predarea alergărilor oferă oportunități multiple pentru învățare, competiție, cooperare și auto-depășire.

În cadrul lecțiilor de educație fizică, alergările nu se predau în forma strictă a probelor oficiale (de exemplu, 100 m sau 800 m), ci prin exerciții adaptate la vârsta, nivelul motric și obiectivele formative specifice. Accentul cade pe dezvoltarea deprinderilor fundamentale de deplasare, pe formarea unor gesturi motrice corecte, eficiente și sigure, precum și pe dezvoltarea capacităților funcționale.

Clasificarea alergărilor din punct de vedere didactic:

1. **Alergări de viteză** – dezvoltă forța explozivă, reacția rapidă, coordonarea și capacitatea de sprint. Exemple: alergări pe 20–60 m, plecări din diferite poziții, starturi din gardă.
2. **Alergări de rezistență** – vizează îmbunătățirea capacității aerobe, voinței și auto-controlului. Se utilizează distanțe progresive (150 m, 300 m, 600 m, cros școlar), adaptate vârstei și climatului școlar.
3. **Alergări cu obstacole** – dezvoltă ritmul, coordonarea și simțul spațial. Se pot utiliza obstacole joase, bețe sau conuri și se pun accent pe păstrarea ritmului între obstacole.
4. **Alergări de ștafetă** – implică cooperare, sincronizare și transmiterea corectă a ștafetei. Acestea au un rol formativ important în dezvoltarea spiritului de echipă și a comunicării.

Pentru fiecare tip de alergare, procesul de predare trebuie să respecte o succesiune metodică clară: inițierea, consolidarea și perfecționarea deprinderii motrice. La clasele mici, accentul se pune pe jocuri de alergare și mișcări naturale, urmând ca la gimnaziu să se introducă structuri specifice (start, tempo, ritm, tehnică), iar la liceu să se abordeze inclusiv aspecte tactice și evaluative.

Principii metodice specifice predării alergărilor:

- încălzirea generală și specifică este esențială pentru evitarea accidentărilor;
- explicațiile trebuie să fie scurte și clare, însoțite de demonstrații sau modelări;
- corectarea greșelilor se face pe baza unor criterii vizibile: poziția trunchiului, pasul, balansul brațelor, timpul de reacție etc.;
- se recomandă utilizarea progresivă a distanței și intensității exercițiilor, pentru a evita suprasolicitarea;

- alternarea formelor de organizare (frontală, în perechi, pe posturi) contribuie la creșterea eficienței și menținerea atenției.

Exemple de exerciții aplicabile:

- alergări pe 10–20 m cu reacție la semnal sonor sau vizual;
- jocuri de tip „ștafeta fulgerului” (echipe mici care parcurg succesiuni de alergare cu schimb de ștafetă);
- alergări cu oprire și relansare la semnal (pentru exersarea reacției și schimbării de ritm);
- alergări în cercuri concentrice sau pe trasee sinuoase (pentru dezvoltarea simțului de orientare și vitezei în curbe);
- alergări în pantă ușoară sau cu rezistență (saci, parașute, benzi) – la liceu, pentru dezvoltarea forței specifice.

Predarea eficientă a alergărilor nu înseamnă doar repetarea unui gest motric, ci integrarea acestuia într-un context de învățare activ, cu sarcini clare, feedback motivant și adaptare permanentă la nivelul elevilor. Profesorul trebuie să creeze contexte variate, care să le permită elevilor să-și observe progresul, să își regleze efortul și să experimenteze bucuria mișcării în forme atractive și provocatoare.

4.1. Alergarea de viteză – metodica și exerciții specifice

Alergarea de viteză este una dintre cele mai spectaculoase și solicitante probe atletice, fiind caracterizată prin efort maxim pe o durată scurtă. Din punct de vedere motric, aceasta implică o sincronizare fină între viteza de reacție, forța explozivă, coordonarea și tehnica de deplasare. În școală, predarea alergării de viteză nu are ca scop formarea de performeri, ci dezvoltarea unei execuții corecte, eficiente și sigure, precum și cultivarea calităților motrice generale, în special viteza și reacția.

Caracteristicile principale ale alergării de viteză includ:

- frecvența mare a pașilor;
- amplitudinea optimă a pasului;
- poziția aplecată a trunchiului în faza de plecare;

- acțiunea energică și sincronizată a brațelor;
- păstrarea centrului de greutate stabil și proiectat înainte.

Etaple metodice ale predării alergării de viteză încep de la exercițiile de inițiere și ajung treptat la execuții specifice pe distanțe scurte (20–60 m), cu accent pe dezvoltarea capacității de reacție, startului corect și menținerii tehnicii în regim de viteză maximă.

Etapă 1: Inițierea

În această fază, accentul se pune pe **formarea deprinderii generale de deplasare rapidă**, fără a insista pe detalii biomecanice complexe. Sunt utilizate exerciții precum:

- alergări progresive pe distanțe scurte (10–20 m);
- deplasări rapide în linie dreaptă cu creșterea gradată a vitezei;
- alergări cu variații de ritm la semnal (ex: încet-repede-încet);
- jocuri de tip „cine ajunge primul la linia roșie”.

Este important ca exercițiile să se desfășoare în formă de joc sau întrecere, cu accent pe implicare, nu pe corectitudinea rigidă a execuției.

Etapă 2: Consolidarea tehnicii

După însușirea modelului de deplasare rapidă, se introduc elementele tehnice specifice, în special:

- **poziția de plecare** (din stând ghemuit, gardă sau semicubaj);
- **acțiunea brațelor** (balans alternativ, amplitudine mare);
- **menținerea posturii corpului** (ușor aplecat în primele secunde, apoi vertical);
- **controlul pasului** (evitarea pășirii prea lungi sau ridicării genunchiului în exces).

Exerciții recomandate:

- alergări pe distanțe de 30–40 m cu start din poziții variate;
- sprinturi cu accelerație progresivă;
- alergări cu genunchii sus și cu călcăiele la fesieri (pentru segmentarea mișcării);
- exerciții de deplasare cu obstacole joase pentru reglarea lungimii pasului.

Se pot introduce exerciții în perechi, unde unul dintre elevi observă și oferă feedback simplu („ai pornit prea lent”, „ai lăsat brațele jos” etc.).

Etapă 3: Aplicarea în context athletic

În această etapă, elevii exersează **în regim de concurs sau simulare**, cu obiectivul de a realiza execuții corecte în condiții de presiune (timp, întrecere, ștafetă). Exemple:

- alergări cronometrate pe 50–60 m;
- ștafete rapide în echipe mici;
- starturi la semnal sonor (ex. fluier, bătăi de palme);
- provocări de tip „cel mai bun timp personal”.

Este esențial ca profesorul să mențină un echilibru între rigurozitatea tehnică și motivația pentru participare, încurajând progresul fiecărui elev. Greșelile se corectează imediat, dar într-un ton constructiv, iar progresul este evidențiat prin măsurători simple, comparații sau autoevaluare.

Greșeli frecvente și corectarea lor:

- start lent sau ezitant – se corectează prin exerciții de reacție cu semnal imprevizibil;
- acțiune ineficientă a brațelor – se folosesc exerciții izolate de balans în oglindă;
- pas prea lung și pierdere de viteză – exerciții cu jaloane pentru reglarea pasului;
- poziție incorectă a trunchiului – alergări în pantă ușoară pentru corectarea unghiului corpului.

Evaluare și individualizare

Evaluarea se poate realiza prin cronometrare pe distanțe standardizate (ex. 50 m viteză), însoțită de fișe de observație pentru aspectele tehnice. Profesorul trebuie să țină cont de sexul, vârsta și nivelul de dezvoltare al elevilor, evitând comparațiile rigide și punând accent pe progresul personal.

Alergarea de viteză oferă un cadru excelent pentru dezvoltarea calităților fizice și mentale ale elevilor. Printr-o abordare metodică atentă, centrată pe învățare activă și adaptare la nevoile fiecărui elev, profesorul poate transforma această probă într-o experiență atractivă, formativă și durabilă.

4.2. Alergarea de rezistență – strategii de predare

Alergarea de rezistență reprezintă una dintre cele mai importante forme de activitate motrică pentru dezvoltarea capacității funcționale generale a organismului. Această probă vizează solicitarea sistemelor cardiovascular, respirator și muscular în regim de efort aerob susținut, având beneficii atât pentru sănătatea elevilor, cât și pentru formarea unor trăsături de voință, autocontrol și perseverență. În context școlar, predarea alergării de rezistență are o valență predominant formativă și igienico-sănătate, obiectivul principal fiind îmbunătățirea condiției fizice generale și cultivarea unei atitudini pozitive față de efortul susținut.

Din punct de vedere metodic, alergarea de rezistență diferă semnificativ de alergarea de viteză, atât prin natura solicitării, cât și prin ritmul execuției. Aceasta implică o execuție constantă, dozată, cu accent pe controlul ritmului, respirației și posturii corporale. Distanțele utilizate în școală variază în funcție de vârstă și nivelul de pregătire al elevilor, fiind cuprinse de obicei între 150 și 800 de metri în lecții standard, respectiv 1000–1500 m în crosurile organizate.

Strategiile de predare trebuie să fie adaptate particularităților psiho-fizice ale elevilor, pentru a asigura o integrare progresivă în efortul de durată. În ciclul primar, accentul cade pe forme ludice de alergare cu durată scurtă, cu pauze dese și alternanță între mers și alergare. În gimnaziu și liceu, se introduc alergări continue, alergări în tempo constant sau variat și exerciții de reglare a ritmului.

Exemple de strategii aplicabile în școală:

1. Alternarea alergării cu mersul

Această metodă este recomandată la clasele mici și în fazele de inițiere. Se propun exerciții de tip 1 minut alergare – 1 minut mers, cu repetări progresive. Acest tip de efort permite adaptarea treptată a aparatului cardio-respirator, evitarea oboselii excesive și învățarea autoreglării efortului.

2. Alergarea pe timp

În locul alergării pe distanță fixă, se folosește alergarea pe timp (de exemplu, 3–5 minute continuu), accentul fiind pus pe menținerea ritmului constant. Elevii învață să-și dozeze efortul în funcție de resursele proprii și să evite accelerările bruște sau efortul la intensitate maximă.

3. Alergarea în formație

Se organizează grupe de 4–6 elevi care aleargă împreună, urmărind să mențină o distanță constantă între ei. Această strategie încurajează cooperarea, autocontrolul și menținerea ritmului colectiv, fiind eficientă în fazele de consolidare.

4. Alergarea în ritm variat

Elevii alternează secvențe de alergare ușoară cu porțiuni de alergare medie sau susținută. Se pot folosi semnale acustice pentru schimbarea ritmului, iar acest tip de efort contribuie la dezvoltarea capacității aerobe și anaerobe în mod echilibrat. Este recomandat în ciclul gimnazial și liceal.

5. Crosuri sau alergări în aer liber

Activitățile de alergare desfășurate în afara sălii sau terenului școlar, pe trasee naturale (parcuri, păduri), sunt extrem de eficiente pentru motivarea elevilor și pentru dezvoltarea rezistenței generale. Crosul poate fi organizat individual sau pe echipe și poate include obstacole naturale moderate, sporind atractivitatea exercițiului.

În ceea ce privește tehnica alergării de rezistență, elementele cheie includ: pasul mediu și constant, poziția verticală a trunchiului, balansul relaxat al brațelor și o respirație ritmică. Elevii trebuie învățați să-și controleze ritmul de alergare astfel încât să poată susține efortul o perioadă semnificativă de timp fără a atinge epuizarea. Se recomandă exerciții de conștientizare a respirației și control postural, mai ales în primele lecții.

Greșeli frecvente în alergarea de rezistență:

- plecarea prea rapidă, care duce la epuizare prematură;
- respirație superficială sau neregulată;
- poziție incorectă a trunchiului (înclinare excesivă în față sau spate);
- pierderea ritmului de alergare.

Acestea se corectează prin exerciții de alergare pe tempo impus, observarea execuției și intervenții punctuale ale profesorului.

Motivarea elevilor este esențială, deoarece alergarea de rezistență poate fi percepută ca monotonă sau dificilă, mai ales de către elevii sedentari. Profesorul trebuie să creeze un climat încurajator, să propună provocări realiste, să aprecieze efortul și să evite etichetarea. Utilizarea de

instrumente de măsurare (cronometre, aplicații mobile) poate contribui la creșterea implicării și la monitorizarea progresului personal.

Evaluarea alergării de rezistență se face de regulă prin probe standardizate (ex: 600 m, 800 m, testul de 12 minute), dar este recomandat să se ia în considerare și progresul individual. Mai important decât performanța absolută este capacitatea elevului de a-și gestiona efortul și de a-și îmbunătăți treptat condiția fizică.

În concluzie, predarea alergării de rezistență în școală trebuie să aibă un caracter formativ, să fie adaptată nivelului funcțional al elevilor și să urmărească dezvoltarea unei relații sănătoase cu efortul de durată. Prin utilizarea de strategii metodice variate, conținuturi atractive și monitorizarea progresului, profesorul poate transforma această probă într-un mijloc eficient de educație fizică, sănătate și disciplină personală.

4.3. Alergările cu obstacole – adaptări pentru nivel școlar

Alergările cu obstacole reprezintă o categorie aparte în cadrul probelor de alergare, combinând viteza, coordonarea, ritmul și precizia. În forma lor competițională, aceste probe presupun depășirea unui număr de obstacole așezate la distanțe regulate pe parcursul unei alergări, cerând un control motric ridicat și o tehnică bine exersată. În școală, însă, alergările cu obstacole trebuie abordate cu precauție și adaptate atât din punct de vedere tehnic, cât și din punctul de vedere al siguranței elevilor.

Din punct de vedere metodologic, predarea alergărilor cu obstacole în învățământul preuniversitar nu urmărește formarea unor sportivi de performanță, ci dezvoltarea unor capacități motrice complexe precum ritmul, orientarea în spațiu, viteza combinată cu coordonarea, capacitatea de reacție și încrederea în sine. De asemenea, aceste exerciții contribuie la dezvoltarea neuro-motrică, fiind utile mai ales în ciclurile primar și gimnazial.

