

MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII AL REPUBLICII MOLDOVA  
PROIECTUL ÎNVĂȚĂMÂNTUL SUPERIOR DIN MOLDOVA  
UNIVERSITATEA DE STAT „ALECU RUSSO” DIN BĂLȚI

IVAN CARP

# **DIDACTICA EDUCAȚIEI FIZICE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR**

SUPORT DE CURS

EDITURA SC LYCEUM  
CHIȘINĂU, 2024



Lucrarea a fost elaborată în cadrul Subproiectului EPICOM – „Educarea Profesorilor Inovativi pentru Copiii Moldovei”, realizat de Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți, acord de subfinanțare: MD-MOED-6542-ASF-U-06 din 24.10.2022, din cadrul Programului de Îmbunătățire a Învățământului Superior din Republica Moldova (PÎS) al Proiectului „Învățământul Superior din Moldova” (PÎSM), implementat de Ministerul Educației și Cercetării și finanțat de Banca Mondială.

Manager subproiect: Valentina PRIȚCAN, doctor în psihologie, conferențiar universitar.

Lucrarea este proprietate a Universității de Stat „Alec Russo” din Bălți. Nicio parte din acest volum (fragment sau componentă grafică) nu poate fi copiată fără acordul scris al Universității de Stat „Alec Russo” din Bălți.

Punctele de vedere și opiniile exprimate în prezenta lucrare aparțin exclusiv autorului și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile instituției a cărei proprietate este produsul, ale instituției care a finanțat serviciile de consultanță individuală sau care a asigurat managementul subproiectului.

Lucrarea este destinată studenților de la ciclul I, studii superioare de licență, domeniul general de studiu 011 Științe ale educației, specialitatea 0112.10 Pedagogie preșcolară

<i>Autor:</i>	Ivan CARP, doctor în științe pedagogice, profesor universitar
<i>Recenzenți:</i>	Constantin CIORBA, doctor habilitat în pedagogie, profesor universitar, Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din Chișinău Mihail ONOI, doctor în științe pedagogice, conferențiar universitar, Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport
<i>Redactor:</i>	Tatiana GALBINEAN
<i>Designer:</i>	Vladislav GHILAN
<i>Recomandat spre publicare:</i>	Consiliul Facultății de Științe ale Educației, Psihologie și Arte a Universității de Stat „Alec Russo” din Bălți (proces-verbal nr. 10 din 25.06.2024).
<i>Discutat și aprobat:</i>	Catedra de științe ale educației a Universității de Stat „Alec Russo” din Bălți (proces-verbal nr. 10 din 25.06.2024). Consiliul Facultății de Științe ale Educației, Psihologie și Arte a Universității de Stat „Alec Russo” din Bălți (proces-verbal nr. 10 din 25.06.2024).

**Carp, Ivan.**

Didactica educației fizice în învățământul preșcolar : suport de curs / Ivan Carp ; Ministerul Educației și Cercetării al Republicii Moldova, Proiectul Învățământul Superior din Moldova, Universitatea de Stat "Alec Russo" din Bălți. – Chișinău : Lyceum, 2024 (Tipografia Centrală). – 296 p. : fig., tab.

Referințe bibliogr. la sfârșitul unităților. – Finanțat de Banca Mondială. – [50] ex.

ISBN 978-9975-171-43-4.

37.091:796:373.2(075.8)

C 26

Tipar efectuat la Tipografia Centrală

Editura SC Lyceum  
MD2024 Chișinău,  
stradela 2 Aerodromului 2, of.7  
tel. +(373) 22 212636, +(373)69177975,  
+(373)68778775  
e-mail: editura.lyceum@mail.ru  
www.lyceum.md, fb.editura lyceum

©UNIVERSITATEA DE STAT  
„ALECU RUSSO” DIN BĂLȚI



## CUPRINS

INTRODUCERE.....	5
Structura suportului de curs.....	7
Unitatea de învățare 1. Didactica educației fizice ca obiect de studiu .....	8
Tema 1. Bazele generale ale didacticii educației fizice ca obiect de studiu .....	8
Tema 2. Obiectul și sarcinile didacticii educației fizice.....	16
Tema 3. Concepte și repere teoretice ale didacticii educației fizice.....	21
Tema 4. Locul educației fizice preșcolare în sistemul educațional .....	29
Unitatea de învățare 2. Particularitățile anatomofiziologice și psihologice ale copiilor de vârstă preșcolară.....	36
Tema 1. Specificul dezvoltării organismului copilului de vârstă preșcolară .....	36
Tema 2. Particularitățile anatomofiziologice ale preșcolarilor .....	48
Unitatea de învățare 3. Rolul mijloacelor didactice în predarea-învățarea-evaluarea educației fizice .....	60
Tema 1. Caracteristica generală a mijloacelor educației fizice.....	60
Tema 2. Exercițiul fizic – mijlocul de bază al educației fizice: formă și conținut; caracteristicile spațiale, temporale, dinamice și ritmice ale mișcărilor .....	66
Tema 3. Clasificarea exercițiilor fizice .....	76
Tema 4. Factorii naturali și factorii igienici ca mijloace asociate importante în ...educația fizică a preșcolarilor.....	83
Unitatea de învățare 4. Metodele de instruire în diferite forme de practicare a exercițiului fizic în grădiniță .....	95
Tema 1. Concepte operaționale privind metodele de instruire și educare. Funcțiile și caracteristicile metodelor de instruire.....	95
Tema 2. Clasificarea și descrierea principalelor metode, procedee metodice și metodologii utilizate în diferite forme de practicare a exercițiului fizic .....	105
Tema 3. Particularitățile aplicării metodelor de instruire în funcție de etapa învățării .....	119
Unitatea de învățare 5. Bazele teoretice și metodica formării priceperilor .....	125
și deprinderilor motrice .....	125
Tema 1. Priceperile și deprinderile motrice-obiect al instruirii în educația fizică. Legitățile formării priceperilor și deprinderilor motrice. ....	125
Tema 2. Structura și metodica procesului de învățare a mișcărilor/deprinderilor motrice.....	133
Tema 3/4. Metodica învățării deprinderilor motrice de bază și utilitar-aplicative cu copiii de vârstă preșcolară.....	144



Unitatea de învățare 6. Educarea calităților motrice ale copiilor de vârstă preșcolară.....	162
Tema 1. Calitățile motrice-componente indispensabile ale activității fizice .....	162
Tema 2. Metodica formării calităților motrice la etapa preșcolară.....	172
Unitatea de învățare 7. Forme de practicare a exercițiului fizic în instituțiile preșcolare.....	181
Tema 1. Activitatea de educație fizică – forma de bază a practicării exercițiului fizic în grădiniță .....	181
Tema 2. Metodica desfășurării activităților de educație fizică .....	201
Tema 3. Gimnastica matinală, pauzele dinamice, sărbătorile sportive – forme importante de practicare a exercițiului fizic.....	211
Tema 4. Conținutul unităților de învățare din cadrul domeniului <i>Sănătate și motricitate</i> în curriculumul pentru educație timpurie.....	226
Unitatea de învățare 8. Metodica predării jocurilor dinamice în grădiniță.....	236
Tema 1. Jocul dinamic - mijloc, metodă și formă de organizare.....	237
a educației fizice a preșcolarilor.....	237
Tema 2: Metodica selectării, organizării și desfășurării jocurilor dinamice .....	253
Tema 3. Crearea variantelor noi de jocuri.....	261
Unitatea de învățare 9. Proiectarea didactică a educației fizice în instituția preșcolară.....	270
Tema 1. Repere conceptuale cu privire la proiectarea didactică la educația fizică: operații și cerințe ale unei proiectii eficiente.....	270
Tema 2. Metodologia elaborării documentelor de proiectare didactică.....	276
Tema 3. Evidența și evaluarea performanțelor preșcolarilor la educația fizică...285	



## INTRODUCERE

Societatea modernă aparține oamenilor activi, sănătoși, care își făuresc viața (personală și profesională) cu propriile resurse. În acest sens, starea de bine, educația și dezvoltarea fizică a copilului de azi, a cetățeanului de mâine este o prioritate. Această idee se regăsește în Suportul de curs „Didactica educației fizice în învățământul preșcolar”, specialitatea 0112.1 Pedagogie preșcolară, ale cărui conținut contribuie la formarea profesională a cadrelor didactice, valorifică unicitatea copilului, caracterul holistic, global al dezvoltării acestuia, rolul activ al copilului în dezvoltarea sa, dar și aspecte ce vizează parteneriatul cu familia în vederea educației și dezvoltării fizice a copiilor.

Procesul de formare profesională inițială are impact pentru calitatea educației atât la nivelul tactic (contribuția instituțiilor abilitate la formarea cadrelor didactice viitoare), cât și strategic (programele care se inițiază, cadre didactice formatoare invitate, organizarea stagiilor de practică, relațiile de parteneriat cu angajatorii etc.). În acest context, suportul de curs „Didactica educației fizice în învățământul preșcolar”, specialitatea 0112.1 Pedagogie preșcolară, tinde să contribuie direct la formarea profesională a specialistului (educatorului) pentru instituțiile de educație timpurie, care, în corespundere cu standardele de competență profesională ale cadrelor didactice din învățământul general și responsabilitățile de funcție ale educatorului, va putea asigura securitatea și starea de bine a preșcolarilor în sens fizic, psihologic, emoțional, social. Contribuția acestui suport la formarea profesională a viitorilor educatori este asigurată de componenta formativă a acestuia, componenta de acumulare a cunoștințelor și competențelor profesionale pe dimensiunea educația și dezvoltarea fizică a copiilor, componenta de evaluare – prin oferirea (în acest suport) a diverselor probe de evaluare (portofoliu, analiză SWOT, eseu, studiu de caz etc.), care permit și evaluarea achizițiilor dobândite de studenți, dar și autoevaluarea, prin completarea jurnalului reflexiv.

Suportul de curs „Didactica educației fizice în învățământul preșcolar”, specialitatea 0112.1 Pedagogie preșcolară, va ajuta studenții să identifice obiectivele educației fizice a preșcolarilor, să sistematizeze principalele noțiuni în didactica educației fizice, să realizeze proiectarea / planificarea și organizarea educației fizice a copiilor prin cunoașterea varietății de forme și metode ale educației fizice.

Suportul de curs „Didactica educației fizice în învățământul preșcolar”, specialitatea 0112.1 Pedagogie preșcolară, este structurat în 9 unități de învățare, repartizate pe teme concrete. Unitățile de învățare vin să faciliteze formarea viitoarelor cadre didactice din IET (educatori) prin formarea – consolidarea



competențelor de studiere – cunoaștere a documentelor de politici curriculare pe dimensiunea educație timpurie, de proiectare și realizare a activităților de educație fizică cu preșcolarii, de dezvoltare a calităților fizice ale copiilor, de formare/dezvoltare a deprinderilor motrice ale acestora, de asigurare a educației și dezvoltării fizice a copiilor prin parteneriat cu familia, de realizare a obiectivelor educației fizice a copiilor prin diverse jocuri dinamice, de identificare și aplicare a strategiilor de motivare a potențialului creativ al copiilor în vederea creării jocurilor noi, de identificare a metodelor și formelor eficiente de educație și dezvoltare fizică a copiilor.

Pentru comoditatea perceperii informațiilor, textul propune și unele scheme, figuri, tabele, menite să generalizeze conținuturile cu privire la tipurile de calități și deprinderi motrice, metodele de instruire în educația fizică, tipologia jocurilor dinamice, formele de practicare a exercițiilor fizice, mijloacele didactice în predarea – învățarea – evaluarea educației fizice etc. Unitățile de învățare în acest suport de curs se prezintă logic, în totală corespundere cu documentele de politici educaționale și proiectarea curriculară, centrată pe copil și orientată spre procesul de formare – dezvoltare a competențelor copiilor.

Acest suport de curs este elaborat pentru studenții specialității 0112.1 Învățământ preșcolar, care vor activa în calitate de cadre didactice-educatori în instituțiile de educație timpurie de stat și private din Republica Moldova.

Ne exprimăm speranța că acest suport de curs va contribui la formarea profesională inițială a viitorilor educatori prin dezvoltarea competențelor gnoseologice, praxiologice, manageriale, de evaluare a activității profesionale comunicative, de investigare, de formare profesională continuă.



### Structura suportului de curs

1. Unitatea de învățare
2. Structura unității de învățare / Conținuturi
3. Concepte-cheie
4. Finalități
5. Strategii / Tehnologii aplicate
6. Descrierea conținuturilor (conspect de reper conform structurii)
7. Bibliografie recomandată (2-3 surse obligatorii la temă)
8. Activități de învățare / Aplicații / Sarcini de lucru independent / Întrebări și aplicații (sarcini, probe, exerciții, ce încurajează reflexiv, flexibil, imaginativ, creativ subiectul care învață);
9. Modalități de evaluare (test, grilă de evaluare, chestionar, listă de întrebări, studii de caz, proiect, referat, PPT, portofoliu etc. cu indicarea cerințelor, structurii, criteriilor de evaluare)

Nr.	Unități de învățare	Numărul de ore	Contact direct Prelegeri	Practică/ Seminar	Lucrul individual
1	Didactica educației fizice ca obiect de studiu	8	2	2	4
2	Particularitățile anatomo-fiziologice și psihologice ale copiilor de vârstă preșcolară	6	1	2	3
3	Impactul mijloacelor didactice în predarea – învățarea – evaluarea educației fizice	8	2	2	4
4	Metodele de instruire în diferite forme de practicare a exercițiului fizic în grădiniță	8	1	3	4
5	Formarea priceperilor și deprinderilor motrice	18	3	6	9
6	Dezvoltarea calităților motrice ale copiilor de vârstă preșcolară	12	2	4	6
7	Formele de practicare a exercițiului fizic în grădiniță	16	2	6	8
8	Metodica predării jocurilor dinamice în grădiniță	8	1	3	4
9	Proiectarea didactică a educației fizice în instituțiile preșcolare	6	1	2	3
		<b>90</b>	<b>15</b>	<b>30</b>	<b>45</b>



## Unitatea de învățare

### 1. Didactica educației fizice ca obiect de studiu

1. Structura unității de învățare/conținuturi
  - Tema 1.* Bazele generale ale didacticii educației fizice ca obiect de studiu
  - Tema 2.* Obiectul și sarcinile didacticii educației fizice
  - Tema 3.* Concepte și repere teoretice ale didacticii educației fizice
  - Tema 4.* Locul educației fizice preșcolare în cadrul sistemului educațional
2. Concepte-cheie: educație fizică, educație, didactică, noțiuni, sistem de educație, obiect de studiu.
3. Finalități. Studentul:
  - va identifica obiectivele educației fizice;
  - va delimita cerințele didactice ale educației fizice ca obiect de studiu;
  - va sistematiza principalele noțiuni în didactica educației fizice;
  - va identifica locul educației fizice preșcolare în cadrul sistemului de educație fizică din Republica Moldova;
4. Strategii/tehnologii aplicate: discursul didactic, analiza resurselor bibliografice, discuția, comparația

Unitatea de învățare **1. Didactica educației fizice ca obiect de studiu**  
Tema 1. Bazele generale ale didacticii educației fizice ca obiect de studiu

#### Termeni de referință:

- Educația fizică este considerată ca fiind un proces instructiv-educativ, al cărui obiectiv îl constituie creșterea potențialului fizic și psihic, atât în plan personal, cât și social.
- Educația fizică este o activitate construită și desfășurată pentru perfecționarea dezvoltării fizice și a capacității motrice a ființei umane, în funcție de particularitățile de vârstă, de sex, de cerințele de integrare socială, de specificul unor profesii.
- Educația fizică urmărește dezvoltarea posibilităților fizice și psihice, individuale și/sau colective.

În societatea contemporană, caracterizată prin sedentarism, stres, agresivitate, activitatea motrică are un rol social bine definit. Mișcarea în aer liber, practicarea exercițiilor fizice ameliorează condiția umană și implicit calitatea vieții, iar practicantul activităților de educație fizică și sport dobândește un ansamblu de cunoștințe și abilități necesare atât pentru sine, cât și pentru societatea din care face parte.

*Mișcarea* realizată prin exercițiile fizice, activitatea sportivă competițională și necompetițională contribuie la formarea unei imagini pozitive despre sine, la





implementarea în activitatea zilnică a unor mecanisme de autoreglare a stărilor psiho-comportamentale. Îmbinarea muncii intelectuale cu munca fizică este considerată un principiu de viață în condițiile civilizației moderne.

**Educația fizică** este o formă importantă de odihnă activă a tuturor oamenilor. Practicată în mod rațional, ea reconfortează organismul după efortul intelectual, reface capacitatea de muncă și asigură pofta de viață. Ea contribuie la realizarea unor influențe specifice privind dezvoltarea morfofuncțională a organismului, sporește capacitățile de lucru și de adaptare la efort.

**Educația fizică**, mai mult decât celelalte discipline de învățământ, oferă posibilitatea de a trăi la cote maxime, emoția de a fi mai bun și mai recunoscut, satisfacția și bucuria de a concura, de a depăși bariere ce par de neînving, oferă posibilitatea cunoașterii și descoperirii propriei persoane.

**Educația fizică** ca parte a educației generale, are la bază mișcarea umană pusă în slujba îmbunătățirii condiției fizice și mentale a oamenilor, a dezvoltării fizice armonioase și a întreținerii stării de sănătate. Întrucât mișcarea umană, sau motricitatea omului este reprezentată de totalitatea actelor și acțiunilor motrice, desfășurate de om cu scopul de întreținere a relațiilor cu mediul natural și social, educația pentru mișcare reprezintă nu numai o necesitate, ci chiar o condiție a existenței umane. *Activitatea de educație fizică* trebuie privită, astfel, ca o necesitate personală a omului, alături de alimentație, îmbrăcăminte, învățatură, apă, soare, relații umane, spațiu de locuit etc.

**Mișcarea umană** este unul dintre factorii de bază ai dezvoltării fizice și psihice a omului. Dacă omul nu s-ar deplasa, ar avea aceeași viață ca plantele și nu ar stăpâni pământul. Prin mișcarea pe care oamenii o învață încă de la naștere, într-un mod neorganizat, dar supravegheat de către fiecare părinte în parte, prin educația fizică școlară pe care copiii/elevii o desfășoară sub supravegherea cadrelor specializate, prin mișcarea realizată în mod nesupravegheat în afara procesului instructiv-educativ, omul își întregeste personalitatea și devine independent. Întrucât mișcarea face parte din însăși viața omului, educația fizică ca educație a mișcării are o importanță de necontestat, este atuul omului în dezvoltare.

A desconsidera educația pentru mișcare înseamnă a desconsidera însăși evoluția și dezvoltarea omului. *Deci practicarea exercițiilor fizice este o necesitate ce nu poate fi contestată de nimeni, întrucât ea face parte din procesul de dezvoltare, evoluție și manifestare a omului. Mișcarea omului realizată cu scop instructiv-educativ în procesul de învățământ organizat este denumită educație fizică.*



În această ordine de idei, G. Rață (2008) menționează că pentru precizarea înțelesului și importanței educației fizice se impune a prezenta câteva definiții. Conform Enciclopediei educației fizice și sportului din România (volumul IV, 2000, p. 155), educația fizică este considerată a fi o „componentă a educației generale, acționând ca proces pedagogic cu implicații biologice, psihice, estetice, morale și sociale în viața individului. Se constituie ca o categorie fundamentală a sistemului de practicare a exercițiilor fizice”.

În dicționarul „Terminologia educației fizice și sportului”, **educația fizică** sau educația mișcării este definită drept „activitatea care valorifică ansamblul formelor de practicare a exercițiilor fizice în scopul măririi, în principal, a potențialului biologic al omului în concordanță cu cerințele sociale”.

Conform opiniei lui Gh. Cârstea (2001, p. 9), **educația fizică** „este o activitate umană de practicare sistematică și conștientă a exercițiilor fizice, desfășurată sub formă de proces instructiv-educativ bilateral, în vederea realizării unor obiective (de diferite niveluri/ranguri) bine precizate, dintre care prioritare sunt următoarele două:

- 1) perfecționarea dezvoltării fizice/corporale a subiecților (preșcolari, școlari, studenți ș.a.);
- 2) perfecționarea capacității motrice („deprinderi și priceperi” și „calități motrice”) a subiecților”.

Într-o accepțiune recunoscută de marea majoritate a specialiștilor, **educația fizică** reprezintă o componentă a educației generale, care, prin intermediul exercițiului fizic, desfășurat în mod organizat și independent, produce schimbarea comportamentului uman în plan motric, cognitiv, social, estetic și afectiv.

Educația fizică, parte a educației, s-a constituit în disciplină/obiect de învățământ la jumătatea secolului al XIX-lea, iar Republica Moldova în anii 50-60 ai secolului al XX-lea. Este predată în toate subsistemele de învățământ, începând de la grădiniță și terminând cu învățământul universitar.

Valoarea educativă a acestei discipline depinde în mod decisiv de competențele cadrului didactic. Competențele profesionale ale acestuia, precum și dezvoltarea personalității copiilor sunt două aspecte distincte cu mare interdependență în procesul formativ al preșcolarilor.

Competența profesională și măiestria pedagogică se formează, se îmbogățește și se revizuieste prin educație permanentă. Ea are la bază:

- *studii specifice pedagogiei (de specialitate);*
- *cunoștințe specifice educației timpurii, educației copiilor de vârstă timpurie;*
- *concepții asupra politicilor generale privind educația în ansamblu, educația copiilor de vârstă timpurie și educația fizică în special;*
- *experiență practică.*



Concepția asupra politicii generale privind educația în general și educația fizică în special, oferă educatorilor puncte de vedere clare asupra implicațiilor personale profesionale în educația timpurie, organizată în concordanță deplină cu documentele de politici educaționale și documentele curriculare pe dimensiunea educației timpurii, ce pun accent pe personalitatea copilului, drepturile și cerințele speciale în/de educație a lor, în scopul fortificării sănătății copiilor de vârstă timpurie aplicând strategiile și mijloacele educației fizice. Cadrele didactice trebuie să fie conștiente de importanța socială a educației fizice și să-și asume responsabilitatea în domeniul practicii sportive.

### ***Funcțiile educației fizice***

Educația fizică, ca obiect de studiu prevăzut în toate planurile de învățământ, îndeplinește o serie de funcții, dintre care menționăm:

- funcția de dezvoltare armonioasă a copilului (holistică), care urmărește realizarea unor indici superiori ai dezvoltării somatice și funcționale;
- funcția de perfecționare a capacității motrice, ce constă în tendința de îmbunătățire a nivelului de dezvoltare a aptitudinilor psihomotrice și de formare – dezvoltare – consolidare a deprinderilor și priceperilor motrice;
- funcția igienică, ce urmărește nu numai însușirea și respectarea normelor de igienă individuală și colectivă, ci și a edificiilor și terenurilor sportive;
- funcția educativă, care vizează însușirea unor norme de conduită morală, formarea – dezvoltarea competențelor individului de conlucrare/colaborare în grup, într-o activitate socială;
- funcția de emulație, ce urmărește formarea capacității de depășire și autodepășire, de dezvoltare a capacității de întrecere, de competiție;
- funcția recreativă, care constă în formarea capacității de a petrece în mod util timpul liber, de a se recrea, de a se distra și destinde;
- funcția de socializare, care se realizează cel mai bine în cadrul activității de educație fizică, întrucât permanent se stabilesc relații de colaborare, de ajutor reciproc între copii.

### ***Scopul și obiectivele educației fizice***

Evoluția vieții de-a lungul timpului și necesitatea pregătirii oamenilor pentru viața socială a determinat evoluția procesului de educație în toate direcțiile.

*Scopul educației fizice* este dat de direcția de orientare a acțiunilor de formare și dezvoltare a personalității indivizilor în concordanță cu cerințele societății. El vizează perfecționarea organismului omului din punct de vedere fizic, psihic, motric, afectiv, moral și social. Realizarea scopului necesită impunerea anumitor *obiective operaționale, intermediare și finale*.



Conform concepției lui J. Dewey, 1992, (citată de A. Bota și S. Șerbănoiu, 2000, pag. 6) **scopul** educației fizice presupune respectarea următoarelor **cerințe**:

- să fie în concordanță cu scopul educației;
- să depășească nivelul actual, prin acțiuni de perfecționare, ajustare, restructurare, reformulare la nivel conceptual și practic;
- să valorifice potențialul existent al resurselor și necesităților interne ale subsistemelor educației fizice;
- să fie deschis spre viitor, spre alternative posibile.

Scopul educației fizice, fiind orientat spre perfecționarea dezvoltării fizice și a capacității motrice prin practicarea exercițiilor fizice, influențează atât formarea capacității de acționare independentă și de manifestare cât mai liberă în mișcare, cât și a capacității de decizie, în condiții de deplină responsabilitate și în cunoștință de cauză.

### **Obiectivele generale ale educației fizice**

Obiectivele educației fizice pot fi înțelese ca fiind materializarea finalităților sub toate aspectele concretizate în progresele individului în plan somatic, funcțional, cognitiv, motric, afectiv și social. Conform noii reforme curriculare, la nivelul obiectivelor, apare o categorie nouă, și anume cea a competenței copilului, care, conform CET 2019, vizează un sistem integrat de cunoștințe, abilități, atitudini și valori achiziționate, formate și dezvoltate prin învățare.

