

Bogdan-Sorin OLARU

**CUNOȘTINȚE TEORETICE ÎN ȘTIINȚA
SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE**



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 CNCSIS, cod 81

ISBN 978-606-19-1821-8 (e-book)

Copyright © Autorul, 2025

Referenți științifici:

Prof. dr. Veronica MÎNDRESCU, Universitatea Transilvania din Brașov

Prof. dr. Laurențiu-Gabriel TALAGHIR, Universitatea de „Dunărea de Jos”
din Galați

CUVÂNT ÎNAINTE

Teoria și practica sunt cele două fațete ale aceleiași monede care se numește „educație”. Componenta teoretică se referă la „ceea ce știe elevul”, iar cea practică la „ceea ce știe să facă”. Așadar, cunoștințele declarative (teoria) și cele aplicative (practica) se susțin reciproc.

În România, dar și în multe alte țări din estul Europei, disciplina educație fizică și sport este în întregime una practică. Acest fapt are mai multe cauze, pe care le vom analiza în detaliu în acest curs. Ceea ce doresc să subliniez, încă din aceste prime rânduri, este că nu putem vorbi de „educație” în lipsa unei componente teoretice.

Acest curs își propune, mai întâi, să ridice nivelul de conștientizare privind importanța cunoștințelor teoretice din lecția de educație fizică și sport, iar apoi să ofere indicații metodice privind predarea acestora într-un mod atractiv pentru elevi.

Cuprins

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 1	11
EVOLUȚIA ȘI PARADIGMELE EDUCAȚIEI FIZICE.....	11
1.1. Introducere	11
1.2. Obiectivele unității de învățare	11
1.3. Conținutul teoretic	11
<i>1.3.1. Fundamentele istorice ale educației fizice</i>	<i>11</i>
<i>1.3.2. Paradigma militară – Secolul XIX</i>	<i>12</i>
<i>1.3.3. Paradigma militară – Secolul XX</i>	<i>13</i>
<i>1.3.4. Paradigma sănătății – Secolul XXI</i>	<i>14</i>
<i>1.3.5. Contribuții ale paradigmelor la profesionalizarea domeniului</i>	<i>15</i>
1.4. Concluzii și reflecții	15
1.5. Activitate de seminar	16
 UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 2	 18
FUNDAMENTE PSIHOLOGICE ALE ÎNVĂȚĂRII ÎN EDUCAȚIA FIZICĂ	18
2.1. Introducere	18
2.2. Obiectivele unității de învățare	18
2.3. Conținutul teoretic	19
<i>2.3.1. Mediul ca factor de influențare în educația fizică</i>	<i>19</i>
<i>2.3.2. Modelul transteoretic al schimbării comportamentale ..</i>	<i>20</i>
2.4. Concluzii și reflecții	21
2.5. Activitate de seminar	22

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 3	23
IMPORTANȚA CUNOȘTINȚELOR TEORETICE ÎN EDUCAȚIA	
FIZICĂ	23
3.1. Introducere	23
3.2. Obiectivele unității de învățare	23
3.3. Conținutul teoretic	24
<i>3.3.1. Cunoștințele teoretice și aplicațiile practice din cadrul</i>	
<i>principalelor discipline ale planului de învățământ</i>	<i>26</i>
<i>3.3.2. Cunoștințele teoretice la disciplina Educație Fizică</i>	<i>28</i>
3.4. Concluzii și reflecții	31
3.5. Activitate de seminar	32
 UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 4	 33
ALFABETIZAREA FIZICĂ	33
4.1. Introducere	33
4.2.Obiectivele unității de învățare	33
4.3.Conținutul teoretic	34
<i>4.3.1. Fundamentări filozofice</i>	<i>35</i>
<i>4.3.2. Implementarea domeniilor alfabetizării fizice în lecția</i>	
<i>de Educație Fizică</i>	<i>37</i>
4.4. Concluzii și reflecții	39
4.5. Activitate de seminar	40

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 5	41
EDUCAȚIA FIZICĂ CONCEPTUALĂ	41
5.1. Introducere	41
5.2. Obiectivele unității de învățare	42
5.3. Conținutul teoretic	42
5.3.1. <i>Educație fizică conceptuală</i>	43
5.3.2. <i>Practicarea independentă a exercițiului fizic</i>	43
5.4. Concluzii și reflecții	45
5.5. Activitate de seminar	46
 UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 6	 47
MODELE CURRICULARE CARE INTEGREAȚĂ CUNOȘTINȚELE TEORETICE ÎN EDUCAȚIA FIZICĂ	47
6.1. Introducere	47
6.2. Obiectivele unității de învățare	47
6.3. Conținutul teoretic	48
6.3.1. <i>Implementarea cunoștințelor teoretice în programa pentru învățământul primar</i>	48
6.3.2. <i>Implementarea cunoștințelor teoretice în programa pentru învățământul gimnazial</i>	49
6.3.3. <i>Implementarea cunoștințelor teoretice în programa pentru învățământul liceal</i>	50
6.3.4. <i>Pregătirea viitorilor profesori de Educație Fizică</i>	50
6.4. Concluzii și reflecții	51
6.5. Activitate de seminar	52

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 7	53
CUNOȘTINȚELE TEORETICE DE SPECIALITATE: COMPONENTĂ A PROCESULUI EDUCAȚIONAL LA DISCIPLINA EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT ÎN ROMÂNIA.....	53
7.1. Introducere	53
7.2. Obiectivele unității de învățare	53
7.3. Conținutul teoretic	54
<i>7.3.1. Cunoștințele teoretice de specialitate: ce sunt?</i>	<i>54</i>
<i>7.3.2. Metodologia predării cunoștințelor teoretice de specialitate</i>	<i>55</i>
7.4. Concluzii și reflecții	56
7.5. Activitate de seminar	57
 UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 8	 59
CUNOȘTINȚELE TEORETICE ÎN PROGRAMUL DE SPECIALITATE DIN ROMÂNIA	59
8.1. Introducere	59
8.2. Obiectivele unității de învățate	59
8.3. Conținutul teoretic	60
<i>8.3.1. Competențele generale și competențele specifice</i>	<i>60</i>
<i>8.3.2. Conținuturi teoretice din programul de specialitate</i>	<i>62</i>
8.4. Concluzii și reflecții	63
8.5. Activitate de seminar	63

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 9	65
MANUALUL DE SPECIALITATE LA DISCIPLINA EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT ÎN ROMÂNIA	
	65
9.1. Introducere	65
9.2. Obiectivele unității de învățare	66
9.3. Conținutul teoretic	66
9.3.1. <i>Contextul general</i>	66
9.3.2. <i>Apariția manualelor de Educație Fizică și Sport în România</i>	66
9.3.3. <i>Argumente privind necesitatea manualului de Educație Fizică și Sport</i>	68
9.3.4. <i>Analizi SWOT a introducerii manualului de Educație Fizică și Sport în România</i>	68
9.4. Concluzii și reflecții	69
9.5. Activitate de seminar	70
 UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 10	 74
METODOLOGIA PREDĂRII CUNOȘTIINȚELOR TEORETICE DE SPECIALITATE	
	74
10.1. Introducere	74
10.2. Obiectivele unității de învățare	74
10.3. Conținutul teoretic	75
10.3.1. <i>Predarea pasivă</i>	75
10.3.2. <i>Predarea activă</i>	76
10.3.3. <i>Avantaje și dezavantaje: sinteză comparativă</i>	76
10.3.4. <i>Modelul standard de combinare a metodelor</i>	78
10.3.5. <i>Modelul 4F (Fail, Flip, Fix & Feed)</i>	79
10.4. Concluzii și reflecții	80
10.5. Activitate de seminar	81

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 11	82
UTILIZAREA TEHNOLOGIEI INFORMAȚIEI ÎN PREDAREA	
CUNOȘTINȚELOR TEORETICE DE SPECIALITATE ÎN LECȚIA DE	
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT	82
11.1. Introducere	82
11.2. Obiectivele unității de învățare	83
11.3. Conținutul teoretic	83
11.3.1. <i>Rolul tehnologiei informației în lecțiile de Educație</i>	
<i>Fizică și Sport</i>	83
11.3.2. <i>Platformele de tip quiz</i>	84
11.3.3. <i>Utilizarea resurselor multimedia</i>	85
11.3.4. <i>Aplicații mobile pentru educația fizică</i>	85
11.3.5. <i>Tehnologii avansate: VR și AR</i>	86
11.3.6. <i>Analiza și evaluarea prin tehnologie</i>	86
11.4. Concluzii și reflecții	87
11.5. Activitate de seminar	87
 UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 12	 89
EVALUAREA CUNOȘTINȚELOR TEORETICE LA DISCIPLINA	
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT	89
12.1. Introducere	89
12.2. Obiectivele unității de învățare	90
12.3. Conținutul teoretic	90
12.3.1. <i>Evaluarea ca parte integrantă a procesului educațional ..</i>	90
12.3.2. <i>Perspective internaționale asupra evaluării teoretice</i>	
<i>în Educația Fizică</i>	91
12.3.3. <i>Evaluarea cunoștințelor teoretice în România –</i>	
<i>tradiție și actualitate</i>	92
12.3.4. <i>Asemănări și diferențe între abordarea internațională</i>	
<i>și cea românească</i>	92
12.4. Concluzii și reflecții	93
12.5. Activitate de seminar	93

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 13	97
METODE ȘI INSTRUMENTE DE EVALUARE A	
CUNOȘTIINȚELOR TEORETICE DE SPECIALITATE	97
13.1. Introducere	97
13.2. Obiectivele unității de învățare	98
13.3. Conținutul teoretic	98
13.3.1. Metode tradiționale	98
13.3.2. Metode complementare	99
13.3.3. Metode alternative și creative	99
13.3.4. Platforme digitale și evaluarea prin instrumente online	100
13.4. Concluzii și reflecții	100
13.5. Activitate de seminar	101
 UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 14	 103
PROVOCĂRI ȘI PERSPECTIVE PRIVIND INTEGRAREA	
CUNOȘTIINȚELOR TEORETICE ÎN LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ	
ȘI SPORT	103
14.1. Introducere	103
14.2. Obiectivele unității de învățare	103
14.3. Conținutul teoretic	104
14.3.1. Contextul general: rolul cunoștințelor teoretice în Educația Fizică	104
14.3.2. Principalele bariere în predarea și integrarea cunoștințelor teoretice	105
14.3.3. Consecințele menținerii acestor bariere	106
14.3.4. Perspective de depășire a barierelor	106
14.3.5. Exemple de bune practici internaționale	107
14.4. Concluzii și reflecții	107
14.5. Activitate de seminar	108
 Referințe bibliografice	 110
Lucrările autorului	110
Referințe bibliografice generale	111

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 1

EVOLUȚIA ȘI PARADIGMELE EDUCAȚIEI FIZICE



1.1. Introducere

Educația fizică, fiind domeniu al educației, a trecut printr-o serie de schimbări de-a lungul timpului, evoluând de la forme simple de pregătire fizică, bazate pe exerciții înregimentate, către un domeniu complex, fundamentat științific.

Această transformare reflectă nu numai schimbările din societate, ci și progresul înregistrat în științele educației, ale sănătății și ale mișcării umane. Pe parcursul secolelor XIX, XX și XXI, paradigmele care definesc educația fizică s-au modificat constant, de la abordări centrate pe disciplină și performanță, la cele care pun accentul pe sănătate, dezvoltare holistică și alfabetizare fizică.

1.2. Obiectivele unității de învățare

- Să analizeze etapele istorice ale dezvoltării educației fizice;
- Să identifice principalele paradigme ale disciplinei Educație Fizică;
- Să înțeleagă implicațiile socio-educative ale fiecărei paradigme în contextul actual al învățământului.

1.3. Conținutul teoretic

1.3.1. Fundamentele istorice ale educației fizice

Primele forme de educație fizică pot fi identificate în Antichitate, în culturile greacă și romană, unde exercițiile fizice erau corelate cu idealul de om armonios. Secolul al XIX-lea aduce o structurare formală a domeniului,

odată cu apariția profesiei de profesor de educație fizică și fundamentarea științifică a exercițiilor. Luther Halsey Gulick este recunoscut pentru promovarea unei viziuni care diferenția educația fizică de sportul de performanță și de medicina clinică. Educația fizică devine astfel un domeniu cu scopuri proprii: dezvoltarea sănătății, a funcțiilor fiziologice și a echilibrului psihosocial al individului.

1.3.2. Paradigma militară – Secolul XIX

Paradigma militară sau abordarea înregimentată este prima formă de Educație Fizică introdusă în sistemele de învățământ. Am putea fi tentați să credem că introducerea acestei discipline a avut ca fundament doar descoperirile din domeniul fiziologiei care demonstau relația de cauzalitate între practicarea exercițiului fizic și sănătate. Au urmat apoi și descoperiri care vizau beneficii la nivel mental și implicit la nivelul sistemului nervos.

Cu toate acestea, Corbin (2021) subliniază o altă idee motivațională. Și anume, faptul că, în acea perioadă (sfârșitul secolului XIX) guvernele naționale se temeau de posibilitatea izbucnirii unui Al Treilea Război Mondial. Așa că, o disciplină în planul de învățământ care să pregătească fizic marea masă a populației părea o idee excelentă. Pentru că, în felul acesta, exista un bazin imens de indivizi pregătiți fizic care puteau fi înrolați în armată la nevoie.

Iată, așadar, că cele două idei care au stat la baza introducerii Educației Fizice în școală au fost: (1) practicarea exercițiului fizic este benefică pentru sănătate; și (2) un popor pregătit fizic înseamnă o armată mai puternică.

În ceea ce privește aspectul exterior, mijloacele utilizate își găseau reflexia în cele două idei care au făcut ca Educația Fizică să fie introdusă în școli.

Prima, care afirma că practicarea exercițiului fizic este benefică pentru sănătate, s-a manifestat prin introducerea mijloacelor specifice gimnasticii și cele specifice atletismului. Utilizarea acestor mijloace își aveau rădăcina în teoria fiziologului Emil Du Bois-Reymond care explica modul de funcționare a sistemului nervos și a celui muscular.

Prin urmare, mijloacele specifice gimnasticii urmăreau îmbunătățirea preciziei mișcărilor subiecților. Iar mijloacele specifice atletismului urmăreau dezvoltarea capacităților pulmonare și a unei rezistențe mentale – prin depășirea limitelor.

Cea de-a doua idee, cea care viza o armata mai puternică, face să fie introduse mijloace înregimentate – specifice mediului militar. Cum ar fi elemente precum defilări și comenzi de specialitate. În acest fel, în eventualitatea unei urgențe, populația ar fi fost pregătită fizic și familiarizată cu mediul militar.

1.3.3. Paradigma sportivă – Secolul XX

Aproape de jumătatea secolului XX se remarcă o schimbare de paradigmă în abordarea lecțiilor de Educație Fizică. Cea mai mare influență ideologică care catalizează schimbarea este dată de decorul socio-politic al acelor vremuri.

Teama izbucnirii unui Al Treilea Război Mondial se diminuează, iar valorile democratice sunt promovate din ce în ce mai mult. Una dintre ideile cheie care fundamentează predarea lecției de Educație Fizică în această abordare se referă la dezvoltarea spiritului de conducător, lucrul în echipă și atitudinea de sportivitate.

Tot în această abordare sunt promovate ideile victoriene care promovează curajul, puterea fizică, autocontrolul și reprimarea emoțiilor. Idealul către care sunt împinși toți elevii este reprezentat de sportivul de performanță care, prin muncă grea își învinge toți adversarii câștigând medalii pentru țara sa / pentru orașul său / sau măcar pentru școala sa.

În practică, ramurile sportive sunt introduse în școli, iar așa cum afirmă Dunning & Sheard (2005), nivelul de violență promovat de profesori în lecția de Educație Fizică era unul inadmisibil. Toți elevii sunt obligați să practice sporturile impuse, cu precădere băieții - fetele fiind direcționate către sporturi mai puțin violente – precum volei sau crichet. Profesorii de Educație Fizică și

mulți dintre părinții elevilor vedeau această abordare ca o modalitate naturală de dezvoltare a „spiritului masculin”.

Un alt efect al acestor idei este dat de introducerea unor standarde de performanță fizică pe baza cărora elevii sunt evaluați la această disciplină. Cu alte cuvinte, trebuie să alergi cât mai repede și să fii cât mai puternic pentru a primi notă cât mai mare la disciplina Educație Fizică.

1.3.4. Paradigma sănătății – Secolul XXI

Spre sfârșitul secolului XX, agenda socio-politică ridică din ce în ce mai mult problema drepturilor omului și implicit a egalității dintre genuri.

Acest fapt face ca abordarea sportivă a Educației Fizice să fie din ce în ce mai contestată. Cele două motive principale sunt: (1) că este o abordare creată de bărbați, pentru bărbați – respectiv băieți; și (2) că nu se adresează tuturor elevilor – ci este creată doar pentru elevii cu aptitudini fizice deosebite.

Primul motiv se reflectă în atitudinea multor profesori care aveau obiceiul să le trimită pe fete într-un spațiu separat unde se presupune că ar trebui să joace volei, sau un sport care presupune un nivel mai scăzut de violență. Iar de cele mai multe ori, această solicitare însemna o excludere aproape totală a fetelor din lecția de Educație Fizică.

Cel de-al doilea motiv se referă la atitudinea profesorilor care îi încurajau pe cei mai puternici și mai rapizi să-i elimine pe cei cu calități fizice inferioare, astfel că un elev care nu a fost înzestrat genetic cu calități fizice nu ar fi putut îndeplini niciodată standardele de performanță fizică, și astfel, conform baremelor, nu putea să promoveze la această disciplină.

Contestatarii abordării sportive, după ce și-au argumentat motivele pentru care blamează acest tip de abordare, aveau acum responsabilitatea să propună alta nouă.

Această nouă abordare este una care mai întâi își fixează un obiectiv clar – și anume, promovarea activității fizice ca factor determinant al sănătății publice a populației. Și apoi, pentru a putea să-și construiască filosofia, lansează întrebarea: „ce avem responsabilitatea să-i învățăm pe elevi?”.

Plecând de la această întrebare, răspunsurile evidențiază două elemente cheie: (1) cunoștințe declarative (sau cunoștințe teoretice); și (2) cunoștințe aplicative (sau capacitatea de a aplica cunoștințele teoretice).

Tot ca un răspuns la întrebarea formulată mai sus se mai adaugă responsabilitatea profesorului de a influența factorul afectiv, și anume: motivația și încrederea de a se implica în activități fizice în mod independent.

Caracteristica distinctivă a abordării bazată pe sănătate stă în faptul că se concentrează mult mai mult pe factorul educațional în comparație cu abordarea sportivă, care se concentra pe performanța fizică.

Abordarea bazată pe sănătate își propune să educe toți elevii astfel încât la sfârșitul procesului de învățământ aceștia să fie motivați, să aibă încredere, să aibă competențele și cunoștințele necesare – astfel încât să se implice în activități fizice întreaga viață.

Pentru a face acest lucru, elevii pot utiliza în continuare jocurile sportive, dar accentul nu se mai pune pe performanța fizică, ci pe cunoștințe și capacitatea de a le aplica în practică. Astfel că apar abordări care introduc lecții cu caracter teoretic la această disciplină.

Despre această abordare bazată pe sănătate publică vom discuta mai în detaliu în unitățile de învățare viitoare.

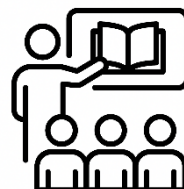
1.3.5. Contribuții ale paradigmei la profesionalizarea domeniului

Fiecare etapă a adus o consolidare a domeniului educației fizice ca disciplină academică. Formarea profesorilor a trecut de la simple cursuri practice, la programe complexe, centrate pe cercetare, pedagogie și științe aplicate mișcării. Educația fizică devine, astfel, o disciplină cu identitate clară, cu metode proprii și rol strategic în educația generală.

1.4. Concluzii și reflecții

Evoluția educației fizice reflectă o maturizare continuă a domeniului, de la practici intuitive și discipline militare, la o abordare științifică, educațională și umanistă. Înțelegerea paradigmei istorice este esențială pentru profesori

și formatori, deoarece permite adaptarea metodelor de predare la cerințele actuale ale educației și ale societății. Mai mult, conștientizarea faptului că educația fizică este un instrument de formare holistică, nu doar de activare corporală, este fundamentală pentru viitorul acestei discipline.