În predarea acestui tip de alergare, profesorul are datoria de a crea condiții de siguranță și de a adapta obstacolele și distanțele în funcție de particularitățile elevilor: vârstă, dezvoltare fizică, nivel de coordonare. Se vor evita obstacolele rigide sau înalte și se vor utiliza materiale moi, flexibile sau improvizate, care reduc riscul de accidentare (ex: bețe elastice, conuri, jaloane, panglici).

Etapele metodice ale predării alergării cu obstacole:

1. Inițierea prin jocuri și trasee motrice

Pentru elevii din ciclul primar, se recomandă introducerea obstacolelor în contexte ludice. Acestea pot fi așezate sub formă de trasee (zig-zag, cercuri, tunele, sfori de trecut peste sau pe

sub), în care accentul cade pe dezvoltarea capacității de orientare și schimbare a direcției. Scopul este familiarizarea cu ideea de depășire a obstacolului, nu perfecționarea tehnicii.

Exemple:

- „Ștafeta cu obstacole moi” (alergare + trecere peste o sfoară joasă);
- „Trece peste, fugi înapoi” (alergare rapidă până la obstacol și revenire);
- „Circuit cu sarcini” (mers prin cercuri, trecere peste o bandă, săritură în zona marcată).

2. Exersarea tehnicii de trecere peste obstacol

Pentru ciclul gimnazial, se poate începe predarea elementelor de bază ale tehnicii de trecere. Acestea includ:

- pregătirea pentru impuls;
- ridicarea genunchiului în față;
- păstrarea echilibrului corporal;
- reluarea alergării în ritm constant după trecere.

Exerciții aplicative:

- alergare pe 20 m cu 2–3 obstacole joase (20–40 cm), la distanțe de 5–7 m;
- exerciții de tip „1–2–salt–alergare” (învățarea ritmului între obstacole);
- exersarea individuală a gestului de trecere: ridicarea genunchiului, balansul brațelor, pășirea peste obstacole cu sprijin dinamic pe piciorul de atac.

În această etapă este importantă exersarea ritmului de alergare între obstacole, deoarece pierderea ritmului afectează stabilitatea și viteza. Profesorul poate marca pașii cu jaloane colorate sau cercuri, pentru a ghida lungimea pasului.

3. Consolidarea în forma completă a exercițiului

La clasele avansate (clasele a VII-a–a XII-a), se pot realiza alergări cu obstacole în succesiune, pe distanțe de 30–50 m, cu 3–5 obstacole, urmărindu-se menținerea vitezei și corectitudinea execuției.

Se pot utiliza:

- alergări cronometrate cu obstacole ușor crescute în înălțime;

- jocuri de tip ștafetă cu obstacole;
- întreceri pe trasee scurte cu evaluarea timpului și a tehnicii de trecere;
- exerciții video pentru autoobservare și corectare.

Este important ca profesorul să nu insiste excesiv pe forma sportivă a probei (de exemplu, alergarea de 60 m garduri), ci să creeze contexte variate și progresive, care să dezvolte în paralel calitățile motrice și să mențină implicarea elevilor.

Greșeli frecvente în alergarea cu obstacole:

- oprirea în fața obstacolului din lipsă de încredere;
- pași prea mici sau prea mari între obstacole;
- dezechilibru în momentul impulsului sau aterizării;
- lipsa ritmului și pierderea coordonării în alergare.

Acestea se pot corecta prin exerciții de simulare pe loc, marcarea pașilor între obstacole, scăderea înălțimii obstacolelor sau lucrul în perechi, unde unul dintre elevi ghidează sau sprijină execuția.

Evaluare și progres:

Evaluarea în această probă trebuie să țină cont de progresul tehnic și de atitudinea față de provocare. Nu toți elevii se vor simți confortabil cu această probă, iar accentul trebuie pus pe formarea încrederii și pe capacitatea de a finaliza exercițiul în condiții de siguranță. Se pot folosi fișe de autoevaluare sau video feedback pentru analiză.

Alergarea cu obstacole este o probă dinamică și complexă, care poate fi valorificată cu succes în lecțiile de educație fizică printr-o adaptare atentă la vârsta și nivelul elevilor. Prin creativitate, progresivitate și asigurarea unui climat de încredere, profesorul poate transforma acest conținut într-un instrument eficient de formare motrică și atitudinală.

4.4. Corectarea erorilor tehnice în alergări

Procesul de învățare motrică presupune, inevitabil, apariția erorilor, mai ales în probele de alergare unde viteza execuției, coordonarea și controlul postural trebuie să fie armonizate în timp real. În contextul educației fizice școlare, corectarea erorilor tehnice în alergări nu urmărește atingerea unei perfecțiuni biomecanice, ci formarea unui gest motric eficient, sigur și adaptat posibilităților reale ale elevului.

Pentru a corecta eficient erorile, profesorul trebuie să dețină o capacitate de observare analitică, să identifice sursa disfuncționalității și să propună soluții pedagogice simple, clare și aplicabile imediat. De asemenea, feedbackul oferit trebuie să fie constructiv, personalizat și formulat într-un limbaj accesibil, pentru a încuraja învățarea și a evita frustrarea sau inhibarea motivației.

Erorile pot fi clasificate în funcție de tipul alergării: viteză, rezistență, obstacole sau ștafetă. Mai jos sunt prezentate cele mai frecvente tipuri de erori, cauzele posibile și metodele recomandate de corectare:

1. Erori în alergarea de viteză

Eroare: start lent sau ezitant

Cauză: lipsa reacției la semnal, poziție de plecare incorectă, teamă de plecare explozivă

Soluții:

- exerciții de reacție la semnale variate (vizual, auditiv);
- starturi repetate din poziții ușor modificate (din stând, gardă, ghemuit);
- utilizarea de cronometru pentru a crea competiție pozitivă.

Eroare: pas prea lung sau dezechilibrat

Cauză: control slab al impulsului, forțare excesivă

Soluții:

- alergări pe tempo impus, cu jaloane pentru marcarea pasului;
- exerciții de alergare în ritm moderat cu accent pe frecvența pașilor;
- alergări în pantă ușoară pentru reglarea unghiului de atac.

Eroare: acțiune slabă sau haotică a brațelor

Cauză: lipsa de coordonare, neglijarea rolului brațelor

Soluții:

- exerciții izolate pentru balansul brațelor (pe loc, în mers, în oglindă);
- alergări cu accent verbal pe sincronizarea brațelor („sus-jos”);

- lucrul în perechi pentru observare și feedback reciproc.

2. Erori în alergarea de rezistență

Eroare: plecare prea rapidă și epuizare prematură

Cauză: lipsa controlului efortului, lipsă de experiență

Soluții:

- alergări pe timp (nu pe distanță) cu obiectiv de ritm constant;
- exerciții de tip „fartlek” cu alternanțe de intensitate controlată;
- feedback auditiv din partea profesorului („menține ritmul”, „respiră adânc”).

Eroare: respirație neregulată sau superficială

Cauză: lipsa de antrenament sau tensiune psihică

Soluții:

- exerciții de alergare ușoară cu accent pe ritmul respirației (ex. 3 pași inspir – 3 pași expir);
- introducerea exercițiilor de respirație conștientă în faza de revenire;
- alergări în formații unde elevii pot urmări ritmul altora.

3. Erori în alergarea cu obstacole

Eroare: oprire sau ezitare înaintea obstacolului

Cauză: frică, lipsă de încredere, tehnică incorectă de impuls

Soluții:

- înlocuirea obstacolelor cu variante moi (sfoară, bandă elastică);
- exerciții de săritură pe loc cu ridicarea genunchiului;
- alergări cu obstacol unic, ușor de trecut, urmate de întărire progresivă.

Eroare: pierderea ritmului între obstacole

Cauză: pași inegali, lipsa marcării corecte a distanței

Soluții:

- folosirea de jaloane sau cercuri colorate pentru a ghida pașii;
- exerciții de tip „1–2–trecere” repetate pe secvențe scurte;
- lucrul în perechi pentru ghidaj verbal și corectare.

4. Erori în alergarea de ștafetă

Eroare: transmiterea greșită a ștafetei

Cauză: lipsa sincronizării, poziție incorectă a mâinii

Soluții:

- exerciții de transmitere la pas, apoi în alergare;
- lucrul pe culoare delimitată pentru clarificarea spațiului de predare;
- exerciții de sincronizare cu comenzi („stai – aleargă – dă”).

Eroare: pierderea ștafetei în timpul schimbului

Cauză: graba excesivă, neatenție, prindere slabă

Soluții:

- exerciții de prindere repetate pe loc;
- utilizarea de ștafete moi sau improvizate (ex. bureți, bastoane din spumă);
- învățarea progresivă a gestului de predare de jos în sus sau din lateral.

Principii generale pentru corectarea erorilor:

- intervenția profesorului trebuie să fie promptă, clară și direcționată;
- se va corecta un singur aspect odată, evitând suprasolicitarea cognitivă;
- se oferă feedback pozitiv pentru efort și progres, nu doar pentru reușită;
- exercițiile de corectare trebuie să fie accesibile și să permită repetare fără eșec major.

Profesorul trebuie să se abțină de la sancționarea greșelilor în mod negativ sau ironic, întrucât acestea fac parte integrantă din procesul de învățare. În schimb, el va susține dezvoltarea unei atitudini reflexive la elevi, încurajând autoobservarea și învățarea din eroare ca parte firească a progresului.

Corectarea erorilor tehnice în alergări este un proces continuu, care necesită răbdare, empatie și precizie pedagogică. Printr-o intervenție didactică inteligentă, profesorul nu doar îmbunătățește calitatea execuției motrice, ci contribuie și la formarea unei atitudini pozitive față de efort, învățare și autodepășire.

5. Predarea săriturilor și aruncărilor

Probele de sărituri și aruncări constituie o componentă esențială a atletismului și, implicit, a curriculumului de educație fizică. Acestea nu doar diversifică paleta exercițiilor motrice, ci contribuie în mod semnificativ la dezvoltarea forței explozive, a coordonării intersegmentare, a controlului corporal și a capacității de autoevaluare în condiții dinamice. Fiind mișcări naturale cu specific biomecanic clar, săriturile și aruncările sunt accesibile tuturor elevilor și pot fi adaptate în funcție de vârstă, spațiu, materiale și nivel de pregătire.

În context școlar, predarea acestor probe are un pronunțat caracter formativ. Prin exersarea tehnicii corecte a impulsului, controlul aterizării sau transmiterea unui obiect la distanță, elevii nu doar își dezvoltă calitățile motrice, ci și învață despre disciplină, concentrare, control al corpului și reglare a forței proprii. Aceste competențe se transferă în alte contexte motrice și chiar în planul psihologic, prin încrederea în sine și asumarea unor provocări fizice.

Săriturile pot fi clasificate în funcție de direcția principală a mișcării în:

- sărituri pe verticală (ex. săritura în înălțime);
- sărituri pe orizontală (ex. săritura în lungime);
- forme ludice sau combinate (ex. sărituri peste obstacole joase, jocuri de sărituri în cercuri).

Aruncările se clasifică, în practică școlară, în funcție de obiectul aruncat:

- aruncarea mingii de oină (sau mingi medicinale);
- aruncarea greutății (în forme adaptate, cu saci moi, mingi de 1–2 kg);

- exerciții de aruncare în precizie sau pe distanță, cu obiecte improvizate.

Obiectivele generale ale predării săriturilor și aruncărilor în școală includ:

- dezvoltarea forței explozive și controlului postural;
- formarea deprinderilor de impuls, transmitere și aterizare;
- dezvoltarea orientării spațiale și a echilibrului în mișcare;
- consolidarea responsabilității în execuție, în special în cazul aruncărilor;
- stimularea capacității de apreciere a efortului și a distanței.

Din punct de vedere metodic, predarea acestor probe urmează o logică progresivă: inițierea se face cu exerciții simple, pe loc sau din poziții statice, urmată de exersarea în formă dinamică, apoi integrarea în forme de evaluare, joc sau întrecere. Profesorul trebuie să adapteze materialele și spațiul în funcție de nivelul clasei și să evite suprasolicitarea sau exercițiile potențial periculoase, mai ales în cazul săriturilor.

Exemple de exerciții de inițiere în sărituri:

- sărituri cu ambele picioare din cerc în cerc;
- săritura pe loc peste o linie marcată;
- exerciții de balans și impuls de pe un picior;
- sărituri în lungime de pe loc, cu revenire în echilibru.

Exemple de exerciții de inițiere în aruncări:

- aruncarea mingii de 1 kg de pe loc, cu ambele mâini;
- exerciții de balans și transfer de greutate din spate spre înainte;
- aruncări la țintă (coș, cerc, pătrat marcat);
- exerciții în perechi (prindere și aruncare controlată).

În etapa următoare vom detalia în subcapitole specifice predarea fiecărei probe în parte, cu metode, mijloace, corectarea erorilor și evaluarea progresului motric.

5.1. Săritura în lungime – faze și metodică predării

Săritura în lungime este una dintre cele mai utilizate probe atletice în școală, datorită caracterului ei accesibil, a conținutului relativ simplu și a capacității de a dezvolta multiple calități motrice: forța explozivă, coordonarea, echilibrul și orientarea spațială. Spre deosebire de alte sărituri (în înălțime sau triplu salt), săritura în lungime poate fi adaptată ușor pentru toate ciclurile de învățământ, cu un risc scăzut de accidentare dacă sunt respectate principiile metodice și condițiile de siguranță.

Această probă presupune parcurgerea a patru faze motrice distincte: elanul, impulsul, zborul și aterizarea. În procesul de predare, aceste faze sunt abordate progresiv, inițial prin exerciții izolate, apoi prin integrarea secvențelor în forma completă a săriturii.

Etapile metodice ale predării săriturii în lungime:

1. Inițierea (clasele primare și gimnaziale inferioare)

În această fază se urmărește familiarizarea elevilor cu mișcarea de impuls și aterizare. Elanul este redus sau eliminat complet, iar accentul cade pe gestul săriturii și pe echilibru în faza de aterizare.

Exerciții recomandate:

- săritura de pe loc cu ambele picioare, într-un cerc sau pe o linie;
- săritura peste o panglică sau obstacol joas;
- exerciții de balans pe un picior și trecerea în săritură pe loc;
- exerciții în perechi: unul sare, celălalt evaluează distanța.

Aterizarea se exersează prin sărituri în nisip sau pe saltele moi, cu accent pe aterizarea simultană pe ambele picioare, ușor flectate, și menținerea echilibrului după contactul cu solul.