În contextul actualizării și modernizării curriculumului pentru educația timpurie (2019), sunt elaborate unitățile de competență la domeniul de activitate „Sănătate și motricitate”, în care se regăsesc obiectivele educației fizice:

- fortificarea stării de sănătate prin folosirea exercițiului fizic în combinație cu factorii naturali de călire (aerul, apa, soarele etc.), în scopul creșterii potențialului de muncă fizică și intelectuală și în scopul formării personalității și caracterului;
- dezvoltarea fizică armonioasă;
- recrearea, refacerea, recuperarea organismului educabililor;
- creșterea capacității de efort și rezistență la îmbolnăviri;
- însușirea deprinderilor și priceperilor de mișcare generală și specifică ramurilor de sport;
- dezvoltarea aptitudinilor psihomotrice, a aptitudinilor morale și de voință;
- formarea obișnuinței de practicare liberă a exercițiilor fizice.

Vorbind mai concret, obiectivele educației fizice, fiind realizate prin tehnologii didactice eficiente și corect selectate de pedagog, contribuie direct la:

- dezvoltarea și perfecționarea motricității copiilor, în scopul însușirii deprinderilor motrice și al perfecționării priceperilor motrice;



- formarea și stimularea activității intelectuale (gândire, imaginație, judecată, atenție, memorie, spirit de observație), a proceselor afective (emoții, sentimente, interese, motivații, simpatii, bucurie, respect, sentimentul de dreptate, dezamăgire/mânie, simțul responsabilității etc.), a capacității de socializare;
- formarea și dezvoltarea calităților morale și de voință ale personalității (hotărâre, dârzenie, disciplină, cinste, sinceritate, perseverență, consecvență, demnitate, modestie, curaj, stăpânire de sine, inițiativă etc.);
- dezvoltarea percepțiilor și a reprezentărilor asupra mișcării, asupra deplasării în spațiu;
- formarea unor deprinderi și calități necesare în activitatea socială (punctualitate, disciplină, tenacitate, coordonare, rezistență, forță, viteză de reacție și execuție, reflexe de autoapărare și autoasigurare, orientare în spațiu);
- perfecționarea activității sistemelor organismului;
- perfecționarea unor caracteristici speciale ale funcțiilor organismului (simțul mingii, simțul pragului, simțul accelerării, simțul ritmului, simțul chinestezic, simțul porții, vederea periferică) etc.

**Finalitățile și obiectivele educației fizice** sunt subordonate celor ale *educației generale* și sunt impuse de nevoile sociale. Alături de celelalte laturi ale educației generale, educația fizică contribuie la dezvoltarea omului din punct de vedere fizic, psihic, motric, afectiv, estetic, social etc.

### Aplicații pentru lucrul individual: activitate de portofoliu

**PORTOFOLIUL** reprezintă un instrument complex de evaluare, ce include rezultatele obținute prin realizarea sarcinilor propuse, fiind o carte de vizită a studentului și reflectând activitatea îndeplinită în cadrul cursului. Prezentarea portofoliilor va include și sesiunea de întrebări-răspunsuri la conținuturile curriculare supuse evaluării.

### Structura portofoliului

Completați schema propusă. Urmați modelul:

Scopul educației fizice	Obiectivele educației fizice (prin care se realizează scopul)	Scopul educației fizice	Obiectivele educației fizice (prin care se realizează scopul)
dezvoltarea fizică	<ul style="list-style-type: none"> <li>– formarea obișnuinței de practicare a exercițiilor fizice</li> <li>– formarea și dezvoltarea calităților morale și de voință ale personalității</li> </ul>		



Studiind competențele specifice din curriculumul pentru educație timpurie (2019), completați tabelul prin realizarea legăturii dintre competențele specifice domeniului de activitate „Sănătate și motricitate” și obiectivele educației fizice:

<b>Competența specifică</b>	<b>Obiectivele educației fizice (prin care se realizează competența)</b>
<b>(vârsta de 6-7 ani)</b>	
1. Exersarea deprinderilor motrice în activități individuale și colective, demonstrând interes pentru cunoașterea și dezvoltarea propriului organism	
2. Manifestarea calităților motrice în diverse activități, dând dovadă de independență și perseverență	
3. Aplicarea achizițiilor dobândite în diverse activități individuale și colective, manifestând interes pentru sporirea potențialului motric	

### JURNAL REFLEXIV

**AM ÎNVĂȚAT:**

**VOI APLICA CELE ÎNVĂȚATE:**

**AȘ DORI SĂ MAI ȘTIU:**

### Criteria de evaluare a portofoliului

<b>1</b>	<b>Evaluarea produsului</b>	<b>Punctaj</b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aspectul estetic (aspectul exterior; structurarea și aranjarea materialului)</li><li>• Realizarea sarcinilor</li><li>• Prezentarea portofoliului în termenele stabilite</li></ul>	15 p.
<b>2</b>	<b>Evaluarea procesului</b>	25 p.
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Capacitatea de a realiza sarcinile coerent, adecvat cerințelor</li><li>• Utilizarea unui material diversificat</li><li>• Nivelul simțului estetic și al creativității dovedit în redactarea portofoliului</li><li>• Competențe de autocunoaștere</li><li>• Abilități de comunicare scrisă</li><li>• Atitudine responsabilă față de disciplină</li></ul>	
<b>3</b>	<b>Autoevaluarea portofoliului</b>	10 p.
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jurnalul reflexiv completat</li></ul>	
<b>TOTAL</b>		<b>50 p.</b>



### CONVERTIREA PUNCTAJULUI ÎN NOTE

Punctaj	50-49	48-46	45-40	39-34	33-29	28-25	24-19	18-10	9-5	4-0
Nota	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

#### Bibliografie:

1. Cadrul de referință al educației timpurii, aprobat la CNC, 25 octombrie 2018, MECC, Chișinău, 2018.
2. Ciorbă C., Educația fizică, Didactica educației fizice, Chișinău, 2016
3. Curriculum pentru educație timpurie, Chișinău, 2019.
4. Cîrstea G., Educația fizică - fundamente teoretice și metodice, București, 1999.
5. Pogolșa L. (coord.), Clichici V. [et al.]. Educație timpurie: dezvoltări curriculare. Chișinău: IȘE (Tipogr. „Print-Caro”), 2018.
6. Rață G., Didactica educației fizice și sportului, Editura „Alma Mater”, Bacău, 2004, 337 p.
7. Sabău E. și colab., Educația fizică la preșcolari, București, 1989.
8. Standarde de învățare și dezvoltare a copilului de la naștere până la 7 ani, aprobate de către CNC, 25 octombrie, Chișinău, 2018.
9. Tomșa G., Oprescu N., Bazele teoretice ale psihopedagogiei preșcolare, București, 2007.
10. Tudor V., Măsurare și evaluare în cultură fizică și sport, București, 2005.
11. Verza, E., Verza, E. F., Psihologia vârstelor, București, 2000.
12. Vlad E., Evaluarea în actul educațional-terapeutic, București, 1999.
13. Vrăjmaș E., Educația copilului preșcolar, București, 1999, 251 p.



Unitatea de învățare 1. **Didactica educației fizice ca obiect de studiu**  
Tema 2. Obiectul și sarcinile didacticii educației fizice

**Termeni de referință:**

- Didactica, ca teorie generală a învățării, oferă la nivelul învățământului preșcolar bazele teoretice ale legităților desfășurării procesului educațional.
- Didactica educației fizice în învățământul preșcolar reflectă problemele educației fizice a copiilor de vârstă preșcolară în conformitate cu realizările științei și cu experiența pedagogică avansată, înarmând studenții cu metodele eficiente de predare a educației fizice, folosind variate forme de organizare.

Încadrând didactica preșcolară în concepția sistemică cu privire la ceea ce este școala, vom avea permanent în vedere: structura, procesul și produsul. Preocuparea noastră se concentrează pe specificitatea determinată de particularitățile de vârstă preșcolară. Grădinița reprezintă un ansamblu structural, iar preșcolarul este privit din perspectiva altui ansamblu structural, și anume: *unitatea vârstelor* capătă semnificația unui element al procesului instructiv-educativ organizat pe baze metodico-științifice în grădiniță.

Didactica, ca teorie generală a învățării, oferă la nivelul învățământului preșcolar bazele teoretice ale legităților și suportul științific al desfășurării unui proces, care devine o problemă de intuiție, spontaneitate și creație. Didactica învățământului preșcolar este și trebuie să rămână o teorie științifică, care în viziune sistemică – descriptiv, dar și prescriptiv – să îndrume activitatea educatorului.

Didactica este o teorie științifică generală a procesului deschiderii omului către cunoaștere, care își elaborează strategiile pe baza fundamentării cu date din psihologie, sociologie, teoria comunicării, cibernetică etc.

Având în vedere palierul larg de activități din grădiniță și nevoia unui mod specific de a acționa la fiecare gen de activitate, din didactica generală s-au desprins didacticile speciale sau metodice: *metodica jocului, metodica activității instructive, metodica activităților de educație: fizică, estetică, morală, metodica activităților practice, metodica educației fizice.*

Această știință realizează viziunea de ansamblu asupra procesului de învățământ preșcolar, precizându-i clar conținutul și obiectivele, principiile, metodele, formele specifice de organizare și desfășurare, evaluarea, inclusiv și educația fizică.

Problemele dezvoltării fizice și întăririi sănătății copiilor de vârstă preșcolară au fost reflectate pe larg în multe surse istorice/bibliografice. Printre primele state ce au acordat atenție educației fizice a preșcolarilor a fost Grecia antică (Sparta)





în care statul în acea perioadă efectua controlul asupra educației copiilor din primele zile de viață ale acestora.

Despre actualitatea educației fizice a preșcolarilor s-a menționat în recomandările lui V. Monomah (1053-1126) cu privire la igiena exercițiilor fizice. În lucrarea lui Silvestr Medvedev „Domostroe” (1641-1691), au fost reflectate problemele dezvoltării fizice a diferitor categorii de populație, inclusiv a preșcolarilor. N. I. Novicov (1744-1818) menționează despre educarea copiilor de la naștere până la adolescență. Ușinski (1824-1870), în lucrarea „*Omul ca obiect al educației*”, care a avut o influență enormă asupra dezvoltării bazelor științifice ale educației fizice, a menționat că educația fizică trebuie să se dezvolte/construiască pe cunoștințe profunde în domeniile anatomiei, fiziologiei, psihologiei și al utilizării jocurilor populare.

Un aport mare în dezvoltarea MEF au avut și lucrările unor personalități precum: *Pirogov, Secenov, Pavlov, Dementev, Lesgaft, Gorinevski, Archin, Bernstein, Anoxin, Leontiev* ș.a.

În anii 70-90 ai secolului precedent, în baza cercetărilor științifice interdisciplinare, s-au precizat și argumentat baza teoretică și științifică a disciplinei, principiile, metodele și conținutul exercițiilor fizice necesare pentru dezvoltarea fizică și educare a preșcolarilor (Matveev, Osochina, Huhlaeva, Cheneman, Boian, Rotaru, Stănescu, Gogoberidze, Solnțeva ș.a.)

În acest context, ne putem referi și la MEF a preșcolarilor, în care, prin sinteza informațiilor bibliografice, s-a ajuns la stabilirea unor condiții pe care trebuie să le îndeplinească o cunoaștere de tip științific. Îndeplinind aceste condiții, ea capătă statut de disciplină științifică. După cum menționează autorii A. P. Matveev, A. V. Keneman, T. I. Osochina, Gh. Cîrstea, A. Rotaru, I. Carp, aceste **condiții sunt următoarele:**

- să aibă obiect propriu de studiu, de cercetare;
- să aibă metode proprii de cercetare sau adaptate;
- să aibă noțiuni bine conturate;
- să stabilească legi, norme, cerințe, principii specifice;
- să clasifice și să cuantifice propriile categorii și probleme.

Ca **disciplină științifică**, metodologia educației fizice reprezintă sistemul de cunoștințe teoretice despre esența educației fizice, despre legitățile generale de funcționare și aplicare direcționată a acestora în scopul dezvoltării multilaterale și armonioase a preșcolarilor.

Ea s-a format în baza înțelegerii legităților dezvoltării fizice a omului și a bazelor metodologice contemporane cu privire la istoria și teoria culturii societății, prin aplicarea pe scară largă a *informațiilor din domeniile științelor filozofice, medico-biologice, psihopedagogice și de profil specializat.*



**Metodologia/didactica educației fizice** a preșcolarilor face parte din categoria disciplinelor pedagogice, deoarece ea este legată direct de procesele de instruire, învățare și educare a omului în interesul societății. Metodologia educației fizice studiază educația fizică ca parte specifică a culturii societății, care corelează cu alte fenomene și laturi ale vieții sociale a unei societăți concrete.

Didactica educației fizice, ca **disciplină de studiu**, vizează perfecționarea dezvoltării fizice și a capacității motrice a preșcolarilor prin practicarea sistematică a exercițiilor fizice. Totodată, didactica educației fizice studiază scopul, sarcinile principale ale subsistemului de educație fizică, dezvoltă legătura dezvoltării fizice cu alte aspecte ale educației preșcolare.

Didactica educației fizice studiază și legitățile legăturii educației fizice cu educația intelectuală, morală, estetică precum și educația prin muncă, evidențiind conexiunile acestora cu alte discipline pedagogice și modulele curriculare.

Sarcinile teoriei și metodicii/didacticii educației fizice se pot desprinde din cele 3 funcții ale lor: cognitivă, normativă, tehnică.

Una dintre **sarcinile principale** ale cursului „Didactica educației fizice” este înarmarea viitorului pedagog/educator cu priceperi de a integra cunoștințele primite în timpul anilor de studii și de a găsi căile necesare pentru realizarea acestor cunoștințe în practică.

### **Aplicații pentru lucrul individual: activitate de portofoliu**

**PORTOFOLIUL** reprezintă un instrument complex de evaluare, ce include rezultatele obținute prin realizarea sarcinilor propuse, fiind o carte de vizită a studentului și reflectând activitatea în cadrul cursului. Prezentarea portofoliilor va include și sesiunea de întrebări-răspunsuri la conținuturile curriculare supuse evaluării.

### **Structura portofoliului:**

Completați schema propusă. Urmați modelul:

Scopul educației fizice	Obiectivele educației fizice (prin care se realizează scopul)	Scopul educației fizice	Obiectivele educației fizice (prin care se realizează scopul)
dobândirea autonomiei	– formarea obișnuinței de practicare liberă a exercițiilor fizice – formarea și dezvoltarea calităților morale și de voință ale personalității		
Scopul educației fizice	Obiectivele educației fizice (prin care se realizează scopul)	Scopul educației fizice	Obiectivele educației fizice (prin care se realizează scopul)



Studiind competențele specifice din curriculumul pentru educație timpurie (2019), completați tabelul prin realizarea legăturii dintre competențele specifice domeniului de activitate „Sănătate și motricitate” și obiectivele educației fizice:

Competența specifică	Obiectivele educației fizice (prin care se realizează competența)
(vârsta de 5-7 ani)	
1. Exersarea deprinderilor motrice în activități individuale și colective, demonstrând interes pentru cunoașterea și dezvoltarea propriului organism.	
2. Manifestarea calităților motrice în diverse activități, dând dovadă de independență și perseverență.	
3. Aplicarea achizițiilor dobândite în diverse activități individuale și colective, manifestând interes pentru sporirea potențialului motric.	

### JURNAL REFLEXIV

AM ÎNVĂȚAT:

VOI APLICA CELE ÎNVĂȚATE:

AȘ DORI SĂ MAI ȘTIU:

### Criterii de evaluare a portofoliului

1	Evaluarea produsului va urmări	Punctaj
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aspectul estetic (aspectul exterior; structurarea și aranjarea materialului)</li> <li>Realizarea sarcinilor</li> <li>Prezentarea la timp a portofoliului</li> </ul>	15 p.
2	Evaluarea procesului va urmări	25 p.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Capacitatea de a realiza sarcinile coerent, adecvat cerințelor</li> <li>Utilizarea unui material diversificat</li> <li>Nivelul simțului estetic și al creativității dovedit în redactarea portofoliului</li> <li>Competențe de autocunoaștere</li> <li>Abilități de comunicare scrisă</li> <li>Atitudine responsabilă față de disciplină</li> </ul>	
3	Autoevaluarea portofoliului	10 p.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jurnalul reflexiv completat.</li> </ul>	
<b>TOTAL</b>		<b>50 p.</b>

### CONVERTIREA PUNCTAJULUI ÎN NOTE

Punctaj	50-49	48-46	45-40	39-34	33-29	28-25	24-19	18-10	9-5	4-0
Nota	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

**Bibliografie:**

1. Cadrul de referință al educației timpurii, aprobat la CNC, 25 octombrie 2018, MECC, Chișinău, 2018.
2. Carp I., Teoria și metodică culturii fizice: curs de lecții pentru studenții ciclului I de instruire, Chișinău, USEFS, 2016, ([www.usefs.md](http://www.usefs.md)., moodle. PowerPoint, 216 slide-uri, suport electronic).
3. Ciorbă C., Educația fizică. Didactica educației fizice, Chișinău, 2016.
4. Curriculum pentru educație timpurie, Chișinău, 2019.
5. Cîrstea G., Educația fizică-fundamente teoretice și metodice, București, 1999.
6. Rață G., Didactica educației fizice și sportului, Bacău, Editura „Alma Mater”, 2004, 337 p.
7. Sabău, E. și colab., Educația fizică la preșcolari, București, 1989 .
8. Standarde de învățare și dezvoltare a copilului de la naștere până la 7 ani, aprobate de către CNC, 25 octombrie, Chișinău, 2018.
9. Tomșa, G., Oprescu N., Bazele teoretice ale psihopedagogiei preșcolare, București, 2007.
10. Tudor V., Măsurare și evaluare în cultură fizică și sport, București, 2005.
11. Аверина И.Е., Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных учреждениях: Практическое пособие, Москва, Айрис-пресс, 2005, 144 с.
12. Степаненкова Э. Я., Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. учеб. заведений - 2.е изд., испр., Москва, Издательский центр «Академия», 2006, 368 с.



Unitatea de învățare **1. Didactica educației fizice ca obiect de studiu**  
Tema 3. Concepte și repere teoretice ale didacticii educației fizice

**Termeni de referință:**

- Teoria și metodologia educației fizice este știința despre legitățile generale, conținutul și formele dezvoltării culturii fizice ca proces pedagogic, care este introdus în sistemul general al educației omului.
- Teoria și metodologia educației fizice, ca obiect de studiu, vizează perfecționarea dezvoltării fizice și a capacității motrice a omului prin practicarea sistematică a exercițiilor fizice.
- Teoria și metodologia educației fizice studiază scopul, sarcinile principale ale sistemului de educație fizică, dezvăluie legătura culturii fizice cu alte aspecte ale educației omului.

Analiza surselor bibliografice cu privire la apariția cunoștințelor despre mișcarea umană și influența acesteia asupra dezvoltării fizice a generației în creștere și asupra indicilor stării de sănătate (Așmarin B. A., Matveev L. P., Șiclovan I., Harre D., Kruțevici T., Kuramșin I., Holodov J.K. ș.a.) permit să menționăm că procesul de formare și evoluție a teoriei și metodicii educației fizice ca știință și disciplină de învățământ a avut ca bază anumite premise și izvoare, precum urmează:

- practica vieții obștești – cerințele societății de a avea oameni sănătoși și bine dezvoltați fizic au trezit dorința lor de a cunoaște legitățile educației fizice și, pe baza lor, de a construi sistemul de conducere a perfecțiunii motrice a omului;
- practica domeniului EFS – aici se verifică dacă sunt aplicabile toate conceptele teoretice, inovațiile, cercetările științifice, legătura teoriei cu practica; între ele, în mod normal, trebuie să existe concordanță, unitate, continuitate etc.;
- moștenirea sau ideile progresive despre conținutul și căile dezvoltării multilaterale a personalității omului prin mijloace ale educației fizice care au fost studiate de un șir de filozofi, pedagogi, psihologi, istorici, medici (Hipocrate, Puni, Rudic, Pavlov, Krestovnikov, Lesgaft, Ușinski, Makarenko ș.a);
- hotărârile guvernelor despre situația și căile de perfecționare a educației fizice în țară;
- rezultatele cercetărilor științifice atât în domeniul educației fizice, cât și al altor științe.

Teoria și metodologia educației fizice studiază și legitățile legăturii educației fizice cu dimensiunile noilor educații, stipulate în Codul educației-educația intelectuală, morală, estetică prin muncă, pentru democrație, pentru timpul liber, antreprenorială, pentru pace etc., prin care este asigurată legătura cu alte discipline pedagogice.

Teoria și metodologia educației fizice *ca știință și obiect de studiu e alcătuită din două mari discipline:*



1. *Teoria educației fizice* – studiază legitățile generale ale educației fizice ca fenomen social și obiectivele generale ale educației fizice și sportului, cu alte cuvinte, abordează următoarele probleme:
  - noțiunile fundamentale din domeniu,
  - educația fizică și sportul ca activități sociale, ordinea și esența acestora;
  - idealul, funcțiile și obiectivele educației fizice,
  - sistemul educației fizice din republică;
  - sistemul mijloacelor educației fizice și sportului;
  - exercițiul fizic – mijloc specific de bază al educației fizice etc.
2. *Metodica educației fizice* (cuvânt grecesc: metodice = cale de realizare), abordează legitățile parțiale ale educației fizice și realizarea legităților generale în procesul pedagogic prin:
  - legătura procesului educativ cu efortul în timpul practicării exercițiilor fizice la diferite categorii de oameni;
  - sistemul formelor de organizare a procesului de practicare a exercițiilor fizice și activitatea/lecția ca formă de bază în acest sistem;
  - tipologia, densitatea, structura activității/lecției și a altor forme de organizare a educației fizice și sportului;
  - conținutul și caracteristica curriculumului de specialitate;
  - evaluarea în educația fizică și sport;
  - proiectarea didactică și evidența;
  - sistemul metodelor și principiilor de instruire în educația fizică sport.

Realizarea procesului de pregătire a specialiștilor în domeniul educației fizice și sportului este determinată de noțiuni precise, fără de care e de activitatea cadrelor didactice implicate în organizarea și desfășurarea activităților de educație fizică și sport nu ar fi posibilă.

În ultimii ani, dezvoltarea științelor sportului și educației fizice contemporane, este însoțită de apariția unor noțiuni noi. Aparatul termenilor de bază este completat cu noțiuni precum: cultură, știință, educație, ocrotirea sănătății, arta mișcării etc. În teoria educației fizice și teoria sportului se cunosc trei grupe de noțiuni (categorii):

1. Noțiuni de bază;
2. Noțiuni ce dezvoltă și generalizează noțiunile de bază;
3. Noțiuni care determină rezultatul dezvoltării.

La grupa noțiunilor de bază se referă: *cultură fizică, educație fizică, sport, competiții sportive*. În calitate de noțiuni derivate (secundare) pot fi: *mișcare sportivă, activitate sportivă, activitate competițională, sport cu caracter de masă, rezerve sportive, sport de performanță* etc.



Din grupa de noțiuni ce le dezvoltă pe cele inițiale fac parte: pregătirea sportivului, antrenamentul sportiv, educația fizică, teoria culturii fizice, teoria sportului. Drept noțiuni secundare ale acestora servesc: *sistem al pregătirii sportive, școală a sportului, comercializare a sportului, sponsorizare, politizare a sportului, sistem al antrenamentului sportiv, selecție și evaluare în sport, dirijare, control, prognosticare, planificare și evidență în educația fizică și sport; pregătire tehnică, tactică, fizică și intelectuală, psihologică și integrală a sportivului; antrenament sportiv, macrociclu, efort fizic, mijloace și metode ale antrenamentului sportiv, adaptare, oboseală, refacere, sistem al educației fizice, metodică a educației fizice, dezvoltare fizică, control medical în educația fizică, reabilitare și recreare fizică etc.*

În categoria a treia (de generalizare) se încadrează: *performanțe sportive, rezultate sportive, calificare sportivă, sănătate, educație, instruire etc.* Noțiunile secundare ale acestora sunt: *pregătire pentru performanțele sportive, grad de pregătire fizică, tactică, psihologică, intelectuală și integrală; stare fizică, capacități de forță, viteză, coordonare, mobilitate, rezistență, grad de antrenament, nivel de pregătire, pricepere motrică, deprindere motrică, stare de start, strategie, tactică, efort, antrenare etc.*

Noțiunile menționate reflectă procesele și fenomenele ce au loc în cadrul activităților de educație fizică și celor sportive. Menționăm că au descris aparatul de noțiuni în lucrările lor următorii autori: L. Matveev, A. Novikov, B. Așmarin, V. Vîdrin, A. Gujalovski, V. Platonov, A. Dragnea, G. Cîrstea, M. Epuran, Iu. Kuramșin, T. Kruțevici, G. Rață, I. Carp, T. Grimalischi ș.a. În sursele scrise de autorii menționați identificăm și noțiunile:

**Cultura fizică** – o parte componentă a culturii universale, ce sintetizează categoriile, legitățile, instituțiile și bunurile materiale create pentru valorificarea exercițiilor fizice în scopul perfecționării potențialului biologic, motric și spiritual al omului. Cultura fizică este proces și rezultat al activității omului orientate spre schimbarea naturii sale corporale (fizice). Ea are o sferă largă și un conținut complex. În acest context, conform opiniei lui L. Matveev, N. Ponomariov, V. Stolearov, G. Cîrstea, I. Kuramșin, cultura fizică cuprinde realizările materiale și spirituale ale societății:

I. *Valori spirituale* sunt create de-a lungul evoluției istorice, în vederea organizării superioare a practicării exercițiilor fizice (discipline științifice din domeniu, performanțele și recordurile, tehnica și tactica etc.).