1.5. Activitate de seminar

1. *Studentii primesc următoarele practici din istoria educației fizice pe care să le grupeze pe trei paradigme: militară / sportivă / sănătate publică sau holistică:*

- Comenzi scurte și exerciții în formație (ex: „Drepti! Pe loc repaus!”)
- Alergare în coloană pe distanțe mari, în ritm sincron
- Clasamente și note în funcție de performanță sportivă
- Învățarea tehnicii corecte a unui sport olimpic (ex: handbal)
- Eliminarea elevilor mai slabi din jocuri competitive
- Evaluarea pe baza îndemnării la probe standard (săritura, viteză, aruncare)
- Organizarea de competiții între clase sau școli
- Folosirea fluierului pentru controlul comportamentului în sală
- Încurajarea activității fizice zilnice și în afara orei de educație fizică
- Lecții de educație fizică adaptate pentru elevii cu dizabilități
- Discuții despre beneficiile mișcării asupra sănătății mentale
- Activități de cooperare, echilibru, mindfulness
- Autoevaluare și reflecție despre participare și efort
- Măsurarea pulsului înainte și după efort
- Utilizarea unor aplicații mobile pentru monitorizarea activității fizice
- Jocuri motrice fără eliminare, cu accent pe participare
- Proiecte personale despre sportul preferat sau un stil de viață activ

- Integrarea dansului și a exercițiilor ritmice în oră
- Fără uniformă sportivă strictă; accent pe confort și exprimare personală
- Lucrul pe obiective individuale, nu pe standarde uniforme

2. Studenții trebuie să facă un tabel în care să extragă ideile cheie din fiecare paradigmă

Paradigmă	Caracteristici cheie
Militară / Înregimentată	Disciplină, ordine, control, formare fizică uniformă
Sportivă	Performanță, competiție, ierarhizare
Sănătate publică / holistică	Stil de viață activ, incluziune, dezvoltare personală

- 3. Studenții discută în grupuri mici răspunsul la întrebarea: „Cum m-aș simți ca elev într-o oră condusă după paradigma X?” și apoi prezintă răspunsul colegilor.**
- 4. Studenții discută în grupuri și propun caracteristicile unei paradigme ideale.**

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 2

FUNDAMENTE PSIHOLOGICE ALE ÎNVĂȚĂRII ÎN EDUCAȚIA FIZICĂ



2.1. Introducere

Educația fizică este, în esența sa, o activitate educațională complexă, care nu se limitează la transmiterea de deprinderi motrice sau la participarea la jocuri și sporturi. Ea este un cadru de învățare în care copiii își dezvoltă nu doar corpul, ci și mintea, motivația, încrederea, și atitudinile față de mișcare și stilul de viață activ. Din această perspectivă, factorii psihologici joacă un rol esențial în succesul educației fizice școlare.

Copiii nu se dezvoltă în vid. Ei sunt profund influențați de mediul social, emoțional și fizic în care învață. Fiecare lecție de educație fizică este o oportunitate de influențare pozitivă sau negativă, în funcție de cum profesorul construiește relații, formulează așteptări, sprijină autonomia elevului sau stimulează participarea.

În acest context, înțelegerea fundalului psihologic al motivației, al dezvoltării comportamentului activ și al schimbării atitudinilor este esențială pentru orice cadru didactic. Vom explora în continuare modul în care profesorul poate modela comportamentul elevului și cum poate ghida tranziția de la sedentarism la o participare activă și conștientă.

2.2. Obiectivele unității de învățare

- Înțelegerea rolului factorilor psihologici în procesul de învățare prin educație fizică
- Analiza influenței mediului educațional asupra comportamentului elevului, în special modul în care relația profesor-elev și atmosfera lecției pot stimula sau inhiba participarea

- Aplicarea modelului transteoretic al schimbării comportamentale (TTM) în contextul educației fizice
- Dezvoltarea capacității de a adapta strategiile didactice pentru a răspunde nevoilor emoționale și motivaționale ale elevilor, mai ales ale celor reticenți sau inactivi.

2.3. Conținutul teoretic

2.3.1. Mediul ca factor de influențare în educația fizică

- Mediul în care copilul învață – în special în educația fizică – are o putere semnificativă de modelarea atitudinilor și comportamentelor.

Profesorul are ocazia să influențeze:

- percepția elevului despre propriul corp și competență;
- relația copilului cu mișcarea și efortul;
- încrederea în sine și dorința de implicare;
- decizia de a continua sau nu o activitate fizică în afara școlii.
- Atmosfera generală a lecției (inclusiv tonul vocii profesorului, stilul de comunicare, reacțiile la greșeală sau performanță) determină dacă elevul va simți siguranță psihologică sau rușine, dacă va fi motivat intern sau extern. Studiile arată că stilul de predare bazat pe autonomie, încurajare și sprijin emoțional crește participarea și dorința de implicare pe termen lung.
- Lobstein & Uauy (2004) prezintă în figura 1 mai multe nivele care își exercită influența asupra unui copil/elev. Se poate observa din această ilustrare și distanța tuturor acestor factori față de individ.

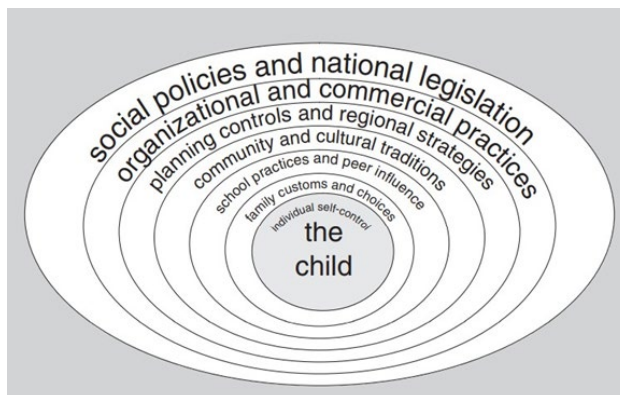


Figura 1 – *Oportunitățile de a influența mediul unui copil*

(Lobstein & Uauy, 2004, p. 8)

2.3.2. Modelul transteoretic al schimbării comportamentale

- Modelul transteoretic (Transtheoretical Model – TTM), dezvoltat de Prochaska și DiClemente (1994), oferă o viziune asupra modului în care indivizii schimbă comportamentele nesănătoase și adoptă altele mai benefice.
- În educația fizică, acest model este extrem de valoros pentru a înțelege etapele prin care indivizii trec până ajung la comportamentul de a practica constant exercițiul fizic. În figura 2 se poate observa o reprezentare grafică a acestui model.

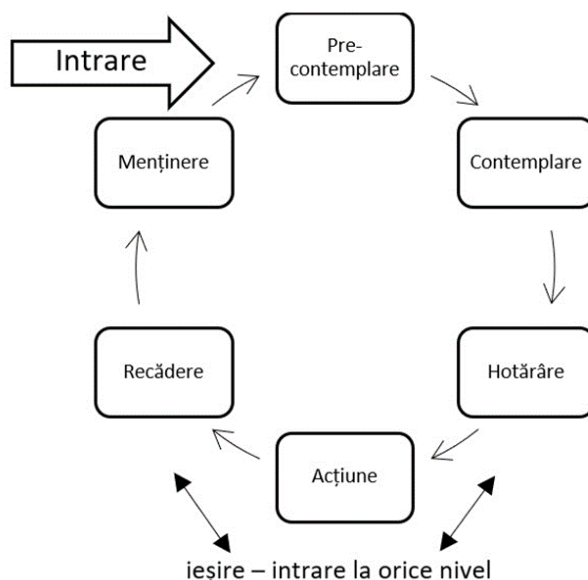


Figura 2 – *Stadiile schimbării comportamentale*

(Adaptat după Prochaska & DiClemente, 1994)

Cele 5 etape ale modelului TTM explicate în contextul educației fizice:

Etapa 1: Precontemplare – Individul nu are intenția de a practica exercițiul fizic și poate respinge importanța activității fizice. Nu consideră că are nevoie de mai multă activitate fizică.

Etapă 2: Contemplare – Individul începe să vadă beneficiile activității fizice și recunoaște problema propriului sedentarism. Argumentele pro și contra se află în echilibru, iar individul pendulează între pasivitate și activitate.

Etapă 3: Hotărâre – Individul este hotărât să înceapă practicarea sistematică a exercițiului fizic. Își cumpără echipament, caută soluții de modificare a programului, caută activitatea, antrenamente, antrenor personal etc.

Etapă 4: Acțiune – Individul practică exercițiul fizic în mod sistematic.

Etapă 5: Recădere – Această etapă este caracterizată de fluctuații ale motivației care, dacă sunt depășite, conduc individul la nivelul următor (Etapă 6: Menținere) – dar în cazul în care nu sunt depășite, îl pot „arunca” pe individ în oricare din nivelele anterioare.

Etapă 6: Menținere – Elevul menține comportamentul activ pe termen lung și îl integrează în stilul de viață.

2.4. Concluzii și reflecții

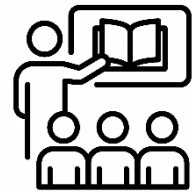
Educația fizică este o disciplină profund legată de psihologie. Participarea la mișcare, formarea unor atitudini pozitive raportate la propriul corp, dar și față de stilul de viață, sunt influențate nu doar de competențele fizice, ci mai ales de cum se simt copiii în acest proces.

Modelul transteoretic oferă un cadru util pentru a înțelege unde se află fiecare elev în raport cu mișcarea și cum îl putem sprijini. Rolul profesorului nu este să eticheteze, ci să însușească, să provoace și să însoțească elevul în călătoria către un stil de viață activ și conștient.

Reflecția-cheie pentru fiecare viitor cadru didactic este:

„Cum pot crea un mediu care nu doar predă mișcare, ci o face dorită, asumată și susținută emoțional?”

2.5. Activitate de seminar



1. **Studentii primesc urmatorul scenariu la care trebuie să discute în grupuri și să vină cu soluții din poziția de profesor de Educație Fizică și Sport al elevului în cauză:**

„Ionuț este un elev de clasa a VII-a care este supraponderal, participă vizibil doar din obligație la lecțiile de Educație Fizică și Sport. El se descurcă foarte bine la matematică, dar lecțiile de Educație Fizică și Sport sunt un adevărat chin pentru el. Ceilalți băieți din clasă adoră să joace fotbal, dar el dacă are de ales, preferă să nu participe.”

2. **Studentii studiază conținutul cursului.**
3. **Discutăm unde greșiseră răspunsurile inițiale.**
4. **Studentii discută în grupuri și propun soluții de strategii pentru fiecare etapă a modelului transteoretic.**
5. **Întrebare: în ce etapă a modelului TTM te-ai aflat în școala gimnazială?**

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 3

IMPORTANȚA CUNOȘȚINȚELOR TEORETICE ÎN EDUCAȚIA FIZICĂ



3.1. Introducere

Educația fizică, adesea percepută ca fiind o disciplină pur practică, are în realitate un profund caracter educațional care depășește simpla activitate motrică. În centrul acestei discipline ar trebui să stea nu doar dezvoltarea fizică a elevilor, ci și dobândirea de cunoștințe teoretice relevante, care să le permită înțelegerea sensului și a beneficiilor activității fizice pe termen lung.

Studiile recente și reflecțiile teoreticienilor din domeniu arată că schimbările comportamentale durabile nu pot avea loc fără modificări în memoria de lungă durată – adică fără învățare reală. Această învățare este posibilă doar prin integrarea coerentă a componentelor teoretice și practice ale educației fizice. În lipsa înțelegerii raționale a mișcării, elevii pot deveni pasivi sau chiar să respingă activitatea fizică.

Prin urmare, această unitate de învățare își propune să exploreze importanța teoriei în educația fizică și modul în care aceasta contribuie la formarea unui comportament activ, asumat și informat, susținând dezvoltarea elevilor dincolo de sala de sport.

3.2. Obiectivele unității de învățare

- Să identifice rolul cunoștințelor teoretice în formarea unui comportament activ și sănătos la elevi
- Să diferențieze între educația în mișcare, educația prin mișcare și educația despre mișcare
- Să analizeze relația dintre componenta teoretică și cea practică în cadrul lecțiilor de educație fizică

- Să argumenteze, cu sprijinul cercetărilor de specialitate, necesitatea integrării conținuturilor teoretice în curriculumul de educație fizică.

3.3. Conținutul teoretic

Contestatarii abordării sportive aduceau ca principal argument faptul că acelei abordări a lecției de Educație Fizică îi lipsea caracterul educațional. Că acele lecții de Educație Fizică erau mai mult antrenamente sportive, unde erau apreciați cei care aveau cele mai bune performanțe fizice, așa că apare necesitatea de a clarifica ce este educația.

Una dintre cele mai concise definiții, oferită de psihologia cognitivă, este că învățarea (educația) este reprezentată de modificările memoriei pe termen lung. Sweller & Kalyuga (2011) reflectând la această definiție au afirmat că: *„Dacă nimic nu s-a modificat în memoria pe termen lung, nimic nu a fost învățat”* (p.24).

Dacă ne gândim la abordarea sportivă având în minte această definiție, observăm că și acolo se produceau schimbări pe termen lung. Doar că erau foarte mulți elevi care nu aveau parte de schimbări pozitive. Iată câteva parafrazări ale elevilor dintr-o cercetare condusă de (Portman, 1995):

„Nu-mi place educația fizică când jucăm...” (Paul); „Fac tot ce pot, dar nu mă pricep la nici un sport.” (Heather); „Știu cum să arunc mingea (la rugby), dar nu-mi place. Nu vreau să învăț să joc.” (Marsha); „Las mingea să treacă pe lângă mine și mă lovește în față. Mi-e frică de mingi. Vreau doar să stau de-o parte” (Yasmine) (pp. 450-451).

Ca să concluzionăm, în educația fizică trebuie făcută „educație”, adică schimbări pe termen lung care să determine indivizii să se implice în activități fizice moderate și intense pe tot parcursul vieții. Aceasta este adevărata provocare a disciplinei Educație Fizică.

Demetriou & Höner (2012) au condus o cercetare de tip review în cadrul căreia și-au propus să evidențieze care sunt cei mai importanți factori care trebuie modificați pentru a putea obține acel obiectiv pe care îl declară toate țările în ceea ce privește disciplina Educației Fizice: creșterea nivelului de implicare în activități fizice a populației.

Prin Figura 3, autorii își prezintă concluziile care arată că modificările de la nivelul determinantilor psihologici (între care se regăsesc și cunoștințele) determină modificările de comportament (activitatea fizică) – comportament care are ca efect îmbunătățirea indicilor cu ajutorul cărora măsurăm starea de sănătate.

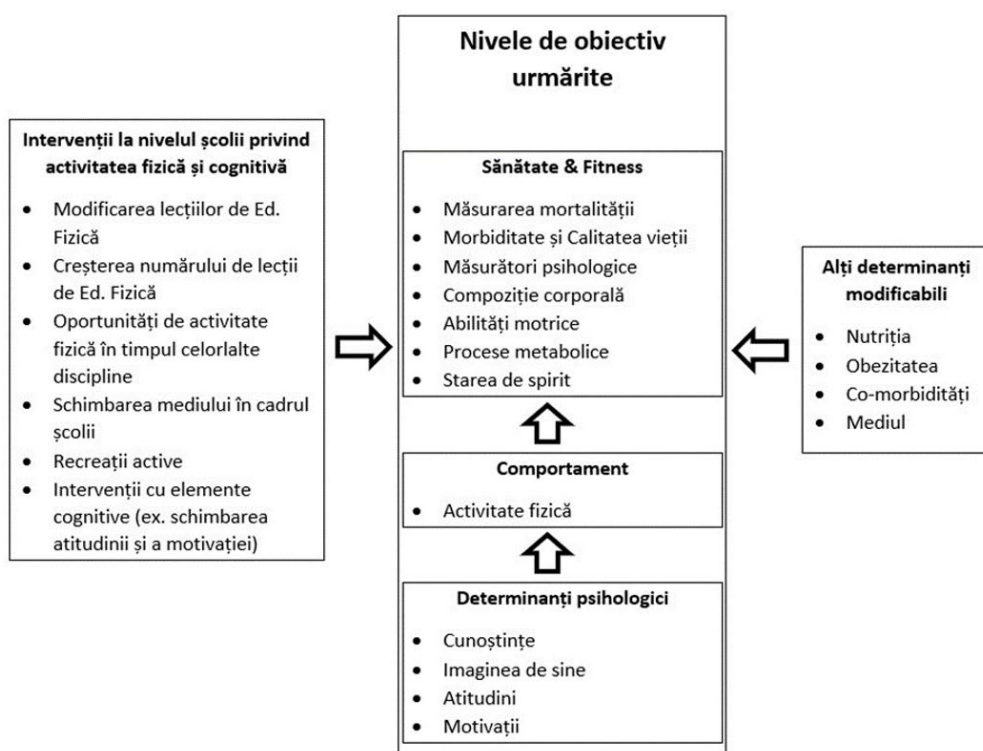


Figura 3 - *Modelul conceptual al revizuirii sistemice*
(Demetriou & Höner, 2012, p. 187)

Cunoștințele sunt, fără îndoială, un factor esențial în procesul educațional – indiferent de disciplină. Dar indiferent de disciplina la care ne referim, putem distinge clar o componentă teoretică și una practică. Modificările pe termen

lung (învăţarea) nu se pot produce fără existenţa ambelor elemente (teoretic şi practic).

În educaţia fizică, din cauza obişnuinţei, am fost tentaţi să credem că această disciplină este în totalitate practică. Aşa că, în această unitate de învăţare vom reliefa rolul componentei teoretice din educaţia fizică.

Dar înainte de a face acest lucru, considerăm necesar să arătăm că cele două componente – teoretică şi practică – pot fi identificate la toate disciplinele planului de învăţământ.

3.3.1. Cunoştinţele teoretice şi aplicaţiile practice din cadrul principalelor discipline ale planului de învăţământ

În acest subcapitol vom face o prezentare sumară a celor două componente – teoretică şi practică – din cadrul principalelor discipline ale planului de învăţământ. Vom începe cu disciplinele încadrate în ceea ce numim profil uman şi real.

Să analizăm mai întâi disciplina limba şi literatura română (sau limba şi literatura maternă). La această disciplină, conţinutul teoretic este reprezentat de regulile gramaticale, tehnicile de expunere a ideilor, biografiile autorilor etc. Iar partea practică se referă la utilizarea tuturor acelor cunoştinţe cu scopul de a formula compuneri sau de a construi un discurs coerent şi corect gramatical pe diverse subiecte.

În aceeaşi situaţie cu disciplina limbii materne se află şi toate disciplinele care predau limbi străine.

Să privim acum la discipline precum fizica, chimia sau matematica. La aceste discipline este imposibil să faci o aplicaţie practică (să faci o reacţie sau să rezolvi o problemă), fără să fi asimilat mai întâi conţinutul teoretic aferent: formule, principii, reguli etc.

Să luăm acum istoria. Am putea fi tentaţi să credem că această disciplină este în totalitate teoretică, aşa cum mulţi consideră despre educaţia fizică că este în totalitate practică. Dar în cazul istoriei, aplicarea practică a informaţiilor despre trecut se manifestă în decizii mai bune în prezent.

Pentru a înțelege mai bine cum funcționează acest fapt, să luăm ca exemplu acest curs. În prima unitate de învățare ați asimilat informații istorice despre diverse abordări ale lecției de educație fizică. Având acele informații legate de efectele acelor abordări, veți putea lua o decizie mai bună legată de cum ar trebui predată această disciplină.

Să mergem mai departe către disciplinele numite „vocaționale”. Între care se numără educația fizică, educația muzicală, educația plastică, teatrul, sculptura etc., dar și o serie de discipline care se concentrează pe o anumită meserie.

Înainte de a analiza componenta teoretică și cea practică din aceste discipline, să clarificăm ce înseamnă vocațional. Conceptul de „vocațional” își are rădăcina în termenul „vocație” – care este definit astfel: „înclinație, aptitudine deosebită pentru un anumit domeniu al artei sau al științei ori pentru exercitarea unei anumite profesiuni; predispoziție” (Noul Dicționar Universal al Limbii Române, 2007, p. 1634).

Dacă analizăm această definiție putem concluziona că, pentru a performa la aceste discipline, este necesar ca elevul să aibă o „înclinație” sau o „aptitudine deosebită” pentru acel domeniu. Sintagma „și-a găsit vocația” fiind una extrem de clară pentru a explica această idee.

Așadar, cum facem cu aceste discipline? Dacă un elev „are voce”, adică are o „înclinație”, „o aptitudine deosebită” la disciplina vocațională educație muzicală, acel elev ar trebui să primească notă maximă pe acest criteriu?

Și invers este destul de paradoxală întrebarea: dacă un elev nu are voce, el nu va promova la educația muzicală? Sau nu are posibilitatea să ia notă maximă? Aceste întrebări pot fi ridicate la toate disciplinele vocaționale – inclusiv educația fizică.

În cazul educației muzicale, răspunsul la aceste întrebări poate fi unul destul de simplu. Și aici ne referim la faptul că elevul poate fi evaluat pe baza conținutului teoretic care este unul evident (biografia compozitorilor, cunoștințe legate de curente muzicale, note muzicale, tempouri etc.).

Aceasta fiind situația la principalele discipline ale planului de învățământ, să vedem acum cum sunt văzute cele două componente (n.r. teoretică și practică) în cadrul disciplinei care ne interesează cel mai mult – educația fizică.

3.3.2. Cunoștințele teoretice la disciplina educație fizică

Pentru a explica rolul cunoștințelor teoretice la disciplina educației fizice, consider că explicațiile lui Jones & Penney (2019) sunt extrem de folositoare. Autorii citează o lucrare a lui Arnold (1979) care pledează pentru trei tipuri de educație care trebuie utilizate la disciplina educație fizică: (1) educația în mișcare; (2) educația prin mișcare; și (3) educația despre mișcare. Vom spune mai departe câteva cuvinte despre fiecare tip.

Educația în mișcare – este acel tip de educație în care suntem interesați ca subiecții să-și folosească simțurile, astfel încât experiențele să aibă ca obiectiv cunoașterea lumii înconjurătoare, dar și cunoașterea propriei persoane. Educația în mișcare o regăsim în principal la preșcolari și școlarii mici, acolo unde subiecții asimilează informații și dezvoltă deprinderi utilizând experiența prin simțuri. Educația în mișcare se întâlnește și la vârste mai mari – de exemplu, atunci când elevul este încurajat să se concentreze asupra zonei piciorului care lovește mingea de fotbal.

Educația prin mișcare – este acel tip de educație utilizat pentru a atinge un scop diferit decât mișcarea în sine. Participând activ la acest tip de educație prin mișcare, elevii obțin o înțelegere aprofundată asupra diferitelor aspecte ale activității fizice.