2. Consolidarea tehnicii (gimnaziu și liceu)

Se introduce elanul progresiv (3–5 pași la început), iar elevii învață să coreleze pașii de elan cu impulsul în zona de bătaie. Se pune accent pe coordonarea pașilor, pe momentul impulsului și pe gestul din zbor.

Exerciții specifice:

- alergare cu impuls de pe marcaj și săritură în nisip;
- marcarea pasului de bătaie cu cerc colorat pentru ghidaj vizual;
- exerciții de „zbor scurt” – săritură cu ridicarea genunchilor în față;
- exerciții cu jaloane pentru controlul lungimii elanului;
- săritura completă cu evaluarea aterizării (menținerea echilibrului, controlul posturii).

Această etapă este esențială pentru stabilirea unui automatism corect. Profesorul trebuie să urmărească echilibrul corporal, amplitudinea săriturii, controlul impulsului și forma aterizării, evitând salturile forțate sau cele dezechilibrate.

3. Perfecționarea în formă didactică

În clasele liceale, elevii pot fi antrenați în forma completă a săriturii, cu elan de 6–9 pași, cu bătaie reală și evaluare standardizată a distanței sărite. Se introduc noțiuni legate de viteză de deplasare, unghi de desprindere și controlul în zbor.

Activități aplicative:

- exerciții filmate cu analiză video a execuției;
- provocări între colegi pe baza distanței sărite;
- exerciții de corectare a greșelilor (ex. pierderea echilibrului la aterizare);
- lucrul în perechi cu fișe de observație (ce a fost corect, ce se poate îmbunătăți).

Profesorul trebuie să evite transformarea acestei probe într-o competiție rigidă și să pună accent pe progres individual, exprimare motrică și control.

Greșeli frecvente și metode de corectare

Greșeală: elan prea scurt sau prea lung

Corectare: marcarea pașilor cu jaloane; exersarea numărării pașilor; alergare controlată cu pauze pentru reglarea ritmului.

Greșeală: impuls cu ambele picioare sau fără desprindere clară

Corectare: exersarea impulsului pe un picior (cu sprijin pe cercuri sau bețe elastice); sărituri pe loc cu desprindere clară.

Greșeală: pierderea echilibrului la aterizare

Corectare: exerciții de echilibru post-săritură; coborâri de pe stepper sau bancă în nisip; sărituri în zona marcată cu punct fix.

Greșeală: zbor cu trunchiul înclinat sau cu brațele ineficiente

Corectare: exerciții de săritură cu balansul brațelor sincronizat; utilizarea oglinzilor sau filmărilor pentru autoobservare.

Evaluare și motivație

Evaluarea în școală nu trebuie să fie centrată exclusiv pe distanța sărită. Se poate evalua:

- controlul execuției (cu fișe de observație simple);
- capacitatea de repetare corectă;
- progresul față de execuțiile anterioare.

Elevii pot fi stimulați prin provocări de tip „depășește-ți recordul”, prin colaborări în grupuri sau prin exerciții de predare reciprocă („ajută-ți colegul să își îmbunătățească impulsul”).

Astfel, săritura în lungime este o probă completă și atractivă, ce poate fi integrată cu succes în educația fizică școlară, dacă este predată progresiv, creativ și adaptat particularităților clasei. Aceasta oferă nu doar beneficii motrice, ci și oportunități pentru formarea caracterului, încredere în sine și depășirea limitelor personale.

5.2. Săritura în înălțime – adaptarea tehnicii pentru elevi

Săritura în înălțime este o probă athletică spectaculoasă, ce presupune depășirea unei bare aflate la o anumită înălțime, printr-o acțiune complexă de impuls, zbor și aterizare. În context școlar, această probă are o valoare deosebită în dezvoltarea forței explozive, a echilibrului, a coordonării intersegmentare și a încrederii în sine. Deși este mai tehnică decât săritura în lungime, săritura în

înălțime poate fi predată eficient în forme simplificate, cu adaptări corespunzătoare vârstei și nivelului de pregătire al elevilor.

Proba se bazează pe patru faze motrice fundamentale:

1. elanul (alergarea în curbă, progresivă),
2. impulsul (desprinderea de pe un singur picior, în fața barei),
3. zborul (deplasarea peste obstacol),
4. aterizarea (pe saltea, cu spatele sau șezutul).

La nivelul școlar, forma standard de execuție (stilul „Fosbury Flop”) este rar aplicată în forma sa completă. Se utilizează în schimb stiluri simplificate și forme adaptate de trecere peste o coardă, bandă sau bețișor flexibil, fără a se insista asupra detaliilor biomecanice fine. Obiectivul este familiarizarea cu mișcarea de desprindere și controlul în aer, nu performanța sportivă.

Etapele metodice ale predării săriturii în înălțime:

1. Familiarizarea cu gestul motric și impulsul vertical

În această etapă, elevii exersează desprinderea verticală, echilibrul pe un picior și coordonarea brațelor. Se utilizează:

- exerciții de sărituri pe loc, cu ridicarea unui genunchi;
- sărituri cu balansul brațelor pe stepper sau bancă;
- sărituri într-o zonă marcată pe sol (cu accent pe precizia aterizării);
- jocuri de tip „cine atinge punctul cel mai înalt de pe perete”.

2. Inițierea trecerii peste obstacol

Se folosește un obstacol moale și jos (bandă elastică, sfoară), poziționat la nivelul genunchilor sau taliei. Se exersează trecerea în mod liber, fără impunerea unui stil fix, cu accent pe mișcare naturală și evitarea coliziunii cu obstacolul.

Exerciții specifice:

- alergare cu 3–5 pași și trecerea în pas sărit peste obstacol;
- exerciții în perechi: un elev sare, altul sprijină sau oferă feedback;

- treceri alternative cu ambele picioare, pentru explorarea preferinței de impuls;
- sărituri în zona delimitată de cercuri sau jaloane, pentru ghidarea pașilor.

3. Consolidarea execuției și introducerea elementelor tehnice

După ce elevii capătă încredere în mișcare, se poate introduce forma de impuls cu un picior și trecerea peste obstacol într-un zbor parabolic controlat. Se folosesc saltele de gimnastică sau spumă, pentru aterizare în siguranță.

Elemente urmărite:

- impuls cu piciorul dominant, aproape de obstacol;
- balans activ al brațului opus;
- ridicarea genunchiului de atac și păstrarea trunchiului în poziție verticală;
- zbor cu picioarele ușor ridicate și aterizare pe șezut sau spate.

În clasele de liceu, se poate introduce o variantă simplificată a stilului Fosbury, prin învățarea secvențială a:

- elanului în curbă (optimizat în funcție de spațiul disponibil);
- desprinderea laterală;
- rotația ușoară a trunchiului;
- aterizarea controlată pe saltea.

Greșeli frecvente și metode de corectare

Greșeală: oprire sau ezitare înaintea obstacolului

Cauză: lipsă de încredere, obstacol prea înalt

Soluție: scăderea înălțimii obstacolului, utilizarea bețelor elastice, încurajare verbală

Greșeală: impuls de pe ambele picioare sau pas incorect

Soluție: exerciții de impuls pe un picior cu săritură verticală, marcarea pasului de desprindere

Greșeală: zbor necontrolat și aterizare riscantă

Soluție: exerciții de săritură în saltea din loc, controlul prin exerciții de aterizare pe saltea

Greșeală: lovirea obstacolului cu genunchiul

Soluție: exerciții cu ridicarea genunchiului la trecere, antrenarea coordonării în zbor

Adaptări didactice și materiale auxiliare

Pentru a facilita predarea săriturii în înălțime, se pot utiliza:

- obstacole improvizate: bețe de plastic, sfori, bandă textilă;
- saltele moi sau bureți groși pentru aterizare;
- jaloane pentru delimitarea pașilor de elan;
- semnale vizuale pentru momentul de impuls.

În cazul spațiilor interioare (săli mici), săritura în înălțime poate fi adaptată sub formă de:

- „săritura peste linia imaginară”;
- săritura în înălțime pe o minge de burete suspendată;
- săritură verticală cu atingerea unui punct marcat pe perete sau tablou.

Evaluare și valorizare a progresului

Evaluarea se poate face prin observarea:

- impulsului corect;
- echilibrului în zbor;
- siguranței aterizării;
- capacității de control al mișcării.

Se poate include și măsurarea simplă a înălțimii trecute, dar progresul individual trebuie să fie criteriul principal, nu comparația între elevi. Sunt utile fișe de observație, autoevaluare și provocări personale („poți trece cu același stil peste obstacolul următor?”).

Săritura în înălțime, predată corect și adaptat, oferă o experiență motrică valoroasă, dezvoltă multiple componente ale motricității și poate deveni o sursă de încredere și satisfacție pentru elevi. Profesorul are rolul esențial de a crea un climat sigur, încurajator și progresiv, care să sprijine învățarea prin explorare și exersare controlată.

5.3. Aruncarea mingii și a greutății – metode de inițiere

Aruncarea mingii este una dintre cele mai frecvente probe de aruncare utilizate în cadrul lecțiilor de educație fizică, fiind accesibilă, ușor de organizat și extrem de valoroasă din punct de vedere motric și formativ. Ea contribuie la dezvoltarea forței explozive a membrilor superioare, a coordonării intersegmentare, a capacității de transmitere a forței în lanț kinetic și a controlului direcției în mișcări rapide. Dincolo de aspectul fizic, exercițiile de aruncare solicită concentrare, autoevaluare și o bună relaționare între percepție, intenție și execuție.

În practica școlară, cea mai utilizată probă este aruncarea mingii de oină sau a mingii medicinale, de regulă cu greutatea între 0,5 și 2 kilograme. Scopul nu este obținerea unei performanțe sportive, ci învățarea unui gest motric corect, realizat în siguranță, cu participarea activă a tuturor elevilor și adaptat nivelului de dezvoltare individual.

Aruncarea presupune trei etape principale: pregătirea, execuția propriu-zisă și finalizarea gestului. În varianta clasică, se lucrează cu aruncare de pe loc sau cu elan scurt, în funcție de spațiu și nivel. Din punct de vedere metodologic, predarea se face progresiv, pornind de la exerciții de familiarizare cu obiectul, până la execuții în regim de viteză și forță.

Etapele metodice de predare a aruncării în școală includ:

1. Familiarizarea cu obiectul și exerciții de preluare

Elevii învață să țină mingea corect, să o prindă cu ambele mâini, să o rotească ușor în mâini, să simtă greutatea și direcția. Se utilizează:

- exerciții de lansare din poziție culcată, stând pe genunchi sau pe loc;
- aruncări ușoare în perechi, cu prindere pe verticală și orizontală;
- exerciții de echilibru cu mingea – transport pe cap, pe palmă etc.

2. Învățarea gestului de aruncare de pe loc

Este recomandată poziția de bază stând cu picioarele depărtate, trunchiul ușor rotit, mingea ținută la spate, brațul conducător flectat. Exerciții tipice:

- aruncări de pe loc, cu mingea dusă înapoi și lansată înainte;
- exerciții de imitare fără minge (mișcarea brațului și rotația trunchiului);
- aruncări cu mingea ușoară la țintă, pe distanță mică (5–10 metri);

- exerciții cu accent pe balansul brațului și fixarea trunchiului.

Se poate introduce și aruncarea din genunchi, pentru eliminarea impulsului din picioare și izolarea lucrului din trunchi și braț.

3. Integrarea aruncării în formă cu elan scurt

După stăpânirea mișcării de bază, se adaugă unul sau doi pași de elan, pentru transferul impulsului de la bază spre braț. Exerciții propuse:

- aruncare după doi pași înainte, cu oprire controlată;
- aruncări din mers, cu accent pe fluiditatea mișcării;
- exerciții cu marcaj al zonei de lansare și delimitarea spațiului de aterizare;
- aruncări combinate cu alergare ușoară și revenire (activitate în circuit).

În toate etapele este esențială supravegherea strictă a direcției de aruncare, distanței față de ceilalți elevi și respectarea comenzii de aruncare. Siguranța este prioritară în toate activitățile cu obiecte zburătoare.

Adaptări recomandate pentru predarea în siguranță:

- utilizarea mingilor moi sau din burete, mai ales la clasele primare;
- așezarea elevilor în poziții distanțate, orientați toți într-o singură direcție;
- delimitarea vizuală a zonei de aruncare (benzi colorate, jaloane);
- stabilirea unei comenzi clare și comune pentru aruncare („La semnal!”).

Greșeli frecvente și corectare:

Greșeală: aruncare doar cu antebrațul, fără implicarea trunchiului

Soluție: exerciții cu balans larg al brațului, aruncare cu prindere înapoi, exerciții cu accent pe rotația trunchiului

Greșeală: poziție dezechilibrată sau pas greșit înainte de aruncare

Soluție: marcarea poziției corecte a picioarelor, exerciții din loc cu semnal pentru sincronizare

Greșeală: lansare cu traiectorie haotică sau prea jos

Soluție: aruncare la țintă pe perete sau în cerc, exerciții cu repere vizuale, aruncări în trepte

Evaluarea în aruncarea mingii trebuie să aibă caracter formativ, iar accentul să cadă pe progres, pe învățarea tehnicii corecte și pe implicare. Se pot utiliza metode variate:

- măsurarea simplă a distanței aruncate și compararea cu eforturile anterioare;
- evaluare descriptivă pe baza unei fișe (poziția de start, mișcarea brațului, direcția aruncării);
- autoevaluare: „Astăzi am reușit să...”, „Pot îmbunătăți...”.

Exemple de activități atractive:

- aruncări la țintă (coș, cerc, pătrat marcat);
- concursuri pe echipe – cine aruncă mai departe, dar cu tehnică corectă;
- trasee aplicative cu sarcini de aruncare în zone marcate.

Aruncarea mingii este o probă didactică valoroasă, care permite formarea unei baze solide de forță, coordonare și autocontrol. Prin adaptare metodică, supraveghere atentă și integrare creativă, această probă devine nu doar un exercițiu fizic, ci și un instrument educativ eficient, accesibil și motivant pentru toți elevii.