II. *Valori materiale*, subordonate creșterii permanente a performanțelor sportive: instalații și materiale sportive moderne, baze sportive în aer liber și pe teren acoperit, aparataj modern de refacere a capacității de efort etc.



III. *Valori realizate prin spectacolul sportiv*: receptivitate față de etica și estetica gestului motric în competiție, dorință de autodepășire, respect reciproc, corectitudine etc.

IV. *Valori create nemijlocit în procesul de practicare a exercițiilor fizice* (educația fizică, antrenamentul sportiv, competițiile etc.), datorită faptului că el se desfășoară în strânsă legătură cu muzica, dansul și cântecul, cu formarea calităților morale și volitive, cu acumularea unor cunoștințe științifice din domeniul fiziologiei, biomecanicii, psihologiei etc.

Cultura fizică este cea mai vastă dintre toate noțiunile teoriei educației fizice și teoriei sportului. Ea include conținutul tuturor noțiunilor.

**Educația fizică** – proces pedagogic care valorifică sistematic ansamblul formelor de practicare a exercițiilor fizice, factorilor naturali și igienici, în scopul dezvoltării calităților morfologice, funcționale, morale și volitive ale omului, înzestrarea acestuia cu cunoștințe, priceperi și deprinderi motrice necesare pentru viață.

În opinia autorilor A. Dragnea, G. Cîrstea, I. Carp, educația fizică este un fenomen: *fiziologic* prin natura exercițiilor sale, *pedagogic* – prin metodele aplicate, *biologic* – prin efectele sale, *social* – prin organizarea și activitatea în centrul căreia stă omul.

*Educația fizică* este un proces educativ, care vizează creșterea, formarea și dezvoltarea capacităților fizice ale oamenilor. Educația fizică este un proces deliberat, construit și desfășurat în vederea perfecționării indicilor morfofuncționali, a capacităților motrice, în funcție de particularitățile de vârstă și sex, cerințe de înregistrare și specificul unor profesii.

Educația fizică este accesibilă tuturor vârstelor și are obiective educative generale și diferențiate pentru fiecare subsistem specific: preșcolari, școlari, studenți, populație matură, pregătire profesională etc.

Educația fizică se organizează ca:

- a) un proces instructiv-educativ special conceput (în școli, instituții de învățământ superior, armată, asociații etc.);
- b) o activitate independentă (gimnastica zilnică, plimbări, jocuri, activități de sine stătătoare etc.);
- c) are un caracter predominant formativ, nefiind exclus caracterul competitiv, mai ales în ultimii ani, odată cu „sportivizarea” educației fizice școlare pe plan național și internațional;
- d) beneficiază de un ansamblu foarte mare de exerciții fizice diferențiate și adaptate la diferite condiții.

Educația fizică ca proces pedagogic are o influență deosebită asupra formării personalității omului în general.





**Dezvoltarea fizică** este un proces al schimbării formelor organismului uman la diferite vârste, concretizată în trei categorii de indici:

- 1) *somatici (morfologici)* – se observă cu ochiul liber sau se obțin prin măsurare: talie, greutate, perimetru toracic, lungimea segmentelor corpului etc.);
- 2) *funcționali (fiziologici)* – frecvența cardiacă, frecvența mișcărilor respiratorii, capacitatea vitală, tensiunea arterială etc., care constituie motorul organismului (acestea din urmă se obțin prin măsurare).
- 3) *motrici* – determină nivelul de manifestare a calităților motrice de bază: îndemânarea, suplețea, viteza, rezistența și forța.

**Sportul** – fenomen social care a apărut în istoria societății după educația fizică și care s-a dezvoltat cu preponderență în ultimul secol, o dată cu renașterea Jocurilor Olimpice contemporane (Atena, 1896).

Sportul – *activitate competițională și de antrenament, care îi solicită sportivului un nivel înalt de dezvoltare și manifestare, în condiții special organizate, a capacităților fizice, tehnico-tactice, psihologice și intelectuale*. Valoarea socială a sportului o reprezintă activitatea competițională, pregătirea specială în acest scop, însă sarcina principală în practicarea sportului este atingerea unor rezultate de performanță. Paralel cu această sarcină se realizează și alte sarcini social importante: întărirea sănătății și perfecționarea fizică a subiecților, educarea lor morală, intelectuală, estetică etc. Sportul se manifestă drept cel mai efectiv mijloc al educației fizice, metodă de acționare asupra pregătirii omului pentru activitatea de producție, aplicativ-militară, a dezvoltării multilaterale și armonioase. Sportul este deosebit de complex. După structură este alcătuit din trei subsisteme: sportul pentru toți, sportul de performanță și sportul de înaltă performanță.

*Sportul pentru toți* este unul dintre aspectele social-culturale ale societății și, în același timp, un factor al dezvoltării acesteia. El poate fi definit ca formă a sportului care, în general, nu are caracter competițional, fiind practicat atât în cadrul instituțiilor de învățământ cât și al asociațiilor sportive.

*Sportul de performanță* cuprinde toate formele de activități cu caracter competițional, care reclamă din partea individului o capacitate motrice și aptitudini deosebite pentru obținerea de rezultate care depășesc cu mult media.

*Sportul de înaltă performanță* este o activitate orientată spre satisfacerea interesului pentru o anumită ramură de sport prin obținerea rezultatelor de înaltă performanță, care devin recunoscute la nivel mondial, în scopul obținerii unui prestigiu personal la nivel de echipă și societate.

**Antrenamentul sportiv** este o parte componentă a pregătirii sportivului și este definit în literatura de specialitate ca un proces pedagogic desfășurat sistematic și continuu gradat, de adaptare a organismului uman la eforturi fizice și psihice intense, determinate de participarea la concursuri organizate în diferite ramuri de sport, necesare obținerii performanței sportive.



**Sănătatea** reprezintă starea biologică deplină a organismului uman, echilibrul psihologic și capacitatea înaltă a tuturor sistemelor de organe necesare pentru realizarea obiectivelor sociale.

Conform opiniilor specialiștilor Amosov, Șatalov, Furmanov ș.a., sănătatea ca stare social-biologică a națiunii, ca finalitate, devine rezultanta politicii fiecărei țări (guvernări), care formează cetățenilor nevoia spirituală de a-și păstra sănătatea, de a prelungi genofondul, de a-și realiza activitatea profesională etc.

Noțiunea de sănătate a fost și este interpretată la diferite niveluri, în funcție de situația social-economică prin care a trecut omenirea, de savanți precum: Komarov, Șatalov, Brehman, Amosov, Viru, Ivașenco, I. Willmore, Bulatova, Usaciiov, Furdui ș.a.

**Reabilitare fizică** – activitate îndreptată spre refacerea funcțiilor și capacităților psihofizice slăbite ale sportivului prin intermediul mijloacelor educației fizice.

Conform criteriului temporal, refacerea capacității de efort a subiecților se realizează sub două forme:

- *refacerea pe parcursul activității;*
- *refacerea după încheierea activității.*

**Recrearea fizică** – refacerea organismului prin intermediul odihnei active, adică cu ajutorul exercițiilor fizice.

**Act motric** – element de bază al oricărei mișcări, efectuat în scopul adaptării imediate sau al construirii de acțiuni motrice.

**Acțiune motrică** – sistem de acte motrice prin care se atinge un scop imediat, unic sau integrat într-o activitate motrică.

**Activitate motrică** – ansamblu de acte sau acțiuni încadrate într-un sistem de idei, reguli și forme de organizare în vederea obținerii unui efect complex de adaptare a organismului și perfecționării dinamicii acestuia.

**Mișcarea omului** (capacitatea motrică) – totalitatea actelor motrice efectuate de om pentru întreținerea relațiilor sale cu mediul natural și social (inclusiv cele specifice unor ramuri de sport).

**Disciplină sportivă** – totalitatea ramurilor și probelor sportive cu structură, gen de efort, condiții, mod de reglementare și evaluare asemănătoare (atletism, gimnastică, jocuri sportive, sporturi de iarnă etc.).

**Ramură sportivă** – un sistem de exerciții fizice care s-a statornicit în timp și se realizează în concurs după reguli precise și în condiții specifice (alergări, sărituri, gimnastică sportivă, fotbal etc.).

**Probă sportivă** – componenta unei ramuri sportive sub forma unui exercițiu fizic complex, cu o structură proprie, efectuat în condiții competiționale specifice, evaluat conform codului propriu.



**Capacitatea motrică** este:

- *generală* – cuprinzând calitățile motrice de bază (viteză, îndemânare forță și rezistență) și deprinderile motrice de bază și aplicativ-utilitare (mers, alergare, săritură, aruncare, prindere, transport de greutate, escaladare, târâre, cățărare, tracțiune, împingere etc.);
- *specială* – cuprinzând calitățile motrice specifice și deprinderi și priceperi motrice specifice unor ramuri de sport.

### Aplicații pentru lucrul individual: activitate de portofoliu

**PORTOFOLIUL** reprezintă un instrument complex de evaluare, ce va include rezultatele obținute prin realizarea sarcinilor propuse, fiind o carte de vizită a studentului și reflectând activitatea în cadrul cursului. Prezentarea portofoliilor va include și sesiunea de întrebări-răspunsuri la conținuturile curriculare supuse evaluării.

### Structura portofoliului

Elaborați o listă cu 5-7 noțiuni-cheie ale didacticii educației fizice. Raportați fiecare noțiune de bază la documente de politici educaționale în care se regăsească, urmând exemplul:

Noțiunea	Documentul	Explicație/definiție
Competența (copilului)	Curriculum pentru educație timpurie	...
Cultura fizică	Legea cu privire la cultura fizică și sport nr. 330-XIV din 25.03.99	este un domeniu al culturii societății, orientat spre menținerea și fortificarea sănătății, dezvoltarea calităților fizice, morale și intelectuale ale omului

Realizați ierarhic, în perechi, lista noțiunilor de bază ale didacticii educației fizice:

Cultură fizică/educație fizică -  
Argumentul studentului:

### JURNAL REFLEXIV

**AM ÎNVĂȚAT:**

**VOI APLICA CELE ÎNVĂȚATE:**

**AȘ DORI SĂ MAI ȘTIU:**

**Criterii de evaluare a portofoliului**

<b>1</b>	<b>Evaluarea produsului</b>	<b>Punctaj</b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aspectul estetic (aspectul exterior; structurarea și aranjarea materialului)</li><li>• Realizarea sarcinilor</li><li>• Prezentarea portofoliului în termenele stabilite</li></ul>	15 p.
<b>2</b>	<b>Evaluarea procesului</b>	25 p.
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Capacitatea de a realiza sarcinile coerent, adecvat cerințelor</li><li>• Utilizarea unui material diversificat</li><li>• Nivelul simțului estetic și al creativității dovedit în redactarea portofoliului</li><li>• Competențe de autocunoaștere</li><li>• Abilități de comunicare scrisă</li><li>• Atitudine responsabilă față de disciplină</li></ul>	
<b>3</b>	<b>Autoevaluarea portofoliului</b>	10 p.
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jurnalul reflexiv completat</li></ul>	
<b>TOTAL</b>		<b>50 p.</b>

**CONVERTIREA PUNCTAJULUI ÎN NOTE**

Punctaj	50-49	48-46	45-40	39-34	33-29	28-25	24-19	18-10	9-5	4-0
Nota	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>

**Bibliografie:**

1. Legea cu privire la cultura fizică și sport nr. 330-XIV din 25.03.99.
2. Buruiian L., Educația fizică în grădiniță, Îndrumar metodic-aplicativ, Casa de Editură *Mureș*, 2004.
3. Barcan, Țicaliu E., Exerciții și jocuri pentru preșcolari, Editura Sport-Turism, 197.
4. Carp I., Noțiuni de bază ale educației fizice și sportului, Chișinău, 2000.
5. Cerghit, I., Metode de învățământ, Editura Poli Rom, Iași, 2006.
6. Ciorbă C., Educația fizică, Didactica educației fizice, Chișinău, 2016.
7. Dragnea Ad., Teoria educației fizice și sportului, București, 2000, 241 p.
8. Sabău E. și colab., Educația fizică la preșcolari, Editura Sport-Turism, București, 1989.
9. Șchiopu U., Verza E., Psihologia vârstelor, E.D.P., București, 1991.
10. Tomșa G., Oprescu N., Bazele teoretice ale psihopedagogiei preșcolare, București, 2007.
11. Tudor V., Măsurare și evaluare în cultură fizică și sport, București, 2005.
12. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка: Учеб. пособие для студ. учеб. заведений - 2.е изд., испр., Москва, Издательский центр «Академия», 2006, 368 с.
13. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания. Учебник для высш. учеб. зав. ФВ и С. В 2-х томах. Издательство «Олимпийская литература».



Unitatea de învățare 1. **Didactica educației fizice ca obiect de studiu**  
Tema 4. Locul educației fizice preșcolare în sistemul educațional

**Termenii de referință:**

- Sistemul educației este constituit din ansamblul unităților și instituțiilor de învățământ de stat și private de diverse tipuri, niveluri și forme de organizare a activității de instruire și educare.
- Sistemul educației fizice - ansamblul unităților organizatorice (și activitatea lor) concepute în plan național, în scopul dezvoltării fizice și a capacităților motrice ale tuturor categoriilor de populație în funcție de comanda socială.
- Legea reprezintă regulile scrise de conduită ce descriu sau reglează relații specifice între persoane și organizații, ca și măsurile punitive asupra celor ce încalcă aceste reguli de conduită.

Cunoscând și utilizând cu pricepere legile obiective ale dezvoltării fizice a omului, putem să acționăm asupra educației fizice. Această acțiune poate imprima o orientare optimă pentru individ și societate. Mai mult decât atât, se poate asigura perfecționarea armonioasă a formelor și funcțiilor organismului și chiar să fie decalate termenele îmbătrânirii naturale. Aceste posibilități de dirijare, într-un anumit sens, a dezvoltării fizice, se realizează în anumite condiții, în procesul programelor de educație, planificat și centralizat, prin intermediul instituțiilor de educație și al specialiștilor în domeniu.

În funcție de întreg ansamblul de factori și condiții, care își exercită influența asupra educației și dezvoltării fizice umane, aceasta poate să capete un caracter diferit. Educația fizică poate fi multilaterală și armonioasă sau limitată și nearmonioasă.

Înțelegerea științifică a rolului și importanței educației fizice ca parte a sistemului de educație decurge tocmai din faptul că procesul de dezvoltare fizică poate fi dirijat. Funcția (destinația) socială specifică a educației fizice constă, în primul rând, în acțiunea de orientare a acestui proces în sensul dorit.

Menționăm că în Republica Moldova este adoptată *Legea cu privire la cultura fizică și sport nr. 330-XIV din 25.03.99*. Acest fapt încă o dată specifică importanța educației fizice pentru starea de bine a cetățenilor, de la cele mai fragede vârste, anume prin dirijarea și orientare a sistemului de educație spre sănătatea copiilor/elevilor/adulților, spre organizarea condițiilor și resurselor psihopedagogice, administrative, materiale pentru planificarea și organizarea educației fizice la orice nivel al educației. Acest lucru, și anume planificarea și organizarea educației fizice, este foarte complicat, realizându-se printr-o serie de acțiuni interdependente, ce presupun elaborarea documentelor de politici educaționale, curriculare, formarea cadrelor didactice și sportive pentru



diseminarea valorilor și realizarea obiectivelor educației fizice, asigurând dezvoltarea fizică optimă a cetățenilor, dar și dezvoltarea holistică a omului prin educație fizică.

Legea cu privire la cultura fizică și sport nr. 330-XIV din 25.03.99, la *Dispoziții generale, Articolul 1. Cultura fizică și sportul, prevede:*

(1) Cultura fizică este un domeniu al culturii societății, orientat spre menținerea și fortificarea sănătății, dezvoltarea calităților fizice, morale și intelectuale ale omului.

(2) Sportul este o parte componentă a culturii fizice, o sferă specifică de activitate, orientată spre dezvoltarea posibilităților extreme ale omului în condiții competiționale și în procesul sportiv-pedagogic.

(3) Cultura fizică și sportul cuprind: educația fizică, sportul pentru toți, sportul de performanță, exercițiile fizice practicate cu scop de întremare, profilactic și terapeutic.

*Articolul 2. Dreptul la practicarea culturii fizice și sportului stipulează:*

(1) Cetățenii Republicii Moldova au dreptul să practice cultura fizică și sportul (inclusiv sportul ca profesie), să se asocieze în organizații cu profil de asanare prin practicarea culturii fizice și sportului, să participe la dirijarea culturii fizice și sportului.

(2) În scopul asigurării drepturilor menționate la alin.(1), statul finanțează și dirijează cultura fizică și sportul în conformitate cu programele elaborate, dezvoltă industria culturii fizice și sportului, garantează pregătirea și perfecționarea specialiștilor în domeniu, precum și apărarea juridică a intereselor cetățenilor în domeniul respectiv, stimulează tendința cetățenilor de a duce un mod de viață sănătos.

(3) Statul stimulează acțiunile organizatorice și de promovare a culturii fizice și sportului, desfășurate de autoritățile administrației publice și organizațiile neguvernamentale în învățământ, ocrotirea sănătății, forțele armate, unitățile economice, precum și în alte domenii.

*Capitolul IV. CULTURA FIZICĂ CA SISTEM, Articolul 11* propune definiția culturii fizice ca sistem: cultura fizică, ca sistem, reprezintă totalitatea formelor statale, obștești și private de activitate, care se efectuează în scopul educației fizice a populației.

*Articolul 12. Educația fizică în instituțiile de învățământ:*

(1) Menținerea și fortificarea sănătății copiilor, adolescenților și tineretului studios, formarea necesităților de perfecționare fizică și de practicare a unui mod de viață sănătos constituie una din sarcinile de bază ale instituțiilor de învățământ.



(2) Instituțiile de învățământ își determină de sine stătător formele și mijloacele de practicare a culturii fizice și sportului, bazându-se pe programele instructiv-educative de stat și normativele pregătirii fizice pentru elevi. Educația fizică este o disciplină obligatorie, cu un număr de ore diferențiat astfel:

- a) 5 ore pe săptămână în învățământul preșcolar și primar;
- b) 4 ore pe săptămână în învățământul secundar;
- c) 3 ore pe săptămână în învățământul superior pe parcursul anilor de studii.

(4) Instituțiile de învățământ organizează activitatea de educație fizică, asanare și practicarea sportului în afara orelor de curs, cu implicarea asociațiilor, cluburilor și federațiilor sportive naționale, a altor instituții extrașcolare.

(5) Pentru elevii dotați, în condițiile legii, se organizează școli sportive și licee cu program sportiv.

(6) Instituțiile de învățământ, publice sau particulare, au obligația să dispună de sau să aibă acces la obiective sportive pentru desfășurarea lecțiilor de educație fizică și practicarea sportului cu elevii și studenții.

Așadar, după cum putem observa, locul educației fizice în cadrul sistemului de educație fizică din Republica Moldova este unul cu impact pentru generațiile în creștere, dar și pentru adulți. Statul reglementează instituțiile care au misiunea de a contribui direct la educația și dezvoltarea fizică a populației, prin instrumentele și resursele disponibile, asigurând procesului (de educație fizică a populației) seriozitate și rigurozitate prin planificarea acțiunilor, resursele umane profesionale de înaltă calificare, printr-un sistem de predare – învățare, dar și evaluare, pentru a determina talentele sportive, a le promova la diverse competiții până la cel mai înalt nivel.

Sperăm că aceste deziderate se vor regăsi și în noul Proiect de lege a educației fizice și sportului, care este promovată de către MEC pentru a fi aprobată de către Guvernul Republicii Moldova la finele anului 2024. Cunoașterea documentelor ce stau la baza organizării și desfășurării procesului educațional în instituțiile preșcolare va permite cadrelor didactice să planifice și să organizeze diverse forme de practicare a exercițiilor fizice cu diferite categorii de subiecți.

Un alt document care asigură organizarea procesului educațional în instituțiile preșcolare este Codul Educației al Republicii Moldova (17.07.2014). În capitolul II, articolul 9, este stipulat faptul că cetățenii Republicii Moldova au drepturi egale de acces la educație și formare profesională inițială și continuă prin sistemul național de învățământ, în condițiile prezentului cod. În articolele 23, 24 și 25 despre organizarea educației timpurii în care sunt reflectate drepturile copiilor de vârstă preșcolară, inclusiv de a practica educația fizică în conformitate cu cerințele curriculumului în vigoare.



De calitatea realizării procesului educațional în instituțiile preșcolare răspund în mod direct cadrele manageriale, cadrele didactice și cele auxiliare. Procesul de formare continuă a cadrelor didactice în domeniul pedagogiei învățământului preșcolar și analiza literaturii de specialitate ne permite să constatăm că, pentru orice persoană încadrată în activitatea de muncă, există 3 căi de obținere a măiestriei profesionale:

- de a merge pe calea încercărilor și greșelilor, de a învăța profesia în baza experienței proprii.
- folosirea experienței proprii și a altor persoane, colegi de profesie, părinți, vecini.
- a ține cont de experiența istorică a societății, care este prezentată și argumentată din punct de vedere educațional și științific în literatura de specialitate.

Ultima este cea mai eficientă și mai recomandată de către organele de resort, dar și calea optimă pentru majoritatea celor care doresc să îmbrățișeze profesia de dascăl/educator. În această ordine de idei, *Didactica educației fizice* îi permite specialistului să înțeleagă esența educației fizice ca fenomen social și pedagogic, să poată argumenta influența culturii generale asupra educației fizice, să cunoască structura și funcțiile ei.

Cunoștințele teoretice sunt o formă superioară a științei despre educația fizică, fiind prezentate în literatura de specialitate adecvat nivelului de pregătire al studenților, masteranzilor, doctoranzilor, cadrelor didactice și savanților din domeniu.

Cunoașterea reperelor teoretico-metodologice ale didacticii educației fizice va determina nivelul instruirii studenților și specialiștilor, și totodată, nivelul competențelor profesionale ale acestora.

Didactica educației fizice, ca știință și disciplină de studiu, a apărut datorită:

- introducerii educației fizice în instituțiile de educație,
- extinderii practicării exercițiilor fizice de diferite categorii de populație,
- creării instituțiilor care pregătesc cadre calificate pentru a preda educația fizică,
- apariției specialiștilor ce prestează servicii specifice în domeniul educației fizice, sportului, chinetoterapiei și recreării.

*Didactica educației fizice* are următoarele preocupări de bază: explicarea locului, rolului și funcțiilor practicării exercițiilor fizice, fundamentarea mijloacelor, metodelor, principiilor care stau la baza acestei activități, identificarea formelor de organizare a practicării exercițiilor fizice cu preșcolarii.





### Aplicații pentru lucrul individual: eseu

Elaborați un eseu nestructurat în limita unei pagini A4 la una dintre temele propuse:

- Impactul educației fizice a populației pentru creșterea nivelului de viață a omului.
- Asigurarea stării de sănătate a populației prin educația fizică.
- Rolul instituțiilor de educație pentru promovarea mișcării și modului de viață sănătos.

#### Scala de evaluare a eseului

Nr. crt.	Criterii de evaluare/indicatori	Punctaj
<b>1</b>	<b>Fondul</b>	<b>5 p.</b>
	– propunerea structurii eseului (actualitate, conținut, concluzii)	0 1
	– gradul de exhaustivitate și noutate	0 1 2
	– prezentarea logică a ideilor și corectitudinea realizării trimerilor în textul științific	0 1 2
<b>2</b>	<b>Factorul personal</b>	<b>4 p.</b>
	– completitudinea reflecțiilor, concluziilor proprii	0 1 2
	– calitatea investigațiilor teoretice proprii	0 1 2
<b>3</b>	<b>Aspectul grafic și estetic</b>	<b>3 p.</b>
	– corectitudinea gramaticală	0 1
	– corectitudinea prezentării în pagină a textului științific	0 1 2
<b>4</b>	<b>Susținerea publică</b>	<b>8 p.</b>
	– coerența și logica expunerii conținutului	0 1 2
	– corectitudinea utilizării limbajului științific	0 1 2
	– corectitudinea răspunsurilor la întrebările adresate (oral)	0 1 2
	– calitatea prezentărilor prin utilizarea mijloacelor informaționale și de comunicare (la necesitate)	0 1 2
<b>Total (punctaj maxim)</b>		<b>20 p.</b>

**Acordarea punctajului:** 0 - nerealizat; 1 - realizat parțial; 2 - realizat integral

#### CONVERTIREA PUNCTAJULUI ÎN NOTE

Nota	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Punctaj	0-2	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-20

#### Studiu de caz

Identificați și numiți 1-2 documente de stat în/prin care se promovează educația fizică și sportul.