De exemplu: o activitate în care elevii sunt puși să-și evalueze colegii care aleargă pe următoarele criterii:

(1) postura corectă – menținerea unei poziții naturale, cu spatele drept, umerii relaxați și privirea înainte;

(2) coordonarea mișcărilor – sincronizarea brațelor și picioarelor pentru o alergare echilibrată și economică;

(3) fluența și naturalețea pasului – evitarea mișcărilor bruște sau rigide și menținerea unei cadențe regulate;

(4) aterizarea corectă a piciorului – ideal, pe partea mediană a tălpii, pentru a reduce impactul și a preveni accidentările;

(5) ritmul respirator armonios – respirație controlată, corelată cu efortul depus. Iată, așadar, că utilizând o participare activă a elevilor, se poate realiza o educare prin mișcare care să dezvolte simțul estetic al alergării.

Educația despre mișcare – este acel tip de educație în cadrul căreia scopul este construirea unui înțelegeri raționale privind activitatea fizică. Acest tip de educație se diferențiază mult de educația în mișcare și educația prin mișcare pentru că are un caracter teoretic. În cadrul educației prin mișcare, elevul asimilează cunoștințe din domeniul anatomiei, biomecanicii, fiziologiei, sociologiei, psihologiei și chiar din domeniul filozofiei.

Educația despre mișcare nu este altceva decât componenta teoretică a disciplinei educație fizică. Dacă ne propunem cu adevărat să facem educație la această disciplină, adică să producem schimbări pe termen lung, este nevoie ca elevii să înțeleagă rațional cum le este de folos activitatea fizică. În acest fel, conținuturile predate să se transforme într-unele pline de înțeles pentru ei.

Cloes (2017) este cercetătorul care, în încercarea de a sublinia importanța educației despre mișcare (sau a cunoștințelor teoretice), invită profesorii de educație fizică să-și întrebe elevii ce cred ei că au de câștigat de pe urma acestei discipline. Răspunsurile arată că majoritatea elevilor nu sunt capabili să explice care au fost obiectivele acestei discipline.

Iată câteva exemple de unități de învățare în cadrul cărora este necesar să se utilizeze educația despre mișcare: înțelegerea pragurilor de ritm cardiac în vederea dezvoltării rezistenței, calcularea consumului caloric și a necesarului caloric zilnic, strategii de pregătire psihologică înaintea unei competiții etc. În cadrul acestor unități de învățare, se poate utiliza și educația în mișcare și cea prin mișcare, dar fără explicații de natură teoretică, obiectivul acestor unități de învățare este imposibil de atins.

Iată așadar că, fără existența unei componente teoretice la disciplina educație fizică, nu putem afirma că facem educație. Și la acest punct al discuției este important să facem distincție între trei termeni care sunt adesea confundați: (1) educația fizică; (2) activitatea fizică; și (3) sportul (Figura 4).

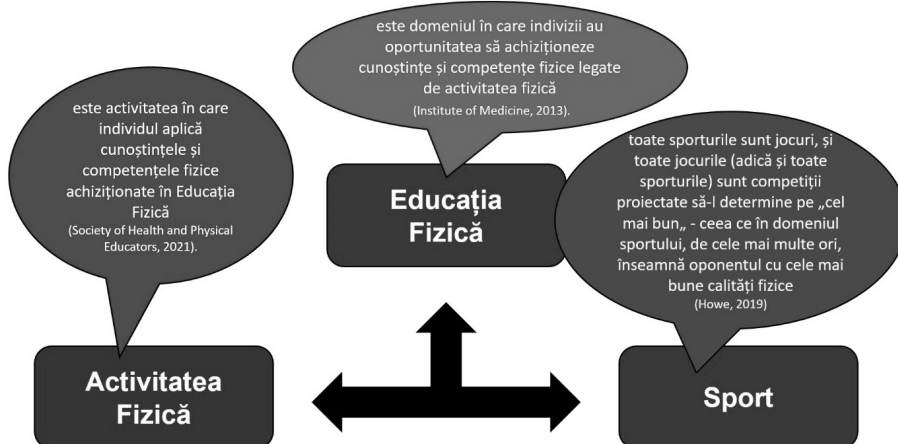


Figura 4 – educația fizică, sportul și activitatea fizică

Analizând aceste definiții, se poate concluziona un fapt care pare evident, dar care este atât de puțin recunoscut chiar și de către unii dintre specialiști. Și anume, faptul că în educația fizică elevii se presupune că trebuie să acumuleze cunoștințe și competențe pe care le vor folosi în activitatea fizică desfășurată independent. Iar dacă sunt dintre cei care simt nevoia de competiție, vor practica un sport – unde vor concura pentru a-l determina pe cel mai bun.

Acceptând această diferențiere care este mai mult decât evidentă, vom putea să înțelegem și rolul cunoștințelor teoretice la disciplina educație fizică. Să înțelegem că în lecția de educație fizică nu este obligatoriu să fim activi tot timpul, dar putem utiliza educația prin mișcare sau în mișcare pentru a îndeplini diferite obiective educaționale. Putem folosi și ramurile sportive, pentru a le oferi elevilor diferite metode prin care pot practica activitatea fizică. Dar obiectivul educației fizice este și trebuie să rămână mereu cel educațional.

Iar orice proces educațional presupune și o componentă teoretică care să se susțină reciproc cu una practică.

În încheiere, pentru a întări ideile formulate mai sus, oferim un citat din cartea Health Literacy (Institute of Medicine, 2004). Contextul citatului se referă la subiectul disciplinei Educație Fizică care reprezintă o oportunitatea grozavă pentru rezolvarea problemei sedentarismului. Pentru că lecția de Educație Fizică se adresează unui număr mare din populația tânără. Iată citatul:

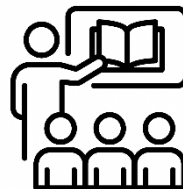
„În loc să se concentreze pe partea practică (n.r. lecția de Educație Fizică), cu scopul de a înregistra timpul de activitate fizică (n.r. cele 60 min/zi), o nouă abordare curriculară subliniază necesitatea ca elevii să acumuleze cunoștințele care le răspund la întrebarea: de ce trebuie să fie activi fizic în viață?” (p. 202)

3.4. Concluzii și reflecții

Educația fizică trebuie să-și regăsească dimensiunea educațională deplină prin echilibrarea celor două componente esențiale: teoretică și practică. În lipsa teoriei, elevii riscă să participe mecanic sau chiar să respingă activitatea fizică, fără să înțeleagă raționamentele și beneficiile care stau la baza ei. Este responsabilitatea profesorului să creeze contexte de învățare în care mișcarea să nu fie doar făcută, ci și înțeleasă.

Reflecția esențială pentru orice viitor cadru didactic este: Cum putem transforma ora de educație fizică într-un spațiu în care elevii învață nu doar cum să alerge, să sară sau să lovească mingea, ci și de ce este important să fie activi? Numai în acest fel putem atinge obiectivul real al educației fizice: dezvoltarea unei relații durabile, conștiente și autonome cu mișcarea.

3.5. Activitate de seminar



1. FAIL (Eșuează)

Studentii primesc următorul scenariu:

„Ana, elevă de clasa a IX-a, nu vede rostul orelor de educație fizică. Consideră că dacă merge pe jos până la școală, e suficient. Convinge-o că e important să fie activă și în afara acestui obicei.”

Studentii răspund intuitiv, fără argumente teoretice solide.

2. FLIP (Inversează)

Se oferă un rezumat al modelului lui Demetriou & Höner (2012), care leagă cunoștințele de comportamentul activ. Se adaugă un extras din Health Literacy (2004) despre educația pentru viață activă.

3. FIX (Fixează)

În cadrul seminarului, profesorul revizuieste răspunsurile și explică importanța transmiterii de înțelegeri personale și beneficii funcționale prin educație.

4. FEED (Oferă Feed-back)

Studentii primesc feedback personalizat despre nivelul de persuasiune, claritatea argumentației și gradul de integrare a cunoștințelor teoretice.

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 4

ALFABETIZAREA FIZICĂ



4.1. Introducere

Conceptul de alfabetizare fizică a apărut în 1993, fiind formulat de Margaret Whitehead, și a cunoscut o dezvoltare semnificativă în diverse contexte educaționale din lume. Deși formulările variază în funcție de tradițiile naționale, esența rămâne aceeași: alfabetizarea fizică reprezintă o abordare integrativă a educației fizice, ce vizează nu doar dezvoltarea motrică, ci și dimensiunile afectivă și cognitivă ale elevilor.

Definiția oferită de International Physical Literacy Association (IPLA) accentuează că alfabetizarea fizică înseamnă motivație, încredere, competență fizică, cunoștințe și înțelegerea acestora – toate convergând către asumarea unui stil de viață activ și sănătos, pe termen lung. Nu este vorba despre atingerea unui punct fix, ci despre un proces continuu, o direcție în care individul se dezvoltă de-a lungul întregii vieți.

Pentru ca acest concept să fie aplicabil în practica didactică, este necesar să se înțeleagă fundamentările filozofice care îl susțin: monismul, existențialismul și fenomenologia. Acestea promovează o viziune holistică asupra ființei umane, recunoscând influențele mediului, individualitatea percepției și legătura dintre corp, minte și emoții în procesul educațional.

4.2. Obiectivele unității de învățare

- Să definească și să explice conceptul de alfabetizare fizică și implicațiile sale educaționale.

- Să identifice cele patru domenii ale alfabetizării fizice: motivație, încredere, competență fizică și cunoștințe.
- Să analizeze rolul fundamentărilor filozofice (monism, existențialism, fenomenologie) în susținerea alfabetizării fizice.
- Să reflecteze critic asupra propriei viziuni pedagogice și să identifice strategii prin care pot susține un progres autentic în direcția alfabetizării fizice.

4.3. Conținutul teoretic

Pentru prima dată, conceptul a fost formulat în 1993 de către Margaret Whitehead în cadrul „International Association of Physical Education and Sport for Girls and Women Congress” – în Melbourne, Australia (IPLA, 2022). Dar există și cercetări care afirmă că termenul ar fi fost formulat chiar mai devreme în domeniul militar.

Definiția conceptului de „alfabetizare fizică” este ușor diferită de la o țară la alta, dar esența este aceeași. Diferențele în definirea conceptului sunt date de diferitele tradiții naționale care au forțat specialiștii să adapteze formularea definiției. Însăși cea care a propus acest concept, Margaret Whitehead, fiind una dintre susținătoarele ideii că definițiile alfabetizării fizice trebuie adaptate la tradițiile și valorile fiecărei țări.

Mai departe, vom prezenta definiția oferită de International Physical Literacy Association. Astfel că,

„Alfabetizarea fizică poate fi descrisă ca fiind motivația, încrederea, competența fizică, cunoștințele și înțelegerea lor, cu scopul ca un individ să valorizeze și să-și asume responsabilitatea de a se implica în activități fizice întreaga viață.” (IPLA, 2023)

Din această definiție, se disting patru domenii (figura 5) despre care se consideră că sunt patru factori care conlucrează în vederea conducerii individului pe drumul alfabetizării fizice.

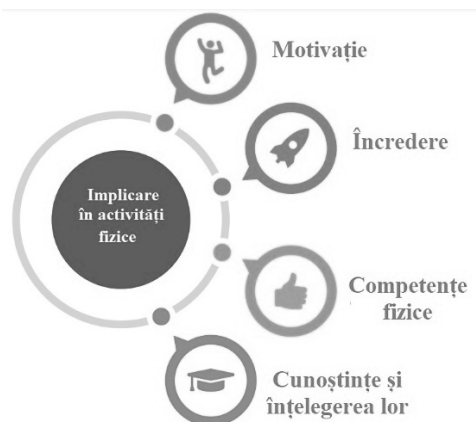


Figura 5 – *Domeniile Alfabetizării Fizice* (IPLA, 2023)

Din exprimarea de mai sus, vreau să subliniez formularea „conducerii individului pe drumul alfabetizării fizice”. Această formulare își propune să arate faptul că alfabetizarea fizică nu este o destinație – ci o direcție. Este un ideal către care se tinde. Iar ca orice ideal, alfabetizarea fizică nu poate fi realizată. Dar se poate merge pe această direcție, avansând tot mai mult, întreaga viață.

4.3.1. Fundamentări filozofice

Pentru a înțelege cât mai bine acest concept, este important să cunoaștem filozofia care l-a născut. Așa cum afirmă chiar autoarea conceptului, alfabetizarea fizică nu poate fi înțeleasă decât plecând de la clarificarea fundamentărilor filozofice. Acestea sunt: (1) monismul; (2) existențialismul și (3) fenomenologia.

Monismul

Monismul este filozofia care consideră că nu putem trata procesul de învățare motrică ca pe un act mecanic în care corpul este privit ca obiect care, fiind supus la anumiți stimuli, va răspunde într-un anumit fel.

În schimb, filozofia monistă este cea care consideră că omul trebuie privit ca fiind compus din trei dimensiuni care se influențează reciproc: (1) dimensiunea afectivă; (2) dimensiunea cognitivă; și (3) dimensiunea fizică.

În abordarea înregimentată și cea sportivă a educației fizice, omul era adesea tratat unilateral. Spre exemplu, toți elevii trebuie să facă anumite linii acrobatice la gimnastică. Aceste exerciții cu siguranță că, fiind repetate sistematic, vor îmbunătăți aptitudinile fizice ale indivizilor. Dar se luau oare în considerare sentimentele (dimensiunea afectivă) pe care le trăiau mulți dintre elevi atunci când erau forțați să execute elemente de care nu se simțeau siguri? Cunoșteau elevii procesul (dimensiunea cognitivă) prin care aveau beneficii de pe urma acestor exerciții?

Alfabetizarea fizică presupune o abordare completă, în care se au în vedere toate cele trei dimensiuni care alcătuiesc ființa umană. Iată de ce, atunci când avem pretenția că îndrumăm pe calea către alfabetizarea fizică trebuie să ne concentrăm pe motivație și încredere – ambele reprezentând dimensiunea afectivă; pe competențe fizice (nu performanțe fizice) – dimensiunea fizică; și pe cunoștințe și înțelegerea lor (dimensiunea cognitivă).

Existențialismul

Existențialismul este filosofia care atrage atenția asupra faptului că indivizii (respectiv elevii) sunt puternic influențați de mediul înconjurător, și anume: contextul social, diferite circumstanțe personale/familiale, valori promovate de cercul de prieteni etc.

Pentru a îndeplini obiectivul de a alfabetiza fizic, care implică considerarea și a filozofiei existențialiste, este necesar să luăm în considerare și experiențele anterioare pe care individul le-a avut cu mediul înconjurător.

Abia apoi, să fie proiectate experiențe noi care să-l ajute pe individ să avanseze pe drumul către alfabetizarea fizică. Iar unul dintre obiectivele esențiale este acela de a dezvolta conștientizarea privind influențele mediului. Cu alte cuvinte, să deschidem ochii elevilor privind interesele pe care diferitele entități din mediul înconjurător le au. Spre exemplu, reclamele la diferite produse care promit efecte rapide și miraculoase; sau produse dezastruoase pentru sănătate, prezentate ca fiind „cool”.

Fenomenologia

Fenomenologia explică faptul că doi sau mai mulți indivizi pot percepe diferit același fenomen. Viziunea filozofiei fenomenologice transpusă în zona alfabetizării fizice evidențiază faptul că o activitatea fizică poate fi plăcută/agreată de unii elevi și detestată de alții.

Având în vedere că obiectivul este conducerea elevilor pe drumul către alfabetizarea fizică, important este să le oferim alternative pentru a putea descoperi ce tip de activitate fizică li se potrivește. Să-i ajutăm să conștientizeze diversitatea alegerilor și astfel să respecte alegerile fiecăruia.

4.3.2. Implementarea domeniilor alfabetizării fizice în lecția de educație fizică

Așa cum afirmă și autoarea acestui concept, Margaret Whitehead, alfabetizarea fizică nu poate fi privită separat prin cele patru domenii care o compun. Aceste domenii trebuie dezvoltate împreună pentru a putea vorbi de alfabetizare fizică.

Cu toate acestea, pentru a putea trece de la abstractizările curenților filozofice către concretul din lecția de educație fizică, vom oferi o scurtă descriere a fiecărui domeniu, însoțită de câteva indicații practice care să ajute înțelegerea.

Motivația

Motivația se referă la dorința de a participa activ în activități fizice, la dezvoltarea unui interes pentru mișcare și la înțelegerea beneficiilor acesteia. Un elev motivat va fi mai dispus să învețe și să practice diverse activități fizice.

Cum se poate implementa în lecția de educație fizică?

- Crearea unui mediu pozitiv și plăcut: activitățile trebuie să fie variate și să se potrivească nivelului de abilități al elevilor, astfel încât să fie atractive și stimulante.
- Stabilirea de obiective mici și realizabile: încurajarea elevilor să își stabilească scopuri individuale și să lucreze progresiv pentru a le atinge.

- Recompensarea progresului: folosirea încurajărilor și a recompenselor pentru progresele înregistrate, chiar și mici, poate stimula motivația continuă.

Încrederea

Încrederea se referă la sentimentul de siguranță și la convingerea că elevii pot să își îmbunătățească abilitățile fizice prin practică. Încrederea în propriile capacități îi ajută să depășească frica de eșec și să participe activ la activitățile fizice.

Cum se poate implementa în lecția de educație fizică?

- Furnizarea de feedback pozitiv: încurajarea elevilor prin aprecieri și prin sublinierea progreselor făcute.
- Crearea unui mediu de învățare non-competitiv: permite elevilor să se simtă confortabil și să nu se teamă de judecăți negative, axându-se pe auto-îmbunătățire.
- Exerciții care dezvoltă încrederea: activitățile în care elevii pot experimenta și învăța într-un ritm propriu, fără presiune externă, pot spori încrederea în propriile lor abilități.

Competențele fizice

Acest domeniu presupune dezvoltarea capacității motrice, competențele fizice fiind esențiale pentru participarea eficientă și sigură la activitățile fizice.

Cum se poate implementa în lecția de educație fizică:

- Activități variate: în lecțiile de educație fizică se pot include jocuri și exerciții care contribuie la învățarea, consolidarea și perfecționarea deprinderilor motrice de bază, utilitar aplicative și specifice ramurilor sportive.
- Exerciții progresive: activitățile să fie structurate astfel încât să respecte principiile: de la ușor la greu și de la simplu la complex.
- Încurajarea auto-corectării: elevii pot învăța să își observe și corecteze propria execuție în timpul exercițiilor.

Cunoștințele și înțelegerea acestora

Acest domeniu se referă la înțelegerea conceptelor fundamentale legate de sănătate, fitness, importanța activității fizice și modul în care aceasta influențează corpul uman. Elevii trebuie să aibă o înțelegere clară a modului în care mișcarea contribuie la un stil de viață sănătos.

Cum se poate implementa în lecția de educație fizică:

- Explicarea teoretică: în cadrul lecțiilor, pot fi oferite informații despre cum activitatea fizică influențează sănătatea (de exemplu, beneficiile exercițiilor pentru inimă, mușchi sau minte).
- Discuții despre nutriție și recuperare: profesorii pot încuraja elevii să înțeleagă legătura dintre alimentație, odihnă și performanțele fizice.
- Reflectarea asupra progresului personal: elevii pot fi încurajați să își evalueze progresul și să înțeleagă legătura dintre efort și rezultate în activitatea fizică.

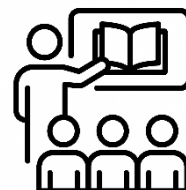
În concluzie, implementarea alfabetizării fizice în educația fizică ajută elevii să devină mai motivați, încrezători și competenți în activitățile fizice. Crearea unui mediu pozitiv, folosirea unor activități diverse și explicarea teoretică a beneficiilor mișcării sunt metode eficiente de a sprijini dezvoltarea completă a elevilor în acest domeniu.

4.4. Concluzii și reflecții

Alfabetizarea fizică reprezintă o schimbare de paradigmă în învățământul educației fizice. Nu mai este suficient ca elevii să execute mișcări corecte sau să atingă performanțe temporare. Este esențial ca ei să înțeleagă, să simtă și să aprecieze mișcarea ca parte integrantă a propriei dezvoltări. Acest lucru se realizează prin cultivarea unei motivații durabile, a unei încrederi reale în sine, prin dezvoltarea de competențe funcționale și prin accesul la cunoștințe relevante și accesibile.

Pentru viitorii profesori, reflecția esențială este: *„Cum pot crea un mediu educațional în care fiecare elev să se simtă valorizat, capabil și motivat să fie*

activ toată viața?” Răspunsul stă în personalizarea experienței educaționale, în respectarea ritmului fiecărui copil și în trecerea de la performanță la progres.



4.5. Activitate de seminar

1. Se pornește de la analiza secțiunii despre România din raportul internațional DOI: 10.17605/OSF.IO/6MPQ8
2. Ce bariere sunt semnalate de profesori (ex. supraîncărcarea cu sport de performanță, lipsa formării teoretice, accent pe competiție etc.)?
3. Apoi, se selectează o țară care oferă exemple pozitive (ex: Finlanda, Irlanda, Țările Nordice).
4. Studenții compară: ce funcționează acolo? Ce putem adapta în România?
5. Fiecare grup formulează un „mini-plan de acțiune” cu 3 propuneri concrete pentru îmbunătățirea lecțiilor de educație fizică în școlile românești, pe baza modelului ales.

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 5

EDUCAȚIA FIZICĂ CONCEPTUALĂ



5.1. Introducere

Educația fizică tradițională a fost mult timp centrată pe aspectele legate de performanță motrică, lăsând în plan secund dimensiunea teoretică a exercițiului fizic. În contrast, educația fizică conceptuală propune o abordare integrativă în care elevii nu doar execută, ci și înțeleg raționamentele din spatele activității fizice. Această viziune își are originile în anii 1960, fiind formalizată de profesorul Charles Corbin, care a promovat ideea că învățarea teoretică precede și fundamentează practica.