5.4. Siguranța și prevenirea accidentelor în sărituri și aruncări

Activitățile motrice din cadrul lecțiilor de educație fizică implică, inevitabil, un anumit grad de risc, în special atunci când sunt practicate exerciții de săritură sau aruncare. Acestea solicită componente motrice precum forța, viteza și coordonarea, care, dacă nu sunt atent supravegheate și adaptate, pot duce la accidente sau situații de risc. Din acest motiv, siguranța elevilor trebuie să constituie o prioritate permanentă în proiectarea și desfășurarea lecțiilor care includ sărituri și aruncări.

În sărituri, riscurile apar în principal în momentul aterizării sau al impulsului, iar în aruncări, pericolul ține de manipularea obiectelor, direcția de lansare și distanțele dintre participanți. De aceea, profesorul trebuie să manifeste o vigilență continuă, să organizeze clar spațiul de lucru și să stabilească reguli precise, repetate constant, până devin automatisme de siguranță.

Măsurile de prevenire a accidentelor pot fi grupate în trei categorii:

1. Măsurile organizatorice

- delimitarea clară a spațiului de lucru pentru sărituri și aruncări, prin marcaje vizibile sau jaloane;

- stabilirea unui traseu de deplasare logic, în care elevii nu se intersectează;
- așezarea elevilor în poziții sigure: în spatele celui care execută, în lateral, niciodată în direcția aruncării sau în zona de aterizare;
- planificarea activității în grupe mici sau pe posturi, pentru a evita aglomerarea;
- utilizarea saltelelor de grosime adecvată pentru săriturile în înălțime sau în lungime, așezate stabil, fără spații între ele;
- în cazul lipsei saltelelor, se recomandă exersarea doar a fazelor de impuls și zbor, fără aterizare înaltă;
- stabilirea unei comenzi unice și clare pentru începerea exercițiilor („La semnal”, „Start”).

2. Măsuri metodice

- explicarea și demonstrarea regulilor de siguranță înainte de fiecare exercițiu nou;
- alegerea exercițiilor în funcție de nivelul motric real, nu doar după vârsta biologică;
- evitarea presiunii performanței sau a competiției necontrolate;
- exersarea treptată a săriturilor: mai întâi de pe loc, apoi cu elan scurt, apoi în forma completă;
- în aruncări, se lucrează inițial cu mingi ușoare sau obiecte moi, crescând treptat greutatea și distanța;
- folosirea metodelor de predare prin demonstrație și observare reciprocă pentru conștientizarea pericolelor;
- învățarea tehnicii corecte de aterizare: cu genunchii flectați, pe ambele picioare, cu trunchiul stabil.

3. Măsuri materiale și tehnice

- verificarea periodică a echipamentului: saltele, mingi, jaloane, bețe, benzi elastice;
- utilizarea de obstacole moi (spumă, burete, plastic flexibil) pentru sărituri și aruncări;
- asigurarea unui spațiu de frânare suficient după elan;
- amplasarea saltelelor astfel încât să nu alunece și să acopere complet zona de aterizare;
- evitarea suprafețelor dure sau umede în zona de execuție (beton, parchet fără aderență);

- recomandarea utilizării echipamentului sportiv adecvat (încălțăminte cu talpă aderentă, tricouri lejere).

Exemple de greșeli organizatorice frecvente și soluții:

Greșeală: elevii se află în zona de aruncare, în timp ce colegii lansează obiecte

Soluție: se creează o zonă de așteptare clar delimitată, în spatele celui care aruncă; se interzice pășirea în fața liniei de siguranță

Greșeală: săritura în înălțime pe saltea îngustă sau nefixată

Soluție: folosirea mai multor saltele suprapuse sau fixarea lor cu benzi antiderapante; exersarea zborului fără depășirea obstacolului

Greșeală: concurență între elevi pe înălțimi sau distanțe prea mari

Soluție: accentul se mută de pe competiție pe progres personal și siguranță; se premiază execuția tehnică, nu doar rezultatul

Profesorul are responsabilitatea nu doar de a preveni accidentele, ci și de a forma o cultură a siguranței și responsabilității în rândul elevilor. Aceasta se realizează prin:

- formarea obiceiului de a respecta comenzile și indicațiile fără întârziere;
- implicarea elevilor în pregătirea materialelor și a spațiului, sub supraveghere;
- încurajarea autoevaluării și a comunicării („Simți că ai control asupra mișcării?”);
- evitarea umilirii în caz de greșeală sau de teamă – acestea pot duce la inhibiții și comportamente riscante.

În concluzie, siguranța în sărituri și aruncări este rezultatul unui efort combinat între organizare, metodică și formarea atitudinilor corecte. Printr-o planificare atentă, prin adaptarea materialelor și a nivelului de dificultate, și prin comunicare constantă, profesorul poate desfășura lecții eficiente, atractive și fără riscuri, în care fiecare elev se simte în siguranță și capabil să învețe.

6. Evaluarea în atletismul școlar

6.1. Evaluarea performanțelor și progresului

Evaluarea reprezintă o componentă esențială a procesului didactic în educația fizică, având rolul de a măsura nu doar nivelul de performanță al elevilor, ci și progresul individual, participarea activă și formarea unor atitudini pozitive față de efortul fizic. În cazul conținuturilor atletice, evaluarea nu trebuie privită exclusiv prin prisma rezultatelor obținute (timp, distanță, înălțime), ci mai ales prin raportarea la obiectivele formative și la contextul educațional specific fiecărei clase.

În școală, evaluarea în atletism are un caracter complex și multidimensional, incluzând:

- evaluarea capacităților motrice (viteză, rezistență, forță);
- evaluarea deprinderilor tehnice (executarea corectă a unui start, a unui impuls sau a unei aruncări);
- evaluarea atitudinilor și a implicării (participare activă, spirit de echipă, perseverență);
- evaluarea progresului personal (îmbunătățirea față de nivelul anterior).

Funcțiile evaluării sunt, astfel, multiple:

- funcția diagnostică, prin care profesorul determină nivelul inițial și individualizează intervenția;
- funcția formativă, prin care elevul primește feedback asupra progresului și își reglează comportamentul de învățare;
- funcția sumativă, în care rezultatele sunt integrate într-o notă sau calificativ;
- funcția motivațională, prin care evaluarea devine un instrument de valorizare și încurajare a efortului.

Pentru ca evaluarea în atletism să fie eficientă și corectă, profesorul trebuie să țină cont de mai multe principii:

- evaluarea trebuie să fie adaptată vârstei, nivelului și particularităților elevilor;
- criteriile trebuie comunicate din timp și înțelese de elevi;
- metodele de evaluare trebuie să fie variate și să includă autoevaluarea și evaluarea reciprocă;
- accentul trebuie pus pe progres și implicare, nu doar pe performanța absolută.

Metode de evaluare recomandate în atletismul școlar:

1. Evaluarea standardizată

Aceasta presupune utilizarea unor probe și bareme recunoscute, în funcție de vârstă și sex. Exemple:

- 50 m viteză (timp în secunde);
- săritura în lungime de pe loc (distanța în cm);
- aruncarea mingii de oină (distanța în metri);
- 600 m/800 m alergare de rezistență (timpul în minute/secunde).

Această formă este eficientă pentru aprecierea capacității fizice brute, dar nu trebuie să fie singura sursă de evaluare.

2. Evaluarea descriptivă și observațională

Se bazează pe observația directă a execuției și utilizarea unor grile sau fișe de evaluare.

Exemple:

- execuția corectă a tehnicii de desprindere la săritura în lungime;
- modul de transmitere a ștafetei într-o alergare în echipă;
- capacitatea de menținere a ritmului în alergarea de rezistență.

Această metodă este mai flexibilă, permite adaptare și valorizează efortul individual.

3. Autoevaluarea și evaluarea între colegi

Acestea stimulează reflecția elevilor asupra propriei activități și responsabilitatea în procesul de învățare. Exemple:

- completarea unui jurnal de antrenament („Astăzi am reușit să îmi reglez pașii în elan”);
- fișe de feedback între colegi („Ai sărit bine, dar ai pierdut echilibrul la aterizare”).

Se recomandă ca aceste metode să fie folosite complementar cu evaluarea profesorului.

4. Evaluarea prin proiecte și portofolii motrice

Elevii pot fi încurajați să realizeze materiale despre progresele lor (filmări, grafice de progres, fișe personale). Astfel de instrumente dezvoltă autonomia și gândirea critică.

Aspecte ce pot fi punctate într-o evaluare echilibrată:

- corectitudinea execuției (mișcare clară, eficientă, controlată);

- progresul față de o etapă anterioară;
- participarea și implicarea activă;
- respectarea regulilor și a sarcinilor;
- capacitatea de lucru în echipă;
- respectul față de colegi și față de activitate.

Exemple de grile de notare combinată (cantitativ + calitativ):

- Alergare 50 m: Timpul + start corect + acțiunea brațelor;
- Săritură în lungime: Distanța + tehnica de desprindere + echilibru la aterizare;
- Aruncare: Distanța + mișcarea brațului + controlul direcției;
- Rezistență: Timpul + dozarea efortului + ritmul respirației.

În cazul elevilor cu dificultăți de învățare sau cu limitări motrice temporare, este necesară adaptarea evaluării, prin:

- reducerea distanțelor;
- creșterea timpului de execuție;
- înlocuirea probei cu una similară (ex. mers rapid în loc de alergare);
- accent pe participare și progres, nu pe performanță.

Evaluarea în atletismul școlar trebuie să fie un instrument de susținere a învățării, nu de sancționare. Prin metode variate, criterii transparente și abordări incluzive, profesorul are posibilitatea de a sprijini fiecare elev să-și descopere potențialul, să își înțeleagă propriul progres și să se implice activ într-un proces educațional echitabil și motivant.

6.2. Criterii și instrumente de evaluare în atletismul școlar

Procesul de evaluare în cadrul lecțiilor de atletism școlar presupune o selecție atentă a criteriilor și instrumentelor utilizate, în funcție de obiectivele pedagogice, nivelul de dezvoltare al elevilor și specificul fiecărei probe atletice. Pentru ca evaluarea să fie validă, relevantă și motivantă, profesorul trebuie să construiască un sistem coerent, care să includă atât dimensiunea cantitativă (performanța), cât și dimensiunea calitativă (tehnica, efortul, progresul individual).

Criteriile de evaluare constituie baza de raportare în procesul de notare sau calificare. Acestea pot fi stabilite în funcție de:

- calitățile motrice dezvoltate: viteză, forță, rezistență, coordonare;
- corectitudinea tehnicii de execuție: start, elan, impuls, aterizare, aruncare;
- implicarea activă în activitate: frecvența participării, interes, efort;
- progresul înregistrat față de o evaluare anterioară.

Un criteriu bine formulat trebuie să fie observabil, măsurabil, realist și adaptat la vârsta și posibilitățile elevilor. Potrivit lui Sandu (2019), criteriile trebuie să combine dimensiunile formative și sumative ale evaluării, reflectând atât rezultatul final cât și parcursul elevului.

În ceea ce privește instrumentele de evaluare, acestea pot varia în funcție de natura probei și de contextul didactic. Cele mai utilizate în practica școlară sunt:

1. probele standardizate, cu bareme pe vârstă și sex

Acestea oferă un cadru de referință comparabil și pot fi utilizate pentru probe precum:

- alergare 50 m (pentru viteză);
- alergare 600/800 m (pentru rezistență);
- săritura în lungime de pe loc (pentru forța explozivă);
- aruncarea mingii de oină (pentru forță și coordonare).

Conform lui Păunescu (2021), probele standardizate sunt utile în identificarea nivelului general de dezvoltare, dar trebuie însoțite de o interpretare pedagogică flexibilă, pentru a evita etichetările rigide.

2. grilele de observație și fișele de evaluare tehnică

Acestea sunt instrumente calitative, utilizate de profesor pentru a evalua gestul motric, atenția, execuția și respectarea secvențelor tehnice. De exemplu:

- în săritura în lungime: poziția în timpul elanului, momentul impulsului, echilibrul la aterizare;
- în aruncarea mingii: balansul brațului, rotația trunchiului, direcția și forma traiectoriei.

Grilele pot include scale de apreciere (de tip excelent – bine – suficient – insuficient), coduri numerice (1–5), sau evaluări descriptive. Ele permit și evaluarea progresului: „Elevul reușește să-și regleze pasul de elan”, „A îmbunătățit poziția de impuls față de luna trecută”.

3. fișele individuale de progres

Acestea sunt instrumente valoroase pentru urmărirea evoluției personale și pot conține date despre:

- rezultatele probelor motrice înregistrate periodic;
- observații despre execuție;
- obiective formulate împreună cu elevul;
- autoevaluări.

Potrivit lui Tănăsie (2017), fișele de progres întăresc relația profesor-elev și contribuie la dezvoltarea autonomiei în învățare.

4. instrumente alternative: autoevaluarea, evaluarea reciprocă și portofoliul motric

Autoevaluarea constă în reflectarea elevului asupra propriei activități, fie prin fișe simple („Ce am reușit azi?”, „Ce pot îmbunătăți?”), fie prin jurnale motrice. Evaluarea reciprocă poate implica lucrul în perechi, unde colegii observă și oferă feedback constructiv, în funcție de criterii clare.

Portofoliul motric poate include rezultate, fișe de observare, fotografii, filmări și reflecții scrise, și este considerat de Cojocar (2022) un instrument modern, care dezvoltă conștiința corporală și gândirea critică a elevului.

5. testele funcționale și de capacitate motrică generală

Pentru o evaluare mai largă, se pot utiliza teste precum:

- testul de alergare pe durata de 12 minute (Cooper);
- testul de sprint repetat (3 x 50 m);
- testele de forță abdominală (30 de abdomene în 1 minut);
- testul de echilibru static (stând pe un picior cu ochii închiși).

Acestea oferă informații despre condiția fizică generală și pot ghida selecția de exerciții ulterioare.

În final, alegerea criteriilor și a instrumentelor de evaluare trebuie să aibă în vedere contextul specific fiecărei clase, obiectivele unității didactice și profilul motric al elevilor. Evaluarea devine eficientă atunci când este echitabilă, variată și orientată spre dezvoltarea elevului, nu spre clasificarea lui.

6.3. Elaborarea probelor și baremelor specifice de evaluare

Elaborarea probelor și baremelor de evaluare reprezintă o etapă fundamentală în proiectarea didactică a activităților de educație fizică, mai ales în cadrul conținuturilor atletice, care implică măsurători obiective și standardizate. Probele și baremele oferă un cadru de referință clar, care permite atât aprecierea nivelului de dezvoltare fizică al elevilor, cât și evaluarea progresului motric în raport cu obiectivele curriculare.