**Scala de evaluare a studiului de caz**

Nr. crt.	Criterii de evaluare/indicatori	Punctaj
<b>1</b>	<b>Fondul</b>	<b>5 p.</b>
	– respectarea structurii logice, argumentative	0 1
	– gradul de profunzime a cunoașterii problemei	0 1 2
	– prezentarea logică a etapelor cu indicarea conexiunilor: obiectiv – conținut – sarcină – produs	0 1 2
<b>2</b>	<b>Factorul personal</b>	<b>4 p.</b>
	– completitudinea reflecțiilor, concluziilor proprii	0 1 2
	– calitatea elaborării unor sugestii, referințe bibliografice - pentru părinți	0 1 2
<b>3</b>	<b>Aspectul grafic și estetic al materialului prezentat</b>	<b>3 p.</b>
	– corectitudine gramaticală, grafică, de conținut	0 1
	– corectitudinea prezentării textului	0 1 2
<b>4</b>	<b>Susținerea proiectului</b>	<b>8 p.</b>
	– coerența și logica expunerii conținutului	0 1 2
	– corectitudinea utilizării limbajului științific	0 1 2
	– corectitudinea răspunsurilor la întrebările adresate	0 1 2
	– calitatea prezentărilor prin utilizarea mijloacelor TIC (la necesitate)	0 1 2
<b>Total (punctaj maxim)</b>		<b>20 p.</b>

**Acordarea punctajului:** 0 – nerealizat; 1 – realizat parțial; 2 – realizat integral

**CONVERTIREA PUNCTAJULUI ÎN NOTE**

Nota	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Punctaj	0-2	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-20

Elaborați o prezentare PPT la tema: „Starea actuală a sistemului de educație fizică în Republica Moldova”. Structura PPT: foaie de titlu, analiza sistemului de educație fizică în RM (3 slide-uri), oportunități de dezvoltare, concluzii.

**JURNAL REFLEXIV**

**AM ÎNVĂȚAT:**

**VOI APLICA CELE ÎNVĂȚATE:**

**AȘ DORI SĂ MAI ȘTIU:**



**Bibliografie:**

1. Dragnea A., Teoria educației fizice și sportului, București, 2000, 241 p.
2. Codul Educației al Republicii Moldova, 2014.
3. Cadrul de referință al educației timpurii, aprobat la CNC, 25 octombrie 2018, MECC, Chișinău, 2018.
4. Carp I., Noțiuni de bază ale educației fizice și sportului, Chișinău, 2000.
5. Ciorbă C., Educația fizică. Didactica educației fizice, Chișinău, 2016.
6. Curriculum pentru educație timpurie, Chișinău, 2019.
7. Cîrstea G., Educația fizică - fundamente teoretice și metodice, București, 1999.
8. Standarde de învățare și dezvoltare a copilului de la naștere până la 7 ani, aprobate de către CNC, 25 octombrie, Chișinău, 2018.
9. Legea cu privire la cultura fizică și sport nr. 330-XIV din 25.03.99
10. Vrânceanu M. (coord. șt.), 1001 de idei pentru educație timpurie de calitate: Ghid pentru educatori. Chișinău: Centrul educațional Pro Didactica, 2010.
11. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка: Учеб. пособие для студ. учеб. заведений - 2.е изд., испр., Москва, Издательский центр «Академия», 2006, 368 с.



## Unitatea de învățare

### 2. Particularitățile anatomofiziologice și psihologice ale copiilor de vârstă preșcolară

1. Structura unității de învățare/Conținuturi:  
*Tema 1.* Specificul dezvoltării organismului copilului de vârstă preșcolară  
*Tema 2.* Particularitățile anatomofiziologice ale preșcolarilor
2. Concepte-cheie: copil, vârstă timpurie (preșcolară), particularități ale copiilor, creștere, dezvoltare.
3. Finalități. Studentul:
  - va identifica schimbările cantitative și calitative specifice dezvoltării copilului la vârsta preșcolară;
  - va aprecia importanța cunoașterii particularităților anatomofiziologice ale preșcolarilor;
  - va determina cerințele selectării conținuturilor educaționale în conformitate cu particularitățile examinate.
4. Strategii/tehnologii aplicate: discurs didactic, analiză, comparare a datelor, reflecții din experiență proprie.

#### Unitatea de învățare 2. Particularitățile anatomofiziologice și psihologice ale copiilor de vârstă timpurie

##### Tema 1. Specificul dezvoltării organismului copilului de vârstă preșcolară

#### Termenii de referință

- Dezvoltarea este un proces de transformare, de schimbări cantitative și calitative ale organismului uman din punct de vedere fizic, intelectual și psihosocial.
- Dezvoltarea reprezintă un șir de procese dinamice ce interesează toate țesuturile și care decurg într-o anumită succesiune, din momentul concepției și până la maturitate, cu participarea lor în mod diferențiat, după specificul tisular și al organelor respective.
- Creșterea și dezvoltarea reprezintă un proces biologic complex, specific tuturor formelor de viață, caracteristic fiecărei rase și particular fiecărui individ.
- Dezvoltarea fizică este înțeleasă ca un proces dinamic de creștere (majorarea taliei, masei corpului, dezvoltarea fiecărui segment aparte a corpului etc.) și maturizarea biologică a copilului în anumite perioade ale copilăriei. De regulă, tot aici se încadrează unii parametri fiziometrici, iar la copiii de vârstă fragedă, în special până la un an – formarea funcției statice, motorii, ce determină, în general, capacitatea de muncă sau rezerva potențialului fizic.



- Vârsta timpurie se referă la copiii de la naștere până la 7 ani. Nivelul antepreșcolar corespunde vârstei 0-3 ani, nivelul preșcolar – de la 3 până la 7 ani.
- Educația timpurie este prima etapă a sistemului educațional. Aceasta cuprinde multitudinea experiențelor de învățare și dezvoltare a copiilor de la 0 până la 6 ani. Cuprinzând perioada în care copilul crește rapid, educația timpurie este esențială în formarea și dezvoltarea copilului și în adultul de mai târziu.

De la naștere și în decursul întregii vieți, organismul uman este supus modificărilor, se dezvoltă, se transformă și funcțiile organelor se perfecționează, de asemenea, în timp. Dezvoltarea organismului se produce în două direcții principale:

- a) creșterea în înălțime, în greutate, deci în volum și în masă a corpului,
- b) dezvoltarea funcțiilor diferitelor organe și sisteme.

La prima vedere, termenul de creștere se referă la o mărire cantitativă (creștere în greutate, în înălțime), cel de dezvoltare înseamnă mai mult; el traduce acumulări calitative importante ale organismului uman și ale funcțiilor sale, în special în sensul diferențierii organelor și funcțiilor lui; al maturizării, iar după atingerea vârstei adulte începe procesul de regresivitate biologică, fenomene firești în ciclul evolutiv al vieții. De aceea, se consideră că atât creșterea, cât și dezvoltarea reprezintă două laturi inseparabile ale evoluției umane pe scara vieții, dar cu un mers nu întotdeauna paralel.

În procesul dezvoltării organismului, prin care înțelegem *totalitatea schimbărilor cantitative și calitative*, se observă modificări și transformări ale acestuia de la an la an. Ținând cont de specificul lor, putem distinge etapele de dezvoltare a copilului.

*Copilul de 3 ani* se deosebește de copilul de 6 ani nu numai prin forma și proporțiile corporale, ci și prin dorințele, interesele și experiența sa, prin felul relațiilor sale cu mediul înconjurător. Cu atât mai mult se deosebește lumea spirituală a preșcolarului de cea a elevului și a adolescentului.

Procesul de creștere și de dezvoltare are loc într-un ritm cu atât mai intens, cu cât copilul este mai mic. În acest proces deosebim perioade, în care creșterea și dezvoltarea se produc într-un ritm relativ mai lent, și perioade, în care acest ritm este mult mai accelerat (de exemplu, la vârsta preșcolarului mare (5-7 ani), într-un interval de câteva luni, maximum un an, copilul crește cu 5-7 cm în înălțime și cu 5-7 kg în greutate). Aceste perioade de creștere rapidă au fost denumite *salturi în dezvoltarea copilului* și sunt legate de modificări bruște și diferențiate din punct de vedere calitativ, față de perioada precedentă. Deci procesul dezvoltării nu se desfășoară în linie dreaptă, uniformă, regulat ascendentă, ci prezintă un ritm mai



lent de dezvoltare (specific perioadelor de acumulare cantitativă) și un altul rapid (caracteristic perioadelor de salt calitativ).

Așadar, ritmul de dezvoltare, pe lângă faptul că se încetinește pe măsura înaintării în vârstă, este neuniform de la o perioadă la alta. Accentuăm, de asemenea, că ritmul de creștere și de dezvoltare a diferitelor organe și aparate ale corpului, nu este nici el egal. Această inegalitate în ceea ce privește viteza de creștere, de dezvoltare a diferitor părți ale corpului determină schimbarea proporțiilor dintre cap, trunchi și membre.

Dezvoltarea fizică a omului se referă la procesul modificării însușirilor naturale morfofuncționale ale organismului în decursul vieții individului. Dintre indicatorii cantitativi externi ai dezvoltării fizice fac parte, de exemplu, modificările dimensiunilor spațiale și ale masei corpului. Totodată, dezvoltarea fizică calitativă se caracterizează printr-o modificare substanțială a posibilităților funcționale ale organismului. Această modificare se întâmplă pe perioade și etape ale dezvoltării ontogenice, cea mai importantă etapă a dezvoltării organismului fiind în perioadele copilăriei.

Dezvoltarea copilului la vârsta timpurie este foarte importantă, din punct de vedere anatomofiziologic și psihopedagogic:

- se pun bazele pentru viața ulterioară,
- se inițiază, se formează modele de comportament, de competență și educație,
- crește numărul celulelor creierului,
- copiii învață mai repede, ei au nevoie de dragoste și atașament, atenție, încurajare, alimentație etc., pentru a asigura sănătatea fizică, psihică, socială,
- dezvoltarea creierului la vârsta timpurie influențează învățarea și comportamentul copilului.

Copilul crește și se dezvoltă sub influența educației și în strânsă corelație cu condițiile mediului înconjurător, cu condițiile de viață pe care le creăm (*alimentație, regimul de activitate și de odihnă, condițiile din familie și din grădiniță etc.*). Condițiile de viață în permanentă schimbare obligă organismul copilului la adaptare față de acestea. Între organism și condițiile sale de viață există o permanentă unitate și luptă a contrariilor, luptă, care reprezintă însăși motivația, imboldul, mobilul procesului de dezvoltare. Cu cât copilul este mai mic, cu atât organismul său, din punct de vedere funcțional, răspunde în mai mică măsură condițiilor de viață. Între organism și condițiile de viață ale acestuia contradicțiile sunt mari:

- stimulii sunt foarte puternici,
- ritmul dezvoltării este foarte intens (schimbările anatomofiziologice pe care le suferă acum organismul sunt evidente chiar la intervale mici de timp).



Pe măsură ce organismul copilului se perfecționează din punct de vedere funcțional, el devine din ce în ce mai capabil de a face față, de a răspunde condițiilor variate ale mediului înconjurător; contradicțiile se atenuază, ritmul dezvoltării scade. Se consideră că, în limitele vârstei preșcolare, între 5 și 7 ani, dezvoltarea nu rămâne la același nivel. Fiecare an aduce modificări esențiale, cantitative și calitative. Ele justifică și necesită organizarea diferențiată a vieții și a educației preșcolarelor de diferite vârste.

La începutul perioadei preșcolare, datorită bunei funcționări a aparatului motor și dezvoltării vorbirii, remarcăm la copil un anumit grad de independență. Preșcolarul mic, de 3-5 ani, mai păstrează din punct de vedere somatoscopic aspectul antepreșcolarului. Această etapă este caracterizată prin creștere lentă, în special în înălțime, copilul crescând în medie cu 3-4 cm, iar în greutate cu 1-2 kg pe an.

Între 6-7 ani urmează saltul caracteristic preșcolarului mare. Procesul dezvoltării este în strânsă dependență de condițiile de viață: regimul de alimentație, de activitate și de odihnă, nivelul igienico-sanitar, condițiile geoclimatice etc. În raport cu aceste condiții, colectivitățile de preșcolari vor înregistra diferit acest salt și, în plus, în cadrul acelorași colectivități, în raport cu trăsăturile individuale ale fiecărui copil, vor exista diferențieri în legătură cu momentul apariției saltului. Specificăm că perioada propriu-zisă de creștere foarte rapidă are o durată de aproximativ  $\frac{1}{2}$  an, din care cauză se și numește perioadă de salt. În acest timp se observă, în special, o creștere în înălțime (5-7 cm) și o creștere relativ mai slabă a dimensiunilor transversale. În ceea ce privește proporția dintre segmentele corpului, trebuie să menționăm că preșcolarul de 3-5 ani are capul mai mare, trunchiul mic și membrele superioare și inferioare relativ scurte. Deci, partea superioară, capul, este mai dezvoltată și contrastează cu părțile mijlocii și inferioare, care sunt încă insuficient dezvoltate. Preșcolarii mici se caracterizează prin prezența „formelor rotunde”. Aceasta se explică prin dezvoltarea mai intensă a țesutului adipos subcutanat. Trunchiul apare cilindric, din cauza slabei dezvoltări a centurii scapulare, a persistenței depozitelor subcutanate de grăsime și a unei insuficiente dezvoltări a musculaturii. Abdomenul este proeminent și globulos, datorită insuficienței dezvoltări a masei musculare, precum și existenței unei cantități mai mari a țesutului adipos. Creșterea se face mai mult în lățime, este perioada de creștere lentă, perioada acumulărilor cantitative. Proporția și caracteristicile respective se păstrează până la apariția saltului în dezvoltare, când se înregistrează o creștere intensă a membrilor superioare și inferioare. Creșterea accentuată a oaselor lungi ale membrilor determină o schimbare a proporțiilor corporale dintre cap, trunchi și membre. Capul pare relativ mai mic în comparație



cu perioada precedentă. Această impresie este accentuată de oblicitatea frunții și de dezvoltarea părții mijlocii și inferioare a feței, ale cărei reliefuli osoase devin mai puternice. Circumferința capului, care la 3-5 ani este mai mare decât circumferința toracică, devine egală sau chiar mai mică la 5-7 ani. Trunchiul este acum relative mai scurt în raport cu membrele inferioare care s-au alungit brusc. Toracele se lungește și el, talia este marcată, cavitatea toracică capătă aspectul de con, cu baza în sus.

### **Factorii de influență a creșterii copilului**

Creșterea copilului este subordonată unor factori complecși, care intervin și condiționează diferențiat aceste procese. Acești factori sunt:

1. *Factori genetici (ereditari)*. Factorii genetici sunt responsabili de diferențierile constituționale individuale imprimare în procesul de concepere, precum și de fenomenul însuși al creșterii și dinamicii sale până la maturitate după genotipul dominant, după tipul morfologic familial. Creșterea este modelată în decursul evoluției sale de către ceilalți factori de influență interni și externi.

2. *Factori endocrini*. Rolul acestor factori este deosebit de important. Acțiunea lor se exercită din perioada vieții intrauterine, chiar dacă la om nu sunt încă destule argumente convingătoare. În favoarea celor de mai sus, menționăm că, la naștere este prezentă o concentrație crescută a hormonului somatotrop; sunt prezente tulburările de creștere întâlnite la atiroizii congenitali, se manifestă și rolul cunoscut al estrogenilor în sinteza osteoidă la făt. După naștere rolul glandelor endocrine este mai evident. Activitatea lor este coordonată de sistemul hipotalamohipofizar, adevărat centru coordonator al creșterii. Hipofiza, prin diverse stimulente, este indispensabilă creșterii armonioase. Hormonul somatotrop acționează asupra cartilajelor de creștere prin intermediul somatomedinei. El are un rol fundamental asupra condrogenezei. Alături de hipofiză, tiroida și epifiza acționează în toate perioadele copilăriei. Hormonii tiroidieni predomină asupra osteogenezei și asupra condrocitului. Este cunoscut rolul lor în metabolismul proteic și mineral, de mineralizare a scheletului în procesele de osteoliză și de rezorbție osteoclastă. Din primele luni de viață se apreciază că timusul participă în procesele de creștere și dezvoltare, având importanță în sistemele de apărare și imunocompetență sau în imprimarea unor caracteristici de ordin constituțional. Suprarenalele și gonadele acționează asupra creșterii sub controlul hormonului somatotrop prin intermediul cortizonului, testosteronului, estradiolului, interesând procesele de proliferare sau liză a cartilajelor în creștere. La pubertate, sub controlul hormonilor hipotalamohipofizari, tiroidieni, corticosuprarenalelor și gonadelor își exercită acțiunea lor asupra proceselor de diferențiere și maturizare osoasă și sexuală.





3. *Factori patologici interni.* Ca urmare a acțiunii stărilor patologice creșterea copilului suferă, de exemplu:

- deficitul statural întâlnit în mai toate anomaliile cromozomiale, precum și în cadrul unor sindroame malformative;
- toate afecțiunile viscerale cronice sau cu evoluție prelungită, ce pot opri sau încetini creșterea (cardiopatiile, hepatopatiile, nefropatiile, hemopatiile etc.);
- diferite afecțiuni cronice digestive, expresie a unor: insuficiențe, tulburări de digestie sau de absorbție (mucoviscidoza, steatoreea, sindrom de malabsorbție, diaree prin intoleranță) sunt cauze de frânare ale creșterii și dezvoltării;
- afecțiunile metabolice consecutive tulburărilor metabolismului glucidic (diabetul zaharat, glicogenoza), proteic (cistinoza, fenilcetonuria) sau lipidic.

Un număr mare de tulburări ale creșterii sunt întâlnite în cadrul patologiilor endocrine (hipotiroidism, insuficiență hipofizară, hiperkorticism spontan sau terapeutic), precum și în cazul unor tumori renale, craniene, ovariene etc.

4. *Factorii exogeni.* Rolul factorului alimentar este esențial - atât calitativ, cât și cantitativ (lipidele și glucidele în general au rol energetic; proteinele sunt predominant substanțe plastice).

Lipsa din rația alimentară a unor factori esențiali nesintetizați (aminoacizi esențiali, acidul linoleic, vitamine) are consecințe grave asupra creșterii.

Factorii de mediu dețin, de asemenea, un rol important, fiind recunoscută influența exercitată în timp asupra creșterii și pubertății. Factorii de mediu sunt:

- geografici, dar mai ales de climă caldă și temperată;
- mecanici (presiunea atmosferică, gravitația), fizico-electrici;
- naturali (aerul, soarele, lumina, apa);
- activitatea fizică și gimnastica, sportul, care influențează favorabil asupra dezvoltării armonioase a copilului; microclimatul familial, îngrijirile igienice;
- mediul social, regimul instructiv-educativ;
- factorii psihologici, care pot avea influență favorabilă sau defavorabilă.

Este important de cunoscut și factorii ce contribuie la dezvoltarea copilului. Din această categorie fac parte:

**Alimentația.** *Este corect să fie variată, să conțină elemente nutritive precum: proteine, grăsimi, vitamina A care ajută copilul să reziste la boli, iod, care asigură dezvoltarea sănătoasă a creierului, fier, care stimulează capacitățile intelectuale și fizice ale copilului etc.*

**Asistența medicală.** Pentru a garanta o alimentație bună și corectă, precum și o asistență medicală adecvată, e necesar de a oferi informații părinților privind următoarele aspecte:

- specificul vârstei, care sunt riscurile acestei vârste, bolile tradiționale pentru copilărie, formele de manifestare, profilaxia, tratamentul lor;



- specificul alimentației copiilor pe vârste, relația dintre alimentație și unele particularități individuale, starea de sănătate etc., dar și cum trebuie asigurat consumul de către copil a cantității necesare de elemente nutritive precum fierul, iodul, vitamina A etc.;
- necesitatea imunizării și respectarea graficului vaccinurilor;
- regimul zilei, inclusiv respectarea elementelor obligatorii: alimentație, stare de veghe, efort fizic, odihnă;
- regimul de mișcare, inclusiv respectarea particularităților individuale și de vârstă, normarea și monitorizarea efortului fizic și a oboselii copiilor etc.

**Mediul social.** De când micuții încep a învăța?

Când părinții manifestă afecțiune, atenție, le stimulează dezvoltarea. Când copiii se simt iubiți și în siguranță, interacționează și se joacă cu membrii familiei și cu alte persoane.

Mintea copiilor se dezvoltă rapid atunci când anturajul lui (părinții, rudele, educatorii) vorbesc, cântă, le citesc etc.

Copiii mici învață cel mai bine atunci când se simt în siguranță și îngrijiți.

Când copiii sunt cu un adult pe care-l cunosc bine, ei vor explora și vor învăța mai mult decât atunci când se află cu un adult cu care nu au nici un fel de relație.

Copiii mici învață cel mai bine atunci când ei sunt cei care inițiază învățarea. Cea mai importantă învățare are loc atunci când copiii sunt gata să învețe, și nu atunci când adultul este gata să-l învețe. Trebuie să fie foarte interesați de ceea ce fac pentru a avea dorința de explorare a noului material sau a unei noi activități.

Copiii mici învață cel mai bine prin experiențele trăite zi de zi, inclusiv prin activitățile pe care le facem cu ei împreună.

Copiii mici învață cel mai bine prin joc. Cu cât un copil este implicat mai activ într-un proces, cu atât mai mult va învăța și va păstra informația achiziționată. El explorează lumea prin joc.

**Posibilitatea de a se juca, de a învăța.** Jocul este unul dintre mijloacele esențiale ale învățării, ale dezvoltării. Copiii se joacă singuri și în grupuri. Ei descoperă, testează și integrează idei, dezvoltă abilități mentale și fizice. Jocul influențează dezvoltarea competenței sociale, a intelectului, a limbajului, a creativității etc.

**Dezvoltarea creierului copilului.** Tot ce vede copilul, tot ce aude, simte, miroase, gustă ajută la formarea creierului în planul percepției, mișcării, gândirii și învățării. Dezvoltarea creierului este condiționată de factori genetici, el însă se schimbă/modifică în funcție de calitatea mediului înconjurător. Mărimea creierului bebelușului constituie circa o pătrime din mărimea creierului adultului. La naștere celulele care formează creierul sunt complete, dar creierul este încă în



formare. Copilul se naște cu circa 100 de miliarde de celule nervoase, care nu sunt încă interconectate într-o rețea.

În primii trei ani ai vieții, creierul stabilește legături între celulele nervoase și un neuron și poate să se conecteze la 15 000 de celule nervoase. Crearea și consolidarea conexiunilor/lanțurilor formează baza emoțiilor, abilităților motorii, de control al comportamentului, logica, limbajul și memoria. Conexiunile/lanțurile care sunt utilizate în mod repetat devin mai eficiente, iar cele care nu sunt utilizate dispar. În primele luni de viață, conexiunile dintre celulele nervoase se realizează foarte repede. Numărul legăturilor crește de la 50 de milioane la 1000 de milioane. Sinapsele creierului permit să se realizeze învățarea.

Creșterea explozivă și capacitatea de autoorganizare a creierului în primul an de viață, experiențele ce le are copilul pe parcursul acestei perioade sunt condițiile ce pun baza a tot ce urmează. În perioadele următoare, ceea ce ne face deștepți, creativi și adaptabili sunt *circuitele neuronale* formate în primul an de viață, care susțin capacitatea noastră de a folosi abstracțiunile din memorie în scopul formulării unor idei noi și al rezolvării problemelor de viață, susține dr. Ester Thelen. Cu cât rețeaua de conexiuni neuronale este mai complexă, cu atât mai deștept poate fi un copil, desigur dacă nu intervin noi experiențe de sortare, înregistrare și acces.

Care sunt implicațiile acestor noi informații? Dezvoltarea umană depinde de interacțiunea dintre natură și educație, creierul copilului nu este o „tabula rasa”.

*Evaluarea indicilor dezvoltării fizice* a copiilor de vârstă preșcolară se realizează în baza următoarelor criterii:

- Talia (culcat, din șezând în picioare);
- Masa corpului;
- Perimetrul cutiei toracice;
- Perimetrul craniului;
- Spirometria;
- Dinamometria;
- Suprafața corpului;
- Puterea de întindere/extensibilitatea;
- Particularitățile dezvoltării osoase;
- Gradul de manifestare a țesutului adipos subcutanat;
- Dezvoltarea psihomotrice.