Modelul propus de Corbin implică alternanța dintre lecții teoretice, susținute în sala de clasă cu ajutorul unor materiale standardizate (manuale), și lecții aplicative, în care elevii pun în practică noțiunile învățate. Scopul este de a dezvolta capacitatea elevului de a practica exercițiul fizic independent, bazându-se pe înțelegerea principiilor, a metodelor și a obiectivelor activității fizice. Astfel, accentul nu mai cade exclusiv pe execuția motrică, ci pe formarea unui comportament activ, conștient și asumat.

Educația fizică conceptuală nu se reduce la acumularea de informații, ci urmărește o schimbare de mentalitate: de la dependența față de profesor sau antrenor, la independență decizională în ceea ce privește stilul de viață activ. Elevul devine astfel capabil să-și autoevalueze nivelul de fitness, să planifice exercițiul fizic în mod rațional și să-și asume responsabilitatea pentru propria sănătate fizică și mintală.

5.2. Obiectivele unității de învățare

- Să definească și să explice principiile educației fizice conceptuale
- Să analizeze modelul propus de Charles Corbin privind progresul de la dependență la independență
- Să identifice rolul conținutului teoretic în formarea deciziilor autonome privind exercițiul fizic
- Să compare educația fizică conceptuală cu modelele tradiționale bazate exclusiv pe practică
- Să elaboreze planuri de lecție care includ secvențe teoretice și aplicative echilibrate.

5.3. Conținutul teoretic

În 1968, în Statele Unite ale Americii, Prof. dr. Charles Corbin propunea spre publicare o carte intitulată "Concepts and experiments in physical education" (Concepte și experimente în educația fizică). Particularitatea distinctivă a acestei cărți stătea în faptul că se propunea o abordare de predare inovativă a lecției de educație fizică.

Cartea menționată mai sus propunea ca elevul să fie supus mai întâi unor lecții teoretice, care aveau loc în sala de clasă, și unde se utiliza un manual de specialitate; iar apoi, să urmeze alte câteva lecții pe terenul de sport, în care să fie pus în aplicare conținutul teoretic asimilat anterior.

Din păcate, această carte a fost refuzată de toate editurile acolo unde a fost propusă, așa că autorul s-a văzut nevoit să plătească cu banii proprii 2000 de copii – astfel încât cartea să poată fi tipărită. Timpul a dovedit că această mișcare a fost una extrem de inspirată, pentru că această carte a fost apoi tipărită în nu mai puțin de 30 de ediții în decursul a peste 50 de ani.

Mai departe, vom descrie abordarea propusă de această „educație fizică conceptuală”.

5.3.1. Educație fizică conceptuală

Educația fizică conceptuală este reprezentată de o unitate de învățare cu caracter teoretic în cadrul căreia sunt predate cunoștințe esențiale care contribuie la capacitatea de auto-conducere a activității fizice independente.

În ceea ce privește subiectele atinse de educația fizică conceptuală, acestea sunt variate și prezintă grade de complexitate diferite. Acest fapt face ca durata unei unități de învățare în educația fizică conceptuală să varieze. Iar pentru a clarifica acest aspect, să considerăm exemplul unei unități de învățare în care ne propunem să predăm conceptul de „metabolism”. O astfel de unitate de învățare nu ar putea fi predată într-o singură lecție, așa că este necesar să alocăm un timp mai îndelungat.

O altă caracteristică distinctivă a educației fizice conceptuale este că utilizează un manual sau un material tipărit. Acest fapt nefiind ceva neobișnuit la alte discipline – fie ele chiar și vocaționale, precum educația muzicală sau educația plastică.

Acest material tipărit devine extrem de necesar pentru a putea standardiza conținuturile teoretice predate. Cu alte cuvinte, este necesar ca tuturor elevilor să le fie predat același conținut, și de aceea, un manual sau orice fel de material tipărit este necesar pentru a clarifica ce conținuturi trebuie învățate de elevi.

5.3.2. Practicarea independentă a exercițiului fizic

În unitățile de învățare anterioare am mai abordat problema rolului pe care cunoștințele teoretice îl au în educația fizică. Motivul pentru care revenim la această problemă este modul extrem de vizual și convingător prin care educația fizică conceptuală își argumentează necesitatea în procesul general de educație.

Corbin (2021), care este și părintele educației fizice conceptuale, propune imaginea unei scări cu șase trepte (figura 6) pentru a explica rolul acestei abordări.



Figura 6 – *Scara către sănătate, stare de bine și o formă fizică bună*
(Corbin, 2021, p. 3)

Primele două trepte forează nivelul dependenței. Această dependență să referă la relația cu cel care conduce activitatea de practicare a exercițiului fizic. În cazul lecției de Educație Fizică este vorba de profesor, dar la fel de bine putem vorbi despre un instructor sau antrenor.

La acest nivel al dependenței, individul (sau elevul în cazul lecției de educație fizică) practică un stil de viață sănătos după indicațiile conducătorului activității (treapta 1). Adică profesorul (instructorul/antrenorul) îi spune: „...și acum faci 3 serii a 25 de genuflexiuni cu pauză 1 minut între serii” – iar elevul execută. Îi spune și ce să mănânce, în ce cantitate și când să o facă.

Respectând toate indicațiile conducătorului activității, individul poate urca la cea de-a doua treaptă: obținerea unei forme fizice bune. Dar această formă fizică bună este obținută într-o stare de dependență de conducătorul activității. Dacă nu ar mai exista îndrumarea, individul nu ar mai fi capabil să ia deciziile bune.

La acest punct, consider necesar să răspund la una din cele mai comune obiecții: dacă individul practică suficient de mult sub îndrumarea conducătorului, nu va fi capabil să practice după aceea și independent? Răspunsul este „nu”, nu va putea să practice independent doar pentru că a practicat mult timp sub îndrumare. Așa cum un antrenor nu va fi capabil să performeze doar pentru că a fost un bun jucător. Va folosi mijloacele utilizate de antrenorii cu care a lucrat, dar fără să înțeleagă principiile și imaginea de ansamblu.

Pentru ca un individ să poată progresa de la nivelul dependenței la cel al independenței este necesar să asimileze un conținut teoretic care să-l facă să înțeleagă care sunt rațiunile pentru care conducătorul activității îi solicita să facă acele exerciții și nu altele, acel timp de pauză și nu altul, să mănânce acele alimente și nu altele ș.a.m.d., iar această etapă în care individul asimilează conținutul teoretic este „nivelul deciziilor” din imaginea scării cu șase trepte.

La acest nivel al deciziilor mai întâi sunt învățate tehnici de evaluare a capacității motrice (treapta 3) pentru a înțelege care este punctul de pornire, iar apoi sunt învățate principiile și metodele concrete prin care se poate dezvolta nivelul actual al capacității motrice (treapta 4).

Revenind la obiecția formulată anterior, practicarea exercițiului fizic sub îndrumare (nivelul dependenței) este o condiție pentru a ajunge la nivelul deciziilor. În felul acesta conținutul teoretic poate fi asimilat mai ușor datorită experienței practice anterioare.

Ultimul nivel este cel al „independenței” care este o oglindă fidelă a „nivelului dependenței” cu diferența că, de această dată, individul practică un stil de viață sănătos (treapta cinci) și obține o formă fizică bună (treapta șase), fără să mai fie nevoie de un conducător al activității de exersare.

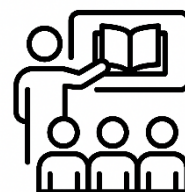
Aspectul esențial al acestei reprezentări în forma unei scări cu șase trepte este faptul că nivelul deciziilor este cel care face trecerea de la nivelul dependenței la cel al independenței. Iar nivelul deciziilor presupune asimilarea de conținut teoretic.

5.4. Concluzii și reflecții

Educația fizică conceptuală oferă o viziune evoluată și necesară asupra predării în domeniul educației fizice. Prin accentul pus pe formarea capacității decizionale și a înțelegerii mecanismelor implicate în mișcare, aceasta creează premisele pentru un stil de viață sănătos practicat în mod autonom.

Nu mai este suficient ca elevul să știe ce să facă, ci este vital să înțeleagă de ce și cum să aleagă acele comportamente fizice potrivite nevoilor sale.

Pentru viitorii profesori, acest model propune o schimbare majoră: să fie nu doar antrenori ai corpului, ci și formatori ai gândirii active. Introducerea teoriei în lecțiile de educație fizică nu trebuie privită ca o ruptură față de tradiție, ci ca un pas înainte către o educație centrată pe formarea unor indivizi responsabili, capabili să ia decizii informate și să-și mențină sănătatea pe termen lung.



5.5. Activitate de seminar

1. Introducere

Profesorul explică rapid conceptul de „nivelul deciziilor” din scara lui Corbin și importanța integrării învățării teoretice în formarea independenței elevului față de profesor.

2. Repartizarea temelor

Studenții sunt împărțiți în grupuri de câte 3-4. Fiecărui grup i se oferă un concept-cheie care ar trebui predat în lecțiile de educație fizică, de exemplu:

- Metabolismul de efort
- Ritmul cardiac și zonele de efort
- Principii de hidratare în timpul efortului
- Frecvența, intensitatea și durata exercițiului (principiul FITT)
- Evaluarea capacității motrice

3. Prezentare și feedback

Fiecare grup prezintă (5-10 minute) activitatea sa. Restul colegilor și cadrul didactic oferă feedback formativ: este aplicabilă? Interesantă? Clară? Favorizează învățarea activă?

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 6

MODELE CURRICULARE CARE INTEGREAȚĂ CUNOȘTINȚELE TEORETICE ÎN EDUCAȚIA FIZICĂ



6.1. Introducere

În contextul educației postmoderne, educația fizică nu mai este privită exclusiv ca o disciplină practică, ci devine o componentă esențială a formării unei vieți sănătoase și active, integrate într-un cadru teoretic coerent. Abordarea tradițională, centrată pe performanță sportivă și testări motrice standardizate, este înlocuită treptat de modele curriculare ce promovează alfabetizarea fizică și componenta cognitivă a activității fizice. Această tranziție reflectă adaptarea educației fizice la idealurile societății, în care formarea elevului nu se mai limitează la competențe fizice, ci include înțelegerea mecanismelor care stau la baza mișcării, sănătății și stilului de viață activ.

Modelul cunoașterii integrative sau abordarea bazată pe cunoștințe (knowledge-based approach) propune introducerea unor conținuturi teoretice adaptate nivelului de școlarizare, care să sprijine învățarea activă și să încurajeze gândirea critică a elevului. Aceste modele curriculare se regăsesc în programele școlare moderne, fie sub forma unor lecții dedicate în sălile de clasă, fie ca secvențe teoretice integrate în lecțiile practice.

6.2. Obiectivele unității de învățare

- Identificarea principalelor modele curriculare care integrează cunoștințele teoretice în educația fizică.
- Analiza programelor educaționale relevante care includ componente teoretice la diverse niveluri de învățământ.

6.3. Conținutul teoretic

Modelul curricular bazat pe cunoștințe presupune includerea sistematică a unor concepte teoretice în programa de Educație Fizică, pentru a-i învăța pe elevi „de ce” este importantă mișcarea, „cum” să o facă corect și „ce” impact are asupra sănătății.

CE PRESUPUNE CONCRET ACEST MODEL?

Lecțiile nu mai sunt doar „practici de efort”, ci includ secvențe de învățare în care elevii discută despre efectele exercițiului fizic, biomecanică, nutriție, concepte de fitness etc.

Se folosesc manuale, fișe de lucru, prezentări PowerPoint sau jocuri educaționale.

Predarea are loc uneori și în sala de clasă, nu doar în sala de sport.

Exemplu de integrare în programa:

- Într-o lecție de rezistență aerobică, elevilor li se explică ce înseamnă „ritm cardiac țintă” și cum se calculează.
- Înainte de exerciții, elevii își iau pulsul, compară cu valorile teoretice și discută în perechi despre variații.

Scopul fiind acela de a alfabetiza fizic individul – adică elevul nu doar execută o sarcină, ci o înțelege și o poate replica conștient în viața de zi cu zi.

6.3.1. Implementarea cunoștințelor teoretice în programa pentru învățământul primar

În ciclul primar, accentul se pune pe învățarea prin joc și poveste. Teoria este introdusă gradual, cu metode adaptate vârstei. Scopul fiind formarea unor deprinderi sănătoase și familiarizarea cu termeni de bază (mușchi, respirație, apă, calorii, mișcare).

Metode aplicate:

Modelul celor 5 E:

Folosit în curriculumul „Science, PE and Me”

Pași: Engajare → Explorare → Explicație → Elaborare → Evaluare.

Exemplu: Copiii participă la un joc de mișcare (Explorare), apoi discută în cerc despre ce au simțit (Explicație) și notează în jurnale cum le-a bătut inima (Elaborare).

Predare narativă:

Folosită în programul „Pathways”, unde elevii urmăresc personaje imaginare ce călătoresc prin „Țara Sănătății”.

Se învață concepte precum: „grupa musculară”, „fructele vs. dulciurile”, „rolul apei”.

Implicarea familiei:

În „Family Fitness”, părinții primesc săptămânal sarcini de făcut împreună cu copiii (ex: gătiți împreună un mic dejun sănătos și scrieți rețeta într-un caiet).

Instrumente creative:

Diagrame simple ale corpului, fișe colorate, desene, jurnale științifice, cântece despre mâncare sănătoasă.

6.3.2. Implementarea cunoștințelor teoretice în programa pentru învățământul gimnazial

În gimnaziu, elevii sunt pregătiți pentru concepte mai structurate și logice. Aici intervine aplicarea științei în activitatea fizică. Scopul fiind reprezenta de încurajarea autonomiei, aplicarea în viața de zi cu zi, conștientizarea riscurilor (sedentarism, obezitate, fumat).

Metode aplicate:

Curriculum structurat – SHL (Science of Healthful Living):

Se predau concepte precum: frecvență–intensitate–timp–tip (FITT), stres, calorii, sistem cardiovascular.

Lecțiile sunt tematice: „Cum funcționează inima?”, „Ce înseamnă efort aerobic?”.

Planificare participativă:

Elevii propun teme de interes: „cum scapi de stres prin mișcare?”, „ce mâncăm înainte și după activitățile sportive?”

Se utilizează jurnale de reflecție.

Evaluare formativă și feedback personalizat:

Învățare colaborativă:

Proiecte de grup în care elevii creează afișe cu sfaturi pentru un stil de viață sănătos.

Jocuri de rol: „consilier în nutriție pentru colegi”.

6.3.3. Implementarea cunoștințelor teoretice în programa pentru învățământul liceal

La liceu, elevii sunt pregătiți pentru autoevaluare, luarea deciziilor și planificarea propriei activități fizice. Scopul este acela de a pregăti elevii pentru viața adultă – învață cum să fie activ pe cont propriu, cu discernământ.

Metode și modele:

Modelul „Conceptual Physical Education”:

Lecții teoretice săptămânale, combinate cu practică aplicativă.

Elevii studiază principii, apoi le aplică în antrenamentele proprii.

Proiecte de plan personal:

Fiecare elev creează un plan de antrenament pe 2–4 săptămâni.

Include: obiective, frecvență, intensitate, tipuri de exerciții, autoevaluare.

Evaluare complexă:

Teste teoretice + portofoliu + prezentări orale.

Se analizează nu doar răspunsurile, ci și raționamentul și aplicabilitatea.

Teme specializate:

Relația dintre greutate și sănătate.

Prevenția durerilor de spate.

Relația dintre sport și stres, imagine de sine.

6.3.4. Pregătirea viitorilor profesori de educație fizică

Viitorii profesori trebuie pregătiți pentru a transmite cunoștințe teoretice, nu doar pentru a conduce activitatea de practicare sistematică a exercițiilor fizice. Scopul este formarea unui profesor capabil să educe și să inspire prin știință, empatie și reflecție.

Abordări specifice:

Cursuri în cadrul PETE (Physical Education Teacher Education):

Se predau metode de predare a teoriei: utilizarea manualelor, testelor, discuțiilor, aplicațiilor.

Se învață cum se adaptează conținutul pentru ciclurile primar, gimnazial, liceal.

Reflecție pedagogică și critică:

Se discută paradoxurile din educația fizică: se vorbește despre promovarea activității fizice, dar lecțiile nu reflectă acest obiectiv.

Se dezvoltă o filozofie proprie de predare.

Modelul PAL (Promoting Active Lifestyles):

Program pentru profesori activi care sunt provocați să-și schimbe perspectiva: mai puțin sport competitiv, mai mult stil de viață activ.

Evaluarea aptitudinilor didactice:

Viitorii profesori trebuie să organizeze lecții teoretice model, să construiască materiale și instrumente de evaluare.

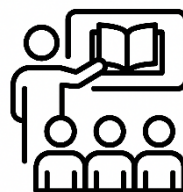
6.4. Concluzii și reflecții

Integrarea cunoștințelor teoretice în programa de educație fizică nu este doar o alternativă modernă, ci o necesitate educațională. Această componentă oferă un sens profund activității fizice, favorizând înțelegerea, aplicarea și asumarea unui stil de viață activ și sănătos.

Dovezile prezentate arată eficiența modelelor curriculare ce includ teoria la toate nivelurile de învățământ, precum și nevoia de adaptare a metodelor în funcție de vârstă și context. Pe termen lung, elevii și studenții care au fost expuși la o astfel de abordare prezintă o rată mai mică de sedentarism, cunoștințe mai bune despre sănătate și o mai mare autonomie în planificarea activității fizice.

Schimbarea paradigmei dintr-o abordare centrată pe performanță motrică într-una care valorifică cunoașterea transformă educația fizică într-o disciplină cu un impact major asupra vieții adulte. Formarea profesorilor

devine astfel un factor critic, iar universitățile trebuie să asigure pregătirea acestora.



6.5. Activitate de seminar

1. Împărțirea cursanților în grupuri/echipe.
2. Fiecare echipă alege (sau primește) un nivel de învățământ (Ex.: clasa a V-a) și un subiect teoretic (ex: alimentație, efort fizic, puls, flexibilitate, calorii, respirație, planificare individuală etc.).
3. Sarcina: proiectați o schemă simplificată de lecție care include:
 - Obiectivele lecției (inclusiv unul teoretic)
 - Activitatea practică
 - Secvența de predare teoretică integrată
 - Metoda de evaluare a înțelegerii conținutului teoretic (ex: întrebare orală, desen, mini-test, reflecție scrisă)
 - Prezentarea lucrării (5–7 min / echipă) în fața colegilor. Se acceptă suport vizual (flipchart, PowerPoint, fișe).

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 7

CUNOȘTINȚELE TEORETICE DE SPECIALITATE: COMPONENTĂ A PROCESULUI EDUCAȚIONAL LA DISCIPLINA EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT ÎN ROMÂNIA



7.1. Introducere

Disciplina educație fizică și sportul nu poate fi percepută doar ca un moment de activitate fizică desfășurat în sala/terenul de sport. În contextul contemporan, această disciplină educațională capătă un rol complex, educând nu doar corpul, ci și mintea. În acest sens, includerea cunoștințelor teoretice în lecțiile de educație fizică devine o necesitate, contribuind semnificativ la formarea unui elev informat, motivat și autonom în alegerea unui stil de viață sănătos.

Integrarea teoriei în activitatea practică răspunde la întrebările „De ce?” pe care elevii le adresează frecvent: De ce facem exercițiul acesta? De ce repetăm? De ce alergăm și nu ne jucăm? Răspunsul la aceste întrebări oferă sens învățării și ajută la construirea unei relații mai profunde între elev și conținutul lecției. Astfel, teoria devine un sprijin real pentru motivația intrinsecă a elevului și pentru dezvoltarea unei înțelegeri raționale a mișcării.

7.2. Obiectivele unității de învățare

- Definirea cunoștințelor teoretice conform literaturii de specialitate din România;
- Exemplificarea conținuturilor teoretice ce trebuie predate în lecția de educație fizică și sport din România;
- Explicarea metodologiei de predare a cunoștințelor teoretice de specialitate.

7.3. Conținutul teoretic

În România, principalii autori pe care un viitor profesor de educație fizică și sport trebuie să-i studieze, plasează „cunoștințele teoretice de specialitate” ca una dintre componentele procesului educațional la această disciplină.

Alături de această componentă menționată mai sus (n.r. cunoștințele teoretice de specialitate) mai regăsim:

- calitățile motrice;
- deprinderi motrice;
- priceperi motrice;
- indicii morfologici și funcționali;
- obișnuințele;
- atitudini;
- elemente de conținut ale celorlalte laturi ale educației.

7.3.1. Cunoștințele teoretice de specialitate: ce sunt?

Atunci când autorii definesc cunoștințele teoretice de specialitate, nu se observă diferențe fundamentale în modul de înțelegere a acestei componente. Una dintre definițiile la care au aderat o parte din acești autori este cea a lui (Șiclovan, 1979):

Cunoștințele teoretice de specialitate se referă la „reflectarea în conștiința celor ce practică exercițiile fizice și sportul – sub forma unor percepții, reprezentări, acțiuni, principii – a fenomenelor proprii activității de educație fizică și sport, precum și a interdependenței acestora.” (p. 41).

Un alt autor reprezentativ pentru formarea viitorilor profesori de specialitate din România (n.r. Cârstea Gh.) explică că rolul acestei componente reprezentată de cunoștințele teoretice de specialitate este acela de a le răspunde elevilor la întrebarea „de ce?” - De ce atâtea repetări?; De ce aceste exerciții?; De ce nu ne dați mingea?; De ce nu ne lăsați să ne jucăm? ș.a.m.d.