Potrivit lui Păunescu (2021), orice probă de evaluare trebuie să fie relevantă pentru obiectivele propuse, să fie adaptată nivelului de vârstă și dezvoltare al elevilor și să respecte principiile de valabilitate, fidelitate și aplicabilitate practică. Astfel, profesorul trebuie să formuleze probe clare, care pot fi reproduse în condiții similare și care oferă rezultate comparabile în timp și între elevi.

În atletismul școlar, cele mai frecvent utilizate probe de evaluare sunt:

- alergare de viteză (ex. 50 m);
- alergare de rezistență (ex. 600 m pentru fete, 800 m pentru băieți);
- săritura în lungime de pe loc și săritura în lungime cu elan cu 1 ½ pași în aer;
- aruncarea mingii de oină sau aruncarea greutății.

Pentru ca aceste probe să fie eficiente, trebuie definite următoarele elemente:

1. denumirea și descrierea probei (ce se evaluează, cum se desfășoară);
2. condițiile de desfășurare (spațiu, materiale, echipament);
3. metoda de măsurare (timp, distanță, număr de repetări);
4. baremele de apreciere (limite valorice pentru calificative sau note).

Exemplu – Proba: Alergare 50 m viteză

Descriere: elevul aleargă pe o distanță de 50 metri, cu plecare de pe loc, la semnal sonor sau vizual

Materiale: cronometru, bandă de start, bandă de sosire, pistă marcată.

Măsurare: timpul exprimat în secunde și zecimi.

Baremele orientative sunt alcătuite de fiecare profesor în parte, iar cele minimale, pentru nota 5, se regăsesc în Sistemul Național Școlar de Evaluare. Aceste bareme sunt orientative și trebuie adaptate în funcție de contextul clasei, specificul colectivului și nivelul de pregătire. Conform lui

Cojocaru (2022), o practică eficientă este stabilirea unor bareme diferențiate: de performanță absolută și de progres individual.

Pe lângă măsurători, profesorul poate integra și criterii de evaluare tehnică, după cum sugerează Tănăsie (2017), cum ar fi:

- poziția corectă a corpului în momentul aruncării;
- traiectoria mingii (ascendentă, controlată);
- echilibrul după lansare.

Elaborarea baremelor implică:

- consultarea ghidurilor metodologice și standardelor naționale sau internaționale;
- analizarea rezultatelor anterioare ale clasei (pentru bareme interne realiste);
- consultarea colegilor pentru alinierea nivelului de exigență;
- raportarea la obiectivele ciclului de învățământ și la programa școlară.

Baremele pot fi exprimate:

- numeric (timp, distanță, înălțime);
- procentual (procent de îmbunătățire față de rezultatul anterior);
- descriptiv (corectitudinea execuției, controlul mișcării, efortul depus).

Un model eficient este **baremul combinat**: performanță + tehnică + implicare.

De exemplu, nota finală pentru proba de săritură în lungime poate fi compusă astfel:

- 50% distanța sărită;
- 30% tehnica execuției;
- 20% efortul și participarea activă.

Această formulă, menționată și de Sandu (2019), permite o evaluare mai nuanțată și echitabilă, în special în clasele cu niveluri motrice foarte diverse.

Elaborarea probelor și a baremelor specifice de evaluare este un proces pedagogic complex, care presupune cunoașterea conținutului athletic, adaptarea la contextul educațional și integrarea dimensiunii formative a evaluării. O probă bine construită și un barem clar pot transforma evaluarea dintr-un act de selecție într-un veritabil instrument de învățare și motivare.

6.4. Evaluarea continuă și feedback-ul constructiv

Evaluarea continuă este un proces pedagogic esențial în educația fizică școlară, prin care profesorul urmărește în mod constant activitatea motrică și comportamentul elevilor, oferind observații, îndrumări și ajustări pe tot parcursul lecției sau al perioadei de instruire. Spre deosebire de evaluarea sumativă, care se concentrează pe un moment fix, evaluarea continuă are rol formativ și contribuie la construirea unei învățări durabile, autoreglate și motivate intern (Stiggins, 2005).

În cadrul lecțiilor de atletism, evaluarea continuă presupune observarea sistematică a elevilor în timpul exercițiilor de alergare, săritură sau aruncare, identificarea punctelor forte și a dificultăților, și oferirea unui feedback constructiv imediat, clar și aplicabil. Acest tip de evaluare este, în esență, o formă de comunicare educațională permanentă între profesor și elev, prin care se creează o relație bazată pe încredere, progres și sprijin reciproc.

Feedback-ul constructiv este considerat una dintre cele mai influente practici în îmbunătățirea performanței elevilor, indiferent de disciplină. Potrivit lui Hattie și Timperley (2007), un feedback eficient răspunde la trei întrebări:

1. Care este obiectivul? (direcția)
2. Unde se află elevul în raport cu acest obiectiv? (starea actuală)
3. Ce trebuie făcut pentru a progresa? (pașii următori)

Aplicat în contextul atletismului, feedback-ul constructiv are următoarele caracteristici:

- este formulat în termeni pozitivi („Ai păstrat bine echilibrul, poți lucra la impuls”);
- este specific și orientat pe acțiune, nu pe persoană („Ridică genunchiul puțin mai devreme”, nu „Nu știi să sari”);
- este dat imediat după execuție, dar fără a întrerupe fluxul de învățare;
- încurajează autonomia, invitând elevul să-și analizeze propria performanță („Cum te-ai simțit în alergarea aceasta?”).

Exemple concrete de aplicare:

- în alergarea de viteză: „Ai avut un start bun. Încearcă să accelerezi mai rapid în primii pași.”
- în săritura în lungime: „Ai folosit corect brațele în impuls. Lucrează acum la echilibrul la aterizare.”

- în aruncare: „Mingea a mers în direcția bună. Încearcă să folosești mai mult trunchiul, nu doar brațul.”

Evaluarea continuă poate fi realizată prin instrumente simple, precum:

- fișe de observație completate pe parcursul lecției;
- note scrise sau verbale în jurnalele de antrenament ale elevilor;
- aplicații mobile sau fișe digitale pentru urmărirea progresului;
- momente de reflecție ghidată („Ce am învățat astăzi?”, „Ce mi-a ieșit bine?”).

Un alt aspect important este rolul elevului în procesul de feedback. Elevii trebuie învățați să-și observe propriile execuții, să primească feedback fără frustrare și să ofere feedback colegilor în mod empatic și constructiv. Acest proces dezvoltă nu doar competențe motrice, ci și abilități sociale, de comunicare și de autocunoaștere.

Feedback-ul constructiv contribuie semnificativ la:

- creșterea motivației intrinseci;
- reducerea anxietății legate de performanță;
- clarificarea obiectivelor de învățare;
- îmbunătățirea relației profesor-elev.

Pentru a fi eficient, feedback-ul trebuie să fie integrat într-o cultură a evaluării formative, unde greșelile sunt privite ca oportunități de învățare, nu ca eșecuri. Profesorul devine un ghid al procesului de formare, iar evaluarea un instrument de progres, nu de selecție sau clasificare.

Evaluarea continuă și feedback-ul constructiv sunt elemente centrale în predarea atletismului școlar. Ele susțin o învățare activă, personalizată și empatică, în care elevul este actorul principal, sprijinit în mod constant să înțeleagă, să exerseze și să își îmbunătățească performanțele.

6.5. Rolul autoevaluării și al evaluării între colegi

În educația fizică modernă, evaluarea nu mai este un proces exclusiv profesor-elev, ci devine o activitate participativă, în care elevul joacă un rol activ, reflectând asupra propriei activități și oferind, la rândul său, feedback colegilor. În acest context, autoevaluarea și evaluarea între colegi devin instrumente valoroase, nu doar pentru îmbunătățirea performanței motrice, ci și pentru dezvoltarea competențelor metacognitive, a responsabilității și a empatiei (Boud, 1995).

Autoevaluarea presupune capacitatea elevului de a-și analiza propria activitate motrică, de a identifica punctele tari și aspectele care necesită îmbunătățire și de a formula strategii personale de progres. În cadrul lecțiilor de atletism, autoevaluarea poate lua forme diverse, de la simple reflecții verbale până la completarea unor fișe specifice după execuție.

Exemple aplicative:

- după o alergare de viteză, elevul poate nota: „Mi-am controlat bine startul, dar am pierdut viteză la final”;
- într-o lecție de aruncare: „Am aruncat mai departe decât data trecută. Pot lucra la traiectorie”;
- după o săritură: „Am fost mai sigur la aterizare, dar nu am ridicat genunchiul suficient în impuls”.

Potrivit lui Andrade și Du (2007), autoevaluarea este eficientă atunci când:

- este ghidată de criterii clare, formulate de profesor împreună cu elevii;
- este sprijinită de modele vizuale sau verbale (filmări, demonstrații, exemple);
- se bazează pe observații obiective, nu pe impresii generale sau emoționale.

Evaluarea între colegi presupune observarea activității motrice a altui elev și formularea unui feedback constructiv, bazat pe criterii de execuție. Această metodă dezvoltă gândirea analitică, comunicarea eficientă și spiritul de colaborare. În atletism, unde exercițiile pot fi observate ușor (sărituri, alergări, aruncări), evaluarea între colegi se poate face în perechi sau în grupuri mici.

Exemple:

- elevii lucrează în perechi și completează fișe de observare simplă („A folosit brațele în impuls?”, „A avut echilibru la aterizare?”);
- după execuție, un coleg oferă feedback oral („Startul a fost bun, dar poți lucra la ridicarea genunchiului”);
- un grup observă un elev și oferă un feedback colectiv, coordonat de profesor.

Pentru ca evaluarea între colegi să fie eficientă, este necesară:

- stabilirea unor reguli de comunicare clară și pozitivă („Vorbește despre execuție, nu despre persoană”);
- învățarea formulării de observații obiective („Ai pășit pe marcaj” în loc de „Ai greșit startul”);

- monitorizarea procesului de către profesor pentru a evita eventualele tensiuni sau judecăți greșite.

După cum arată Black și Wiliam (2009), implicarea elevilor în evaluare are efecte pozitive asupra învățării, pentru că:

- oferă elevilor control asupra propriei dezvoltări;
- crește motivația prin asumarea responsabilității;
- încurajează învățarea cooperativă și sprijinul reciproc;
- dezvoltă conștiința corporală și capacitatea de reflecție.

Instrumente recomandate pentru autoevaluare și evaluare între colegi:

- fișe de autoobservare (cu întrebări închise sau deschise);
- jurnale de lecție („Ce mi-a ieșit bine azi?”, „Ce aș vrea să îmbunătățesc?”);
- rubrici simple de observare (cu 3–5 criterii clare);
- activități de tip „analiza video” (cu telefonul sau tableta, sub supraveghere).

Este important ca aceste forme de evaluare să nu fie utilizate izolat, ci integrate într-un cadru educațional pozitiv, în care elevul este sprijinit să se cunoască pe sine, să accepte feedbackul și să ofere, la rândul său, sprijin colegilor. Profesorul are rolul de facilitator și mediator, modelând comportamentul reflexiv și încurajând un climat bazat pe încredere și respect reciproc.

În concluzie, autoevaluarea și evaluarea între colegi sunt componente moderne ale evaluării formative, esențiale pentru dezvoltarea unei învățări autentice, centrate pe elev. Acestea nu doar îmbunătățesc performanțele motrice, ci contribuie la formarea unui profil educațional complet, în care elevul este activ, conștient și implicat în propria dezvoltare.

7. Planificarea și organizarea lecțiilor de atletism

Planificarea și organizarea eficientă a lecțiilor de educație fizică reprezintă un element-cheie pentru atingerea obiectivelor motrice, formative și educative propuse în cadrul curriculumului școlar. În cazul conținuturilor de atletism, structura lecției trebuie gândită cu atenție pentru a îmbina cerințele tehnico-metodice ale probelor atletice cu particularitățile de vârstă, motivaționale și psihosociale ale elevilor.

Conform lui Coman (2020), o lecție bine concepută este aceea care asigură progresivitate, siguranță, varietate, accesibilitate și un climat pozitiv, în care fiecare elev are ocazia să participe activ, să exerseze corect și să simtă bucuria mișcării. Lecția devine astfel un spațiu de învățare, antrenament și dezvoltare personală.

7.1. Structura lecției de educație fizică cu conținut athletic

Lecția de educație fizică ce include conținuturi atletice urmează, în general, o structură tradițională și poate fi tratată pe părți sau pe verigi:

Dacă alegem să abordăm lecția pe părți, aceasta va fi împărțită în: partea introductivă, partea principală și partea de încheiere. Fiecare dintre aceste componente are roluri metodice și psihopedagogice distincte, care contribuie la realizarea integrală a obiectivelor lecției.

1. Partea introductivă

Această secvență durează, de regulă, 8–10 minute și are ca scop pregătirea generală a organismului pentru efort, trecerea psihologică spre activitate și prezentarea conținuturilor zilei.

Conținuturi tipice:

- exerciții de mobilizare articulară (gât, umeri, trunchi, genunchi, glezne);
- exerciții dinamice de activare (mers, alergări ușoare, skipuri);
- jocuri de încălzire sau activități ludice scurte;
- explicarea temei și a obiectivelor lecției („Astăzi ne vom concentra pe săritura în lungime – impulsul și aterizarea”).

Este important ca această parte să fie dinamică și variată, dar fără a obosi elevii înaintea efortului specific. Profesorul trebuie să evalueze tonusul grupei și să adapteze încălzirea în funcție de temperatura ambientală, nivelul clasei și natura efortului care urmează.

2. Partea principală

Este secvența centrală a lecției, cu o durată de aproximativ 25–30 de minute, în care se desfășoară conținuturile atletice propriu-zise. Aceasta este organizată, de regulă, în două subsecvențe: partea dedicată învățării sau consolidării unui conținut, respectiv partea aplicativă (concurs, circuit, evaluare).

Conținuturi posibile:

- exerciții de învățare a tehnicii (ex: exerciții segmentare pentru săritură, alergări controlate, impulsuri);
- exerciții în formă completă (sărituri în lungime din elan, alergare 50 m, aruncări);
- activități aplicative (trasee, jocuri, ștafete, întreceri);
- evaluări formative (observații, fișe, filmări).