#### ***Determinarea dezvoltării sistemului osos***

Pentru determinarea maturității biologice a organismului copiilor se determină gradul de dezvoltare a scheletului. Deoarece termenele de osificare la diferite segmente ale scheletului sunt diferite, osificarea particulară a osului



deviază în anumite limite. Între dezvoltarea sistemului osos, procesele de creștere și maturizare a organismului copilului există un sistem strâns de corelare. Corespunderea gradului de osificare a anumitor oase unei vârste este o interacțiune strânsă între procesele osificării și activitatea funcțională a glandelor endocrine și ne permite să vorbim despre așa-numita vârstă osoasă, ce exprimă vârsta biologică. Corespunderea dintre vârsta biologică și cea cronologică se determină după radiologia palmei. Gradul de dezvoltare fizică și de sănătate la copii se mai determină și după timpul de erupție dentară.

*Erupția dentară.* Un alt criteriu de apreciere a dezvoltării normale a copilului îl constituie și apariția dentiției temporare și a celei permanente.

1. Dentiția „de lapte” este formată din 20 de dinți și apariția lor în timp are următoarea ordine:

- incisivii medii inferiori (2) apar între 6-8 luni;
- incisivii medii superiori (2) între 8-10 luni;
- incisivii laterali (4) între 10-12 luni;
- primii molari de lapte (4) între 18-24 luni;
- caninii (4) între 8-24 luni;
- al doilea rând de molari de lapte (4) între 24-30 luni.

La vârsta de 1 an copilul are 8 dinți incisivi. Schimbarea ordinii apariției lor, ca și unele întârzieri de 1-2 luni, au un caracter patologic. Dentiția de lapte se încheie la 30 luni. Disconfortul de erupție, subfebrilitate, neliniște, agitație, anorexie, unele tulburări dispeptice trebuie diferențiate de patologie.

2. Dentiția permanentă se anunță cu apariția primilor molari la vârsta de 6 ani, continuând până la 20-25 ani; cuprinzând 16 dinți pentru fiecare arcadă dentară, respectiv 32 dinți în total. Între 6,5-12 ani dinții de lapte cad în ordinea în care au apărut. La 16-25 ani apar măselele de minte (al treilea rând de molari).

Pentru aprecierea maturității biologice se evaluează: *talia, caracterul creșterii ei anuale, numărul dinților permanenți, prezența semnelor secundare de maturizare sexuală.* La anumite vârste maturizarea biologică poate fi atât un criteriu primar, cât și criteriu secundar în aprecierea dezvoltării fizice.

### **Aplicații pentru lucrul individual: studiu de caz**

Analizați legitățile, factorii creșterii și dezvoltării copilului. Elaborați o listă cu condițiile ce influențează creșterea și dezvoltarea. Apreciați aceste condiții prin prisma unui părinte, scrieți lista în ierarhia importanței condițiilor (opinia studentului), argumentați.



Creșterea copilului	Dezvoltarea copilului
<b>Condiții</b>	

### Scala de evaluare a studiului de caz

Nr. crt.	Criterii de evaluare/indicatori	Punctaj
<b>1</b>	<b>Fondul</b>	<b>5 p.</b>
	– respectarea structurii logice, argumentative	0 1
	– gradul de profunzime a cunoașterii problemei	0 1 2
	– prezentarea logică a etapelor cu indicarea conexiunilor: obiectiv – conținut – sarcină – produs	0 1 2
<b>2</b>	<b>Factorul personal</b>	<b>4 p.</b>
	– completitudinea reflecțiilor, concluziilor proprii	0 1 2
	– calitatea elaborării unor sugestii, referințe bibliografice pentru părinți	0 1 2
<b>3</b>	<b>Aspectul grafic și estetic al materialului prezentat scris</b>	<b>3 p.</b>
	– corectitudine gramaticală, grafică, de conținut	0 1
	– corectitudinea prezentării textului	0 1 2
<b>4</b>	<b>Susținerea proiectului</b>	<b>8 p.</b>
	– coerența și logica expunerii conținutului	0 1 2
	– corectitudinea utilizării limbajului științific	0 1 2
	– corectitudinea răspunsurilor la întrebările adresate	0 1 2
	– calitatea prezentărilor prin utilizarea mijloacelor TIC (la necesitate)	0 1 2
<b>Total (punctaj maxim)</b>		<b>20 p.</b>

**Acordarea punctajului:** 0 – nerealizat; 1 – realizat parțial; 2 - realizat integral;

### CONVERTIREA PUNCTAJULUI ÎN NOTĂ

Nota	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Punctaj	0-2	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-20

#### Studiu de caz

Priviți materialul video propus. Elaborați un rezumat al ideilor centrale din film. Argumentați opinia personală, dacă susțineți sau nu ideile promovate în materialul video. <https://www.youtube.com/watch?v=N7TnZ9-fnis>

**Scala de evaluare a studiului de caz**

Nr. crt.	Criterii de evaluare/indicatori	Punctaj
<b>1</b>	<b>Fondul</b>	<b>5 p.</b>
	– respectarea structurii logice, argumentative	0 1
	– gradul de profunzime a cunoașterii problemei	0 1 2
	– prezentarea logică a etapelor cu indicarea conexiunilor: obiectiv – conținut – sarcină – produs	0 1 2
<b>2</b>	<b>Factorul personal</b>	<b>4 p.</b>
	– completitudinea reflecțiilor, concluziilor proprii	0 1 2
	– calitatea elaborării unor sugestii, referințe bibliografice pentru părinți	0 1 2
<b>3</b>	<b>Aspectul grafic și estetic al materialului prezentat</b>	<b>3 p.</b>
	– corectitudine gramaticală, grafică, de conținut	0 1
	– corectitudinea prezentării textului	0 1 2
<b>4</b>	<b>Susținerea proiectului</b>	<b>8 p.</b>
	– coerența și logica expunerii conținutului	0 1 2
	– corectitudinea utilizării limbajului științific	0 1 2
	– corectitudinea răspunsurilor la întrebările adresate	0 1 2
	– calitatea prezentărilor prin utilizarea mijloacelor TIC (la necesitate)	0 1 2
<b>Total (punctaj maxim)</b>		<b>20 p.</b>

**Acordarea punctajului:** 0 - nerealizat; 1 - realizat parțial; 2 – realizat integral

**CONVERSIA PUNCTAJULUI ÎN NOTĂ**

Nota	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Punctaj	0-2	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-20

Elaborați un referat la tema: „Deficiențele de ținută la vârsta preșcolară”

**Scala de evaluare a referatului**

Nr. crt.	Criterii de evaluare/indicatori	Punctaj
<b>1</b>	<b>Fondul</b>	<b>5 p.</b>
	– propunerea structurii referatului (actualitate, conținut, concluzii)	0 1
	– gradul de exhaustivitate și noutate	0 1 2
	– prezentarea logică a ideilor și corectitudinea realizării referințelor bibliografice în textul științific	0 1 2
<b>2</b>	<b>Factorul personal</b>	<b>4 p.</b>
	– completitudinea reflecțiilor și concluziilor proprii	0 1 2
	– calitatea investigațiilor teoretice proprii	0 1 2
<b>3</b>	<b>Aspectul grafic și estetic</b>	<b>3 p.</b>
	– corectitudinea gramaticală	0 1



	– corectitudinea prezentării în pagină a textului științific	0 1 2
<b>4</b>	<b>Susținerea publică</b>	<b>8 p.</b>
	– coerența și logica expunerii conținutului	0 1 2
	– corectitudinea utilizării limbajului științific	0 1 2
	– corectitudinea răspunsurilor la întrebările adresate (oral)	0 1 2
	– calitatea prezentărilor prin utilizarea mijloacelor informaționale de comunicare (la necesitate)	0 1 2
<b>Total (punctaj maxim)</b>		<b>20 p.</b>

Acordarea punctajului: 0 – nerealizat; 1 – realizat parțial; 2 – realizat integral

### CONVERSIA PUNCTAJULUI ÎN NOTĂ

Nota	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Punctaj	0-2	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-20

### JURNAL REFLEXIV

**AM ÎNVĂȚAT:**

**VOI APLICA CELE ÎNVĂȚATE:**

**AȘ DORI SĂ MAI ȘTIU:**

#### Bibliografie

- Chiriac I, Chițu A., Cartea sănătății psihice a copilului, București, 1983, 32 p.
- Matveev L. P., Novikov A. D., Teoria și metodică educației fizice, București, 1980, 438 p.
- Ifrim M., Antropologie motrică, București, 1986.
- Ifrim M., Îndrumar practic de antropologie, curs, Bacău, 1999
- Ionescu N. A., Creșterea și dezvoltarea, București, 1999, 241 p.
- Rață G., Rață Gh., Educația fizică și metodică predării ei, Iași, 2008, 214 p.
- Rotaru A., Vizitiu L., Bazele teoriei, metodică predării educației fizice în instituțiile preșcolare, 1994, 197 p.
- Sălăvăstru D., Psihologia educației, Iași, 2004
- Verza E., Verza E. F., Psihologia vârstelor, București, 2000.
- Vrăjmaș E., Educația copilului preșcolar, București, 2000, 251 p.
- Wallon, H., Evoluția psihologică a copilului, București, 1975, 156 p.
- Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. учеб. заведений - 2.е изд., испр., Москва, Издательский центр «Академия», 2006, 368 с.
- Круцевич Т. Ю., Теория и методика физического воспитания. Учебник для высш. учеб.зав. ФВ и С. В 2-х томах. Издательство «Олимпийская литература», 2003.



## Unitatea de învățare 2. Particularitățile anatomofiziologice și psihologice ale copiilor de vârstă preșcolară

### Tema 2. Particularitățile anatomofiziologice ale preșcolarilor

#### Termenii de referință:

- Particularitățile de vârstă sunt aspecte specifice vârstelor, caracteristici, la care ne putem aștepta să apară la grupele de vârstă specificate, însă ele trebuie înțelese în contextul diferențelor individuale și al nivelului actual de dezvoltare a copiilor, ținând cont de faptul că unii se dezvoltă mai rapid, iar alții mai lent.
- Particularitățile reprezintă o notă distinctivă prin care o ființă sau un lucru se deosebește de altele.
- Preșcolarul este un copil care nu a atins încă vârsta de școală; care se referă la educația, învățământul copiilor sub această vârstă.

Actualmente, eficiența procesului educațional din învățământul preșcolar depinde în mare măsură de cunoașterea și evoluția însușirilor individuale ale copiilor, nivelul lor de dezvoltare fizică, funcțională, psihică și motrică. Toate acestea vor influența în mod direct procesul de formare a competențelor specifice domeniului de activitate al copilului „sănătate și motricitate”.

Conținuturile didactice de educație fizică la nivel de curriculum includ cunoștințe și acțiuni motrice obligatorii pentru toți preșcolarii, sunt realizate în strânsă legătură cu formarea deprinderilor motrice a calităților motrice de bază, a atitudinilor comportamentale și constituie principalele finalități ale studiului în domeniul educației fizice.

Vârsta preșcolară include perioada de la 3 până la 7 ani și se caracterizează printr-o acută nevoie de mișcare, fapt ce permite să menționăm că cele două ore de educație fizică pe săptămână nu satisfac necesitatea biologică a copiilor pentru mișcare. Din acest punct de vedere, spre sfârșitul vârstei preșcolare, în organismul și psihicul copilului au loc schimbări esențiale, ce permit instruirea lui în școală. La 7-8 ani se întărește sistemul osos și cel muscular, continuă procesul de osificare a scheletului, are loc o schimbare bruscă în dezvoltarea morfologică și funcțională a encefalului.

Între vârsta de 3-6/7 ani, denumită și etapa preșcolară, activitatea este subordonată în principal obișnuirii copilului cu desfășurarea unui program de lucru dirijat și impus. Cunoașterea particularităților anatomofiziologice ale copiilor constituie o premisă necesară pentru buna desfășurare a educației fizice în grădiniță, o ajută pe educatoare să înțeleagă importanța educației fizice încă de la vârstă preșcolară, necesitatea realizării ei în mod organizat și sistematic. Totodată, pe baza cunoașterii particularităților anatomofiziologice ale





preșcolarii de diferite vârste, educatoarea poate folosi, în mod judicios, mijloacele, metodele și procedeele variate ale educației fizice, poate să înțeleagă mai ușor de ce sunt indicate anumite mișcări, de ce sunt contraindicate altele și să ia măsuri pentru dozarea rațională a eforturilor fizice ale copiilor în concordanță cu posibilitățile de care ei dispun.

Dezvoltarea armonioasă a organismului presupune existența unor raporturi optime între indicii somatici: greutate, înălțime, perimetrele și diametrele corpului și funcționali ai organismului: frecvența cardiacă, frecvența respiratorie, capacitatea vitală. Aceste raporturi optime pot constitui o bază solidă pentru realizarea unor capacități motrice și de efort, adecvate trăsăturilor individuale ale fiecărui copil angrenat în activitatea de educație fizică.

Pentru a putea aborda corect această componentă a procesului educativ, educatorul trebuie să cunoască particularitățile perioadelor de creștere și dezvoltare a organismului, precum și efectele practicării exercițiilor fizice asupra organismului, astfel încât să fie capabil să selecționeze conținutul procesului de instruire în concordanță cu aceste particularități. Indicii morfologici și funcționali constituie fondul biologic pentru dezvoltarea calităților motrice și formarea deprinderilor și priceperilor motrice. Nivelul lor condiționează randamentul copiilor atât în activitatea desfășurată la ora de educație fizică, cât și în activitățile din afara grupeii de copii. De asemenea, prin practicarea exercițiilor fizice, acești indici se dezvoltă (pe baza legii universale a biologiei – funcția creează organul), asigurând adaptarea permanentă a organismului fiecărei persoane la solicitările mediului, în care trăiește și își desfășoară activitatea profesională sau socială.

În general, indicii morfologici și funcționali se dezvoltă prin practicarea sistematică a exercițiilor fizice, dar, în special, ei sunt influențați pozitiv de efectuarea exercițiilor pentru prelucrarea analitică și selectivă a aparatului locomotor și a exercițiilor pentru dezvoltarea calităților motrice. Intensitatea excitantului biologic și volumul de lucru sunt factorii principali, care realizează dezvoltarea și perfecționarea indicilor morfologici și funcționali. În activitatea de educație fizică, dezvoltarea indicilor morfologici și funcționali reprezintă o preocupare de bază în munca educatorului. Dezvoltarea fizică armonioasă și mărirea capacității de efort a organismului se realizează prin practicarea continuă și sistematică a exercițiilor fizice. Exercițiile trebuie alese ca să dezvolte simetric ambele părți ale corpului, atât cea îndemânică cât și cea neîndemânică, iar efortul depus trebuie să reprezinte mereu un excitant mai puternic decât cel efectuat în activitățile precedente. În acest fel se asigură perfecționarea marilor funcții și adaptarea permanentă a organismului la mediul în care trăiește, condiții



care vor permite depășirea prin efort propriu a solicitărilor din activitatea profesională și cotidiană.

*Sistemul nervos* îndeplinește funcții complexe de control și de coordonare a tuturor organelor și sistemelor. El realizează nu numai unitatea în organism, ci asigură și unitatea dintre organism și mediul înconjurător. Datorită activității sistemului nervos, copilul poate percepe, înțelege și participa la tot ce se întâmplă în jurul lui. Cu ajutorul creierului noi reflectăm realitatea înconjurătoare, o cunoaștem. Creierul reprezintă baza materială a întregii noastre vieți psihice. Nu putem spune însă că dezvoltarea și maturizarea lui determină în mod nemijlocit, mecanic, caracterul și nivelul de dezvoltare a funcțiilor psihice ale copilului. Maturizarea creierului din punct de vedere morfologic și funcțional constituie numai o premisă a apariției și a dezvoltării diferitelor procese și însușiri psihice. Dezvoltarea psihică este strâns legată de mediul social, de educație, de activitatea însăși a copilului. Morfologic, dezvoltarea sistemului nervos al preșcolarului este mai redusă. Numărul de celule este același ca la adult, dar ele sunt mai mici, forma lor este mai simplă, prelungirile celulei nervoase: axonii și dendritele, sunt scurte și neramificate.

Pe parcursul perioadei preșcolare, creșterea lobală a creierului continuă o dată cu diferențierea și perfecționarea funcțională. Scoarța cerebrală se dezvoltă. Procesul de mielinizare continuă și el, nervii periferici mielinizându-se până la vârsta de 5 ani. Fibrele nervoase se lungesc și se ramifică, formând multiple rețele de legături. Anatomic, dezvoltarea creierului se termină către vârsta de 7 ani.

La preșcolarii mici predomină, într-o anumită măsură, acțiunea sistemului nervos vegetativ, a centrilor subcorticali, cortexul nefiind suficient dezvoltat. O dată cu dezvoltarea scoarței cerebrale, sub influența educației, a exersării, funcțiile sistemului nervos se ridică pe o treaptă superioară, dar rămân încă mult deosebite de cele ale adultului. La această vârstă predomină procesele de excitație în raport cu cele de inhibiție, procesele de iradiere a excitației față de cele de concentrare. Așa se explică faptul că preșcolarul mic este în continuă mișcare, face gesturi dezordonate, nesigure, insuficient diferențiate și coordonate, precum și faptul că el obosește foarte repede atunci când este obligat să execute mișcări de același fel sau să se abțină de la o anumită activitate.

Din cauza dezvoltării incomplete a scoarței cerebrale și, prin urmare, a reglării insuficiente a activității centrilor subcorticali de către cortex, viața psihică a preșcolarului mic este puternic colorată emoțional. Reacțiile sale emoționale sunt foarte vii și variate (uneori contradictorii în raport cu același obiect). Reacțiile psihice au un caracter spontan, sunt instabile și lipsite de profunzime.



Către vârsta de 6-7 ani se dezvoltă și se perfecționează straturile de celule nervoase ale scoarței cerebrale din punct de vedere anatomic, structural, realizându-se pe această bază perfecționarea funcțională a creierului; se intensifică rolul coordonator al scoarței cerebrale, influența ei asupra centrilor subcorticali, ceea ce face ca reacțiile copiilor să piardă treptat din spontanietate și instabilitate. Este cunoscut faptul că orice reflex condiționat se elaborează pe baza unui reflex necondiționat. La vârsta preșcolară reflexele condiționate se formează într-o măsură însemnată, pe baza reflexului de orientare. Acest reflex explică reacțiile de cercetare a mediului, întâi în mod involuntar iar treptat și în mod voluntar.

Copiii de vârstă preșcolară privesc obiectele și fenomenele din jur cu mult interes. Mecanismele reflex-condiționate ale activității nervoase superioare a copilului se perfecționează treptat. De asemenea, prin creșterea capacității de analiză și sinteză a scoarței cerebrale, legăturile temporare, care stau la baza diferitelor reflexe condiționate, se formează mai repede și sunt mai stabile. Reflexul de orientare, cel necondiționat și în particular cel condiționat, se manifestă deosebit de evident la copii, începând cu vârsta de 4 ani. La baza formării tuturor deprinderilor, deci și a celor motrice, stau procesele nervoase fundamentale, excitația și inhibiția, care sunt determinate de calitatea SNC și starea funcțională a arcului reflector.

*Excitația* este o stare de activitate mai mult sau mai puțin intensă a celulelor nervoase și se manifestă în afară printr-un *răspuns pozitiv al organismului, de exemplu, printr-o mișcare.*

*Inhibiția* reprezintă o frânare a activității celulelor nervoase. Inhibiția poate fi de diferențiere, de stingere și de întârziere. În exterior inhibiția se manifestă printr-o oprire sau o diminuare a reacțiilor organismului. Inhibiția condiționată de diferențiere, de stingere și de întârziere, asemenea reflexului condiționat, depinde de experiența copilului și se dezvoltă pe baza unei lungi exersări. Inhibiția de diferențiere permite deosebirea a doi excitanți apropiați sau asemănători, care semnalizează lucruri deosebite.

Elaborarea/crearea diferențierilor începe de la vârsta preșcolară mică, dar ele nu au încă suficientă stabilitate, copiii confundând stimuli asemănători. După vârsta de 5 ani, reacțiile învățate sunt, în cele mai multe cazuri, precise și diferențiate. De exemplu, copiii de 3-4 ani execută târârea doar sub forma mersului înainte pe genunchi și pe palme; copiii de 4-5 ani pot diferenția și învăța și mersul înainte pe vârfuri și pe palme; copiii de 5-6 ani ajung să diferențieze și să însușească, pe lângă celelalte forme, și târârea cu corpul lipit de sol, trăgându-se pe antebraț și împingându-se cu vârful picioarelor.



De aceea, în activitățile de educație fizică cu preșcolarii mici, este bine să se înceapă cu stimuli bine distincți și, numai după ce s-a ajuns la o diferențiere stabilă a lor, să se treacă la stimuli asemănători.

Adaptarea la condițiile variabile ale mediului presupune nu numai posibilitatea stabilirii unor legături noi între diferiți excitanți și reacțiile organismului, ci și posibilitatea eliminării acestor reacții, care nu se mai dovedesc potrivite cu împrejurările. Acest fenomen de stingere a reflexului condiționat inutil sau dăunător constituie inhibiția de stingere, care se dezvoltă la preșcolari mai târziu decât inhibiția de diferențiere. De exemplu, la început, exercițiile de mers sunt executate de copii fără o desprindere precisă a tălpii de sol și cu o legănare laterală a corpului, pentru ca apoi, printr-o imitare mai corectă a adultului, și o înregistrare mai conștientă a explicațiilor și a observațiilor acestuia, să elimine treptat mișcările de prisos. Inhibiția de întârziere, care constă în amânarea reacțiilor organismului la un excitant, este forma de inhibiție condiționată, care se dezvoltă cel mai târziu. De aceea, în cazul jocurilor dinamice, preșcolarii își stăpânesc cu greu dorința de a începe executarea mișcării înainte de semnalul dat de educatoare.

Cunoscând particularitățile de vârstă ale activității nervoase superioare, educatoarea va căuta să dea copiilor sarcini accesibile, să-i încadreze în jocuri cu reguli corespunzătoare nivelului lor de dezvoltare, evitând în acest fel posibilitatea confundării stimulilor sau supraîncordarea inhibiției cu efecte, în general, negative.

Astfel, jocurile dinamice ale grupelor mici trebuie să cuprindă una-două reguli simple, aceleași pentru întreaga grupă și concretizate la nivelul lor de înțelegere (sărim ca vrăbiuța, mergem ca pisica etc.). În celelalte grupe pot fi introduse treptat reguli mai numeroase și mai complicate; de asemenea, roluri diferențiate pe grupuri sau individuale.

Printr-o alegere și gradare judicioasă a exercițiilor fizice și a jocurilor dinamice, copiii din grupa mare ajung să execute un complex de acțiuni la semnale diferite. De pildă, la jocul *Cerculețe pe culori*, preșcolarii mari, la semnale distincte, execută: luarea cerculețelor, alergarea pe linia cercului mare, gruparea pe cercuri mici ținând seamă de culoare etc. Educatoarea va avea în vedere și cel de-al doilea aspect, și anume: respectarea de către copii a indicațiilor și a regulilor de joc stabilite. Respectarea acestora conduce la dezvoltarea inhibiției condiționate. Copiii devin capabili de a se abține sau de a amâna unele acțiuni. În perioada preșcolară, lobii frontali cresc, se dezvoltă. În consecință, se măresc posibilitățile de coordonare a mișcărilor, ele devenind mai precise. În legătură cu aceasta menționăm că educatoarea va fi mai puțin exigentă cu cei mici în privința execuției corecte, precise a mișcărilor, ca să nu mai vorbim de faptul că însăși mișcările trebuie să fie simple, ușoare, complicându-se treptat, în timp.



*Aparatul locomotor* al preșcolarului se deosebește calitativ de cel al adultului. Rezistența oaselor, precum și forța musculară sunt reduse. Ceea ce caracterizează sistemul osos al copiilor este ritmul lui intens, energic de creștere. Totodată, compoziția lui chimică este diferită de cea a adultului. Oasele capătă către vârsta de 6-7 ani aceeași structură cu oasele adultului, dar sărurile de calciu și de fosfor se găsesc în cantitate mai mică. Cu cât copiii sunt mai mici, cu atât conținutul de săruri de calciu se află în cantitate mai mare în raport cu cele de fosfor. Substanțele organice sunt predominante. Această compoziție, precum și prezența de zone mari de creștere formate din țesut cartilaginios fac ca osul copilului să aibă o mai mare elasticitate, să fie mai puțin rezistent, deci un os poate fi ușor deformat, dar mai greu fracturat. Oasele copiilor sunt mai puternic vascularizate, ceea ce înlesnește creșterea lor intensă. Curburile coloanei vertebrale încep să se formeze din momentul în care copilul începe să meargă, dar acestea nu sunt stabile, din cauza dezvoltării insuficiente a musculaturii și dispar în poziția culcat. Ele se fixează treptat, o dată cu dezvoltarea musculaturii, cu creșterea conținutului de săruri și micșorarea elasticității. Către vârsta de 7 ani se fixează curbura cervicală și dorsală, iar către 14-15 ani se fixează curbura lombară. Creșterea și osificarea coloanei vertebrale se încheie către vârsta de 20-21 ani.