Tot literatura de specialitate românească prezintă și o serie de categorii, sau exemple de conținuturi teoretice care trebuie a fi transmise elevilor. Aceste categorii acoperă în linii mari întregul conținuturi teoretice despre care vorbește și literatura internațională. Iată câteva exemple:

- argumente privind importanța practicării exercițiilor fizice;
- rolul practicării exercițiilor fizice asupra sănătății;
- denumirile segmentelor corpului, a principalelor grupe musculare și articulații;
- noțiuni de regulament a principalelor ramuri sportive;
- performanțe/recorduri ale unor sportivi sau echipe de sportivi celebri;
- reguli de planificare a efortului;
- reguli de nutriție;
- reguli de execuție corectă a exercițiilor fizice.

7.3.2. Metodologia predării cunoștințelor teoretice de specialitate

După ce am văzut cum definesc autorii cunoștințele teoretice de specialitate, în continuare ne vom apleca atenția asupra modului concret prin care pot fi predate aceste cunoștințe.

Pe acest subiect se începe prin a se preciza că transmiterea acestor cunoștințe teoretice de specialitate se face atât pe cale verbală – prin utilizarea metodelor explicației, convorbirii, dialogului sau expunerii, cât și pe cale intuitivă – prin utilizarea graficelor, planșelor, schemelor etc.

Mai departe, sunt precizate o serie de criterii care trebuie îndeplinite în procesul instructiv-educativ de predare a cunoștințelor teoretice de specialitate:

- adaptarea noțiunilor teoretice transmise la nivelul de înțelegere al subiecților;
- corelarea noțiunilor teoretice transmise cu unitatea de învățare practică la care se află colectivul de subiecți;
- utilizarea unei terminologii adecvate;
- oferirea de argumente logice care să însoțească indicațiile metodice;

Despre momentul exact când ar trebui predate aceste cunoștințe, autorii nu sunt foarte clari. Se spune doar că formarea cunoștințelor teoretice de specialitate se realizează, „de regulă”, simultan cu activitatea practică.

Aceste afirmații au creat o serie de confuzii în rândul profesorilor din perioada contemporană, mai ales din perspectiva faptului că, la momentul tipăririi principalelor cărți după care se ghidează teoria și metodică educației fizice școlare din România, nu exista nici programa actuală, și nici manualul de specialitate. După cum vom vedea în unitățile de învățare viitoare, pe de-o parte, programa solicită predarea unui conținut teoretic vast, iar pe de altă parte, manualul presupune doar conținut teoretic prin natura lui de material tipărit.

Ca o posibilă soluție vine indicația care sugerează că acest conținut teoretic poate fi însușit și în afara lecției de educație fizică și sport – prin două modalități:

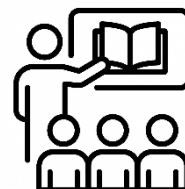
- dirijat – prin faptul că profesorul poate solicita elevilor să realizeze diferite teme pentru acasă, sub forma unor referate sau proiecte;
- spontan – prin intermediul mediatizării de care se bucură sportul. Dar, în acest caz, se face precizarea că profesorul ar trebui să verifice și, eventual, să corecteze informația.

7.4. Concluzii și reflecții

Cunoștințele teoretice de specialitate nu sunt un adaos opțional, ci o parte esențială a procesului educațional în educația fizică. Ele oferă elevului repere clare pentru înțelegerea sensului exercițiului fizic, a efectelor acestuia asupra sănătății și pentru formarea unor comportamente sustenabile de viață activă. Integrarea acestor conținuturi în cadrul lecției, fie prin metode directe (explicații, dialog, material vizual), fie prin sarcini individuale sau proiecte, contribuie la dezvoltarea unei atitudini informate față de mișcare și sănătate.

Este esențial ca viitorii profesori de educație fizică și sport să fie pregătiți metodologic pentru a transmite aceste cunoștințe, adaptându-le la vârsta, nivelul și capacitatea de înțelegere a elevilor. Mai mult, este important ca ei

să depășească modelul tradițional centrat exclusiv pe performanță și să îmbrățișeze un model educațional centrat pe formarea omului activ, sănătos și conștient. Educația fizică a viitorului este una bazată pe echilibrul dintre teorie și practică, între învățare și mișcare.



7.5. Activitate de seminar

- **Fail (Eșuează)**

Provocare: Studenții primesc o situație problematică pe care trebuie să o rezolve pe loc în 2 minute. Sarcina: În echipe, studenții trebuie să explice soluția folosind cunoștințele proprii. (Scopul este să observe lacunele cognitive).

1. Un elev de gimnaziu obosește rapid în timpul exercițiilor fizice. Profesorul îi recomandă să facă antrenamente aerobice de intensitate medie și să-și regleze alimentația. Elevul nu înțelege de ce.
2. Un elev de liceu face antrenamente intense zilnic pentru a-și îmbunătăți condiția fizică. După două săptămâni, se plânge de oboseală permanentă, dureri musculare persistente și lipsă de motivație. De ce nu are efect pozitiv programul său? Ce concepte ar trebui cunoscute pentru a corecta planul?
3. O elevă de gimnaziu vine la ora de educație fizică imediat după ce a mâncat un sandviș și o prăjitură. În timpul alergării, simte greață, oboseală și durere abdominală. Care sunt greșelile? Ce trebuie cunoscut despre alimentație înainte de efort?
4. Un elev de clasa a V-a se frustră pentru că obosește repede în timpul jocurilor cu colegii. El afirmă că „nu e făcut pentru sport” și refuză participarea la activități. Cum îl putem sprijini? Ce concepte despre adaptarea efortului ar trebui cunoscute?

5. Un grup de elevi de liceu refuză să mai facă exercițiile de încălzire, considerându-le plictisitoare și inutile. După câteva săptămâni, doi dintre ei suferă întinderi musculare. Ce rol are încălzirea? Ce cunoștințe ar fi trebuit să aibă elevii?

- **Flip (Inversează)**

Studentii merg în bancă și au la dispoziție 15 minute să se informeze.

- **Fix (Fixează)**

Profesorul ghidează o discuție colectivă pentru clarificarea informațiilor. Se corectează erorile de raționament observate la etapa 1 și se explică conceptele-cheie.

- **Feed (Feedback)**

Fiecare echipă revine la problema inițială și oferă o soluție îmbunătățită.

Profesorul oferă feedback individualizat pe calitatea argumentării, corectitudinea științifică și aplicabilitate.

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 8

CUNOȘTINȚELE TEORETICE ÎN

PROGRAMA DE SPECIALITATE DIN

ROMÂNIA



8.1. Introducere

În această unitate și în următoarele, vom realiza trecerea de la analiza strict teoretică la dimensiunea practică, având ca punct de pornire documentul de referință esențial pentru activitatea profesorului de educație fizică și sport: programa școlară.

Analiza programei presupune examinarea detaliată a competențelor generale și specifice, a conținuturilor propuse și a modalităților prin care acestea pot fi integrate eficient în lecțiile de educație fizică. În mod particular, vom evidenția rolul conținuturilor teoretice în formarea elevilor, subliniind faptul că, deși disciplina are o puternică dimensiune practică, există o bază conceptuală necesară pentru atingerea competențelor prevăzute.

Această unitate de învățare își propune, așadar, să ofere o imagine clară asupra structurii și funcționalității programei, pregătind terenul pentru o abordare metodică și echilibrată a predării educației fizice.

8.2. Obiectivele unității de învățat

- Analiza competențelor generale prevăzute în programa disciplinei educație fizică și sport.
- Analiza competențelor specifice din programa disciplinei educație fizică și sport și evidențierea relației lor cu competențele generale.
- Evidențierea conținuturilor cu caracter teoretic incluse în programa disciplinei educație fizică și sport.

8.3. Conținutul teoretic

Programa școlară de educație fizică și sport reprezintă documentul oficial care ghidează activitatea profesorului în planificarea, organizarea și desfășurarea lecțiilor. Ea este aprobată de Ministerul Educației și reflectă viziunea națională asupra rolului disciplinei în formarea elevilor.

Structura programei este standardizată și cuprinde următoarele secțiuni:

- *Nota de prezentare* – oferă informații introductive privind filosofia și orientările generale ale disciplinei.
- *Competențe generale* – obiectivele majore, urmărite pe parcursul întregului ciclu de învățământ.
- *Competențe specifice și exemple de activități de învățare* – etape intermediare și sugestii concrete de activități care contribuie la atingerea competențelor generale.
- *Conținuturi* – elementele tematice și conceptele care trebuie predate și asimilate de elevi.
- *Sugestii metodologice* – recomandări privind modalitățile de predare și evaluare.

8.3.1. Competențele generale și competențele specifice

Competențele generale se referă la rezultatele de învățare pe care elevul ar trebui să le obțină ca urmare a participării sistematice la orele de Educație Fizică și Sport pe parcursul unui ciclu de învățământ. Ele descriu obiectivele finale, de tip global, spre care tinde întreaga activitate didactică.

Competențele specifice derivă din cele generale și reprezintă obiective concrete, măsurabile, ce trebuie atinse într-un interval mai scurt – de regulă pe durata unui an școlar. Acestea constituie pașii intermediari necesari pentru atingerea competențelor generale.

Un element deosebit de important este flexibilitatea oferită profesorului: deși programa indică obiectivele de atins, cadrul didactic are libertatea să

aleagă, să adapteze sau să înlocuiască activitățile de învățare, în funcție de resurse, context și particularitățile elevilor.

De asemenea, programa subliniază că atingerea competențelor se realizează prin practicarea mai multor ramuri sportive, diferențiate pe niveluri educaționale. Această abordare permite dezvoltarea unei baze motrice variate și susține formarea unor deprinderi transferabile.

Lecturarea competențelor formulate pentru ciclul gimnazial, de exemplu pentru clasa a V-a (vezi figura 7), arată că accentul nu este pus exclusiv pe abordarea sportivă, ci pe formarea unor deprinderi motrice, atitudini și cunoștințe, abordarea sportivă fiind menționată mai degrabă în cadrul sugestiilor metodologice. Tot din lectura acestor competențe se poate vedea rolul fundamental pe care cunoștințele teoretice îl au în îndeplinirea acestora.

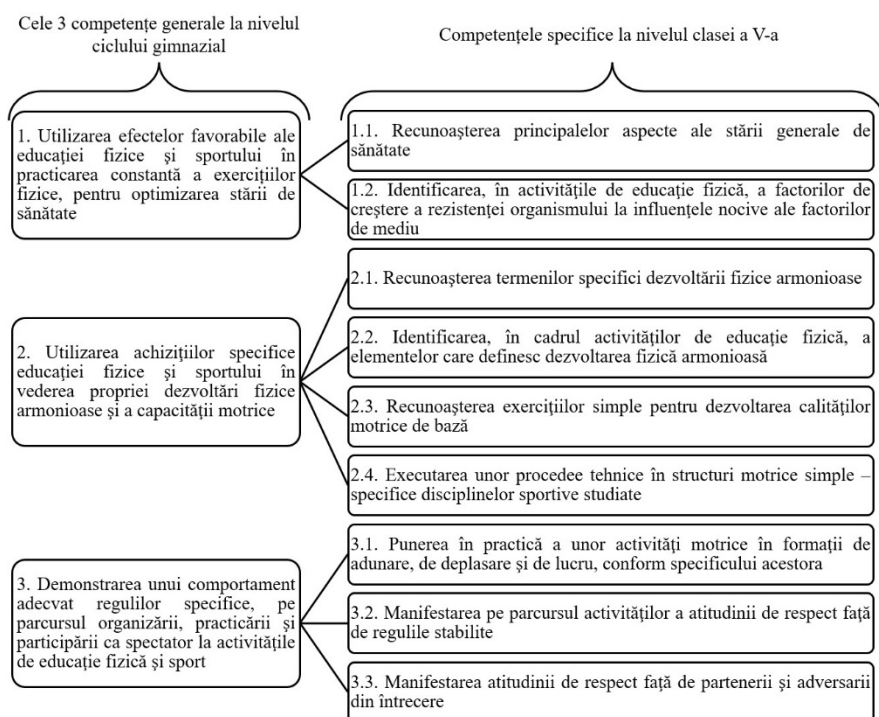


Figura 7 – Competențele generale și competențele specifice pentru clasa a V-a la disciplina Educație Fizică și Sport

8.3.2. Conținuturi teoretice din programa de specialitate

După identificarea competențelor, urmează analiza conținuturilor din programă, acolo unde se regăsesc explicit elemente cu caracter teoretic.

Aceste conținuturi nu se limitează la prezentarea unor informații generale, ci vizează formarea unei înțelegeri corecte asupra proceselor fiziologice, a regulilor de igienă, a metodelor de autoevaluare și a modului de prevenire a accidentărilor sau a posturilor vicioase.

În tabelul 1 este prezentată o sinteză a unor astfel de conținuturi teoretice, preluate din programa ciclului gimnazial.

Tabelul 1 - Conținuturi cu caracter teoretic din programa de educație fizică și sport

clasa a V-a	clasa a VI-a	clasa a VII-a	clasa a VIII-a
- instrumente și tehnici de determinare a indicatorilor morfologici și funcționali; - regulile de igienă individuală și colectivă; - semnele deteriorării igienei individuale și colective; - măsurile de menținere a igienei individuale și colective; - măsurile de igienizare a spațiilor, instalațiilor și aparatelor utilizate - exerciții și reguli pentru pregătirea organismului pentru efort; - exerciții și reguli pentru refacerea organismului după efort;	- cunoștințe despre: - abaterile frecvente de la atitudinea corporală corectă; - cauzele care le produc și mijloacele de prevenire a instalării acestora; - cunoștințe despre: - importanța pregătirii organismului pentru efort - importanța respirației, cu caracter de refacere; - tehnici de reechilibrare; - modalități de atenuare a șocurilor; - măsuri de menținere a igienei individuale și colective;	- cunoștințe despre: - factorii alimentari și tipurile de efort care concură la creșterea masei musculare; - factorii alimentari, vestimentari și tipurile de efort care concură la diminuarea țesutului adipos; - raportul corect dintre înălțime și greutate, specific vârstei și genului;	- cunoștințe despre: - anatomia și fiziologia efortului; - efectele nocive ale curelor de slăbire intensivă; - cunoștințe despre regimul echilibrat de viață (zilnic și săptămânal); - procedee de determinare a frecvenței cardiace și respiratorii, înainte și după desfășurarea efortului; - timpul de revenire după efort, indicator obiectiv al capacității funcționale; - perimetrele toracelui și elasticitatea acestuia, factori determinanți ai capacității de ventilație pulmonară;

Formulările de tipul „cunoștințe despre...” evidențiază clar faptul că aceste elemente presupun predare și învățare teoretică, fiind complementare exercițiilor și activităților practice.

8.4. Concluzii și reflecții

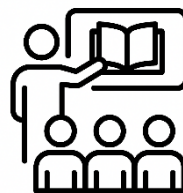
Analiza programei de Educație Fizică și Sport evidențiază un echilibru între dimensiunea practică și cea teoretică. Deși percepția generală poate fi că disciplina se axează preponderent pe activitate fizică, documentul curricular demonstrează că există o bază conceptuală solidă, care sprijină dezvoltarea integrală a elevului.

Competențele generale stabilesc direcția de ansamblu, în timp ce competențele specifice asigură pași concreți de progres. Profesorul are libertatea și responsabilitatea de a adapta procesul didactic pentru a răspunde nevoilor reale ale elevilor, respectând însă finalitățile programei.

Conținuturile teoretice propuse nu sunt simple anexe ale activității motrice, ci instrumente esențiale pentru înțelegerea propriului corp, prevenirea accidentărilor, dezvoltarea unui stil de viață sănătos și formarea unei atitudini responsabile față de mișcare.

Reflecția personală a cadrului didactic ar trebui să vizeze modul în care îmbină aceste componente, astfel încât elevii să perceapă educația fizică nu doar ca pe o oră de efort fizic, ci ca pe o experiență de învățare completă, în care teoria și practica se susțin reciproc.

8.5. Activitate de seminar



1. Împărțirea în echipe și distribuirea materialelor

Studentii sunt împărțiți în echipe de 4–5 persoane.

Fiecare echipă primește un fragment din programa oficială de educație fizică și sport (nivel gimnazial, clase diferite), care conține competențe și conținuturi teoretice.

2. Analiza documentului

Echipele identifică în fragment:

Competențele generale și specifice.

Conținuturile cu caracter teoretic.

Fiecare element identificat este notat și explicat în propriile cuvinte.

3. Proiectarea unei mini-secvențe didactice

Pornind de la conținuturile teoretice identificate, echipa concepe o mini-secvență de lecție (10–15 min) care să le integreze într-o activitate practică atractivă pentru elevi.

Se recomandă folosirea unor metode de învățare activă, precum:

Jocuri de rol (ex. elevul antrenează colegul în aplicarea unei reguli de igienă).

Stații de învățare (fiecare grupă se specializează pe un subiect teoretic și îl prezintă celorlalți).

Investigație practică (ex. măsurarea frecvenței cardiace înainte și după efort, urmată de interpretare).

4. Prezentarea în plen și feedback

Fiecare echipă prezintă:

Ce competențe și conținuturi teoretice au identificat.

Mini-secvența didactică propusă.

Celelalte echipe oferă feedback pe baza criteriilor stabilite (claritate, aplicabilitate, interactivitate).

5. Reflecție finală

Discuție comună despre:

Cum poate fi integrată partea teoretică în lecțiile de educație fizică astfel încât să fie atractivă?

Ce metode active credeți că funcționează cel mai bine?

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 9

MANUALUL DE SPECIALITATE LA DISCIPLINA EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT ÎN ROMÂNIA



9.1. Introducere

Această unitate de învățare continuă obiectivul inițiat în unitățile anterioare, și anume analiza situației existente în România privind „componenta noțiunilor teoretice” la disciplina educație fizică și sport. După ce, în lecțiile precedente, am examinat programele școlare și am discutat despre importanța conținutului teoretic în procesul de formare, ne vom concentra acum pe un alt document oficial de referință: manualul de educație fizică și sport.

Manualul, alături de bibliografia pentru examenul de titularizare și de programa de specialitate, constituie o resursă fundamentală la dispoziția profesorului. Rolul său nu este doar acela de a oferi suport teoretic, ci și de a facilita planificarea și predarea într-o manieră structurată, respectând finalitățile educaționale.

Situația disciplinei educație fizică și sport în România este una atipică în raport cu alte materii. În timp ce pentru toate celelalte discipline – inclusiv pentru cele vocaționale precum educația muzicală, artele plastice sau educația tehnologică – existența manualelor este o normalitate, pentru educația fizică acest lucru a fost privit cu reticență. De-a lungul timpului, s-a pus accent mai mult pe componenta practică, în detrimentul dimensiunii formative, ceea ce a condus la o abordare dezechilibrată a disciplinei.

Această unitate își propune să clarifice contextul apariției manualului de educație fizică și sport în România, modul în care acesta a fost primit de profesori, elevi și opinia publică, precum și argumentele care justifică necesitatea existenței sale.

9.2. Obiectivele unității de învățare

- Prezentarea manualelor de educație fizică și sport existente în România.
- Prezentarea modului de receptare a manualului de specialitate în România.
- Prezentarea argumentelor care susțin necesitatea unui manual de specialitate la disciplina educație fizică și sport în România.

9.3. Conținutul teoretic

9.3.1. Contextul general

În România, manualul de specialitate este prezent la toate disciplinele, cu excepția educației fizice și sportului. La materiile teoretice, prezența acestuia este de la sine înțeleasă, fiind instrumentul central de predare a conținutului. În cazul disciplinelor vocaționale (educație muzicală, arte plastice, educație tehnologică), manualul susține atât partea teoretică, cât și cea practică, servind drept ghid pentru dezvoltarea competențelor.

În mod paradoxal, în cazul educației fizice și sportului, această abordare integrată lipsește în mare parte. Accentul a fost pus preponderent pe activități motrice, cu un interes redus pentru predarea noțiunilor teoretice. Una dintre explicațiile posibile este confuzia dintre „educație fizică” și „antrenament sportiv”, ceea ce a dus la orientarea lecțiilor către performanță sportivă în detrimentul formării generale.

9.3.2. Apariția manualelor de educație fizică și sport în România

Anul 2017 marchează un moment de cotitură: odată cu reforma programei pentru învățământul gimnazial, sunt tipărite primele manuale de educație fizică și sport. Inițiativa include:

Trei manuale pentru clasa a V-a:

- Dragomir & Iordache (2017)
- Oprea et al. (2017)
- Stănescu et al. (2017)

Două manuale de „Pregătire sportivă practică”:

- Fotbal (Teodorescu et al., 2017a)
- Atletism (Teodorescu et al., 2017b)

În 2018 apare un manual pentru clasa a VI-a (Oprea et al., 2018). Deși planul inițial prevedea elaborarea manualelor pentru toate clasele ciclului gimnazial, procesul a fost întrerupt.

Reacția publicului la apariția acestor manuale a fost, în mare parte, ostilă. Atât profesorii, cât și părinții, elevii și presa au ridiculizat inițiativa, considerând-o inutilă. Declarațiile primului-ministru de la acea vreme, care sugerau că manualul este o „glumă”, au amplificat percepția negativă. În figura 8 găsiți un paragraf din presa acelor momente, care ilustrează foarte bine atitudinea generală față de manualul de educație fizică și sport. În spațiul public, puține voci au pledat pentru o analiză obiectivă a rolului și utilității manualului.