Profesorul trebuie să aibă în vedere următoarele aspecte:

- progresivitatea exercițiilor, de la simplu la complex;
- alternanța eforturilor pentru evitarea suprasolicitării;
- organizarea eficientă a clasei (grupuri, posturi, perechi);
- respectarea principiilor tehnice ale atletismului;
- asigurarea siguranței în zona de execuție și aterizare.

Este recomandat ca elevii să fie implicați activ în procesul de învățare, prin feedback reciproc, evaluare simplă și autoobservare. De asemenea, profesorul poate ajusta lecția în timp real în funcție de ritmul clasei și de calitatea execuției.

3. Partea de încheiere

Ultimele 5–10 minute ale lecției sunt dedicate reveniri la calm și recapitulării tematiche. Această parte are rol de:

- readucere treptată a parametrilor fiziologici la nivel de repaus;
- relaxare musculară și reglare respiratorie;
- integrare cognitivă a celor învățate.

Exemple de activități:

- exerciții de respirație și stretching (static și dinamic);
- mers cu respirație profundă, exerciții de relaxare segmentară;
- discuție de grup („Ce am reușit azi?”, „Ce ne-a fost greu?”, „Ce continuăm data viitoare?”);
- fixarea temei următoare și eventuale aprecieri individuale.

După cum arată Mihăilescu (2016), partea finală a lecției contribuie nu doar la refacerea fiziologică, ci și la consolidarea motivației și crearea unei relații empatică între profesor și elevi.

În concluzie, o lecție de educație fizică axată pe conținuturi atletice trebuie să urmeze o structură coerentă, adaptabilă, care combină cerințele metodice cu nevoile afective și sociale ale elevilor. Printr-o organizare clară, progresivă și variată, profesorul poate transforma lecția într-un spațiu de învățare activă, performanță și formare personală.

Dacă alegem să tratăm lecția de educație fizică și sport cu teme din atletism cu structura pe verigi, va arata după cum urmează. Această structurare este larg utilizată în didactica educației fizice și are la bază lucrările semnate de autori precum Dragnea și Bota (1999), Stoica (2007), Ionescu (2015) sau Grosu (2014). Lecția este împărțită în 6 verigi funcționale (pentru lecțiile cu o singur, fiecare având un obiectiv precis:

1. Organizarea colectivului de elevi

- Durată: 2–4 minute
- Scop: începerea organizată a lecției
- Conținuturi: alinierea, salutul, prezența, verificare echipamentului și ia stării de sănătate
- Observații: se insistă pe alinierea disciplinată și organizată

2. Pregătirea organismului pentru efort

- Durată: 8–10 minute
- Scop: activarea generală a organismului și trecerea psihică spre efort
- Conținuturi: exerciții de mobilizare articulară, mersuri, alergări, exerciții dinamic active
- Observații: se evită efortul maximal; accent pe diversitate și accesibilitate

3. Influențarea selectivă a aparatului locomotor

- Durată: 5–7 minute
- Scop: activarea segmentelor implicate în conținutul principal prin mobilitate articulară și elasticitate musculară
- Conținuturi: exerciții pregătitoare pentru alergare, săritură, aruncare
- Observații: se trece de la general la specific; se poate introduce un joc scurt

3. Veriga fundamentală (partea principală și tematică a lecției)

- Durată: 20–25 minute
- Scop: predarea, consolidarea sau perfecționarea conținutului motric principal
- Conținuturi: învățarea/consolidarea/perfecționarea deprinderilor motrice (probelor atletice) prin exerciții tehnice, aplicative, corective, educarea/dezvoltarea calităților motrice.
- Observații: se organizează frontal, pe posturi, în perechi sau grupe

4. Revenirea organismului după efort

- Durată: 5–10 minute
- Scop: revenirea organismului în urma efortului, reducerea frecvenței cardiace și a intensității efortului
- Conținuturi: jocuri de revenire, stretching, exerciții de respirație
- Observații: stimulează motivația, implicarea, cooperarea și transferul de învățare

5. Încheierea organizată a lecției

- Durată: 1 – 3 minute
- Scop: încheierea lecției în mod organizat
- Conținuturi: reflecție verbală, sugestii și recomandări
- Observații: se pot adăuga comentarii asupra reușitelor sau anunțarea conținuturilor viitoare

Proiectul de lecție va include:

Proiect de lecție – Educație fizică și sport

Școala: Gimnazială „Exemplu”

Clasa: a VII-a

Număr elevi: 24

Loc desfășurare: teren sport cu groapă de nisip

Profesor:

Data:

Durata: 50 minute

Tema lecției: Săritura în lungime – impulsul și aterizarea

Tipul lecției: mixtă (învățare și consolidare)

Obiectiv general: Însușirea și exersarea corectă a impulsului și a aterizării în săritura în lungime

Obiective operaționale:

- O1. Să execute corect impulsul de pe un picior, în zona de bătaie
- O2. Să mențină echilibrul în faza de zbor și să aterizeze corect
- O3. Să colaboreze în perechi pentru observare reciprocă și feedback
- O4. Să respecte indicațiile profesorului și regulile de siguranță

1. Competențe generale (conform curriculumului național)

- C1. Dezvoltarea capacității de coordonare și control al mișcărilor prin exerciții specifice.
- C2. Utilizarea deprinderilor motrice și a capacităților fizice în contexte motrice variate.

2. Competențe specifice

- C1. Aplicarea corectă a deprinderii de săritură în lungime în condiții adaptate nivelului propriu.
- C2. Exprimarea unei atitudini de implicare activă și respect față de reguli și colegi.

Exemplu - schiță de plan de lecție

Clasa: a VI-a

Tema: Alergarea de viteză – startul din stând și accelerarea primilor pași

Durata: 50 minute

Tipul lecției: lecție de consolidare

Locul desfășurării: teren sportiv / sală de sport

C1: Dezvoltarea capacităților motrice de bază prin participarea activă la exerciții și jocuri motrice.

C2: Aplicarea deprinderilor motrice în activități de tip atletism, cu respectarea regulilor de execuție și siguranță.

Veriga 1: Organizarea colectivului de elevi

Durată: 2–4 minute

Scop: începerea organizată a lecției

Conținuturi:

- alinierea clasei pe un rând;
- salutul profesorului;
- anunțarea temei lecției și a obiectivelor;
- prezența;
- verificarea echipamentului și a stării de sănătate.

Observații:

- se insistă pe respectarea comenzilor și pe disciplina de grup;
- se notează eventualele absențe sau elevi care nu participă din motive medicale.

Veriga 2: Pregătirea generală a organismului pentru efort

Durată: 8–10 minute

Scop: activarea generală a aparatului locomotor și a sistemelor funcționale

Conținuturi:

- mers pe vârfuri, călcâie, lateral, cu genunchii sus;
- alergare ușoară în jurul terenului (2 ture);
- exerciții de mobilitate: rotiri de umeri, trunchi, genunchi, glezne;
- exerciții de activare dinamică (sărituri ușoare, balansuri).

Observații:

- se evită efortul maxim, dar se crește treptat intensitatea;
- exercițiile trebuie să fie variate, accesibile și ritmate.

Veriga 3: Influențarea selectivă a aparatului locomotor

Durată: 5–7 minute

Scop: activarea specifică a segmentelor implicate în alergarea de viteză

Conținuturi:

- exerciții de mobilitate a articulației genunchiului și gleznei;
- skip înainte, skip înalt, alergare cu pas săltat;
- exerciții de reacție: porniri la semnal, mici sprinturi de 5 m;
- joc de încălzire: „Startul rapid” – la semnal, elevii pornesc din diferite poziții.

Observații:

- se trece de la general la specific, cu accent pe membrele inferioare și reacție;
- se introduce componenta de atenție și reacție motrică.

Veriga 4: Veriga fundamentală – partea principală a lecției

Durată: 20–25 minute

Scop: consolidarea tehnicii de start și accelerare în alergarea de viteză

Conținuturi:

1. Exerciții tehnice:
 - o plecare din stând (3 repetări);
 - o exercițiu „pas-pas-start” – reglarea impulsului;
 - o exerciții cu marcarea pașilor de plecare cu jaloane colorate.
2. Exerciții aplicative:
 - o alergări 20 m și 30 m din semnal auditiv;
 - o alergări în perechi cu plecare alternativă;
 - o ștafetă pe distanțe scurte cu accent pe primii 10 metri.
3. Corectarea greșelilor observate:
 - o poziție greșită de start;
 - o lipsa sincronizării brațelor;
 - o plecare ezitantă.

Metode: demonstrația, repetiția, analiza mișcării, feedback verbal

Forme de organizare: frontal, pe culoare, în perechi

Observații:

- se acordă atenție calității execuției, nu vitezei absolute;
- se oferă feedback individual imediat;
- se evită comparațiile competitive directe.

Veriga 5: Revenirea organismului după efort

Durată: 5–10 minute

Scop: revenirea fiziologică la repaus și încheierea efortului motric

Conținuturi:

- mers cu respirație controlată pe 2 ture lente;
- exerciții de stretching: gambe, coapse, umeri, lombari;
- exerciții de respirație (inspirație profundă, expirație lentă);
- joc de relaxare: „Găsește-ți ritmul” – mers sincronizat în perechi.

Observații:

- se stimulează o stare de calm, reflecție și satisfacție după activitate;

- se încurajează respirația conștientă și discuția cu colegii.

Veriga 6: Încheierea organizată a lecției

Durată: 1–3 minute

Scop: finalizarea lecției într-un mod disciplinat și pozitiv

Conținuturi:

- alinierea clasei și salutul final;
- reflecție verbală: „Ce am învățat azi?”, „Ce pot îmbunătăți data viitoare?”;
- recomandări pentru acasă: exerciții de stretching și alergare ușoară.

Observații:

- se oferă feedback pozitiv pentru participare activă și efort;
- se anunță conținuturile următoarei lecții (ex: start jos, alergare pe 50 m).

7.2. Planificarea unităților de învățare cu conținuturi atletice

Planificarea unităților de învățare cu conținuturi atletice reprezintă un proces pedagogic esențial în organizarea activității didactice de educație fizică, contribuind la coerența, eficiența și progresivitatea instruirii. O unitate de învățare este alcătuită dintr-un ansamblu de lecții care urmăresc atingerea unor obiective specifice într-un interval de timp determinat, în funcție de conținutul abordat, nivelul clasei și calendarul didactic.

Conform lui Pop (2019), planificarea unei unități de învățare nu presupune doar ordonarea cronologică a lecțiilor, ci și o analiză riguroasă a competențelor vizate, a particularităților de vârstă și motivație ale elevilor, a condițiilor materiale disponibile și a principiilor metodice ale atletismului.

O unitate didactică de învățare cuprinde, de regulă, între 6 și 12 lecții, în funcție de ciclul de școlarizare și de timpul alocat în planificarea anuală. În ciclul gimnazial, se recomandă ca fiecare probă athletică (alergare, săritură, aruncare) să fie abordată într-o unitate separată, cu obiective clare de învățare, consolidare și aplicare.

Etapele esențiale ale planificării unei unități de învățare atletice sunt:

1. Analiza contextului educațional:

- nivelul clasei (dezvoltare motrică, experiență anterioară, echilibru băieți-fete);
- condițiile materiale (teren, groapă de nisip, saltele, mingi, jaloane);
- calendarul școlar și sezonabilitatea (se evită alergarea de viteză în lunile reci în aer liber).

2. Stabilirea competențelor și a obiectivelor specifice:

Se aleg competențele generale și specifice vizate (de exemplu, aplicarea tehnicii corecte în alergare de viteză sau dezvoltarea forței explozive în săritură). Obiectivele trebuie să fie formulate clar, în termeni de comportamente observabile (de exemplu, „elevul execută corect startul din stând în 3 din 4 repetări”).

3. Secvențializarea lecțiilor:

O unitate de învățare include trei etape:

- **Inițiere** (lecții de învățare): explicarea și demonstrarea tehnicii, exerciții segmentare, familiarizare cu mișcarea;
- **Consolidare** (lecții de exersare): repetiții, corectări, integrare în forme aplicative;
- **Perfecționare și aplicare** (lecții de evaluare sau competiție didactică): aplicarea tehnicii în contexte funcționale (ștafetă, joc, întrecere), evaluare formată.

4. Stabilirea conținuturilor motrice:

Pentru o unitate de învățare cu tema „Săritura în lungime”, conținuturile pot include:

- exerciții de impuls pe un picior;
- exerciții de zbor cu balansul brațelor;
- săritura din loc și din elan progresiv;
- controlul aterizării;
- corectarea erorilor frecvente.

5. Alegerea metodelor și mijloacelor:

- metode: demonstrația, analiza mișcării, feedback verbal, lucrul în perechi;
- mijloace: jaloane, jaloane, cercuri colorate, bețe de plastic, groapă cu nisip sau saltea.

6. Stabilirea formelor de organizare:

- frontală (pentru demonstrații, explicații inițiale);
- pe posturi (pentru exerciții de repetare);
- în perechi sau grupe (pentru observare și evaluare reciprocă);
- în circuit (pentru dezvoltarea calităților motrice în paralel cu învățarea tehnicii).

7. Integrarea evaluării formative și sumative:

Evaluarea trebuie să fie inclusă în mod progresiv, nu doar la finalul unității. De exemplu:

- autoevaluări simple („Ce am reușit azi?”);
- evaluări formative pe fișe (tehnică, efort, progres);
- evaluare sumativă în ultima lecție (distanța sărită, corectitudinea execuției).

Un exemplu simplificat de **structură a unei unități de învățare – Alergarea de viteză (7 lecții)**:

1. Lecția 1 – Inițierea în startul din stând și reacția la semnal
2. Lecția 2 – Tehnica pașilor de accelerare
3. Lecția 3 – Integrarea startului și a primilor pași
4. Lecția 4 – Exersare și corectarea greșelilor tehnice
5. Lecția 5 – Aplicare în ștafetă
6. Lecția 6 – Evaluare tehnică + autoevaluare
7. Lecția 7 – Competiție didactică / întrecere pe echipe

Conform lui Mihăilescu (2016), unitatea de învățare este mai mult decât o succesiune de lecții – este un „proiect de dezvoltare motrică și educațională” care trebuie să aibă coerență, flexibilitate și finalitate formativă.