Caracteristicile de mai sus ne amintesc că în cazul pozițiilor incorecte ale corpului sau al eforturilor de lungă durată și unilaterale, pericolul unor deformări ale coloanei vertebrale este inevitabil. Aceste deformări se pot produce pe plan anteroposterior (cifoze sau lordoze) sau pe plan transversal (scolioze de dreapta sau de stânga). Oasele bazinului constau la adult din cele două oase coxale. Osul coxal este format, la rândul lui, din trei oase: ischion, ilion și pubis, care încep să se sudeze de-abia către vârsta de 7 ani. Procesul respectiv se încheie către vârsta de 20-21 ani.

*Sistemul muscular* al copiilor preșcolari este slab dezvoltat – îndeosebi musculatura mică. Greutatea mușchilor, raportată la greutatea corpului, reprezintă la acești copii aproximativ 27%, în timp ce la adult reprezintă peste 45%. Mușchii copiilor diferă de cei ai adultului prin structura și compoziția lor, deoarece ei conțin multă apă, dar mai puține substanțe proteice și minerale.

La preșcolari, masa musculară predomină în raport cu masa tendoanelor. Pe măsura dezvoltării masei tendoanelor, se înregistrează o creștere a tonusului muscular (stare de ușoară contracție a mușchilor), a puterii de ridicare, a vitezei contracțiilor și, în special, a posibilității menținerii contracțiilor mai prelungite. La această vârstă predomină funcția flexorilor, în raport cu extensorii, ceea ce și explică tendința spre o poziție incorectă a corpului. Dezvoltarea motricității nu are loc uniform, ci se produce și ea în salturi. Cu toate că preșcolarul își contractă



relativ ușor musculatura, execută greu și cu un mare consum de energie mișcările care presupun precizie, fapt determinat de dezvoltarea insuficientă a mușchilor scurți și a mecanismelor de coordonare a sistemului nervos central.

Ținând seama de particularitățile aparatului locomotor al preșcolarului, educatoarea va acorda o mare atenție ținutei copiilor, corectării permanente a poziției corpului lor, desigur, fără să limiteze această preocupare numai la activitățile de educație fizică. Ținuta incorectă nu numai că este inestetică, dar ea îngreunează/incomodează și activitatea organelor interne. În scopul corectării poziției corpului este important să se introducă în activitățile de educație fizică exerciții pentru întărirea mușchilor centurii scapulo-umerale, care, împreună cu mușchii dorsali, determină formarea și consolidarea ținutei. Atunci când copiii desfășoară activități din poziția șezând, educatoarea trebuie să controleze și să corecteze continuu ținuta spatelui. Dacă se lucrează la măsuțe, scaunul trebuie astfel așezat, încât ei să poată sta cu spatele drept și cu coatele sprijinite de masă (scaunul intră cu 2-3 cm sub masă). Tot în legătură cu formarea unei ținute corecte, frumoase a corpului, subliniem necesitatea ca mobilierul folosit în grădiniță să aibă dimensiunile corespunzătoare taliei copilului. O poziție incorectă de durată (câteva ore) și repetată zilnic poate afecta dezvoltarea normală a activității toracice, poate conduce la modificări ale acesteia, care se produc cu atât mai ușor, cu cât copilul este mai mic.

**Tabelul 1. Date cu referire la înălțimea scăunelilor și a meselor pentru preșcolari (A. Rotaru,1994)**

Scaun	Masa
29 cm pentru grupa mică	54 cm pentru grupa mică
31 cm pentru grupa mijlocie	56 cm pentru grupa mijlocie
34 cm pentru grupa mare	59 cm pentru grupa mare

Dacă masa este prea joasă, copilul e nevoit să se aplece asupra ei. Această poziție poate provoca curbarea spatelui (cifoză).

Exercițiile fizice trebuie alese și efectuate împreună cu copiii, de asemenea, cu multă grijă. Se vor evita înclinările puternice ale trunchiului înapoi, care dăunează ținutei copilului și conduc la accentuarea exagerată a curbării lombare a coloanei vertebrale, aplecările vor fi urmate în compensație de extensii, iar cele laterale se vor efectua spre ambele părți, în mod egal. La exercițiile de aruncare cu o mână a mingii sau a săculețului de nisip, este necesar să se țină cont de același lucru, și anume antrenarea, în mod egal, a ambelor brațe (aruncarea se execută alternativ cu brațul drept și stâng, cu același număr de repetări).

Pentru evitarea unor deformări ale coloanei vertebrale, la exercițiile cu obiecte, acestea vor fi ținute în ambele mâini și vor avea o greutate egală.



Copiii de 3-4 ani au o intensă activitate motrică, consumând, în acest sens, multă energie. În ceea ce privește deprinderile motrice de bază, ca mersul, alergarea, săritura, ei au de acum câțiva ani de experiență. Pot să sară jos de pe o treaptă, pot să sară în sus cu mâna ridicată pentru a atinge un obiect etc.

Posibilitățile de coordonare a mișcărilor la copiii de 3-4 ani sunt însă limitate, acestea fiind influențate de unii factori precum:

- un nivel insuficient de dezvoltare a motricității generale;
- un mers drept, precis (el are un ritm inegal);
- nu știu să alerge ritmic (caracteristici vârstei sunt pașii mărunți, tropăiți);
- mulți dintre ei au tendința de a nu desprinde talpa de pe sol în alergare;
- nu pot sări în înălțime peste obstacole sau într-un picior.

Jocul cu mingea le face copiilor o deosebită plăcere. Mișcărilor lor sunt însă nesigure, slab coordonate; ei nu știu să aprecieze cum se cuvine distanța și direcția, ceea ce creează dificultăți la prinderea mingii, la țintire. Către vârsta de 4-5 ani mișcărilor copiilor devin mai sigure, mai precise. De asemenea, se constată o mai mare varietate a acestora, la 5-6 ani, mișcărilor câștigă în precizie, coordonarea lor este mai bună. Mișcărilor care au tendința de a se perfecționa mai repede au la bază, în general, activitatea mușchilor mari. Mișcărilor care presupun antrenarea mușchilor mici ai mâinilor și ai degetelor au și în acest stadiu o evoluție mai lentă. La preșcolarii de 6-7 ani se observă o creștere importantă a tonusului muscular, a rezistenței la eforturi mai mari și mai prelungite. De asemenea, mușchii mâinilor și ai degetelor se dezvoltă mai intens. Ca urmare a acestui fapt, desigur în condițiile educației, mișcărilor devin mai coordonate și mai precise; se creează premisele apariției unor calități ca îndemânarea, viteza, elasticitatea, suplețea.

Alergarea devine ritmică, ținuta în mers se îndreaptă, iar mișcărilor de prisos, legănarea laterală specifică copiilor mici, dispăre treptat. În timpul deplasării rapide, la majoritatea copiilor de 6-7 ani se poate observa desprinderea tălpilor de pe sol (fază de zbor caracteristică alergării).

Așadar, reținem următoarele:

- Mobilitatea copilului, departe de a fi îngrădită, trebuie încurajată, susținută, dirijată cu chibzuință, creându-i-se acestuia toate condițiile pentru a-și dezvolta scheletul, musculatura și centrii nervoși, care îi reglează diferitele mișcări.
- În alegerea exercițiilor fizice și a jocurilor de mișcare trebuie să se aibă în vedere, în primul rând, mișcărilor largi, accesibile copilului și apoi, mai târziu, mișcărilor ce presupun precizie și antrenează mușchii scurți ai mâinilor și ai degetelor.

**Aparatul respirator.** Căile respiratorii ale copiilor sunt mai înguste, fosele nazale mai strâmte, căptușite cu o mucoasă foarte fină și foarte intens vascularizată. Din această cauză, chiar cele mai mici inflamații ale căilor





respiratorii superioare, de exemplu, gura, le tulbură respirația normală, obligându-i să respire pe gură, ceea ce poate conduce la îmbolnăvire. Plămâniile preșcolarului au alveolele mai mici.

În afară de aceasta, țesutul conjunctiv este predominant. Musculatura cavității toracice este insuficient dezvoltată; poziția coastelor este încă apropiată de cea orizontală. De aceea, necesitatea de oxigen ale preșcolarilor este mai mare (de 2-3 ori mai mare decât a adultului). Pentru asigurarea cantității necesare de oxigen la un minut-volum respirator mai mic, respirația este mai frecventă, având la copiii între 3-7 ani, un ritm de 26-20 respirații pe minut.

Pentru educatori este important să cunoască faptul că centrul nervos ai copilului nu au atins o dezvoltare completă, ritmul lor nu este stabil și orice stimul îl poate modifica ușor.

Dezvoltarea insuficientă a musculaturii mici intercostale face ca respirația să fie superficială (este cu atât mai superficială cu cât vârsta copiilor este mai mică). La copiii de 3-5 ani predomină tipul de respirație abdominală, abia la 6-7 ani începe să predomine tipul de respirație toracică.

Cele menționate mai sus permit să concluzionăm că o contribuție însemnată la îmbunătățirea respirației copiilor, la formarea unei respirații corecte o au:

- *călirea organismului la aer;*
- *exercițiile fizice speciale pentru formarea deprinderii de a respira profund;*
- *exercițiile fizice care antrenează grupele mari de mușchi.*

Exerciții fizice speciale, care favorizează formarea deprinderii de a respira corect, sunt în general, toate exercițiile pentru brațe, care antrenează desfacerea amplă a arcului costal și respectiv mărirea cavității toracice. De exemplu, din poziția stând, ducerea brațelor prin lateral sus, cu inspirație profundă pe nas și coborârea brațelor în același mod, cu expirație profundă pe gură. Dintre exercițiile care antrenează puternic în mișcare grupele mari de mușchi, putem organiza alergările, săriturile etc.

**Aparatul cardiovascular.** La vârsta preșcolară, cordul păstrează ritmul de creștere a organismului. Până la 6-7 ani, vasele cresc relativ mai intens decât cordul, ele având un lumen mai larg. Cordul, cu o musculatură slab dezvoltată, și vasele care au un lumen larg explică tensiunea arterială mică a copiilor preșcolari (90-100 mm Hg). Frecvența pulsului este de 100-90 bătăi pe minut la preșcolarii mici și de 90-84 la preșcolarii mari. Ritmul bătăilor cardiace este instabil, din cauza insuficienței dezvoltării a centrilor nervoși. Datorită lumenului mai mare al tuturor vaselor și, în special, al capilarelor, ca și ritmului mai accelerat, cantitatea de sânge, care circulă la periferia corpului, este relativ mai mare la copiii preșcolari, realizându-se astfel condițiile necesare pentru schimburile nutritive –





ele sunt cu atât mai intense, cu cât vârsta copiilor este mai mică. Aceste schimburi mai intense permit buna desfășurare a proceselor de creștere și de dezvoltare.

Copilul preșcolar are același număr de hematii ca și adultul. Până la vârsta de 5-6 ani predomină limfocitele (în raport cu neutrofilele). Către 6 ani, numărul lor se egalează și de la această vârstă, încep să scadă limfocitele și să predomine neutrofilele. Unii autori susțin că rezistența mică a organismului copiilor preșcolari la diferite infecții ar fi cauzată și de numărul mic de neutrofile (care, în urma funcției fagocitare, măresc capacitatea de apărare a organismului). Ținând seama de particularitățile aparatului cardiovascular al preșcolarilor, educatoarea trebuie să acorde o deosebită atenție dozării eforturilor lor (supradozarea muncii cordului poate dăuna dezvoltării normale a întregului aparat circulator).

#### **Aplicații pentru lucrul individual: studiu de caz**

Descrieți particularitățile anatomofiziologice ale preșcolarilor.

<b>Particularitățile anatomofiziologice ale preșcolarilor</b>		
	4-5 ani	6-7 ani
Aparatul locomotor		
Sistemul nervos		
Aparatul respirator		

#### **Scala de evaluare a studiului de caz**

<b>Nr. crt.</b>	<b>Criterii de evaluare/indicatori</b>	<b>Punctaj</b>
<b>1</b>	<b>Fondul</b>	<b>5 p.</b>
	– respectarea structurii logice, argumentative	0 1
	– gradul de profunzime a implicării/cunoașterii problemei	0 1 2
	– prezentarea logică a etapelor cu indicarea conexiunilor: conținut – sarcină – produs	0 1 2
<b>2</b>	<b>Factor personal</b>	<b>4 p.</b>
	– completitudinea reflecțiilor și concluziilor proprii	0 1 2
	– calitatea elaborării unor sugestii pentru părinți	0 1 2
<b>3</b>	<b>Aspectul grafic și estetic al materialului prezentat</b>	<b>3 p.</b>
	– corectitudinea gramaticală, grafică, de conținut	0 1
	– corectitudinea prezentării textului	0 1 2
<b>4</b>	<b>Susținerea proiectului personal de decizie</b>	<b>8 p.</b>
	– coerența și logica expunerii conținutului	0 1 2
	– corectitudinea utilizării limbajului științific	0 1 2
	– corectitudinea răspunsurilor la întrebările adresate	0 1 2



	– calitatea prezentărilor prin utilizarea mijloacelor TIC (la necesitate)	0 1 2
<b>Total (punctaj maxim)</b>		<b>20 p.</b>

**Acordarea punctajului:** 0 – nerealizat; 1 – realizat parțial; 2 – realizat integral;

### CONVERSIA PUNCTAJULUI ÎN NOTĂ

Nota	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Punctaj	0-2	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-20

#### Studiu de caz

Priviți materialul video. În baza lui elaborați o listă comparativă a caracteristicilor de vârstă ale copiilor. Puteți folosi doar cuvinte-cheie.

<https://www.youtube.com/watch?v=nAaym-FbAGw>

--

#### Scala de evaluare a studiului de caz

Nr. crt.	Criterii de evaluare/indicatori	Punctaj
<b>1</b>	<b>Fondul</b>	<b>5 p.</b>
	– respectarea structurii logice, argumentative	0 1
	– gradul de profunzime a implicării/cunoașterii problemei	0 1 2
	– prezentarea logică a etapelor cu indicarea conexiunilor: conținut – sarcină – produs	0 1 2
<b>2</b>	<b>Factor personal</b>	<b>4 p.</b>
	– completitudinea reflecțiilor și concluziilor proprii	0 1 2
	– calitatea elaborării unor sugestii pentru părinți	0 1 2
<b>3</b>	<b>Aspectul grafic și estetic al materialului prezentat</b>	<b>3 p.</b>
	– corectitudinea gramaticală, grafică, de conținut	0 1
	– corectitudinea prezentării textului	0 1 2
<b>4</b>	<b>Susținerea proiectului personal de decizie</b>	<b>8 p.</b>
	– coerența și logica expunerii conținutului	0 1 2
	– corectitudinea utilizării limbajului științific	0 1 2
	– corectitudinea răspunsurilor la întrebările adresate (după caz)	0 1 2
	– calitatea prezentărilor prin utilizarea mijloacelor TIC (la necesitate)	0 1 2
<b>Total (punctaj maxim)</b>		<b>20 p.</b>

**Acordarea punctajului:** 0 – nerealizat; 1 – realizat parțial; 2 – realizat integral



### CONVERSIA PUNCTAJULUI ÎN NOTĂ

Nota	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Punctaj	0-2	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-20

### JURNAL REFLEXIV

**AM ÎNVĂȚAT:**

**VOI APLICA CELE ÎNVĂȚATE:**

**AȘ DORI SĂ MAI ȘTIU:**

#### Bibliografie

1. Boian I., Educația fizică a preșcolarului, Chișinău: Grafema Libris, 2009, 56 p.
2. Chiriac I., Chitu A., Cartea sănătății psihice a copilului, București, 1983, p. 32.
3. Matveev L. P., Novikov A. D., Teoria și metodică educației fizice, București, 1980, p. 438.
4. Marolicaru, M., Tratatul diferențiată în educația fizică, Editura Sport-Turism, București, 1986, 127 p.
5. Ifrim M., Antropologie motrică, București, 1986.
6. Ionescu N. A., Creșterea și dezvoltarea, București, 1999, 241 p.
7. Rață G., Rață, Gh., Educația fizică și metodică predării ei, Iași, 2008, 214 p.
8. Rotaru A., Vizitiu L., Bazele teoriei, metodică predării educației fizice în instituțiile preșcolare 1994. 197 p.
9. Sălăvăstru D., Psihologia educației, Iași, 2004.
10. Verza E., Verza, E. F., Psihologia vârstelor, București, 2000.
11. Vrăjmaș E., Educația copilului preșcolar, București, 2000, 251 p.
12. Wallon H., Evoluția psihologică a copilului, București, 1975, 156 p.
13. Аверина И. Е., Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных учреждениях: Практическое пособие, Москва: Айрис-пресс, 2005 – 144 с.
14. Степаненкова Э.Я., Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. учеб. заведений - 2.е изд., испр., Москва, Издательский центр «Академия», 2006, 368 с.
15. Круцевич Т. Ю., Теория и методика физического воспитания. Учебник для высш. учеб. зав. ФВ и С. В 2-х томах. Издательство «Олимпийская литература»,



**Unitatea de învățare**  
**3. Rolul mijloacelor didactice**  
**în predarea – învățarea – evaluarea educației fizice**

1. Structura unității de învățare/conținuturi
  - Tema 1.* Caracteristica generală a mijloacelor educației fizice
  - Tema 2.* Exercițiul fizic – mijlocul de bază al educației fizice: formă și conținut; caracteristicile mișcărilor spațiale, temporale, dinamice și ritmice
  - Tema 3.* Clasificarea exercițiilor fizice
  - Tema 4.* Factorii naturali și factorii igienici ca mijloace asociate importante în educația fizică a preșcolarilor
  - Tema 5.* Exercițiile de dezvoltare fizică generală, cu și fără obiecte, ca mijloc important în diferite forme de practicare a exercițiului fizic în grădiniță
2. Concepte-cheie: mijloc, educație fizică, exercițiu, factorii educației fizice.
3. Finalități. Studentul:
  - va explica impactul mijloacelor în procesul educațional cu preșcolarii;
  - va analiza legăturile dintre mijloacele de instruire (generale și specifice);
  - va caracteriza exercițiul fizic – mijloc specific de bază al educației fizice cu preșcolarii;
  - va nominaliza criteriile de clasificare a exercițiilor fizice;
  - va expune viziunile cu privire la caracteristicile mișcărilor;
  - va stabili rolul factorilor naturali ca factori în călirea organismului;
  - va identifica condițiile igienice ca mijloace ale educației fizice;
  - va utiliza corect denumirile pozițiilor și mișcărilor corpului și segmentelor corporale;
  - va respecta principalele reguli de alcătuire și descriere a exercițiilor și complexelor de exerciții de dezvoltare fizică generală.
4. Strategii/tehnologii aplicate – discursul didactic, conversația, analiza.

**Unitatea de învățare 3. Rolul mijloacelor didactice în predarea – învățarea – evaluarea educației fizice**

**Tema 1. Caracteristica generală a mijloacelor educației fizice**

**Termenii de referință:**

- Mijloacele educației fizice și sportului sunt instrumente cu ajutorul cărora se ating obiectivele atât în educația fizică, cât și în sport.
- Mijloacele educației fizice sunt selectate de către conducătorul procesului educativ (profesor, antrenor) și sunt executate de către subiecți.



- Mijloacele sunt elemente de intervenție și pârgii de realizare a obiectivelor educației fizice și sportului.
- Mijlocul este o unealtă, un instrument utilizat pentru realizarea unui scop; posibilitățile de care dispune cineva pentru un anumit scop.

Pentru realizarea scopurilor educației fizice se utilizează diferite mijloace, printre care și cele cu caracter pedagogic general. O grupă aparte o constituie exercițiile fizice, unii factori naturali ai mediului înconjurător și factorii igienici. Toată această grupă de factori este denumită în general – mijloace sau „instrumente” cu care se „operează” în procesul educațional. Ele sunt reprezentate de către mijloacele educației fizice, împreună cu metodele și procedeele metodice, formează conținutul propriu-zis al proceselor respective.

În pedagogia contemporană, noțiunea de *mijloace ale educației* are mai multe semnificații. Unii savanți (I. Cerghit, E. Cristea, I. Bontaș, C. Cucuș ș.a.) consideră că aproape totul poate fi interpretat drept mijloc de educație, semnificația pedagogică a noțiunii nefiind însă cu totul clară. Mijloacele educației fizice sunt instrumente, cu ajutorul cărora se ating obiectivele atât în educația fizică, cât și în sport. Aceste mijloace sunt selectate de către conducătorul procesului educativ (educator, învățător, profesor, antrenor) și sunt executate de către subiecți.

Mijloacele educației reprezintă instrumentarul culturii materiale și spirituale valorificat în scopul realizării obiectivelor educaționale. Pedagogia abordează mijloacele educației ca factor de sine stătător, aflat în strânsă interacțiune cu scopul, conținutul și metodele de educație.

Mijloacele educației fizice pe care le aplicăm cu scop de predare – învățare și evaluare cu preșcolarii sunt recunoscute unanim de majoritatea specialiștilor (L. Matveev, D. Huhlaeva, A. Stepanenkova, T. Osokina, I. Boian, G. Cîrstea, M. Stănescu ș.a.) și se împart în două grupe, precum urmează (Figura 1.1.):

1. Mijloace specifice (de bază);
2. Mijloace nespecifice (asociate).

*Mijloacele specifice* asigură, în mod direct, progresul în dezvoltarea somatică, funcțională și motrică a individului, fiind următoarele:

1. Exercițiile fizice (asupra acestora vom reveni mai detaliat la tema/subiectul 2);
2. Aparatura de specialitate, utilajul și inventarul sportiv, care joacă un rol foarte important în cadrul activităților de educație fizică, calitatea și partea estetică a acestora determină în majoritatea cazurilor nivelul de execuție a mișcării.

3. Măsurile de refacere a capacităților de efort, specifice mai ales pentru activitățile motrice ale preșcolarilor, pe parcursul acestora și în timpul concursurilor sportive, dar mai ales după aceasta.

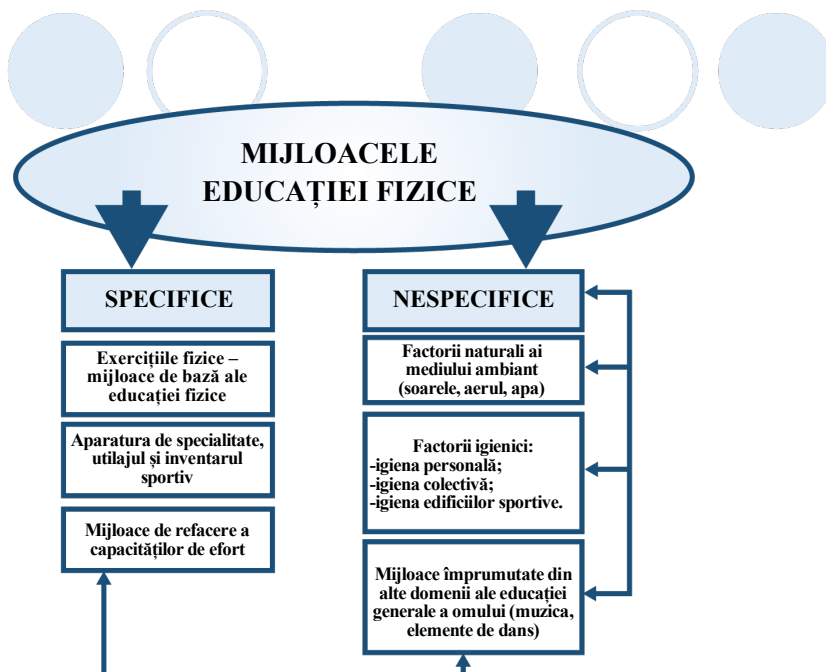


Figura 1.1. Sistemul mijloacelor educației fizice

*Mijloacele nespecifice* asigură dezvoltarea fizică și fortificarea sănătății preșcolarilor în cadrul activităților curriculare și extracurriculare, fiind următoarele:

- Condițiile igienice care se referă la igiena individuală (odihnă activă/pasivă, echipament curat, alimentarea corectă etc.) și la cea colectivă (calitatea utilajului și inventarului sportiv, funcționalitatea sălilor de sport etc.);
- Factorii naturali de călire – apa, aerul și soarele. Este demonstrat că utilizarea acestor factori duce spre atingerea scopului pus într-un timp cât mai scurt. Factorii naturali joacă un rol important atât în antrenamentul sportiv, cât și în educația fizică.
- Mijloacele împrumutate din celelalte sfere ale educației generale, precum: muzica, dansurile, cântecul, materiale video cu subiecte din viața unor personalități/sportivi de performanță etc.

Călirea organismului se referă la creșterea rezistenței lui la influența factorilor de temperatură, mai ales în cazul unor oscilații bruște ale acestora. În procesul educației fizice, factorii naturali și igienici se aplică în două direcții:

- *mijloc independent de călire și însănătoșire* – prin organizarea unor proceduri speciale (băi de aer, soare și apă în cursul cărora acțiunea acestor factori naturali se dozează într-un anumit mod ca mijloc de călire și întărire a sănătății;



- mijloc ce influențează asupra organismului concomitent cu exercițiul fizic – condiții care însoțesc practicarea exercițiilor fizice (orele în aer liber, în condițiile climaterice), când factorii naturali și ai mediului completează, intensifică și optimizează acțiunea exercițiilor fizice.