Figura 8 – Despre manualul de educație fizică și sport

[https://www.agerpres.ro/politica/2017/08/01/tudose-despre-introducerea-manualului-pentru-educatie-fizica-si-sport-sunt-convins-ca-a-fost-o-gluma-](https://www.agerpres.ro/politica/2017/08/01/tudose-despre-introducerea-manualului-pentru-educatie-fizica-si-sport-sunt-convins-ca-a-fost-o-gluma-00-41-24)

00-41-24

9.3.3. Argumente privind necesitatea manualului de educație fizică și sport

În ciuda opoziției, există argumente solide în favoarea manualului, susținute de specialiști și de practicieni din domeniu:

1. Existența manualului în alte sisteme educaționale

Țări precum Statele Unite, Japonia, Canada sau Australia, recunoscute pentru performanța sistemelor lor educaționale, utilizează manuale de educație fizică. Acest precedent ar trebui să încurajeze deschiderea spre analizarea adaptării acestui model și în România.

2. Manualul nu înlocuiește activitatea practică

Rolul său este de a adăuga dimensiunea teoretică necesară pentru a completa procesul de învățare. Teoria și practica se susțin reciproc, asigurând formarea competențelor prevăzute de programă.

3. Standardizarea conținuturilor teoretice

Dacă noțiunile teoretice sunt parte integrantă a educației fizice, este logic să existe un conținut unitar, validat, pe care toți profesorii să-l utilizeze. Aceasta asigură coerență și egalitate de șanse pentru toți elevii, indiferent de școala frecventată.

4. Îmbunătățirea educației informale

Manualul poate contribui la formarea unei culturi generale despre sănătate, mișcare și stil de viață echilibrat, cu efecte dincolo de sala de sport

9.3.4. Analiza SWOT a introducerii manualului de educație fizică și sport în România

Talaghir & Ionomescu (2018) au sintetizat impactul introducerii manualului într-o analiză SWOT:

Tabelul nr. 5 – *Analiza SWOT privind componenta teoretică la disciplina educație fizică (Talaghir & Iconomescu, 2018, p. 7)*

Puncte tari	Puncte slabe
- Existența unei componente teoretice în alte sisteme de Educație Fizică - Existența manualului și la alte discipline vocaționale - Componenta teoretică este combinată cu cea practică - Competențele respectă programa de specialitate - Este în acord cu noul sistem de evaluare - Îmbunătățirea educației informale	- Lipsa instrucțiunilor de utilizare - Număr mare de noțiuni avansate - Lipsa modalităților de evaluare a noțiunilor teoretice
Oportunități	Amenințări
- Creșterea numărului de ore alocate disciplinei - Poate conduce la eliminarea scutirii medicale - Îmbunătățirea performanței la disciplina Educație Fizică și Sport	Instabilitatea sistemului legislativ din domeniul educației

9.4. Concluzii și reflecții

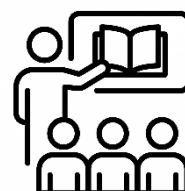
Manualul de Educație Fizică și Sport nu ar trebui privit ca o amenințare la adresa activității motrice, ci ca un instrument complementar menit să asigure echilibrul între teorie și practică. Exemplele internaționale arată că integrarea acestuia poate aduce beneficii semnificative atât în plan educativ, cât și în formarea personală a elevilor.

Reticența manifestată în România reflectă, în mare măsură, percepția limitată asupra rolului disciplinei. Schimbarea acestei percepții presupune o comunicare clară a scopului manualului și o formare corespunzătoare a cadrelor didactice în utilizarea sa.

În concluzie, introducerea manualului, deși controversată, poate fi o etapă necesară în modernizarea educației fizice din România, aducând-o mai

aproape de standardele internaționale și de cerințele unui proces educațional complet.

Un ultim aspect extrem de important este faptul că în acest capitol am evidențiat importanța unui manual la această disciplină. Discuția legată de calitatea prezentului manual este cu totul alta și nu face obiectul prezentului curs.



9.5. Activitate de seminar

1. Organizarea grupurilor

Participanții se împart în două echipe:

- **Echipa Pro:** susține necesitatea manualului, folosind argumentele pozitive și oportunitățile din analiza SWOT.
- **Echipa Contra:** susține poziția celor care resping manualul, folosind punctele slabe și amenințările din analiza SWOT, precum și critici din spațiul public.

Un grup mic (3-4 persoane) joacă rolul juriului, care va evalua argumentele și va desemna echipa câștigătoare.

2. Documentarea și pregătirea

Fiecare echipă analizează textul din curs și formulează 4 argumente puternice.

3. Dezbateră propriu-zisă

Structura:

- Declarația de deschidere – fiecare echipă are 3 minute pentru a-și prezenta poziția generală.
- Rundă de argumente – fiecare echipă prezintă pe rând câte un argument (max. 2 min/argument).

- Contraargumente și întrebări – fiecare echipă adresează 2 întrebări echipei adverse.
- Concluzii – 3 minute pentru fiecare echipă pentru a rezuma ideile principale.

4. Deliberare și feedback

Juriul discută și decide echipa câștigătoare pe baza:

- Clarității argumentelor.
- Relevanței și corectitudinii informațiilor.
- Abilității de a răspunde la întrebări.
- Se acordă feedback constructiv pentru ambele echipe, evidențiind punctele tari și aspectele de îmbunătățit.

Fișă de lucru

Nume echipă: _____

Rol (Pro / Contra): _____

1. Declarația de deschidere

(Formulați poziția echipei voastre. Scrieți ideile-cheie.)

- _____
- _____
- _____

2. Argumentele echipei

(Notați 4 argumente pe care le veți susține în dezbatere. Folosiți informații din curs.)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

3. Contraargumente la poziția adversă

(Pregătiți răspunsuri la posibilele argumente ale echipei adverse.)

- Posibil argument advers: _____ | Răspuns: _____
- Posibil argument advers: _____ | Răspuns: _____
- Posibil argument advers: _____ | Răspuns: _____

4. Întrebări pentru echipa adversă

(Formulați 2 întrebări provocatoare.)

1. _____
2. _____

5. Concluzia echipei

(Formulați un rezumat puternic care să întărească poziția voastră.)

- _____

Evaluarea juriului (completată de membrii juriului)

Criteriu	Punctaj 1–5	Observații
Claritatea și coerența ideilor		
Relevanța și corectitudinea info		
Argumentare logică		
Răspuns la contraargumente		
Impactul concluziei		
TOTAL		

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 10

METODOLOGIA PREDĂRII

CUNOȘTIINȚELOR TEORETICE DE

SPECIALITATE



10.1. Introducere

Predarea cunoștințelor teoretice la disciplina educație fizică și sport reprezintă o provocare majoră pentru cadrele didactice din România. În mod tradițional, educația fizică este percepută ca o activitate preponderent practică, în care mișcarea, exercițiul fizic și dezvoltarea capacităților motrice ocupă rolul central. Totuși, pentru ca procesul educațional să fie complet și eficient, este necesar ca elevii să dobândească și un set de cunoștințe teoretice legate de fiziologie, igienă, nutriție, reguli de joc, istoria sportului sau principiile antrenamentului.

Imaginea clasică a predării teoriei – elevii stând în bănci și notând ceea ce profesorul dictează – intră însă în contradicție cu spiritul activ al disciplinei. De aceea, în ultimele decenii, atenția specialiștilor s-a îndreptat către metode de predare moderne, care să îmbine dimensiunea informativă cu cea formativă, transformând lecțiile de educație fizică într-un spațiu al participării active și al învățării prin experiență.

Această unitate de învățare propune o analiză aprofundată a celor două mari categorii de metode didactice – predarea pasivă și predarea activă – precum și a unor modele metodologice hibride, capabile să valorifice avantajele ambelor abordări.

10.2. Obiectivele unității de învățare

La finalul parcurgerii acestei unități de învățare, cursanții ar trebui să fie capabili să:

- Diferențieze clar între predarea pasivă și predarea activă, identificând caracteristicile fiecărei categorii.
- Analizeze avantajele și dezavantajele celor două metode de predare.
- Aplice modele metodologice mixte (modelul standard și modelul 4F) pentru integrarea eficientă a teoriei în lecțiile de educație fizică și sport.
- Reflecteze critic asupra impactului pedagogic al metodelor de predare și să propună strategii adaptate diverselor colective de elevi.
- Proiecteze scenarii didactice care să valorifice participarea elevilor, stimulând gândirea critică, creativitatea și autonomia acestora.

10.3. Conținutul teoretic

Predarea cunoștințelor teoretice la disciplina educație fizică și sport presupune alegerea și aplicarea unor metode didactice care să răspundă atât cerințelor programei, cât și particularităților elevilor. În literatura de specialitate și în practica pedagogică, metodele utilizate pentru transmiterea conținuturilor pot fi grupate în două mari categorii: predarea pasivă și predarea activă.

Aceste două abordări nu trebuie privite ca opuse iremediabil, ci ca strategii complementare, fiecare cu puncte tari și limite. Profesorul poate alege una sau cealaltă în funcție de obiectivele lecției, de natura conținutului sau de specificul colectivului de elevi. Înțelegerea caracteristicilor lor este esențială pentru a construi ulterior modele mixte eficiente.

10.3.1. Predarea pasivă

Predarea pasivă este forma clasică de transmitere a informațiilor, în care profesorul ocupă rolul central, iar elevii au o poziție predominant receptivă. În această abordare, cunoștințele circulă unidirecțional: profesorul transmite, elevul recepționează și memorizează.

Caracteristicile principale ale predării pasive sunt:

- transmiterea rapidă a unor volume mari de informații;
- control deplin al profesorului asupra ritmului și conținutului;

- structurare clară, cu accent pe logică și organizare.

Această metodă se dovedește eficientă în contexte precum:

- introducerea unor concepte noi, care necesită o explicație directă;
- predarea unor reguli, definiții sau clasificări;
- gestionarea unor clase numeroase, unde interacțiunea individuală este dificilă.

Totuși, predarea pasivă ridică și o serie de limite: riscul de plictiseală, învățarea mecanică, lipsa de implicare și absența gândirii critice. Elevii pot deveni spectatori, nu participanți reali ai actului educațional.

10.3.2. Predarea activă

Predarea activă este centrată pe elev și presupune participarea acestuia la procesul de învățare. Profesorul își asumă rolul de facilitator, organizând experiențe de învățare prin care elevii explorează, colaborează, pun întrebări și își construiesc cunoștințele.

Caracteristicile principale ale predării active sunt:

- implicarea directă a elevilor în procesul de descoperire;
- utilizarea unor metode variate (dezbateri, problematizare, jocuri de rol, lucru pe grupe, proiecte);
- accent pe gândirea critică, creativitate și aplicarea cunoștințelor.

Predarea activă se dovedește foarte eficientă pentru:

- consolidarea noțiunilor teoretice prin aplicare practică;
- stimularea motivației și interesului elevilor;
- dezvoltarea abilităților sociale (colaborare, comunicare, negociere).

În schimb, limitele acestei metode sunt legate de:

- timpul mai mare necesar pentru acoperirea conținuturilor;
- nevoia de pregătire suplimentară din partea profesorului;
- riscul ca unii elevi (introverți, reticenți) să participe mai puțin activ.

10.3.3. Avantaje și dezavantaje: sinteză comparativă

Pentru o privire de ansamblu asupra celor două metode, prezentăm în continuare tabelul comparativ:

Tabelul nr. 6 - *Avantajele și dezavantajele predării pasive vs active*

	AVANTAJE	DEZAVANTAJE
Predarea pasivă	• Poate fi predat un volum mare de informații; • Profesorul poate controla ritmul și conținutul lecției; • Utilă pentru colective numeroase; • Eficientă ca parte introductivă în alte metode mai active.	• Scade interesul elevului/studentului; • Promovează învățarea mecanică (memorare fără înțelegere); • Nu stimulează gândirea critică; • Risc crescut de plictiseală/pasivitate în rândul elevilor/studentilor.
Predarea activă	• Stimulează motivația și implicarea; • Înțelegere profundă a conceptelor; • Stimulează creativitatea și gândirea critică; • Dezvoltă aptitudini de ordin social.	• Nu poate acoperi un volum mare de informații; • Solicită profesorului să-și dezvolte competențe și să aloce timp proiectării; • Este deseori percepută ca o joacă în mediile ultra-tradiționale; • Elevii introverți pot rămâne în urmă dacă nu sunt încurajați să se implice.

Acest tabel evidențiază clar faptul că niciuna dintre metode nu este perfectă. Alegerea depinde de context, de obiectivele lecției și de particularitățile colectivului de elevi.

10.3.4. Modelul standard de combinare a metodelor

O soluție practică pentru integrarea eficientă a celor două tipuri de predare este modelul standard, bazat pe o succesiune de trei etape (Figura 9).

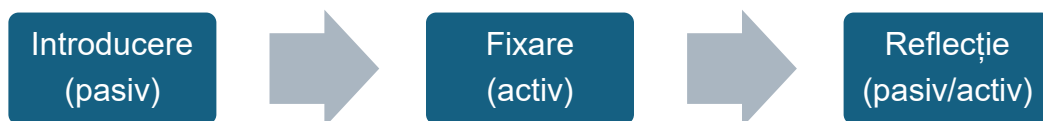


Figura 9 - *Modelul standard de realizare a mixului dintre predarea pasivă și cea activă*

1. Introducere (predare pasivă) – profesorul explică noțiunile-cheie prin metode verbale și intuitive (ex.: mini-prelegeri, scheme, filmulețe).

2. Fixare (predare activă) – elevii aplică noțiunile prin activități interactive: lucru pe stații, exerciții în perechi, jocuri de rol, sarcini de rezolvat.
3. Reflecție (metode mixte) – elevii analizează ce au învățat. Se pot folosi atât metode pasive (explicații suplimentare, povestiri), cât și active (dezbateri, feedback participativ).

Acest model are avantajul de a echilibra claritatea informației (prin pasivitate) cu implicarea elevilor (prin activitate).

10.3.5. Modelul 4F (Fail, Flip, Fix & Feed)

O abordare modernă și eficientă este modelul 4F, care propune o succesiune de patru etape (Figura 10), fiecare stimulând învățarea dintr-un unghi diferit.

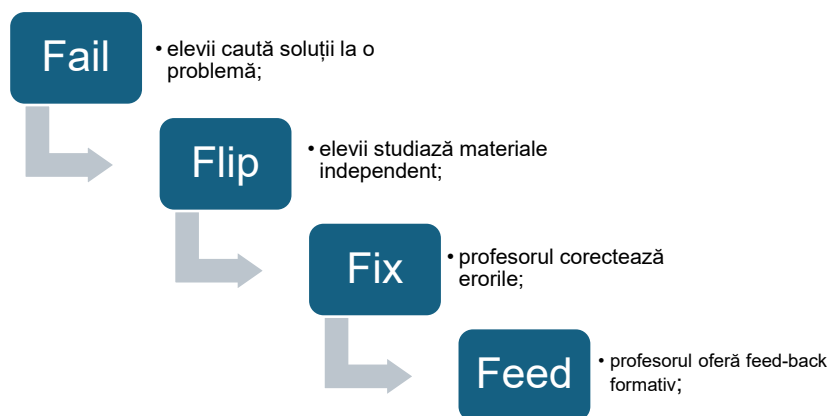


Figura 10

1. Fail (Eșuează) – elevilor li se oferă o problemă peste nivelul lor actual; scopul este stimularea curiozității și crearea unei tensiuni cognitive.
2. Flip (Inversează) – elevii primesc materiale (texte, videoclipuri, scheme) pe care le studiază independent pentru a descoperi soluțiile.
3. Fix (Fixează) – profesorul clarifică, corectează și fixează conceptele, evitând consolidarea erorilor.
4. Feed (Feed-back) – profesorul oferă feedback formativ, subliniind reușitele și direcțiile de îmbunătățire.

Modelul 4F este deosebit de eficient în Educația Fizică deoarece transformă teoria într-o provocare și nu într-un simplu set de informații de memorat. Elevii învață activ, prin descoperire și reflecție, ceea ce sporește retenția și aplicabilitatea noțiunilor.

10.4. Concluzii și reflecții

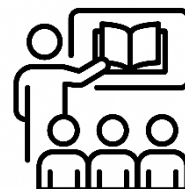
Predarea conținutului teoretic în cadrul lecțiilor de educație fizică și sport trebuie privită ca un proces integrat și adaptiv, nu ca o simplă anexă a activităților practice.

Reflecțiile majore ale acestei unități de învățare pot fi sintetizate astfel:

- Predarea pasivă are utilitatea sa, mai ales în transmiterea rapidă a unor volume mari de informație, însă poate conduce la monotonie și la lipsa de implicare a elevilor.
- Predarea activă stimulează motivația, creativitatea și gândirea critică, dar necesită timp, resurse și abilități suplimentare din partea profesorului.
- Modelele hibride (standard și 4F) reprezintă soluții echilibrate, capabile să valorifice avantajele ambelor abordări.
- Rolul profesorului este de a calibra constant metodele, adaptându-le nivelului, particularităților și nevoilor colectivului.
- Finalitatea procesului educațional nu constă doar în transmiterea de informații, ci și în formarea unor atitudini și comportamente sănătoase pe termen lung.

Astfel, lecția de educație fizică și sport, în care teoria este predată într-o manieră atractivă și interactivă, poate deveni un spațiu de formare holistică, unde corpul și mintea lucrează împreună pentru dezvoltarea armonioasă a elevilor.

10.5. Activitate de seminar



Studentii sunt împărțiți în patru grupe.

- Două grupe vor proiecta un scenariu didactic bazat pe predare pasivă.
- Celelalte două grupe vor proiecta un scenariu didactic bazat pe predare activă.

Tema comună (aleasă de profesor) poate fi, de exemplu: „Reguli fundamentale ale jocului de handbal” sau „Principiile încălzirii generale înainte de efort” sau „Rolul fair-play-ului în sport”.

Fiecare grupă are 20 de minute pentru a elabora un plan scurt de lecție (obiective, metode, materiale utilizate, desfășurare). Grupele își prezintă planul în fața colegilor.

Urmează o dezbatere comparativă, coordonată de profesor:

- Care au fost avantajele modelului ales?
- Ce riscuri sau limite se pot observa?
- Cum ar putea fi integrate cele două abordări într-un scenariu hibrid?

Studentii exersează gândirea didactică, înțeleg practic diferențele dintre metode și descoperă potențialul combinării lor.

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 11

UTILIZAREA TEHNOLOGIEI INFORMAȚIEI ÎN PREDAREA CUNOȘTIINȚELOR TEORETICE DE SPECIALITATE ÎN LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT



11.1. Introducere

În ultimele decenii, tehnologia informației a devenit o prezență constantă în educație, iar rolul ei în transformarea procesului didactic este tot mai evident. Dacă la început resursele digitale erau utilizate sporadic și mai ales ca suport vizual, astăzi ele fac parte dintr-un ecosistem pedagogic complex, în care profesorii își proiectează lecțiile îmbinând metode tradiționale cu platforme digitale, aplicații interactive și instrumente multimedia.

Educația fizică și sportul, deși rămân prin excelență discipline practice, nu fac excepție. Elevii și studenții trebuie să dobândească nu doar abilități motrice, ci și cunoștințe teoretice despre anatomie, fiziologie, igienă, nutriție, reguli de joc, istoria sportului sau principiile antrenamentului. Predarea acestor conținuturi prin metode tradiționale (expunere, dictare, notițe) riscă să devină monotonă și să fie percepută de elevi ca o „ruptură” de dinamismul lecțiilor.

Integrarea tehnologiei informației în procesul de predare a teoriei la educație fizică și sport oferă o soluție: transformă lecția într-o experiență interactivă, stimulează participarea activă a elevilor și facilitează înțelegerea conceptelor prin imagini, simulări și aplicații practice.

Astfel, profesorii de educație fizică și sport trebuie să își formeze o nouă competență profesională: abilitatea de a utiliza instrumente digitale pentru a transmite eficient cunoștințe teoretice, menținând în același timp spiritul activ și motivațional al disciplinei.

11.2. Obiectivele unității de învățare

La finalul parcurgerii acestei unități de învățare, viitorii profesori de educație fizică și sport vor fi capabili să:

- Explice avantajele utilizării tehnologiei informației în predarea cunoștințelor teoretice la disciplina educație fizică și sport.
- Descrie modalitățile concrete prin care platformele de tip quiz (ex. Kahoot!, Quizizz, Socrative) pot fi integrate în activitățile didactice.
- Utilizeze resurse multimedia (video, animații, prezentări interactive) pentru a sprijini înțelegerea noțiunilor teoretice.
- Analizeze potențialul tehnologiilor avansate (VR și AR) în conectarea teoriei cu procesul de practicare independentă a exercițiului fizic.
- Proiecteze activități didactice în care să utilizeze metode de predare care include tehnologia informației.

11.3. Conținutul teoretic

11.3.1. Rolul tehnologiei informației în lecțiile de educație fizică și sport

Integrarea tehnologiei în predarea teoriei are mai multe valențe educaționale:

- Vizualizare și înțelegere aprofundată – multe concepte din sport (mecanica mișcărilor, principiile efortului, fiziologia corpului) devin mult mai clare atunci când sunt explicate prin animații, videoclipuri sau simulări digitale.
- Motivație crescută – tehnologia aduce un plus de atractivitate și interactivitate; elevii se implică mai mult în activități digitale decât în simple prelegeri.

- Acces la resurse variate – profesorul poate utiliza aplicații, platforme online, videoclipuri din competiții sportive, materiale multimedia, teste interactive.
- Feedback imediat – prin aplicații de tip quiz, elevii primesc răspunsuri instantanee, iar profesorul poate evalua rapid nivelul de înțelegere.
- Adaptabilitate – instrumentele digitale permit adaptarea conținuturilor la diferite niveluri de pregătire și stiluri de învățare.

11.3.2. Platformele de tip quiz

Kahoot! este una dintre cele mai utilizate platforme digitale în educație, datorită caracterului său ludic și interactiv.