UNITATE DE ÎNVĂȚARE (exemplu)

Disciplina: Educație fizică și sport

Clasa: a VI-a

Durata: 7 lecții

Tema generală: Alergarea de viteză – startul din stând și accelerarea

Perioada de desfășurare: Martie – Aprilie

Locul desfășurării: Teren sportiv / Sală de sport

1. Competențe generale (conform Curriculumului Național)

- Dezvoltarea capacităților motrice de bază prin participarea activă la exerciții și jocuri motrice.
- Utilizarea deprinderilor motrice și a capacităților fizice în contexte motrice variate.

2. Competențe specifice

- Exersarea tehnicii de plecare din stând și accelerare pe distanțe scurte.
- Aplicarea regulilor de organizare și siguranță în activități atletice de tip viteză.
- Participarea activă la activități motrice cu atitudine responsabilă și cooperantă.

3. Obiective operaționale generale ale unității

La finalul unității, elevii vor fi capabili:

- să execute corect startul din stând și să accelereze în primii 10–15 metri;
- să participe activ și regulat la lecții, respectând sarcinile motrice;
- să colaboreze în echipe și să ofere feedback colegilor;
- să își autoevalueze progresul în alergarea de viteză.

4. Resurse necesare

- Conuri, jaloane, cronometru, fluier, bețe de ștafetă
- Marcaje pe sol (culori diferite pentru pași de start)
- Fișe de autoevaluare și observație simplă

5. Secvențializarea lecțiilor din unitate

Lecția	Tema lecției	Tipul lecției	Obiective specifice	Observații metodice
1	Startul din stând – inițiere	Învățare	învățarea poziției corecte la start	Demonstrație + execuție pe pași
2	Accelerarea în alergare – primii pași	Învățare	formarea pașilor inițiali eficienți	Exerciții fragmentate + jaloane
3	Integrarea startului și accelerării	Consolidare	realizarea secvenței complete	Lucru în perechi, corectări
4	Corectarea greșelilor – individual și colectiv	Consolidare	îmbunătățirea execuției tehnice	Evaluare prin observație și feedback
5	Aplicare în contexte de joc (ștafetă)	Aplicativă	integrarea tehnicii în activități de echipă	Jocuri și competiții amicale

6	Autoevaluare și fișe de progres	Evaluare formativă	analiza execuției proprii	Filmări, fișe simple, reflecție
7	Concurs de viteză – 30/50 m	Evaluare sumativă	aplicarea deprinderilor în context de întrecere	Cronometrare + evaluare mixtă

6. Strategii didactice

Metode:

- Exercițiul repetitiv, demonstrația, analiza mișcării, observarea, feedback reciproc, jocul didactic.

Forme de organizare:

- frontală (explicație, demonstrație);
- pe posturi (corectare și exersare în ritm propriu);
- în perechi (observare reciprocă);
- pe grupe (ștafetă, întrecere).

Mijloace:

- jaloane pentru pași de elan;
- marcaje vizuale (pentru punctele de plecare și oprire);
- cronometru pentru evaluarea performanței;
- fișe de observare și autoevaluare.

7. Modalități de evaluare

Evaluare inițială:

- Observarea execuției spontane a startului și alergării la prima lecție.

Evaluare formativă:

- Feedback individual la fiecare lecție, autoevaluare verbală și prin fișe simple.

Evaluare sumativă:

- Test final – alergare 30 m sau 50 m (timp în secunde);

- evaluare tehnică: plecarea, sincronizarea brațelor, menținerea direcției;
- notare combinată: 50% performanță, 30% tehnică, 20% implicare și comportament.

8. Reflecție pedagogică și adaptabilitate

Această unitate poate fi ajustată în funcție de:

- nivelul clasei și dezvoltarea psihomotrică;
- condițiile meteo (lecții adaptate în sală dacă e necesar);
- ritmul de învățare al elevilor;
- nevoile de integrare pentru elevii cu CES.

7.3. Organizarea concursurilor școlare și festivalurilor sportive

Concursurile școlare și festivalurile sportive constituie componente esențiale ale educației fizice și sportive din școală, având un rol complementar față de activitatea curriculară clasică. Aceste activități contribuie la formarea atitudinilor pozitive față de efort, disciplină și cooperare, stimulează motivația pentru mișcare și oferă oportunități pentru aplicarea conținuturilor atletice în contexte funcționale, reale și atractive.

Organizarea de competiții interne, întreceri între clase, olimpiade școlare sau festivaluri tematice aduce plusvaloare procesului instructiv-educativ, creând un cadru de exprimare a progresului motric și a spiritului de echipă. Conform lui Mihăilescu (2016), concursurile au o dublă funcție: evaluativă și formativă, stimulând dezvoltarea calităților motrice, dar și a celor sociale și morale (respect, fair-play, toleranță, perseverență).

Tipuri de concursuri și activități aplicative în atletismul școlar

1. **Concursuri tematice pe probe atletice:**
 - alergare de viteză 30 m sau 50 m;
 - săritura în lungime de pe loc sau din elan;

- aruncarea mingii de oină sau medicinale;
 - triatlon simplificat (alergare + săritură + aruncare).
2. **Ștafete și întreceri în echipă:**
- ștafetă clasică (4 x 30 m);
 - ștafetă cu obstacole (sărituri, aruncări, alergare slalom);
 - „ștafeta contracronometru” între grupe.
3. **Festivaluri sportive interdisciplinare:**
- zilele sportului școlar (cu ateliere mixte: atletism, jocuri, dans sportiv);
 - evenimente tematice (ex: „Olimpiada primăverii”, „Cupa toamnei atletice”);
 - concursuri între clase sau școli pe baza unui regulament accesibil.

Etapele organizării unui concurs școlar cu conținut athletic

1. **Stabilirea obiectivului și a tipului concursului:**
Se decide dacă este un concurs individual, pe echipe, mixt, cu probă unică sau combinată.
Scopul poate fi competitiv sau formativ.
2. **Planificarea logistică:**
 - alegerea datei și a orei;
 - identificarea spațiului disponibil (teren sportiv, sală, curte);
 - pregătirea materialelor: jaloane, cronometru, fișe, diplome, start/sosire.
3. **Înscrierea și repartizarea elevilor:**
 - elevii pot participa individual sau în echipe (prin tragere la sorți sau organizare liberă);
 - se ține cont de vârstă, nivel și diversitate;
 - se încurajează participarea egală (nu doar a elevilor cu performanțe).
4. **Stabilirea regulamentului de concurs:**
 - trebuie să fie clar, simplu, explicat înainte de începerea probelor;
 - se precizează criteriile de reușită, punctajul, eventualele penalizări;

- accentul cade pe respectarea regulilor și pe spiritul de echipă.

5. Desfășurarea concursului:

- fiecare probă este supravegheată de un profesor/asistent/voluntar;
- se folosesc fișe pentru notarea rezultatelor și observarea tehnicii;
- se asigură zona de siguranță, ordine și echilibru între efort și pauze.

6. Evaluarea și festivitatea de încheiere:

- se anunță clasamentele, se oferă diplome, medalii sau simple aprecieri verbale;
- se organizează un moment de reflecție: „Ce am învățat?”, „Cum ne-am simțit?”;
- se pot selecta elevi pentru etape superioare (etapă locală, zonală etc.).

Rolul educativ al concursurilor școlare

Participarea la concursuri și festivaluri nu trebuie să se limiteze la performanță. Ele contribuie la:

- dezvoltarea spiritului de inițiativă și a încrederii în sine;
- formarea conduitei de fair-play și respect față de colegi și reguli;
- stimularea interesului pentru mișcare în rândul celor mai puțin activi;
- identificarea și orientarea copiilor cu aptitudini sportive deosebite.

După cum afirmă Bota (2000), concursurile bine organizate pot transforma lecția de educație fizică într-o experiență educațională complexă, unde elevul învață nu doar să sară sau să alerge, ci și să coopereze, să respecte și să înțeleagă valoarea efortului personal.

Sugestii practice:

- încurajează participarea tuturor elevilor, nu doar a celor „buni la sport”;
- oferă diplome de participare sau premii simbolice pentru „cea mai bună atitudine”, „cel mai perseverent elev”;
- implică elevii în organizare (arbitraj, cronometrare, afișe, mascote);
- folosește muzică, pancarte, filmări – pentru atmosferă pozitivă și motivație.

REGULAMENT DE ORGANIZARE (exemplu)

Cupa Primăverii – Atletism pentru toți

Locul desfășurării: Terenul sportiv al Școlii Gimnaziale „X”

Perioada: luna aprilie

Participanți: elevii claselor V–VIII, fete și băieți

Tipul competiției: individuală și pe echipe (clase)

Articolul 1 – Scopul competiției

Cupa Primăverii urmărește:

- promovarea educației prin sport și mișcare în rândul elevilor;
- stimularea motivației pentru activități atletice;
- aplicarea cunoștințelor dobândite în cadrul orelor de educație fizică;
- dezvoltarea spiritului de fair-play, respect și cooperare între elevi.

Articolul 2 – Probe de concurs

Probele sunt structurate astfel:

Pentru fete:

- Alergare de viteză: 50 m
- Săritură în lungime de pe loc
- Aruncarea mingii de oină (500 g)

Pentru băieți:

- Alergare de viteză: 50 m
- Săritură în lungime de pe loc
- Aruncarea mingii de oină (700 g)

Proba pe echipe:

- Ștafetă mixtă (2 băieți + 2 fete din aceeași clasă, 4 x 30 m)

Articolul 3 – Înscrierea participanților

- Înscrierea se face cu 3 zile înainte de concurs, pe baza unui formular transmis profesorului de educație fizică.
- Fiecare clasă poate înscrie maxim 4 elevi/probă (2 fete și 2 băieți).
- Elevii pot participa la maximum 2 probe individuale + ștafetă.
- Elevii cu afecțiuni medicale pot participa ca voluntari (arbitri, observatori, cronometraji).

Articolul 4 – Desfășurarea concursului

- Ordinea probelor: alergare – săritură – aruncare – ștafetă.
- Toate probele vor fi supravegheate de profesori și voluntari.
- Fiecare elev va beneficia de **două încercări**, contând cel mai bun rezultat.
- În cazul probelor cronometrate (alergare, ștafetă), se folosesc două cronometre, iar media celor două valori este rezultatul oficial.
- Întrecerile se desfășoară în serii de câte 4–6 elevi.

Articolul 5 – Punctaj și clasament

Clasament individual:

- Locul I – 10 puncte
- Locul II – 7 puncte
- Locul III – 5 puncte
- Participare – 2 puncte

Clasament pe clase:

- Se cumulează punctele obținute de fiecare elev al clasei.
- Se acordă titlul de „Clasa campioană” și se premiază primii 3 clasați.

Articolul 6 – Premii și recompense

- Se acordă diplome pentru locurile I, II, III la fiecare probă (fete și băieți).
- Se acordă o diplomă de participare pentru fiecare elev înscris.
- Clasele clasate pe podium primesc diplome colective și materiale sportive simbolice (mingi, conuri, tricouri cu sigla școlii).

Articolul 7 – Reguli de conduită și siguranță

- Este interzis comportamentul nerespectuos față de colegi, profesori sau arbitri.
- Încălțăminte și echipamentul sportiv sunt obligatorii.
- Elevii au obligația să respecte ordinea de start și indicațiile profesorilor.
- Orice accident sau disconfort se anunță imediat profesorului coordonator.
- În zona de concurs au acces doar participanții, profesorii și voluntarii autorizați.

Articolul 8 – Dispoziții finale

- Profesorii de educație fizică răspund de organizarea logistică și arbitraj.
- Eventualele contestații se pot face verbal, imediat după proba în cauză.
- Comitetul de organizare poate adapta regulamentul în caz de condiții meteo nefavorabile sau alte situații neprevăzute.

Semnează:

Coordonator concurs: prof. [Nume]

Avizat de: Directorul Școlii Gimnaziale „X”

7.4. Colaborarea cu familia și comunitatea în promovarea atletismului

Succesul educației fizice în școală nu depinde doar de resursele interne ale instituției, ci este profund influențat de sprijinul familiei și al comunității. Într-o societate în care sedentarismul în rândul copiilor este în creștere, iar timpul petrecut în fața ecranelor depășește frecvent timpul destinat activității fizice, rolul părinților, al asociațiilor locale și al autorităților comunitare devine esențial în susținerea și promovarea mișcării, în special a atletismului școlar.

Atletismul, ca disciplină de bază, simplă și universală, oferă numeroase beneficii care depășesc cadrul fizic – contribuie la formarea caracterului, la cultivarea spiritului de efort și la dezvoltarea motivației personale. Colaborarea între școală, familie și comunitate poate transforma lecțiile de atletism în evenimente educative cu impact larg, oferind elevilor context, continuitate și modele de comportament activ.

Forme concrete de colaborare cu familia

1. Informare și conștientizare:

- organizarea de întâlniri cu părinții în care se explică importanța educației fizice și a exercițiilor atletice pentru dezvoltarea armonioasă a copilului;
- includerea unui „colț sportiv” în comunicările școlii (panouri, platforme online) cu informații despre beneficiile alergării, săriturii și aruncării.

2. Participarea directă:

- invitarea părinților la festivaluri și competiții școlare, nu doar ca spectatori, ci și ca voluntari (arbitri, cronometrori, organizatori);
- organizarea unor activități sportive comune părinte–copil (ex: „Ziua familiei în mișcare”);
- provocări atletice în familie (ex: „Alergăm împreună 1 km în weekend”).

3. Sprijin logistic și material:

- implicarea în dotarea școlii cu materiale de bază (mingi, jaloane, saltele);
- sponsorizarea unor evenimente sportive locale sau ateliere de inițiere în atletism.

Conform lui Coman (2020), atunci când părinții sunt implicați activ în promovarea educației fizice, elevii devin mai motivați, mai responsabili și mai încrezători în propriile capacități.

Colaborarea cu comunitatea

1. Instituții locale și ONG-uri:

- parteneriate cu cluburi sportive locale sau cu direcțiile județene pentru sport și tineret, pentru organizarea de competiții sau stagii de inițiere în atletism;
- colaborări cu asociații pentru sănătate și mișcare (ex: „Sportul pentru toți”, „Copil activ – copil sănătos”).

2. Autorități publice:

- susținerea logistică și financiară a evenimentelor sportive (ex: amenajarea pistei de alergare, sprijin pentru transportul la competiții interșcolare);
- promovarea în comunitate a activităților școlii prin afișe, rețele sociale și presa locală.