*Călirea* este metoda prin care se realizează mărirea rezistenței generale a organismului la variațiile bruște ale mediului extern la îmbolnăviri. Pentru călirea organismului se folosesc factorii naturali: aerul, apa și razele solare, aplicate după anumite principii și reguli.

Prin călire, organismul se deprinde să reacționeze în mod adecvat la condițiile externe variabile, fără să aibă loc tulburări ale celor mai apropiate funcții. Călirea mărește capacitatea de muncă a organismului, lucru deosebit de important pentru activitatea sportivă, deoarece activitatea musculară se desfășoară chiar și în condiții nefavorabile de mediu. Călirea organismului are la bază formarea unor reflexe la acțiunea repetată a excitanților veniți din mediul extern, aplicați într-o anumită ordine și având o anumită intensitate. Călirea organismului este influențată de unii factori naturali, cum ar fi: aerul, apa, soarele.

Organismul copiilor este mult mai sensibil decât cel al adulților. De aceea, trebuie să ne preocupe călirea organismului, adică să mărim rezistența acestuia la schimbările ce se produc în natură și la microbi, epidemii ș.a. Căcind organismul, devenim mai rezistenți la boli, devenim mai sănătoși.

Băile de aer (plimbări, sport în aer liber, excursii, expediții, activitate /odihnă cu ferestrele deschise în sezonul cald etc.) ne ajută să avem un organism sănătos.

### **Aplicații pentru lucrul individual: elaborarea listei de recomandări**

Priviți materialele video. Analizați și identificați (scrieți) regulile de călire cu apă, care Vă par potrivite pentru adulții nesportivi și copii. Alegeți doar sfaturile potrivite pentru copii și părinți. Elaborați recomandări pentru educatori cu referire la începutul și organizarea călirii în grădiniță. Specificați locul și timpul când aceste proceduri pot fi organizate, metodele de călire concrete, care sunt potrivite pentru preșcolari, care este rolul părinților în călirea copiilor.

<https://www.youtube.com/watch?v=APjf7JilbaI>

<https://www.youtube.com/watch?v=9FWnPnr0PI0>

### **Scala de evaluare a recomandărilor**

Nr. crt.	Criterii de evaluare/indicatori	Punctaj
1	<b>Fondul</b>	<b>5 p.</b>
	– propunerea calitativă a recomandărilor (actualitate, conținut, concluzii)	0 1
	– gradul de exhaustivitate și nouitate	0 1 2



	– prezentarea logică a ideilor și corectitudinea realizării trimerilor în textul științific	0 1 2
<b>2</b>	<b>Factorul personal</b>	<b>4 p.</b>
	– completitudinea reflecțiilor și concluziilor proprii	0 1 2
	– calitatea investigațiilor teoretice proprii	0 1 2
<b>3</b>	<b>Aspectul grafic și estetic</b>	<b>3 p.</b>
	– corectitudinea gramaticală	0 1
	– corectitudinea prezentării în pagină a textului științific	0 1 2
<b>4</b>	<b>Susținerea publică</b>	<b>8 p.</b>
	– coerența și logica expunerii conținutului	0 1 2
	– corectitudinea utilizării limbajului științific	0 1 2
	– corectitudinea răspunsurilor la întrebările adresate (oral)	0 1 2
	– calitatea prezentărilor prin utilizarea mijloacelor informaționale de comunicare (la necesitate)	0 1 2
<b>Total (punctaj maxim)</b>		<b>20 p.</b>

**Acordarea punctajului:** 0 – nerealizat; 1 – realizat parțial; 2 – realizat integral

### CONVERTIREA PUNCTAJULUI ÎN NOTE

Nota	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Punctaj	0-2	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-20

#### Studiu de caz

Analizați mijloacele educației fizice. Descrieți sala în care veți realiza activitățile de educație fizică cu preșcolarii (factorii igienici).

#### Scala de evaluare a studiului de caz

Nr. crt.	Criterii de evaluare/indicatori	Punctaj
<b>1</b>	<b>Fondul</b>	<b>5 p.</b>
	– respectarea structurii logice, argumentative	0 1
	– gradul de profunzime a implicării /cunoașterii problemei	0 1 2
	– prezentarea logică a etapelor cu indicarea conexiunilor: conținut – sarcină – produs	0 1 2
<b>2</b>	<b>Factor personal</b>	<b>4 p.</b>
	– completitudinea reflecțiilor și concluziilor proprii	0 1 2
	– calitatea elaborării unor sugestii pentru părinți	0 1 2
<b>3</b>	<b>Aspectul grafic și estetic al materialului prezentat</b>	<b>3 p.</b>
	– corectitudinea gramaticală, grafică, de conținut	0 1
	– corectitudinea prezentării textului	0 1 2
<b>4</b>	<b>Susținerea proiectului personal de decizie</b>	<b>8 p.</b>
	– coerența și logica expunerii conținutului	– 0 1 2
	– corectitudinea utilizării limbajului științific	– 0 1 2
	– corectitudinea răspunsurilor la întrebările adresate (după caz)	– 0 1 2





	– calitatea prezentărilor prin utilizarea mijloacelor TIC (la necesitate)	– 0 1 2
<b>Total (punctaj maxim)</b>		<b>20 p.</b>

**Acordarea punctajului:** 0 – nerealizat; 1 – realizat parțial; 2 – realizat integral

### CONVERTIREA PUNCTAJULUI ÎN NOTE

Nota	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Punctaj	0-2	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-20

### JURNAL REFLEXIV

**AM ÎNVĂȚAT:**

**VOI APLICA CELE ÎNVĂȚATE:**

**AȘ DORI SĂ MAI ȘTIU :**

**Bibliografie:**

1. Carp I., Noțiuni de bază ale educației fizice și sportului, Chișinău, 2000.
2. Chiriță G., Educație prin jocuri de mișcare, București, 1983.
3. Tudor V., Educație fizică și sport - teorie și didactică, București, 2006.
4. Crețu C., Ciucurel C., Petre D., Ivan A., Ghid pentru desfășurarea activităților de educație fizică în grădiniță, Pitești, 2006.
5. Dragnea A., Bota A., Teoria activităților motrice, București, 1999.
6. Dragnea A., Bota A., Stănescu M., Tudor V., Teodorescu S., Șerbănoiu S.M., Educație fizică și sport – teorie și didactică, București, 2006.
7. Rață G., Rață B., Aptitudinile în activitatea motrică, Bacău, EduSoft, 2006, 317 p.



### Unitatea de învățare 3. Rolul mijloacelor didactice în predarea – învățarea – evaluarea educației fizice

Tema 2. Exercițiul fizic – mijlocul de bază al educației fizice: formă și conținut; caracteristicile spațiale, temporale, dinamice și ritmice ale mișcărilor

#### Termenii de referință:

- Exercițiul fizic reprezintă o acțiune preponderent corporală, efectuată sistematic și conștient în scopul perfecționării dezvoltării fizice și a capacității motrice a oamenilor.
- Exercițiul fizic este un act motric repetat, sistematic și conștient în vederea îndeplinirii obiectivelor educației fizice.
- Termenul „*exercițiu*” denumește acțiuni repetate în scopul perfecționării stării psihice și al dezvoltării fizice.
- Exercițiului fizic se concretizează în succesiunea mișcărilor ce îl alcătuiesc: direcția, traiectoria, amplitudinea, tempoul și ritmul acestora.
- Exercițiile fizice au la bază anumite caracteristici biomecanice ale mișcărilor executate în timp, spațiu, ritm și cu anumite forțe (dinamice).

Referitor la istoria apariției exercițiilor fizice, se consideră că ele au luat ființă o dată cu apariția conștiinței umane, înțelegerea necesității pregătirii fizice pentru muncă (vânatul, confecționarea uneltelor de muncă etc.). Experiența acumulată îi permitea omului să stabilească legătura dintre pregătirea prealabilă de vânatoare și rezultatele ei și să poată aprecia importanța transmiterii experienței motrice acumulate.

La greci, termenul general pentru exerciții era „*ascesis*”. Un ascet era acea persoană care practica exercițiile fizice și mintale, considerate ca indispensabile. După expresia lui S. Daily, omul era considerat ca un tot unitar. Cei care practicau exercițiile fizice în scopul obținerii unui premiu erau numiți atleți. Cea mai mare parte a exercițiilor fizice era practică cu scop de distracție, recreere, asanare etc.

După cum putem constata, la început erau alcătuite și utilizate mișcările care se foloseau în muncă. În continuare, un rol considerabil în evoluția exercițiilor fizice au jucat arta militară, știința și arta. Odată cu evoluția societății și a procesului de educație fizică asemănarea dintre acțiunile motrice de muncă și exercițiile fizice dispăre, are loc separarea acestora din urmă în sisteme aparte de antrenare a organismului. Aceasta a permis ca din acțiunile motrice complexe să fie elaborate exerciții concrete (alergări la diferite distanțe, aruncări, sărituri în lungime). Pe parcursul dezvoltării teoriei și practicii educației fizice, au apărut exerciții pentru anumite grupe de mușchi (cu obiecte, fără obiecte, la aparate etc.), precum și jocuri mobile și sportive (voleiul, baschetul, fotbalul, hocheiul ș.a.).

Termenul de exercițiu este legat de mișcările omului. Mișcarea reprezintă schimbarea poziției corpului sau a segmentelor corpului în spațiu. Pentru educația fizică o însemnătate deosebită o au mișcările libere. După Pavlov, fiecare mișcare liberă se caracterizează prin 3 semne:

- este funcție a conștiinței;
- este căpătată de om pe parcursul vieții;
- învățarea mișcărilor mărește gradul de subordonare voinței omului.



O mișcare aparte este numită element al acțiunii. Mai multe mișcări legate între ele conduc la îndeplinirea actului motric. Mișcările care au scopul de a realiza o sarcină concretă formează, acțiunea motrică.

Termenul „*exercițiu*” denumește acțiuni repetate în scopul perfecționării stării psihice și a dezvoltării fizice. Termenul „*fizic*” reflectă caracterul muncii efectuate (spre deosebire de cea intelectuală), în special de aparatul neuromuscular, care se exteriorizează sub forme de deplasări ale corpului și părților lui în spațiu și timp. În educația fizică și sport sau în competiții, exercițiile fizice sunt mijloace specifice, de bază. Ele sunt, în ultimă instanță, modelele operaționale cele mai frecvente cu care se operează pentru realizarea obiectivelor educației fizice la diferitele sale niveluri. Ele soluționează, într-o îmbinare optimă, influențele instructiv-educative programate de conducătorul activității. Repetarea exercițiului fizic este condiția fundamentală pentru obținerea eficienței optime pe linia îndeplinirii obiectivelor educației fizice. Ca atare, repetarea respectivă trebuie însoțită de reguli metodologice riguroase, în funcție de scopurile propuse.

Noțiunea de „*exercițiu fizic*” este definită drept repetarea sistematică și conștientă a unei acțiuni în vederea realizării obiectivelor educației fizice și sportului. Nu orice acțiune poate fi numită exercițiu fizic. Conținutul depinde, în privința eficienței sale și a analizei care urmează aplicării, de intenția sau scopul în care este practicat exercițiul fizic respectiv.

Conținutul exercițiului fizic primește 2 interpretări:

- totalitatea elementelor (mișcărilor globale sau segmentare) care îl compun;
- influențele asupra organismului uman.

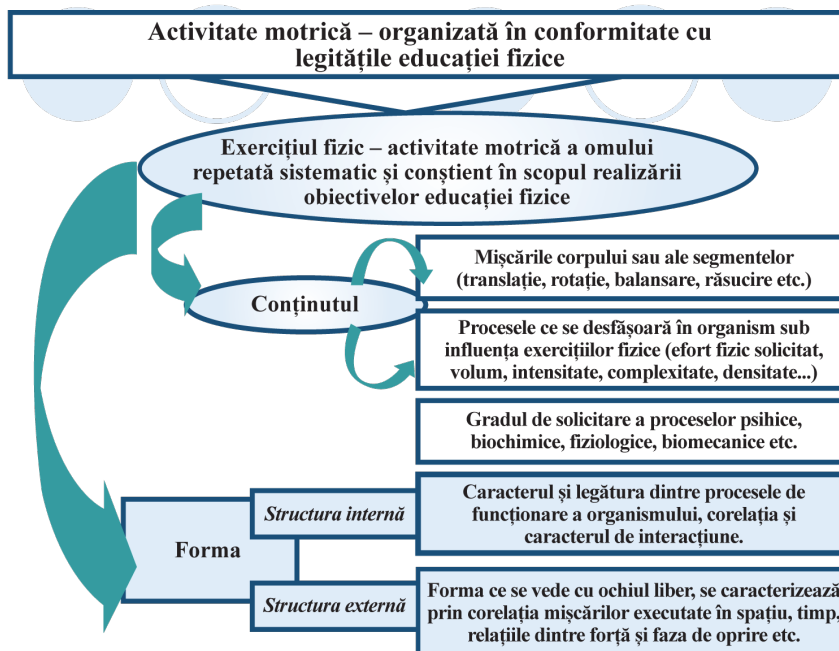


Figura 2.1. Conținutul și forma exercițiului fizic



*Conținutul exercițiilor fizice* reprezintă acele acțiuni și procese de bază care se desfășoară în organism în timpul îndeplinirii lor, determinând acțiunea acestora asupra celui care le practică. Aceste procese sunt complexe și multilaterale, având un caracter psihologic, fiziologic, biochimic, biomecanic.

Elementele care definesc conținutul exercițiilor fizice sunt: mișcările corpului, efortul fizic, volumul, intensitatea și efortul psihic. Aceste elemente reprezintă o parte dintre componentele procesului instructiv-educativ, alături de mijloacele, metodologia corespunzătoare, la care participă ca materie primă subiecții.

De particularitățile conținutului exercițiilor fizice depinde *forma* lor *internă și externă*. Structura internă este legătura dintre procesele de funcționare a organismului în timpul îndeplinirii exercițiilor fizice. Structura externă reprezintă forma ce se vede cu ochiul liber și se caracterizează prin corelația în spațiu, timp, dinamică, poziția corpului, direcția, traiectoria, amplitudinea mișcărilor.

Forma exercițiului fizic se concretizează în succesiunea mișcărilor ce îl alcătuiesc: *direcția, traiectoria, amplitudinea, tempoul și ritmul acestora*.

Din punct de vedere pedagogic, conținutul exercițiului fizic are o semnificație deosebită în realizarea obiectivelor educației fizice (formarea deprinderilor motrice, a calităților fizice, a celor moral-volitiv etc.).

Obiectivele educației fizice se realizează prin folosirea întregului sistem de mijloace, dar un rol important în realizarea obiectivelor de instruire și educare le revine exercițiilor fizice, fapt determinat de următoarele cauze:

- din toate felurile de activitate pedagogică;
- numai în educația fizică obiectul de instruire este acțiunea îndreptată spre perfecționarea fizică a subiectului;
- exercițiul fizic acționează multilateral asupra personalității copilului;
- exercițiul fizic ca sistem al mișcărilor exprimă ideile și emoțiile subiectului, legătura cu mediul înconjurător;
- exercițiile fizice sunt procedee de transmitere a experienței social-istorice în domeniul educației fizice, a performanțelor ei practice și științifice;
- exercițiile fizice pot satisface necesitatea naturală a omului de a se mișca.

### **Un alt aspect ce caracterizează exercițiului fizic îl reprezintă *tehnica*.**

E constatat că pentru perfecționarea formelor exercițiilor fizice se caută cele mai raționale procedee de îndeplinire a acțiunilor motrice. O însemnătate a acestor căutări o are cunoașterea legităților cărora li se supune tehnica exercițiilor fizice.

Cuvântul „*tehnica*” provine de la grecescul „*teh-artă*”. Aceeași acțiune motrică poate fi efectuată eficient. În fiecare act motric voluntar există o sarcină



(un scop concret conștient al mișcării) și un procedeu, prin care se realizează sarcina respectivă.

În unele cazuri, aceeași sarcină motrică poate fi realizată prin mai multe procedee (de exemplu, o înălțime poate fi trecută și din elan drept, și din unul oblic, cu bătaie pe piciorul apropiat de ștachetă sau depărtat etc.), printre ele existând, de regulă, unele relativ mai puțin eficiente și altele mai eficiente. Procedeele de executare a acțiunilor motrice (organizarea lor), cu ajutorul cărora sarcina motrică este realizată conform scopului urmărit, cu o eficiență relativ mai mare, constituie tehnica exercițiilor fizice.

Noțiunea de tehnică a exercițiilor fizice se descrie din două puncte de vedere:

1. din punct de vedere pedagogic, prin tehnica exercițiilor fizice înțelegem ansamblul de procedee structurate, eficiente și raționale pentru îndeplinirea anumitor sarcini motrice;
2. din punct de vedere biomecanic, tehnica se referă la caracteristicile mișcărilor spațiale, temporale, dinamice și ritmice.

Un concept foarte apropiat de forma exercițiilor fizice îl reprezintă tehnica. Eficacitatea tehnicii se manifestă prin acțiunea cât mai rațională asupra organismului elevilor și rezultatul acțiunii.

Tehnica exercițiilor fizice se perfecționează constant și depinde de un șir de factori:

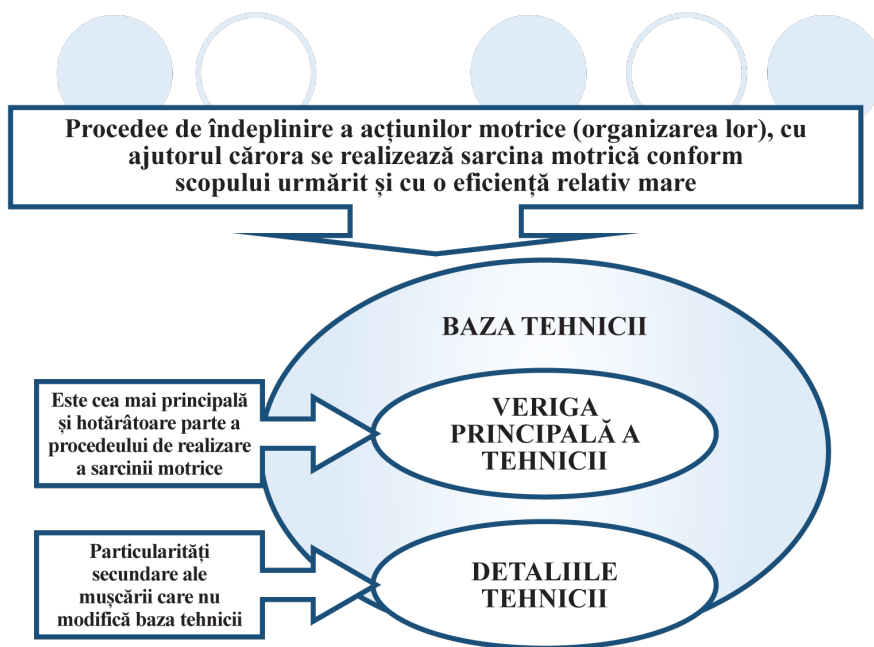
- perfecționarea metodologiei de predare și învățare a acțiunilor motrice;
- căutarea unor noi procedee de perfecționare a exercițiilor fizice;
- rezultatele cercetărilor științifice în domeniul științelor pedagogice, educației fizice, sportului și recreerii;
- perfecționarea inventarului sportiv;
- cerințele tot mai mari față de pregătire;
- baza, veriga și detaliile tehnicii mișcării.

Tehnica nu este un indice constant al exercițiului fizic, ea se schimbă și se perfecționează permanent, fiind influențată de: baza tehnicii, veriga ei și detaliile.

- a) **Baza tehnicii** o constituie totalitatea elementelor care compun o acțiune motrică complexă (sărituri, aruncări). În cazul în care lipsește unul dintre aceste elemente, mișcarea nu va avea loc sau va fi distorsionată. Exemplu: fără elan nu va reuși bătaia, fără bătaie nu va reuși mișcarea calitativă/complexă.
- b) **Veriga principală a tehnicii** este cea mai importantă și hotărâtoare parte a procesului de îndeplinire a mișcării respective. Exemplu: veriga principală la sărituri va fi bătaia legată de elanul înalt și rapid al piciorului.



- c) **Detaliile tehnicii** reprezintă particularitățile secundare ale mișcării, care pot fi schimbate fără a schimba baza tehnicii. Detaliile tehnicii pot fi diferite la diferiți subiecți și, în majoritatea cazurilor, depind de particularitățile lor funcționale și morfologice. Exemplu: mișcarea de elan insuficient sau tare îndoită a piciorului în timpul săriturilor în înălțime.



**Figura 2.2. Elemente ale bazei tehnice a exercițiului fizic**

Orice mișcare este compusă din faze ce urmează una după alta. La mișcările aciclice se disting 3 faze, care sunt legate reciproc, decurg și depind una de alta, după cum urmează:

1. *Faza premergătoare* – asigură cele mai avantajoase condiții pentru îndeplinirea fazei principale a acțiunii. Exemplu: la sărituri foarte importante este avântul/elanul, care conduce la realizarea efectivă a mișcării.
2. *Faza principală* – e alcătuită din mișcări, cu ajutorul cărora se realizează sarcina principală a mișcării. Exemplu: la săriturile de pe loc - bătaia și zborul.
3. *Faza finală* – frânează mișcarea și menține echilibrul: la sărituri în lungime, de pe loc, aterizarea. Faza de bază se îndeplinește cu ajutorul mișcărilor care alcătuiesc baza tehnicii, iar celelalte 2 faze – cu ajutorul mișcărilor care alcătuiesc detaliile tehnicii. Pentru a caracteriza în ansamblu tehnica exercițiilor fizice, cea mai mare însemnătate o are noțiunea de structură de bază a sistemului mișcărilor.



## Caracteristicile mișcărilor

Mișcărilor omului pot fi caracterizate și apreciate prin indicatori măsurabili, cantitativi, reprezentați de traiectorie, direcție, amplitudine, distanță, durată, viteză, accelerație, și prin indicatori de apreciere calitativă, reprezentați de încordare, suplețe, armonie, expresivitate, eleganță, ușurință, rezistență, greutate/dificultate etc. Analiza mișcării presupune cunoașterea și înregistrarea corectă a acestor indicatori. Indivizii se diferențiază între ei nu numai prin dimensiuni, amprente și ADN, ci și prin modalitatea de mișcare, de deplasare și de execuție a actelor și acțiunilor motrice. Omul este diferit prin specificitatea mișcării care, la rândul ei, diferă în funcție de particularitățile morfofuncționale și reprezintă „consecința educării motrice, a actului de învățare motrică” (Neagu N., 2010, p. 46). Învățarea mișcărilor, cea care asigură formarea comportamentelor motrice, are la bază exersările multiple ale acțiunilor, deprinderilor motrice.

Mișcarea în educația fizică și sport este reprezentată de exerciții fizice, de procedee și elemente tehnice, de probe sportive, de deprinderi motrice, de priceperi motrice, de acte, de acțiuni și de activități motrice. Ea se realizează prin efort fizic și psihic ceea ce reprezintă capacitatea motrică a omului, care este multiplă și diferită. Pe de o parte, capacitatea motrică este reprezentată de latura ce are la bază învățarea actului motric, iar pe de altă parte, are la bază latura aptitudinală, reprezentată de indicii de viteză, forță, rezistență, coordonare și suplețe.

Motricitatea se dezvoltă prin *activitățile de educație psihomotorie* și contribuie la dezvoltarea dimensiunii intelectuale prin fondul de informații și cunoștințe achiziționate și însușite de către copii.

Toate tipurile de activități de educație psihomotrice contribuie, în măsură mai mare sau mai mică, la:

- dezvoltarea capacității de percepere și a spiritului de observație;
- dezvoltarea capacității de reprezentare și înțelegere a mișcării;
- dezvoltarea gândirii, a imaginației intuitiv-creative și a atenției;
- dezvoltarea capacității de memorare, de reproducere și recunoaștere a cunoștințelor și deprinderilor asimilate;
- dezvoltarea capacității de mișcare în direcții și cu amplitudini diferite;
- îmbunătățirea cantitativă și calitativă a aptitudinilor psihomotrice (viteză, forță, rezistență, mobilitate și coordonare).

Din punctul de vedere al lui Epuran M., (2011, p. 23) „mișcarea are caracteristici *spațiale* (direcție, lungime, amplitudine, translație, rotație ș.a), *temporale* (uniformă, variabilă etc.), *spațio-temporală* (viteză, accelerație, decelerație etc.) și *lipsă de mișcare* (mișcarea zero).



*Caracteristicile temporale* ale exercițiului fizic se referă la durata și tempoul mișcărilor. *Durata* pozițiilor și mișcărilor joacă un rol esențial în modificarea activității organismului. Modificând durata de execuție a exercițiului (timpul de alergare, durata încordărilor statice etc.), se poate regla volumul total al efortului. În tehnica exercițiilor fizice, durata diferitelor faze ale mișcării, (elanul și aruncarea) sau a mișcărilor unor părți ale corpului are o mare însemnătate. Informația periodică cu privire la durata lucrului executat mărește capacitatea de muncă.