Cum funcționează:

- Profesorul creează un set de întrebări (quiz) pe o temă teoretică – de exemplu, „Principiile încălzirii”, „Regulile de bază ale handbalului” sau „Nutriția sportivă”.
- Elevii se conectează de pe telefoane/tablete, introduc codul de joc și răspund în timp real la întrebări.
- Platforma acordă puncte pentru răspunsurile corecte și rapide, generând un clasament vizibil pentru toată clasa.

Avantaje:

- Transformă evaluarea într-un joc competitiv;
- Oferă feedback instantaneu;
- Stimulează implicarea chiar și a elevilor mai timizi;
- Permite profesorului să observe rapid nivelul general de înțelegere.

Aplicabilitate la educație fizică și sport:

- Evaluarea cunoștințelor teoretice despre reguli, tactici și strategii;
- Consolidarea informațiilor după o lecție;
- Organizarea de competiții inter-clase pe teme sportive;
- Crearea unor jocuri de tip „quiz rapid” în pauzele dintre exerciții practice.

Pe lângă Kahoot!, profesorii pot utiliza și alte instrumente similare:

- Socrative – permite testarea elevilor în timp real, cu rapoarte detaliate pentru profesor.
- Quizizz – asemănătoare cu Kahoot!, dar cu accent pe feedback individualizat și progres personal.
- LearningApps – platformă flexibilă, unde profesorii pot crea exerciții interactive (asocieri, completări, puzzle-uri) aplicabile la conținuturi teoretice precum „părțile corpului”, „etapele antrenamentului”, „rolul igienei”.

Aceste instrumente transformă învățarea teoriei într-un proces interactiv și competitiv, eliminând monotonia lecțiilor clasice.

11.3.3. Utilizarea resurselor multimedia

Resursele multimedia (video, animații, prezentări interactive) sunt esențiale pentru predarea cunoștințelor teoretice de specialitate în lecția de Educație Fizică și Sport.

Exemple de utilizare:

Videoclipuri cu acțiuni sportive – profesorul poate arăta în slow-motion execuția unui procedeu tehnic, evidențiind tehnica corectă.

Animații 3D – utile pentru a explica biomecanica mișcărilor sau funcționarea mușchilor în timpul efortului.

Prezentări interactive – combinate cu imagini, sunete și diagrame, pot transforma o lecție despre „Sistemul cardiovascular și efortul” într-o experiență vizuală captivantă.

Beneficii:

- Sprijină învățarea vizuală;
- Simplifică explicațiile abstracte;
- Asigură acces la modele de mișcare pe care profesorul nu le poate demonstra practic.

11.3.4. Aplicații mobile pentru educația fizică

Aplicațiile mobile au devenit un instrument accesibil și eficient:

MyFitnessPal, Strava, Google Fit – utile pentru lecții despre monitorizarea activității fizice și alimentație.

NearPod – permite profesorului să creeze lecții interactive pe telefon/tabletă, cu întrebări integrate și materiale vizuale.

Skribing – platformă care susține predarea prin activități colaborative.

Exemplu practic: la o lecție despre „monitorizarea pulsului”, elevii pot utiliza aplicațiile de pe telefoane pentru a-și înregistra frecvența cardiacă înainte și după efort, urmând să compare datele cu teoria discutată.

11.3.5. Tehnologii avansate: VR și AR

Realitatea virtuală (VR) permite simularea unor situații de joc sau antrenament. Elevii pot vizualiza execuția unui exercițiu tehnic într-un mediu virtual, învățând prin experimentare.

Realitatea augmentată (AR) suprapune informații digitale peste mediul real – de exemplu, o aplicație care arată denumirea mușchilor direct pe corpul unui coleg filmat cu telefonul.

Avantaje:

- Experiență imersivă și atractivă;
- Conectarea teoriei cu practica în mod vizual și interactiv.

11.3.6. Analiza și evaluarea prin tehnologie

Profesorii pot folosi:

- software de analiză video (ex. Dartfish, Hudl) pentru a evidenția aspecte tehnice;
- aplicații de feedback instant pentru evaluarea progresului;
- wearables (ceasuri, brățări fitness) pentru monitorizarea datelor fiziologice (puls, consum caloric).

Astfel, evaluarea devine obiectivă, personalizată și motivantă, sprijinind și componenta teoretică a lecțiilor.

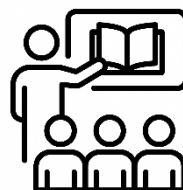
11.4. Concluzii și reflecții

Tehnologia informației nu trebuie privită ca un substitut al predării tradiționale, ci ca un partener pedagogic care oferă profesorului noi posibilități de a face lecțiile mai atractive, mai eficiente și mai aproape de realitatea elevilor.

- Reflecțiile esențiale ale acestei unități:
- Utilizarea tehnologiei crește motivația și implicarea elevilor.
- Platformele interactive de tip quiz (Kahoot!, Quizizz, Socrative) transformă evaluarea într-un proces ludic.
- Resursele multimedia și aplicațiile mobile facilitează vizualizarea și aplicarea practică a noțiunilor teoretice.
- Tehnologiile VR/AR deschid drumul către o învățare imersivă și inovatoare.
- Profesorii trebuie să-și dezvolte competențe digitale, dar și să mențină echilibrul între tehnologie și pedagogie.

Pentru viitorii profesori de Educație Fizică și Sport, stăpânirea acestor instrumente nu este doar un avantaj, ci o necesitate profesională. Elevii generațiilor actuale și viitoare sunt „nativi digitali”, iar profesorii care reușesc să valorifice tehnologia în mod creativ vor transforma orele de Educație Fizică și Sport în experiențe educative complete și relevante.

11.5. Activitate de seminar



1. Împărțirea pe grupe (3–4 studenți/grupă).
2. Fiecare grupă primește o temă teoretică (ex. Regulile jocului de volei, Structura lecției de educație fizică, Beneficiile exercițiului fizic asupra organismului, Prevenirea accidentărilor în practicarea exercițiului fizic, Testarea și evaluarea capacității motrice, etc.).

3. Grupele au la dispoziție 30 de minute pentru a crea un quiz interactiv de 8–10 întrebări folosind Kahoot! (sau altă platformă similară).
4. După finalizare, fiecare grupă lansează quiz-ul în fața colegilor, care joacă rolul de „elevi”.
5. La final, profesorul coordonează o discuție de reflecție:
 - Care au fost avantajele folosirii platformei?
 - Cum a crescut motivația participanților?
 - Ce dificultăți tehnice sau metodologice au apărut?
 - Cum ar putea fi adaptată această metodă la clasele de gimnaziu sau liceu?

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 12

EVALUAREA CUNOȘTIINȚELOR

TEORETICE LA DISCIPLINA EDUCAȚIE

FIZICĂ ȘI SPORT



12.1. Introducere

Evaluarea este o componentă esențială a procesului educațional, indiferent de disciplina vizată. În cazul educației fizice și sportului, accentul a fost pus tradițional pe performanța practică, pe dezvoltarea deprinderilor motrice și pe rezultatele obținute în diverse probe sau jocuri sportive. Totuși, literatura internațională și românească atrage atenția asupra faptului că această abordare unilaterală reduce complexitatea disciplinei, care nu este doar o activitate de mișcare, ci și un domeniu educațional ce presupune înțelegerea unor concepte teoretice, dezvoltarea cunoștințelor despre corp, sănătate, igienă, antrenament și stil de viață activ.

De aceea, evaluarea cunoștințelor teoretice devine o necesitate, nu doar o opțiune. Ea asigură legătura dintre practică și teorie, dintre ceea ce elevul face și ceea ce înțelege din experiența sa motrică. Nu este suficientă doar identificarea conținuturilor ce trebuie predate, ci și evaluarea lor ca parte integrantă a procesului educațional

În plus, literatura românească (Cârstea, 2000; Dragnea et al., 2006; Rață, 2004) subliniază că verificarea orală și scrisă, deși rar utilizate, ar trebui să aibă un loc stabil în cadrul lecțiilor de Educație Fizică, alături de evaluarea practică.

Pe plan internațional, evaluarea teoretică este asociată adesea cu dezvoltarea conceptului de alfabetizare fizică (physical literacy), care include nu doar capacitatea de a efectua mișcări, ci și cunoștințele, atitudinile și motivațiile necesare pentru a menține un stil de viață sănătos și activ. În

România, acest concept abia începe să fie introdus și acceptat, cu multe dificultăți la nivelul profesorilor și al practicilor de predare.

Astfel, cursul de față își propune să exploreze importanța evaluării cunoștințelor teoretice, să compare abordările internaționale și românești, să identifice asemănări și diferențe și să contureze direcții de dezvoltare pentru o mai bună integrare a acestei dimensiuni în activitatea școlară.

12.2. Obiectivele unității de învățare

La finalul acestei unități de învățare, studentul/profesorul va fi capabil să:

- Explice rolul evaluării teoretice în cadrul disciplinei educație fizică și sport.
- Analizeze argumentele literaturii internaționale privind necesitatea evaluării cunoștințelor teoretice.
- Descrie particularitățile evaluării teoretice în România și provocările asociate acesteia.
- Compare abordările internaționale și românești, identificând punctele comune și diferențele majore.
- Reflecteze critic asupra implicațiilor actuale și viitoare ale evaluării teoretice în contextul școlar.

12.3. Conținutul teoretic

12.3.1. Evaluarea ca parte integrantă a procesului educațional

În orice sistem educațional, evaluarea îndeplinește mai multe funcții fundamentale: diagnostică, formativă și sumativă. Ea permite nu doar măsurarea nivelului de cunoștințe și competențe, ci și reglarea procesului didactic, motivarea elevilor și orientarea deciziilor pedagogice.

În educația fizică, accentul a căzut tradițional pe dimensiunea sumativă, concretizată în note acordate pentru performanțe motrice: câte flotări reușește elevul, ce timp obține la alergare, câte puncte marchează într-un joc etc.

Totuși, această perspectivă ignoră faptul că educația nu se reduce la performanță fizică, ci include și dimensiuni cognitive și atitudinale.

Evaluarea cunoștințelor teoretice răspunde tocmai acestei nevoi de echilibrare. Ea permite verificarea înțelegerii conceptelor legate de sănătate, antrenament, reguli sportive, igienă sau nutriție. În plus, îi oferă elevului instrumente pentru a înțelege rațiunea activităților motrice, pentru a putea lua decizii corecte privind propria viață și pentru a dezvolta autonomia în adoptarea unui stil de viață activ.

12.3.2. Perspective internaționale asupra evaluării teoretice în Educația Fizică

Literatura internațională arată că evaluarea teoretică a devenit un element central al conceptului de physical literacy. De exemplu, Barnett et al. (2022) au dezvoltat Physical Literacy in Children Questionnaire (PL-C Quest), care evaluează nu doar competențele fizice, ci și dimensiunile cognitive, psihologice și sociale ale alfabetizării fizice.

Alte instrumente, precum PLAYself (Jefferies et al., 2021) sau Canadian Assessment of Physical Literacy (Longmuir et al., 2018), combină evaluarea abilităților motrice cu cea a cunoștințelor și motivațiilor elevilor.

Mai mult, evaluarea se realizează prin metode variate: chestionare, interviuri, eseuri, portofolii, proiecte, prezentări. De exemplu, Morrow et al. (2011) propun ca alternativă atractivă la testele scrise crearea de reviste tematice sau portofolii.

În Australia, evaluarea elevilor de clasa a XI-a și a XII-a la disciplina Physical Education Studies include o componentă scrisă (70%) și una practică (30%), ceea ce arată clar importanța acordată cunoștințelor teoretice.

Un alt aspect semnificativ este integrarea tehnologiei digitale. În multe sisteme educaționale occidentale, evaluarea teoretică se realizează prin platforme online (quiz-uri, aplicații interactive, portofolii digitale), ceea ce sporește atractivitatea și accesibilitatea procesului.

12.3.3. Evaluarea cunoștințelor teoretice în România – tradiție și actualitate

În România, literatura de specialitate recunoaște de mult timp importanța evaluării teoretice. Cârstea (2000) afirma că în educația fizică ar trebui să existe atât verificarea orală, cât și cea scrisă, alături de evaluarea practică.

Totuși, în practică, verificarea scrisă este foarte rar întâlnită, fiind utilizată aproape exclusiv în liceele vocaționale, la disciplina „Pregătire teoretică sportivă”.

Rață (2004) propune o clasificare a metodelor de evaluare în două mari categorii: tradiționale (orale, scrise, teste) și complementare (observația, investigația, proiectul, portofoliul, autoevaluarea).

Totuși, aplicarea acestor metode în școlile generale și licee este redusă, profesorii preferând să se concentreze pe verificarea practică.

Mai mult, introducerea manualului de educație fizică și a unor programe orientate către sănătate publică a generat controverse. Mulți profesori de educație fizică și sport au respins componenta teoretică, considerând-o „nefirească” pentru disciplina lor. Astfel, în timp ce documentele oficiale încurajează evaluarea teoretică, realitatea din teren arată o reticență semnificativă.

Conform studiilor recente, România se află la cel mai slab nivel de implementare a conceptului de alfabetizare fizică dintre țările europene analizate. Aceasta se reflectă și în lipsa unei culturi consolidate a evaluării teoretice.

12.3.4. Asemănări și diferențe între abordarea internațională și cea românească

Asemănări:

- recunoașterea teoretică a importanței evaluării cognitive;
- existența unor instrumente (teste, chestionare, proiecte, portofolii).

Diferențe:

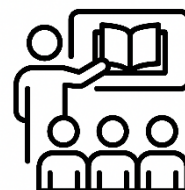
- pe plan internațional, evaluarea teoretică este integrată sistematic, are pondere mare și se realizează prin metode variate;
- în România, evaluarea teoretică este marginală, limitată la contexte vocaționale, iar profesorii sunt reticenți față de ea;
- internațional, accentul este pe sănătate publică și alfabetizare fizică, în timp ce în România predomină paradigma sportivă și competitivă.

12.4. Concluzii și reflecții

Evaluarea cunoștințelor teoretice în educația fizică și sport nu este un moft, ci o necesitate recunoscută pe plan internațional și susținută de literatura românească. Ea completează dimensiunea practică, ajută la formarea unei alfabetizări fizice autentice și oferă elevilor instrumente pentru viața de zi cu zi.

În România, deși documentele oficiale și cercetările academice susțin această direcție, practica din școli rămâne tributară unei viziuni tradiționale, centrate pe competiție și performanță sportivă. Aici apare nevoia de schimbare: profesorii trebuie sprijiniți să înțeleagă rolul evaluării teoretice și să o integreze gradual, folosind metode atractive și relevante.

Într-o lume în care sănătatea publică și stilul de viață activ devin priorități, evaluarea teoretică reprezintă o punte între cunoștințe și acțiuni, între educația formală și viața reală. Reflecția finală ar putea fi formulată astfel: educația fizică nu mai poate fi înțeleasă doar ca un spațiu al mișcării, ci ca un domeniu educațional complex, în care evaluarea cunoștințelor teoretice joacă un rol central în formarea elevului ca cetățean sănătos, activ și responsabil.



12.5. Activitate de seminar

1. Organizarea grupurilor

Participanții se împart în două echipe:

- **Echipa Pro:** Evaluarea teoretică este esențială în educația fizică și sport.
- **Echipa Contra:** Evaluarea teoretică complică inutil disciplina și reduce timpul pentru activități motrice.

Un grup mic (3-4 persoane) joacă rolul juriului, care va evalua argumentele și va desemna echipa câștigătoare.

2. Documentarea și pregătirea

Fiecare echipă analizează textul din curs și formulează 3 argumente puternice.

3. Dezbateră propriu-zisă

Structura:

- Declarația de deschidere – fiecare echipă are 3 minute pentru a-și prezenta poziția generală.
- Rundă de argumente – fiecare echipă prezintă pe rând câte un argument (max. 2 min/argument).
- Contraargumente și întrebări – fiecare echipă adresează 2 întrebări echipei adverse.
- Concluzii – 3 minute pentru fiecare echipă pentru a rezuma ideile principale.

4. Deliberare și feedback

Juriul discută și decide echipa câștigătoare pe baza:

- Clarității argumentelor.
- Relevanței și corectitudinii informațiilor.
- Abilității de a răspunde la întrebări.
- Se acordă feedback constructiv pentru ambele echipe, evidențiind punctele tari și aspectele de îmbunătățit.

Fișă de lucru

Nume echipă: _____

Rol (Pro / Contra): _____

2. Declarația de deschidere

(Formulați poziția echipei voastre. Scrieți ideile-cheie.)

- _____
- _____
- _____

2. Argumentele echipei

(Notați 4 argumente pe care le veți susține în dezbatere. Folosiți informații din curs.)

1. _____
2. _____
3. _____

3. Contraargumente la poziția adversă

(Pregătiți răspunsuri la posibilele argumente ale echipei adverse.)

- Posibil argument advers: _____ | Răspuns: _____
- Posibil argument advers: _____ | Răspuns: _____
- Posibil argument advers: _____ | Răspuns: _____

4. Întrebări pentru echipa adversă

(Formulați 2 întrebări provocatoare.)

1. _____
2. _____

5. Concluzia echipei

(Formulați un rezumat puternic care să întărească poziția voastră.)

- _____

Evaluarea juriului (completată de membrii juriului)

Criteriu	Punctaj 1–5	Observații
Claritatea și coerența ideilor		
Relevanța și corectitudinea info		
Argumentare logică		
Răspuns la contraargumente		
Impactul concluziei		
TOTAL		

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 13

METODE ȘI INSTRUMENTE DE EVALUARE A CUNOȘTIȚELOR TEORETICE DE SPECIALITATE



13.1. Introducere

După ce am înțeles, în cursul anterior, importanța evaluării cunoștințelor teoretice, următorul pas firesc este să discutăm despre cum se realizează aceasta. Evaluarea nu este un proces abstract, ci unul concret, care se bazează pe metode, instrumente și strategii pedagogice adaptate obiectivelor educaționale.

În educația fizică și sport, metodele de evaluare au fost mult timp dominate de probe practice. Totuși, literatura de specialitate din România și din străinătate arată că o evaluare completă trebuie să includă și metode prin care să se verifice nivelul de înțelegere al elevilor. Aceste metode pot fi clasificate în:

1. Metode tradiționale (orale, scrise, teste grilă).
2. Metode complementare (observația, proiectul, portofoliul, autoevaluarea).
3. Metode alternative și creative (eseuri, reviste, prezentări, studii de caz).
4. Metode digitale și interactive (quiz-uri online, aplicații educaționale).

În acest curs vom prezenta fiecare categorie, cu exemple din literatura internațională și românească, subliniind avantajele și limitele lor. Vom arăta și cum digitalizarea deschide noi posibilități pentru o evaluare atractivă și relevantă.

13.2. Obiectivele unității de învățare

La finalul unității, studentul/profesorul va fi capabil să:

- Enumere și descrie metodele tradiționale de evaluare a cunoștințelor teoretice.
- Explice rolul metodelor complementare și modul în care completează evaluarea clasică.
- Identifice exemple de metode alternative și creative de evaluare, utilizate internațional.
- Analizeze chestionarele standardizate folosite la nivel global.
- Evalueze potențialul platformelor digitale de tip quiz în procesul educațional.
- Argumenteze necesitatea combinării metodelor pentru o evaluare echilibrată.

13.3. Conținutul teoretic

13.3.1. Metode tradiționale

În România, literatura clasică (Cârstea, 2000; Rață, 2004) a subliniat că, alături de verificarea practică, trebuie să existe și evaluarea orală și scrisă.

Evaluarea orală se realizează prin întrebări directe, discuții, explicații cerute elevilor. Ea are rol formativ, ajutând la clarificarea conceptelor și corectarea erorilor de înțelegere. Exemple: întrebări despre reguli de joc, despre beneficiile exercițiilor fizice sau despre efectele încălzirii.

Evaluarea scrisă include extemporale, teste sau teze. Deși puțin utilizată în școlile generale, ea este prezentă în liceele vocaționale. Testul scris poate verifica noțiuni de anatomie, fiziologie, nutriție sau reguli sportive.

Testul grilă – testele grilă pot fi utilizate pentru a evalua nu doar cunoștințele, ci și capacitatea de operare cu acestea.

Exemple de itemi: alegerea răspunsului corect pentru tehnica unei sărituri, sau pentru localizarea mușchilor implicați într-un exercițiu.

Avantajele acestor metode: obiectivitate, eficiență, ușurința în notare.

Dezavantajele: risc de memorare mecanică, lipsa dezvoltării gândirii critice.

13.3.2. Metode complementare

Metodele complementare aduc o dimensiune mai personalizată evaluării. Acestea sunt: observația, proiectul, portofoliul și autoevaluare.

Observația sistematică – profesorul notează comportamente, atitudini, modul în care elevul aplică regulile sau colaborează în echipă.

Proiectul – elevii elaborează un material (scris sau practic) despre o temă legată de educație fizică: plan personal de antrenament, analiză a unui sport, studiu despre nutriție. Proiectul dezvoltă gândirea critică și abilitățile de documentare.

Portofoliul – considerat „cartea de vizită” a elevului, include lucrări, reflecții, planuri de antrenament, rezultate la teste. El arată progresul pe termen lung și oferă o imagine holistică.

Autoevaluarea – elevii reflectează asupra propriului progres, își stabilesc obiective și își notează reușitele sau dificultățile.

Avantajele metodelor complementare: accent pe formare, autonomie, dezvoltarea competențelor transversale.

Dezavantaje: consum de timp, necesită ghidaj atent din partea profesorului.