3. Resurse umane locale:

- invitarea unor sportivi locali sau foști campioni la activități de tip „model motivațional”;
- implicarea medicilor de familie sau kinezioterapeuților în ateliere de educație motrică și prevenirea accidentelor.

Astfel de colaborări contribuie la integrarea școlii în viața comunității și la crearea unui mediu educativ extins, în care mișcarea și atletismul sunt percepute ca elemente firești ale stilului de viață.

Exemple de bune practici

- organizarea unui „Maraton al cartierului” în colaborare cu asociația părinților și clubul sportiv local;
- campanii locale cu tema „Alergă pentru sănătate” – cu puncte de alergare în parc, deschise tuturor;
- proiecte educative comune: „O lună de alergare în familie” – elevii notează activitățile fizice realizate împreună cu familia și le prezintă în clasă.

După cum afirmă Pop (2019), crearea unei culturi a mișcării nu este exclusiv responsabilitatea profesorului, ci a întregii comunități educaționale. Colaborarea susținută între școală, familie și comunitate contribuie la formarea unui mediu favorabil dezvoltării armonioase a copiilor și la consolidarea rolului educației fizice ca factor de echilibru și sănătate.

7.5. Resurse și materiale didactice pentru predarea atletismului

Predarea eficientă a conținuturilor atletice în școală presupune nu doar cunoștințe metodice și o structurare atentă a lecțiilor, ci și utilizarea adecvată a resurselor și a materialelor didactice. Acestea contribuie la vizualizarea și învățarea tehnicilor, la creșterea gradului de implicare a elevilor și la diversificarea situațiilor de exercițiu, oferind oportunități variate de învățare și exersare.

Potrivit lui Grosu (2014), resursele didactice trebuie să fie accesibile, sigure, adaptabile și multifuncționale, astfel încât să poată fi utilizate cu ușurință în diferite forme de organizare (frontal, pe posturi, în perechi sau grupe) și în funcție de specificul probei atletice abordate.

Categorii de materiale utilizate în lecțiile de atletism

1. Materiale clasice (de bază):

- jaloane, conuri de marcaj (pentru trasee, delimitări, indicații de impuls);
- bețe de plastic (pentru sărituri, obstacole joase);
- corzi și benzi elastice (pentru exerciții de coordonare și sărituri);
- mingi de oină, mingi medicinale (pentru aruncări);
- cronometre (evaluarea timpului în alergări);
- metri de croitorie, rulete sau ruletă digitală (pentru măsurarea distanțelor);
- cretă sau bandă adezivă (pentru marcaje temporare pe sol).

2. Materiale de protecție și siguranță:

- saltele moi pentru sărituri (pe groapă artificială sau în sală);
- colțare de protecție pentru bețe și jaloane;
- veste reflectorizante pentru elevii implicați în organizare sau observare.

3. Materiale auxiliare:

- panouri cu scheme (etape ale săriturii, poziția la start);
- fișe de lucru (autoobservare, feedback, progres);
- aplicații mobile simple pentru cronometrat sau contorizare pași/ritm;
- filmări demonstrative (proiecție video sau tabletă cu clipuri demonstrative scurte).

4. Materiale improvizate și creative:

- peturi cu nisip sau apă (pentru delimitare sau greutate ușoare);
- cercuri de plastic mari (pentru exerciții de impuls sau de țintă);
- bandă elastică legată între jaloane (pentru săritura în înălțime simulată);
- paie groase sau bețișoare din spumă (pentru antrenarea gesturilor motrice în siguranță).

Resurse digitale și moderne

În contextul actual, integrarea tehnologiei în lecțiile de atletism devine tot mai accesibilă și utilă:

- **aplicații mobile** pentru cronometrare, contorizare pași sau feedback video;
- **fișe digitale** sau portofolii motrice partajate pe platforme școlare (ex: Google Classroom);
- **platforme online** cu materiale video educaționale, tutoriale demonstrative sau simulări;
- **tablete și telefoane** folosite pentru filmarea execuției, urmată de autoanaliză ghidată.

După cum afirmă Tănăsie (2017), utilizarea resurselor vizuale și interactive în predarea tehnicii atletice favorizează învățarea prin observare și dezvoltarea conștiinței corporale, fiind mai eficientă decât simpla repetiție.

Sugestii metodice pentru folosirea resurselor:

- utilizează materiale contrastante vizual (benzi colorate, jaloane viu colorate);
- rotește materialele pentru a menține interesul elevilor;
- implică elevii în pregătirea și strângerea materialelor (educație pentru responsabilitate);
- creează posturi tematice: „colțul aruncării”, „zona startului”, „atelier de impuls”;
- păstrează materiale ușoare și sigure pentru clasele mici sau debutanți.

Exemple de organizare pe posturi cu materiale simple:

Postul	Proba vizată	Materiale
Start și accelerare	Alergare 30 m	cronometru, bandă de start, jaloane
Exerciții de impuls	Săritură în lungime	cercuri colorate, conuri, bandă elastică
Aruncare la țintă	Aruncarea mingii	mingi moi, cutii de plastic, cercuri suspendate
Feedback și evaluare	Toate probele	fișe, telefon cu video, cronometru

Atletismul, prin natura sa funcțională și universală, rămâne una dintre cele mai valoroase resurse educaționale pentru dezvoltarea capacităților motrice de bază, dar și pentru formarea caracterului elevilor. Alergările, săriturile și aruncările pot deveni nu doar instrumente de antrenament fizic, ci și mijloace de modelare a perseverenței, a disciplinei, a autocontrolului și a spiritului de fair-play.

Unul dintre aspectele centrale analizate a fost adaptarea metodelor și mijloacelor de predare în funcție de nivelul de dezvoltare al elevilor. Această adaptare nu presupune o simplă diminuare a cerințelor, ci o transformare a strategiilor în sensul creșterii accesibilității, relevanței și implicării active a tuturor elevilor, indiferent de nivelul lor inițial de pregătire motrică.

De asemenea, evaluarea în atletismul școlar trebuie să devină un instrument de învățare, nu doar de ierarhizare. Prin feedback constructiv, autoevaluare și evaluare între colegi, elevii pot fi ghidați în procesul de conștientizare a propriei evoluții, iar profesorul poate adapta intervenția educațională într-un mod mai echitabil și motivant.

O altă componentă importantă a lucrării a fost organizarea didactică și planificarea pe termen mediu și lung, evidențiată prin modele concrete de lecții, unități de învățare și concursuri. S-a subliniat necesitatea abordării coerente a lecției, pe verigi funcționale, și importanța unei secvențializări corecte a conținuturilor atletice.

Lucrarea a accentuat, de asemenea, rolul esențial al colaborării cu familia și comunitatea, ca parteneri ai școlii în susținerea educației prin mișcare. Evenimentele sportive școlare, festivalurile și concursurile tematice pot transforma educația fizică într-un nucleu activ de formare a unei culturi sănătoase, bazate pe mișcare, implicare și respect reciproc.

În concluzie, predarea atletismului în școală trebuie să fie ancorată în principii moderne de didactică, într-un context empatic și motivant, în care fiecare elev are ocazia de a învăța, de a

progresă și de a se descoperi. Calitatea predării nu stă doar în performanțele obținute, ci mai ales în procesul prin care elevul ajunge să se bucure de mișcare, să înțeleagă efortul și să-și formeze o atitudine activă și sănătoasă față de propria dezvoltare.

Bibliografie

1. Alexe, N. (2005). Antrenamentul sportiv – Teorie și metodică. Editura Didactică și Pedagogică. p. 203
2. Andrade, H., & Du, Y. (2007). Student responses to criteria-referenced self-assessment. *Assessment and Evaluation in Higher Education*, 32(2), 159–181.
3. Baci, I. (2020). Predarea probelor atletice în școala modernă. Editura Lumen. p. 232
4. Berceanu, C. (2017). Structuri aplicative în atletismul școlar. Editura Napoca Star. p. 101
5. Black, P., & Wiliam, D. (2009). Developing the theory of formative assessment. *Educational Assessment, Evaluation and Accountability*, 21(1), 5–31.
6. Boc, V. (2020). Fundamentele metodicii exercițiilor motrice. Editura Universitară. p. 156
7. Bocan, M. (2022). Exerciții aplicative pentru dezvoltarea calităților motrice în atletism. Editura Eurostampa. p. 13
8. Bota, A. (2000). Ergofiziologie – Adaptarea la efort. Editura Globus. p. 41-48
9. Boud, D. (1995). Enhancing learning through self-assessment. Kogan Page. p. 318
10. Ciolcă, C. (2017). Strategii diferențiate de predare în educația fizică și sport. Editura Eurostampa. p. 110 - 113
11. Cojocariu, V. M., & Butunoi, B. (2019). Motivație și învățare în educația fizică. Strategii și aplicații. Editura Discobolul. p. 94
12. Cojocaru, A. (2022). Metode moderne de evaluare în educația fizică. Editura Lumen. p. 112
13. Coman, C. (2020). Organizarea lecției de educație fizică în școala actuală. Editura Napoca Star. p. 158
14. Dragnea, A., & Bota, A. (1999). Teoria activităților motrice. Editura Didactică și Pedagogică. p. 39 - 44
15. Drăgan, I. (2018). Pedagogia mișcării: metode de analiză și corectare a erorilor. Editura Universității „Al. I. Cuza” din Iași. p. 199
16. Enache, G. (2021). Metodica predării aruncărilor în educația fizică. Editura Universitară.
17. Epuran, M., & Horghidan, V. (2005). Psihologia sportului de performanță. Editura FEST.
18. Grosu, E.-F. (2014). Didactica educației fizice. Editura Risoprint. p. 89
19. Hattie, J., & Timperley, H. (2007). The power of feedback. *Review of Educational Research*, 77(1), 81–112.
20. Ionescu, A. (2016). Tehnica și didactica atletismului pentru elevi. Editura Napoca Star
21. Ionescu, S. (2015). Educație fizică și sport. Ghid metodic pentru profesori. Editura Aramis. p. 291
22. Lazăr, I. (2017). Atletism școlar. Structuri didactice și metode de predare. Editura Napoca Star. p. 137

23. Lupu, E., & Colibaba, D. (2013). Didactica educației fizice și sportului. Editura Didactică și Pedagogică. p. 283
24. Marinescu, G. (2016). Metodica predării probelor de atletism în școală. Editura Didactică Universitară. p. 114 - 120
25. Matei, M. (2019). Metodica predării atletismului în învățământul gimnazial. Editura Universității din Pitești. p. 210
26. Mereuță, C. (2016). Strategii didactice în activitatea de educație fizică școlară. Editura Pim. p. 193
27. Mihăilescu, L. (2012). Exerciții aplicative în atletismul școlar. Editura Pim. p. 124
28. Mihăilescu, L. (2013). Exercițiul fizic și sănătatea elevilor. Editura Pim. p. 271
29. Mihăilescu, L. (2016). Metodica predării educației fizice. Editura Pim. p. 88
30. Ministerul Educației (2017). Programa școlară pentru disciplina Educație fizică și sport – gimnaziu.
31. Ministerul Educației (2018). Ghid metodologic pentru organizarea activităților sportive școlare. MEN.
32. Mitrache, G. (2014). Educație fizică și sport școlar. Teorie și metodică. Editura Bren. p. 89
33. Moanță, A. (2011). Metodica predării educației fizice în învățământul primar și gimnazial. Editura Fundației România de Măine. p. 268
34. Mureșan, E. (2021). Educația fizică: învățare, evaluare, progres. Editura Didactica Nova. p. 33-39
35. Neagu, N. (2018). Didactica atletismului. Ghid pentru profesori și antrenori. Editura Risoprint. p. 99 – 102
36. Niculescu, G. (2010). Educația fizică școlară – teorie și didactică. Editura Universitaria.
37. Petcu, M. (2016). Jocuri motrice și metode interactive în educația fizică. Editura Pim. p. 457
38. Pop, A. (2019). Didactica educației fizice și sportului. Editura Universitară. p. 410
39. Pop, C. (2021). Metodica educației fizice școlare. Editura Universității din Oradea. p. 317
40. Popescu, M. (2017). Educația motrică în școala gimnazială. Editura Napoca Star. p. 252
41. Predescu, T. (2010). Metodica predării atletismului în școală. Editura Universitaria. p. 92
42. Păun, D. (2016). Exercițiul fizic în dezvoltarea forței și coordonării. Editura Universitară. p. 295
43. Păunescu, C. (2021). Strategii de evaluare formativă în activitățile motrice. Editura Paralela 45. p. 436
44. Radu, L. E. (2021). Inovații metodice în predarea educației fizice și sportului. Editura Universitară. p. 142
45. Rogers, C., & Freiberg, H. J. (1994). Freedom to Learn. Merrill Publishing Company. p. 497
46. Rusu, M. (2020). Educația fizică școlară: fundamente, metode și aplicații. Editura Universitară. p. 118
47. Sandu, M. (2019). Evaluarea în educația fizică și sportul școlar. Editura Universitară. p. 182

48. Stan, G. (2018). Didactica educației fizice. Repere teoretice și aplicații practice. Editura Didactică și Pedagogică. p. 300
49. Stiggins, R. (2005). From formative assessment to assessment FOR learning: A path to success in standards-based schools. Phi Delta Kappan, 87(4), 324–328.
50. Stoica, M. (2007). Metodica educației fizice școlare. Editura Fundației România de Măine. p. 141
51. Stănculescu, G. (2014). Bazele teoretice și metodice ale educației fizice. Editura Discobolul. p. 351
52. Stănculescu, G. (2019). Educația fizică școlară între tradiție și inovație. Editura Discobolul. p. 273
53. Tudor, V. (2015). Fundamentele instruirii motrice. Editura Universității din Oradea. p. 129
54. Tănăsie, G. (2017). Educație fizică școlară: evaluare, adaptare, incluziune. Editura Eikon. p. 176
55. Vlăsceanu, M. (2019). Ghid metodic pentru educație fizică și sport. Editura Eikon. p. 155 - 160
56. Șerbănoiu, S. (2012). Exercițiul fizic între joc și performanță. Editura Universitaria. p. 117
57. Țifrea, C. (2010). Metodica predării educației fizice în învățământul preuniversitar. Editura Discobolul. p. 46