13.3.3. Metode alternative și creative

Utilizarea unor metode alternative și creative presupune diversificarea metodelor, pentru a face evaluarea atractivă și relevantă. Aceste metode sunt: eseul, prezentarea, revista și studiul de caz.

Eseul – permite exprimarea personală și verifică înțelegerea în profunzime a unor concepte.

Prezentarea – elevii pregătesc un material oral sau vizual despre un subiect sportiv sau de sănătate.

Revista – crearea unei reviste tematice de către grupuri de elevi, fiecare contribuind cu un articol.

Studiul de caz – elevii își analizează propriul nivel de fitness, își propun un program, îl implementează și îl evaluează.

Aceste metode stimulează creativitatea, gândirea critică și capacitatea de a aplica teoria în practică.

13.3.4. Platforme digitale și evaluarea prin instrumente online

Un domeniu în expansiune este evaluarea digitală. Platforme precum Kahoot!, Quizizz, Socrative sau Google Forms oferă posibilitatea de a crea teste interactive, cu feedback imediat.

Kahoot! – quiz-uri competitive, utilizate pe telefon sau computer; stimulează motivația prin elemente de gamificare.

Quizizz – permite testarea individuală, cu rapoarte detaliate pentru profesori.

Socrative – potrivit pentru întrebări deschise, discuții și verificări rapide.

Google Forms – ușor de utilizat pentru chestionare personalizate.

Avantajele utilizării platformelor digitale sunt: atractivitate, rapiditate, feedback imediat, integrare tehnologică.

Dezavantaje: necesită acces la internet și dispozitive, poate accentua diferențele digitale între elevi.

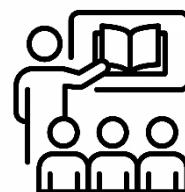
13.4. Concluzii și reflecții

Metodele și instrumentele de evaluare a cunoștințelor teoretice în Educația Fizică și Sport sunt numeroase și variate. Ele reflectă o schimbare de paradigmă: de la accentul exclusiv pe performanța motrică, la o evaluare holistică, care integrează și dimensiunea cognitivă.

Tradiția românească recunoaște aceste metode, dar le aplică limitat. Pe plan internațional, evaluarea este mult mai diversificată și adaptată principiilor

alfabetizării fizice. În plus, digitalizarea aduce oportunități semnificative: elevii pot fi evaluați prin jocuri interactive, ceea ce sporește motivația și implicarea.

Reflecția finală: O evaluare eficientă la disciplina educație fizică și sport nu poate fi doar asupra nivelului de performanță fizică (cât de repede alergi, cât de departe sari etc.), ci pe o combinație echilibrată între o componentă teoretică și una practică – la care s-ar mai putea adăuga una afectivă. Numai astfel putem forma elevi nu doar activi fizic, ci și conștienți, informați și motivați să ducă un stil de viață sănătos.



13.5. Activitate de seminar

1. Introducere

Profesorul reamintește clasificarea metodelor: tradiționale, complementare, alternative, digitale.

Se explică sarcina seminarului: „Veți lucra pe echipe și veți concepe un instrument concret de evaluare teoretică pentru educația fizică și sport.”

2. Formarea echipelor și alegerea metodei

Studentii se împart în 4 echipe. Fiecare echipă primește o categorie:

- Echipa 1 → metode tradiționale (ex. test scris/grilă, evaluare orală).
- Echipa 2 → metode complementare (ex. portofoliu, proiect, autoevaluare).
- Echipa 3 → metode alternative (ex. eseu, revistă, studiu de caz).
- Echipa 4 → metode digitale (ex. Kahoot!, Quizizz, Google Forms).

3. Atelier de lucru pe echipe

Fiecare echipă are de elaborat un instrument concret de evaluare:

- 3–5 itemi pentru un test grilă / oral (echipa 1).
- Structura unui portofoliu sau plan de proiect (echipa 2).
- propunere de temă pentru eseu sau revistă (echipa 3).
- Un set de 5 întrebări pentru un quiz digital (echipa 4).

4. Prezentarea și demonstrarea instrumentelor

Fiecare echipă își prezintă instrumentul.

Echipa 4 (digitală) face chiar o mini-simulare de quiz Kahoot!/Quizizz cu colegii.

5. Reflecție comună

Discuție moderată:

- Ce avantaje ați observat la metoda voastră?
- Ce limite are?
- Cum s-ar putea combina metodele pentru o evaluare echilibrată?

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 14

PROVOCĂRI ȘI PERSPECTIVE PRIVIND INTEGRAREA CUNOȘTIINȚELOR TEORETICE ÎN LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT



14.1. Introducere

Educația fizică și sportul reprezintă discipline fundamentale în formarea armonioasă a elevului, având o dublă dimensiune: practică și teoretică. Dacă partea practică a fost mult timp privilegiată, fiind asociată cu dezvoltarea motrică și performanța sportivă, partea teoretică a rămas în plan secund, fiind percepută adesea ca un element secundar sau chiar neesențial.

Totuși, literatura internațională și națională arată că predarea și evaluarea cunoștințelor teoretice sunt esențiale pentru formarea unei alfabetizări fizice autentice, care să le permită elevilor nu doar să execute mișcări, ci și să înțeleagă de ce sunt importante, cum contribuie la sănătatea lor și cum pot construi un stil de viață activ și responsabil.

Integrarea cunoștințelor teoretice în lecția de educație fizică este însă plină de provocări. Profesorii se confruntă cu bariere de ordin metodologic, atitudinal, instituțional și chiar cultural. În același timp, există perspective și soluții de depășire a acestor obstacole, inspirate atât din bune practici internaționale, cât și din schimbările recente la nivel național.

Scopul acestui curs este să analizeze principalele bariere întâlnite în predarea teoriei la educație fizică și sport și să prezinte perspectivele de depășire a acestora, conturând o viziune modernă și integrată asupra disciplinei.

14.2. Obiectivele unității de învățare

La finalul acestei unități, studentul/profesorul va fi capabil să:

- Identifice barierele majore care limitează integrarea cunoștințelor teoretice în lecția de educație fizică și sport.
- Analizeze cauzele acestor bariere din perspectivă pedagogică, instituțională și culturală.
- Compare situația din România cu tendințele internaționale.
- Argumenteze necesitatea depășirii acestor obstacole pentru o educație fizică modernă.
- Propună soluții și perspective de integrare a dimensiunii teoretice prin metode inovatoare și digitale.

14.3. Conținutul teoretic

14.3.1. Contextul general: rolul cunoștințelor teoretice în educația fizică

Integrarea cunoștințelor teoretice are o serie de beneficii clare:

- permite înțelegerea științifică a efectelor exercițiilor fizice asupra sănătății;
- susține dezvoltarea competențelor transversale (gândire critică, autonomie, responsabilitate);
- contribuie la construirea unei motivații intrinseci pentru activitatea fizică;
- asigură transferul în viața cotidiană (alegeri informate privind nutriția, odihna, stilul de viață activ).

Literatura internațională leagă această dimensiune de conceptul de physical literacy – un model educațional modern care depășește paradigma performanței sportive și pune accent pe sănătate publică, incluziune și învățare pe tot parcursul vieții.

În România, deși programele școlare recente au introdus componente teoretice și chiar manuale, aplicarea lor în practică este redusă. Profesorii continuă să predea în spiritul tradiției sportive, centrat pe competiție și performanță, iar cunoștințele teoretice sunt rareori evaluate sau integrate în lecții.

14.3.2. Principalele bariere în predarea și integrarea cunoștințelor teoretice

a) Bariere metodologice

- Lipsa unor instrumente standardizate adaptate contextului românesc.
- Predominanța metodelor frontale și a testelor scrise percepute ca „rigide” și „nepotrivite” pentru educație fizică.
- Timpul limitat al lecției (50 minute), care face dificilă integrarea simultană a teoriei și a practicii.

b) Bariere atitudinale

- Mulți profesori consideră teoria „nefirească” pentru disciplina lor și se tem că ar reduce timpul pentru exercițiul fizic.
- Elevii percep educația fizică și sport drept „ora de mișcare” și resping momentele de predare teoretică, văzându-le ca pe o pierdere a atractivității orei.
- Rezistența la schimbare și atașamentul față de modelul tradițional sportiv.

c) Bariere instituționale

- Lipsa unei culturi instituționale care să valorizeze evaluarea teoretică la disciplina educație fizică și sport.
- Absența formării continue pentru profesori în domeniul evaluării cognitive.
- Lipsa de infrastructură digitală în multe școli, care face dificilă implementarea metodelor moderne (quiz-uri online, aplicații educaționale).

d) Bariere culturale și sistemice

- În România, disciplina este încă definită ca „educație fizică și sport”, accentul căzând pe componenta competițională (sport: ora de sport, profesorul de sport etc.).
- Cultura generală școlară privilegiază evaluarea prin performanță fizică, nu prin înțelegere și reflecție.
- Nivel scăzut de implementare a conceptului de alfabetizare fizică în comparație cu alte țări europene.

14.3.3. Consecințele menținerii acestor bariere

- Reducerea disciplinei la un rol strict motric, cu pierderea dimensiunii educative.
- Frustrarea profesorilor, care se simt prinși între cerințele programei și realitățile din teren.
- Lipsa unei educații reale pentru sănătate și pentru un stil de viață activ.
- Menținerea decalajului față de tendințele internaționale, unde evaluarea teoretică este integrată sistematic.

14.3.4. Perspective de depășire a barierelor

a) La nivel metodologic

- Diversificarea metodelor: combinarea testelor grilă cu proiecte, portofolii, studii de caz și instrumente digitale.
- Integrarea teoriei în mod natural în lecții, prin scurte explicații legate direct de exercițiile practicate.
- Folosirea materialelor vizuale, a schemelor, a aplicațiilor interactive.

b) La nivel atitudinal

- Schimbarea mentalității profesorilor prin formare continuă și prin exemple de bune practici.
- Crearea unor experiențe atractive pentru elevi: concursuri de tip quiz, dezbateri despre nutriție și sănătate, proiecte interdisciplinare.
- Promovarea ideii că teoria nu înlocuiește practica, ci o completează.

c) La nivel instituțional

- Elaborarea de ghiduri metodologice clare pentru integrarea teoriei.
- Introducerea unor instrumente standardizate adaptate contextului românesc.
- Investiții în infrastructura digitală și acces la platforme educaționale.

d) La nivel cultural și sistemic

- Reorientarea disciplinei de la paradigma competițională spre cea educațională, centrată pe sănătate publică și alfabetizare fizică.

- Integrarea conceptului de physical literacy în programele școlare și în formarea profesorilor.
- Dezvoltarea unei culturi școlare care să valorizeze echilibrul între corp și minte, între mișcare și înțelegere.

14.3.5. Exemple de bune practici internaționale

Australia: evaluarea include o componentă scrisă de 70% și una practică de 30%. Elevii realizează proiecte personale de fitness și raportează rezultatele.

Canada: instrumente precum Canadian Assessment of Physical Literacy integrează competențe motrice, cunoștințe și atitudini.

Statele Unite: utilizarea de chestionare standardizate, eseuri, portofolii și prezentări.

Europa de Vest: promovarea metodelor digitale (Kahoot!, Quizizz, portofolii electronice).

Aceste exemple pot inspira adaptări în România, cu accent pe echilibrul între tradiție și inovație.

14.4. Concluzii și reflecții

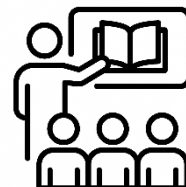
Integrarea cunoștințelor teoretice în lecția de educație fizică și sport este o provocare complexă, dar absolut necesară. Barierele existente – metodologice, atitudinale, instituționale și culturale – nu trebuie privite ca obstacole definitive, ci ca puncte de plecare pentru schimbare.

Depășirea lor presupune:

- curaj pedagogic din partea profesorilor,
- sprijin instituțional din partea școlii și a ministerului,
- adaptarea metodelor la nevoile elevilor,
- și mai ales, o schimbare de mentalitate la nivel social privind rolul educației fizice.

Reflecția finală ar putea fi formulată astfel:

Educația fizică și sportul nu înseamnă doar câți metri alergi sau câte puncte marchezi, ci și cât de bine înțelegi importanța mișcării pentru viața ta. Integrarea cunoștințelor teoretice înseamnă, de fapt, transformarea orei de sport într-o lecție de viață – o lecție despre sănătate, echilibru și responsabilitate.



14.5. Activitate de seminar

8 grupuri în total:

- 4 grupuri de Plângăcioși (profesori care se plâng de bariere).
- 4 grupuri de Soluționiști (profesori care vin cu idei de rezolvare).

Fiecare pereche (Plângăcios + Soluționiști) are alocat un tip de bariere:

- Grup 1 (Plângăcios) ↔ Grup 2 (Soluționiști): Bariere metodologice
- Grup 3 (Plângăcios) ↔ Grup 4 (Soluționiști): Bariere atitudinale
- Grup 5 (Plângăcios) ↔ Grup 6 (Soluționiști): Bariere instituționale
- Grup 7 (Plângăcios) ↔ Grup 8 (Soluționiști): Bariere culturale și sistemice

Desfășurare

Studiu pe grupe (20 min)

Toate grupurile primesc timp să studieze secțiunea din cursul

- Plângăcioșii formulează o poveste realistă (3–4 exemple concrete) în care profesorul se plânge. Aleg un „reprezentant–profesor” care va prezenta.
- Soluționiștii pregătesc soluții posibile la categoria lor de bariere (metodologice, atitudinale etc.).

Simularea plângerilor și soluțiilor

Activitatea se derulează pe rânduri de perechi (Plângăcios + Soluționiști).

Schema pentru fiecare pereche:

- Etapa A (3–4 min): Plângăciosul își spune povestea („În școala mea nu pot aplica teoria pentru că...”).
- Etapa B (5–6 min): Soluționiștii răspund cu soluții concrete, imediat, fără timp suplimentar de pregătire.
- Etapa C (2 min): Plângăciosul aduce contraargumente („Da, dar nici soluția voastră nu merge la mine, fiindcă...”).
- Etapa D (2–3 min): Moderatorul dă verdictul: cât de convingătoare au fost soluțiile și ce completări aduce literatura de specialitate.

Se repetă cu fiecare pereche de grupuri.

REFERINȚE BIBLIOGRAFICE

Lucrările autorului

1. Carl, J., Goss, H., Lundvall, S., Pavlova, I., Algurén, B., Antala, B., ... Salin, K. (2025). Compatibility of physical education curricula with physical literacy across 40 European countries. *Journal of Curriculum Studies*, 1–21.
2. Iconomescu, T. M., Olaru, B. S., Talaghir, L. G., & Berdilă, A., Rus, C. M. (2021). Guidelines for the physical education and sport lesson in Romania. In *Proceedings of the 7th International Conference of the Universitaria Consortium in Physical Education, Sports and Physical Therapy* (pp. 12–13, November). Iași, Romania.
3. Iconomescu, T. M., Olaru, B. S., Talaghir, L. G., Mereuță, C., Balint, G., Buhociu, M. F., & Dorgan, V. (2021). Interventions which aim at implementing the knowledge-based approach in the PE lesson: A systematic review. *Sustainability*, 13(11781).
4. Johannes, C., Bryant, A. S., Edwards, L. C., Bartle, G., Birch, J. E., Christodoulides, E., Fröberg, A. E. A., Gilic, J. G. B., van Hilvoorde, I., Holler, P., Iconomescu, T. M., ... Elsborg, P. (2023). Physical literacy in Europe: The current state of implementation in research, practice, and policy. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 21(1), 165–176. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2022.12.003>
5. Olaru, B. S., Talaghir, L. G., & Iconomescu, T. M. (2024). Cunoștințele teoretice de specialitate în Educația Fizică Școlară. Partea I – Aspecte teoretice. Brașov: Editura Universității Transilvania.
6. Olaru, B. S., Talaghir, L. G., & Iconomescu, T. M. (2024). *Cunoștințele teoretice de specialitate în Educația Fizică Școlară. Partea a II-a – Aplicații practice*. Brașov: Editura Universității Transilvania.
7. Talaghir, L. G., Olaru, B. S., Ciorbă, C., Rus, C. M., & Iconomescu, T. M. (2023). A knowledge-based approach to physical education: A systematic

- review. *Revista Românească pentru Educație Multidimensională*, 15(4), 252–278. <https://doi.org/10.18662/rrem/15.4/792>
8. Talaghir, L. G., Olaru, B. S., Mereuță, C., Cantez, K., Rus, C. M., & Ionescu, T. M. (2023). Study on PE teachers' perception regarding the theoretical component of the PE lesson. *Revista Românească pentru Educație Multidimensională*, 15(4), 339–350. <https://doi.org/10.18662/rrem/15.4/797>
 9. Talaghir, L.-G., Olaru, B. S., & Ionescu, T. M. (2021). The teachers' approach to the theoretical knowledge taught in online physical education classes during the Covid-19 pandemic. *Revista Românească pentru Educație Multidimensională*, 13(4), 31–42. <https://doi.org/10.18662/rrem/13.4/469>
 10. Talaghir, L.-G., Olaru, B., Ionescu, T. M., & Rus, C. M. (2021). Study on the implementation of theoretical notions in the online PE lesson during the Covid-19 pandemic. *BRAIN: Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 12(4), 411–422. <https://doi.org/10.18662/brain/12.4/257>

Referințe bibliografice generale

1. Barnett, L. M., Mazzoli, E., Bowe, S. J., Lander, N., & Salmon, J. (2022). Reliability and validity of the PL-C Quest, a scale designed to assess children's self-reported physical literacy. *Psychology of Sport and Exercise*, 60, 102164. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102164>
2. Belton, S., Connolly, S., Peers, C., Goss, H., Murphy, M., Murtagh, E., Kavanagh, J., Corr, M., Ferguson, K., & O'Brien, W. (2022). Are all domains created equal? An exploration of stakeholder views on the concept of physical literacy. *BMC Public Health*, 22(1), 501. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-12931-5>
3. Cârstea, Gh. (2000). *Teoria și metodică educației fizice și sportului*. București: Editura AN-DA.

4. Cloes, M. (2017). Preparing physically educated citizens in physical education: Expectations and practices. *Retos*, 31, 245–251. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i31.53497>
5. Corbin, C. B. (2021). Conceptual physical education: A course for the future. *Journal of Sport and Health Science*, 10(3), 308–322. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.10.004>
6. Demetriou, Y., & Höner, O. (2012). Physical activity interventions in the school setting: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(2), 186–196. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.11.006>
7. Dragnea, A., Teodorescu, S., & Stănescu, M. (2006). *Educație fizică și sport: Teorie și didactică*. București: Editura FEST.
8. Dudley, D. (2018). Physical literacy: When the sum of the parts is greater than the whole. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 89(3), 7–8. <https://doi.org/10.1080/07303084.2018.1418998>
9. Edwards, L. C., Bryant, A. S., Keegan, R. J., Morgan, K., & Jones, A. M. (2017). Definitions, foundations and associations of physical literacy: A systematic review. *Sports Medicine*, 47(1), 113–126. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0560-7>
10. Institute of Medicine (IOM). (2004). *Health literacy: A prescription to end confusion*. The National Academies Press. <https://doi.org/10.17226/10883>
11. International Physical Literacy Association (IPLA). (2022). *Physical literacy definition and principles*. Retrieved from <https://www.physical-literacy.org.uk/>
12. International Physical Literacy Association (IPLA). (2023). *Physical literacy*. Retrieved from <https://www.physical-literacy.org.uk/>
13. Jefferies, P., Bremer, E., Kozera, T., Cairney, J., & Kriellaars, D. (2021). Psychometric properties and construct validity of PLAYself: A self-reported measure of physical literacy for children and youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 46(6), 579–588. <https://doi.org/10.1139/apnm-2020-0410>

14. Longmuir, P. E., Woodruff, S. J., Boyer, C., Lloyd, M., & Tremblay, M. S. (2018). Physical literacy knowledge questionnaire: Feasibility, validity, and reliability for Canadian children aged 8 to 12 years. *BMC Public Health*, 18(Suppl 2). <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5890-y>
15. Miñana-Signes, V., & Monfort-Pañego, M. (2022). Back-health-related physical activity and exercise knowledge in adolescents: A cross-sectional study. *Children*, 9(9), 1291. <https://doi.org/10.3390/children9091291>
16. Oprea, L., Pîslaru, V., Calistru, M. G., Stoican, D., & Şuţă, V. (2018). *Educație fizică și sport: Manual pentru clasa a VI-a*. București: Editura Didactică și Pedagogică.
17. Portman, P. A. (1995). Who is having fun in physical education classes? Experiences of sixth-grade students in elementary and middle schools. *Journal of Teaching in Physical Education*, 14(4), 445–453. <https://doi.org/10.1123/jtpe.14.4.445>
18. Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1994). *The transtheoretical approach: Crossing traditional boundaries for change*. Krieger Publishing.
19. Rață, G. (2004). *Didactica educației fizice și sportului*. Bacău: Editura Alma Mater.
20. Şiclovan, I. (1979). *Teoria educației fizice și sportului*. București: Editura Sport-Turism.
21. Teodorescu, S. V., Boingiu, A., & Neagu, N. (2017a). *Pregătire sportivă practică: Fotbal: Manual pentru clasa a V-a*. București: Editura Litera. ISBN: 978-606-33-2014-9
22. Teodorescu, S. V., Ganera, C., Stănescu, M. I., & Neagu, N. (2017b). *Pregătire sportivă practică: Atletism: Manual pentru clasa a V-a*. București: Editura Litera.
23. Young, L., O'Connor, J., & Alfrey, L. (2021). Mapping the physical literacy controversy: An analysis of key actors within scholarly literature. In *Physical Education and Sport Pedagogy*, 28(2), 1-17. <https://doi.org/10.1080/17408989.2021.2014437>