*Tempoul* mișcării reprezintă frecvența repetării ciclurilor de mișcări sau numărul de mișcări într-o unitate de timp. Astfel, vorbim de tempoul mersului: 120-140 pași pe min. Tempoul mișcării depinde de masa sau momentele de inerție a părții în mișcare a corpului. Astfel, în cazul mișcării degetelor mâinilor se poate menține un tempo mai ridicat (8-10 mișcări pe sec.) decât în cazul mișcării trunchiului (1-2 mișcări pe sec.). O dată cu modificarea tempoului, adesea se modifică calitativ toată structura mișcării. Astfel, dacă tempoul depășește anumite limite, mersul normal se transformă în alergare.

În practica pedagogică se utilizează pe scară largă diferite tempouri ale mișcărilor în scopul sporirii sau al reducerii solicitării fiziologice. Dacă frecvența mișcărilor nu este dată și rezultatul exercițiului nu depinde de ea, vom observa un tempo individual determinat atât de particularitățile organismului (înălțime, greutate, tip de sistem nervos), cât și de însușirile individuale în general (dinamism în activitate, exigență față de sine) și nivelul de stăpânire a respectivei mișcări.

*Caracteristica spațial-temporală* a exercițiilor include noțiunea de viteză. Viteza caracterizează iuțeala deplasării corpului (sau punctului) în spațiu într-o unitate de timp. Viteza se determină prin raportul dintre lungimea traiectoriei parcurse de corp (sau de o parte a lui) și timpul cheltuit în acest scop. De obicei, ea se exprimă în metri pe secundă. Distingem viteză uniformă și neuniformă. Iar modificarea vitezei în unitatea de timp se numește „acelerație” și poate fi pozitivă sau negativă.

Mișcărilor executate fără modificări bruște ale vitezei se numesc *line*. Mișcărilor care încep brusc cu viteză mare, precum și mișcărilor neuniform accelerate sau încetinite se numesc bruște. La om, mișcărilor cu viteză constantă sau cu accelerație constantă sunt foarte rare. Modificările bruște ale vitezei sunt, de obicei, indicele unui exercițiu prost executat sau greșit însușit. Este necesar să se distingă viteza mișcării diferitelor părți ale corpului de viteza deplasării întregului corp. Cea a întregului corp depinde nu numai de viteza mișcării diferitelor părți, ci și de o serie de alți factori (lungimea membrelor, rezistența mediului extern etc.).





În practica educației fizice trebuie să optăm pentru menținerea vitezei propuse (să formăm simțul vitezei), să executăm mișcările cu viteza dorită, adică să o mărim sau să o micșorăm (de exemplu, mersul cu accelerație sau în tempou lent).

*Caracteristica dinamică* a exercițiilor include noțiunea de forță. Forțele care influențează mișcarea corpului omenesc se împart în interne și externe.

Dintre *forțele interne* fac parte:

- a) forțele active ale aparatului locomotor – forțele de tracțiune/aducție a mușchilor;
- b) forțele pasive ale aparatului locomotor – forțele elastice/elasticitatea ale mușchilor, consistența/structura mușchilor etc.;
- c) forțele de reacție – forțele reflectate, care apar la interacțiunea verigilor corpului în procesul mișcărilor cu accelerări.

*Forțele externe* sunt cele care acționează din afară asupra corpului omenesc. La executarea exercițiilor fizice se iau în considerare următoarele forțe externe:

- a) forța greutății propriului corp;
- b) forțele de reacție a sprijinului;
- c) forțele de rezistență a mediului extern (apă, aer) și a corpurilor fizice (adversarii în luptă, partenerii în acrobatică), cele exterioare, forța de inerție a corpurilor mișcate de om.

Una dintre caracteristicile integrale tehnicii mișcărilor este *ritmul*. Cuvântul „ritm” are o răspândire foarte largă și se întrebuintează în legătură cu cele mai diferite fenomene. De exemplu, se vorbește de ritm muzical, al poeziei, respirator, cardiac etc.

*Ritmul mișcării* se caracterizează prin raportul temporal diferit dintre fazele puternice, accentuate ale mișcării, legate de eforturi și încordări musculare active, și fazele slabe, pasive ale mișcării.

Alternarea corectă și la momentul potrivit a încordării și relaxării musculare în executarea exercițiilor fizice este unul dintre indicii cei mai importanți ai însușirii tehnicii acestora. În partea accentuată, puternică a mișcării se concentrează eforturile cele mai mari. Mișcarea provocată de aceste eforturi va continua un anumit timp în mod pasiv.

La mișcările însușite, ritmul, în condiții obișnuite, capătă un caracter stabil, iar o dată cu schimbarea condițiilor se schimbă și el. Mișcările ritmice executate cu ușurință nu cauzează oboseala organismului.

Omul formează și reglează conștient și în mod spontan ritmul. Fiecare are un ritm individual și trebuie să tindă ca el să nu depășească limitele determinate de structura rațională a mișcării respective. Sub influența practicării exercițiilor fizice este posibil de a schimba raportul duratei de timp al părților active și pasive ale mișcării.



Ținând cont de cele menționate, vom conchide că exercițiul fizic este un mijloc specific de educație fizică, care dispune de mai multe caracteristici, iar cunoașterea lor de către cadrul didactic va spori efectul formativ al acestuia asupra personalității copiilor.

### Structura portofoliului

Completați tabelul de mai jos, argumentați:

Exercițiul fizic	
Caracteristica pedagogică	Caracteristica biomecanică

Descrieți factorii ce determină tehnica exercițiilor fizice:

Baza tehnicii	Veriga principală	Detaliile tehnicii

Elaborați o prezentare la tema: „Exercițiul fizic, mijloc specific de bază al educației fizice”.

### Criteria de evaluare a prezentării

1	Evaluarea produsului	Punctaj
	<ul style="list-style-type: none"><li>– aspectul estetic ;</li><li>– realizarea corectă, responsabilă a conținutului;</li><li>– prezentarea la timp a proiectului.</li></ul>	15 p.
2	Evaluarea procesului	25 p.
	<ul style="list-style-type: none"><li>– capacitatea de realizare a prezentării sub aspect conținutal și tehnic (PPT);</li><li>– utilizarea textelor, a imaginilor;</li><li>– simțul estetic în realizarea proiectului de autocunoaștere;</li><li>– abilități de comunicare scrisă.</li></ul>	
3	Autoevaluarea portofoliului	10 p.
	Autoaprecierea produsului	
<b>TOTAL</b>		<b>50 p.</b>

### CONVERTIREA PUNCTELOR ÎN NOTE

Punctaj	50-49	48-46	45-40	39-34	33-29	28-25	24-19	18-10	9-5	4-0
Nota	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

### JURNAL REFLEXIV

**AM ÎNVĂȚAT**

**VOI APLICA CELE ÎNVĂȚATE:**

**AȘ DORI SĂ MAI ȘTIU:**



### Criterii de evaluare a portofoliului

1	Evaluarea produsului	Punctaj
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- aspectul estetic (aspectul exterior; structurarea și aranjarea materialului);</li> <li>- realizarea sarcinilor;</li> <li>- prezentarea la timp a portofoliului/sarcinilor.</li> </ul>	15 p.
2	Evaluarea procesului	25 p.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- capacitatea de a realiza sarcinile corect, corespunzător cerințelor;</li> <li>- utilizarea unui material diversificat;</li> <li>- nivelul simțului estetic și al creativității dovedit în redactarea portofoliului;</li> <li>- competențe de autocunoaștere;</li> <li>- abilități de comunicare scrisă;</li> <li>- atitudine responsabilă față de disciplină/curs.</li> </ul>	
3	Autoevaluarea portofoliului	10 p.
	- jurnalul reflexiv completat	
<b>TOTAL</b>		<b>50 p.</b>

### CONVERTIREA PUNCTELOR ÎN NOTE

Punctaj	50-49	48-46	45-40	39-34	33-29	28-25	24-19	18-10	9-5	4-0
Nota	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

#### Bibliografie:

1. Matveev L. P., Novikov A.D., Teoria și metodică educației fizice, Editura Sport-Turism, București, 1980, 160 p.
2. Nikitușkin V. și coaut. Teoria și metodică educației fizice. Tehnologii de asanare. Москва, Издательство IURAIT, 2018, p. 8-105.
3. Rață G., Didactica educației fizice și sportului, Editura „Alma Mater”, Bacău, 2004, 337 p.
4. Rață G., Aptitudinile în activitatea motrică/Rață G., Rață B.C., Bacău, EduSoft, 2006, 318 p.
5. Rotaru A., Vizitiu L., Bazele teoriei, metodică predării educației fizice în instituțiile preșcolare, „LUMINA” Chișinău, 1994, 190 p.
6. Калиниченко А. В., Микляева Ю. В., Сидоренко В. Н. Развитие игровой деятельности дошкольников: Методическое пособие. Москва, Айрис-пресс, 2004, 112 с.
7. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. учеб. заведений - 2.е изд., испр. Москва.: Издательский центр «Академия», 2006, 368 с.



Unitatea de învățare **3. Rolul mijloacelor didactice în predarea – învățarea**  
– **evaluarea educației fizice**

Tema 3. Clasificarea exercițiilor fizice

**Termenii de referință:**

- A clasifica exercițiile fizice înseamnă a le prezenta logic drept un ansamblu sistematizat, împărțit în grupe și subgrupe conform unor anumite particularități.
- Clasificarea exercițiilor fizice este determinată de particularitatea sau particularitățile care stau la baza ei, de importanța ei pentru aprecierea esenței exercițiilor și pentru aplicarea lor.
- La baza clasificării se află o particularitate esențială din punct de vedere pedagogic, ea ne ajută să ne orientăm în varietatea extraordinară a exercițiilor fizice, să le alegem și utilizăm rațional în scopurile educației fizice.

În istoria educației fizice se cunosc numeroase și variate clasificări diferite ale exercițiilor fizice. Adesea, ca bază a clasificării, erau luate criteriile pur formale (de exemplu, divizarea exercițiilor în mișcări cu aparate, la aparate și fără aparate, preluate de la germanul *Turner* din sec. al XVIII-lea și din gimnastica socolilor din sec. al XIX-lea) sau criterii puțin esențiale, generate de interpretare îngustă, limitată a obiectivelor educației fizice (de exemplu, clasificarea exercițiilor după criteriul anatomic, din gimnastica suedeză a sec. al XIX-lea, cu orientarea ei îngustă către dezvoltarea formelor exterioare ale corpului (clasificarea lui Hebert în Franța, care a inclus doar formele de exerciții strict utilitare).

Deocamdată, nu a fost efectuată o clasificare generală a exercițiilor fizice bine fundamentată științific. Problema constă în a sistematiza întreaga multitudine a exercițiilor fizice, plecând de la posibilitățile obiective, pe care le oferă pentru realizarea sarcinilor educației fizice multilaterale, și de a le grupa în așa fel, încât să se poată alege exercițiile după criteriul maximei eficiențe. Este esențial, de asemenea, ca o astfel de clasificare să prevadă și posibilitatea apariției unor noi forme de exerciții.

Când se face o analiză generală a ansamblului exercițiilor fizice în literatura de specialitate, se recurge adesea la gruparea lor după apartenența la formele gimnasticii, sportului, jocurilor și turismului, constituite din punct de vedere istoric. Iar în cadrul grupelor se introduc subgrupe (de exemplu, gimnastica se împarte în gimnastică de bază sau de pregătire generală, sportivă etc.). Dar o asemenea clasificare nu se distinge printr-o suficientă precizie, nu ține seama în măsura necesară de interacțiunea și modificarea tot mai accentuată a mijloacelor și metodelor culturii fizice care s-au format anterior, având și alte deficiențe.



**Clasificarea exercițiilor fizice** este împărțirea lor în grupuri strâns legate conform asemănării lor. Cu ajutorul clasificării, cadrul didactic poate stabili trăsătura caracteristică a exercițiilor fizice și alege exercițiile fizice care corespund obiectivului urmărit. Știința despre educația fizică se îmbogățește cu date noi și, de aceea, **se modifică** și clasificările.

Una dintre clasificările cel mai larg răspândite și practic justificate este gruparea exercițiilor fizice după exigențele lor preponderente față de calitățile fizice și unele particularități suplimentare. Conform acestei clasificări, distingem:

1. exerciții de viteză-forță, care se caracterizează printr-o maximă intensitate sau putere (alergarea de sprint/viteză, aruncările, săriturile etc.);
2. exerciții care impun manifestarea cu precădere a rezistenței în mișcări cu caracter ciclic (alergarea de semifond și de fond, mersul, înotul etc.);
3. exerciții care necesită manifestarea aptitudinilor de coordonare în condițiile unui program de mișcări strict reglementat (gimnastică, acrobatică etc.);
4. exerciții care solicită manifestarea complexă a calităților motrice în condițiile schimbării regimurilor de activitate motrică, ale modificărilor permanente de situații și forme de acțiune (jocuri dinamice, jocuri sportive).

O altă clasificare a exercițiilor o găsim la B. Așmarin (1979), care le împarte după aportul lor la realizarea obiectivelor instructiv-educative:

- exerciții fizice de bază, acțiuni motrice care sunt drept obiectul însușirii;
- exerciții ajutătoare, acțiuni motrice care ușurează însușirea exercițiilor de bază datorită faptului că ele conțin mișcări asemănătoare după elemente structurale externe și caracterul încordării neuromusculare/efortului;
- exerciții pregătitoare, acțiuni motrice care contribuie la dezvoltarea calităților fizice absolut necesare pentru asimilarea exercițiilor fizice de bază.

B. Așmarin menționează că această clasificare este una artificială, deoarece indicii clasificării sunt deprinderi motrice și calități fizice, în timp ce ambele procese sunt interdependente. Însă valoarea practică a acestei clasificări este certă, deoarece ajută pedagogul să selecteze pentru fiecare etapă de învățare acele exerciții care, într-o măsură mai mare, contribuie la realizarea obiectivelor preconizate.

În teoria și practica educației fizice exercițiile fizice se mai clasifică:

- a) după ponderea în dezvoltarea unor segmente ale corpului: exerciții pentru gât-cap, trunchi, membre superioare, membre inferioare etc.;
- b) după ponderea în dezvoltarea unor grupe musculare: exerciții pentru extensorii antebrăului, pentru flexorii coapsei, pentru dreptii abdominali etc.;
- c) după raportul cu materialul utilizat: exerciții libere, exerciții cu obiecte, exerciții cu aparate;
- d) după poziția față de aparat: cu aparate, pe aparate, la aparate.



O clasificare a exercițiilor fizice este elaborată de P. Lesgaft, originalitatea acesteia constând în faptul că la baza ei se află un important principiu didactic: de la simplu la complex. Conform acestui principiu, gruparea exercițiilor fizice este următoarea:

- exerciții fizice simple (pentru asimilarea acțiunilor elementare);
- exerciții fizice complexe sau exerciții cu efort crescător;
- exercițiile al căror scop este asimilarea orientărilor spațiale și temporale;
- exerciții ce prezintă totalitatea acțiunilor specifice tipurilor de activitate.

Analiza generală a ansamblului exercițiilor fizice prezentată în literatura de specialitate permit a evidenția și gruparea acestora după criteriul istoric, în funcție de obiectivele educaționale, din punct de vedere biomecanic, fiziologic, anatomic etc. Conform criteriului manifestării calităților motrice, clasificarea exercițiilor poate fi prezentată astfel (Figura 3.1.).

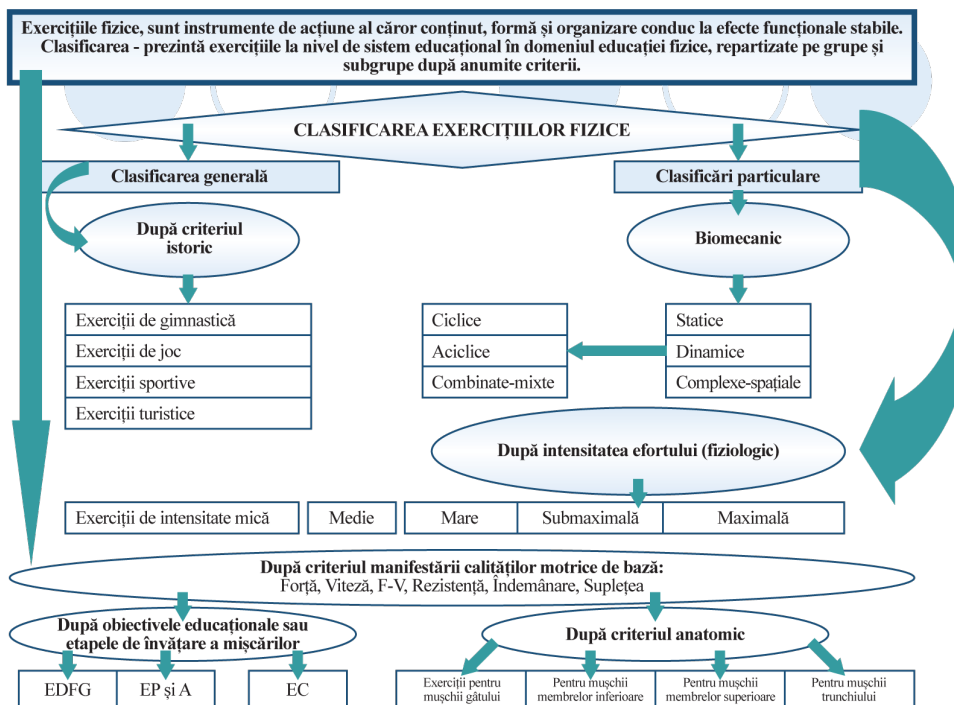


Figura 3.1. Clasificarea exercițiilor fizice

### Exercițiile de dezvoltare fizică generală

Predarea exercițiilor de dezvoltare fizică generală constituie o activitate complexă pentru cadrul didactic și cuprinde mai multe acțiuni:

1. Transmiterea informației prin explicație și demonstrație: explicația trebuie să fie scurtă, clară, utilizând terminologia corectă, tonul vocii să fie plăcut, mobilizator, iar prin demonstrația realizată în oglindă trebuie formată



imaginea clară a exercițiului. În funcție de nivelul colectivului, explicația și demonstrația exercițiilor se pot desfășura simultan sau succesiv.

În predarea acestor exerciții, se folosește metoda fragmentat-imitativă, ce combină eficient explicația cu demonstrația; descrierea exercițiilor trebuie să cuprindă poziția inițială, descrierea mișcării, segmentul, direcția și poziția finală.

2. Exersarea și conducerea exersării se realizează prin numărătoare, bătai din palme, semnale sonore sau prin muzică. Exersarea se poate desfășura prin mai multe modalități: exersare frontală dirijată de cadrul didactic; exersare individuală la indicația cadrului didactic; exersare după înregistrări video.
3. Observații generale și particulare privind calitatea execuției și corectarea greșelilor. Cadrul didactic observă greșelile executanților, făcând corectările necesare prin observații generale sau particulare. Acest lucru este greu de realizat în timpul conducerii execuției, presupunând experiență și un simț al ritmului deosebit din partea cadrului didactic. Pentru înlăturarea monotoniei în exersare, se recomandă folosirea variată a formațiilor de lucru, precum și schimbarea direcției de orientare prin întoarceri (la stânga, la dreapta, jumătate-stânga, jumătate-dreapta).

Exercițiile de dezvoltare fizică generală au ca finalitate realizarea obiectivelor proprii ce vizează:

- dezvoltarea fizică armonioasă a corpului, întreținerea și perfecționarea marilor funcții ale organismului, care constituie baza sănătății organismului;
- dezvoltarea aptitudinilor condiționale (forță, viteză, rezistență), a capacității de orientare spațiotemporală, capacitatea de echilibru, capacitatea de combinare și cuplare a mișcărilor, a mobilității articulare și supleței musculare, precum și dezvoltarea aptitudinilor psihice; formarea priceperilor și deprinderilor specifice gimnasticii; formarea atitudinii corporale corecte și prevenirea instalării deficiențelor fizice determinate de solicitări unilaterale sportive și profesionale;
- formarea unei baze motrice și fizice corespunzătoare practicării ramurilor sportive și a activităților cotidiene; educarea esteticii corporale, a ritmului și muzicalității;
- formarea obișnuinței de a practica independent și sistematic exercițiile de gimnastică în scop recuperator, compensator, recreativ la orice vârstă.

### **Aplicații pentru lucrul individual: studiu de caz**

Studiați clasificarea exercițiilor fizice. Elaborati o clasificare proprie din tipurile de exerciții pe care le realizați Dvs. în grădiniță.



### Scala de evaluare a studiului de caz

Nr. crt.	Criterii de evaluare/indicatori	Punctaj
<b>1</b>	<b>Fondul</b>	<b>5 p.</b>
	– respectarea structurii logice, argumentative	0 1
	– gradul de profunzime a implicării /cunoașterii problemei	0 1 2
	– prezentarea logică a soluțiilor/răspunsurilor cu indicarea conexiunilor: conținut – sarcină – produs	0 1 2
<b>2</b>	<b>Factor personal</b>	<b>4 p.</b>
	– completitudinea reflecțiilor și concluziilor proprii, a analizei documentelor reglatorii	0 1 2
	– calitatea elaborării unor sugestii pentru părinți	0 1 2
<b>3</b>	<b>Aspectul grafic și estetic al materialului prezentat</b>	<b>3 p.</b>
	– corectitudinea gramaticală, grafică, de conținut	0 1
	– corectitudinea prezentării textului	0 1 2
<b>4</b>	<b>Susținerea proiectului personal de decizie</b>	<b>8 p.</b>
	– coerența și logica expunerii conținutului	0 1 2
	– corectitudinea utilizării limbajului științific	0 1 2
	– corectitudinea răspunsurilor la întrebările adresate	0 1 2
	– calitatea prezentărilor prin utilizarea mijloacelor TIC (la necesitate)	0 1 2
<b>Total (punctaj maxim)</b>		<b>20 p.</b>

**Acordarea punctajului:** 0 – nerealizat; 1 – realizat parțial; 2 – realizat integral

### CONVERTIREA PUNCTAJULUI ÎN NOTE

Nota	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Punctaj	0-2	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-20

### Demonstrație și analiza SWOT

Demonstrați în fața colegilor câte un exercițiu pentru gât, umeri, brațe, torace-abdomen, picioare. Povestiți despre efectele lor pozitive pentru corpul copiilor prin realizarea analizei SWOT.

Analiza SWOT este una dintre cele mai utilizate forme de analiză a unei activități. Prin SWOT se analizează și se evaluează impactul punctelor forte (strengths) și a celor slabe interne (weaknesses), a oportunităților (opportunities) și a amenințărilor (threats) ce provin din mediul extern.

<b>Puncte tari</b> <i>ale celor demonstrate și relatate:</i>	<b>Oportunități</b> de dezvoltare, schimbare, îmbunătățire:
<b>Puncte slabe</b> <i>ale celor demonstrate și relatate:</i>	<b>Bariere</b> în dezvoltare, schimbare, îmbunătățire:





### Scala de evaluare a analizei SWOT

Nr. crt.	Criterii de evaluare/indicatori	Punctaj
<b>1</b>	<b>Fondul</b>	<b>5 p.</b>
	– respectarea structurii logice, argumentative	0 1
	– gradul de profunzime a cunoașterii problemei	0 1 2
	– prezentarea logică a etapelor propuse, conform structurii SWOT	0 1 2
<b>2</b>	<b>Factorul personal</b>	<b>4 p.</b>
	– completitudinea reflecțiilor și concluziilor proprii, a sugestiilor de îmbunătățire	0 1 2
<b>3</b>	– calitatea elaborării unor sugestii pentru colegi	0 1 2
	<b>Aspectul grafic și estetic al materialului prezentat</b>	<b>3 p.</b>
<b>4</b>	– corectitudinea gramaticală, grafică, de conținut	0 1
	– corectitudinea prezentării ideilor, a exercițiilor demonstrate	0 1 2
	– coerența și logica expunerii conținutului	0 1 2
	– corectitudinea utilizării limbajului științific	0 1 2
	– corectitudinea răspunsurilor la întrebările adresate	0 1 2
	– calitatea prezentărilor prin utilizarea mijloacelor TIC (la necesitate)	0 1 2
<b>Total (punctaj maxim)</b>		<b>20 p.</b>

Acordarea punctajului: 0 – nerealizat; 1 – realizat parțial; 2 – realizat integral

### CONVERTIREA PUNCTAJULUI ÎN NOTE

Nota	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Punctaj	0-2	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-20

### JURNAL REFLEXIV

**AM ÎNVĂȚAT:**

**VOI APLICA CELE ÎNVĂȚATE:**

**AȘ DORI SĂ MAI ȘTIU:**

#### Bibliografie:

1. Crețu C., Ciucurel C., Petre D., Ivan A., Ghid pentru desfășurarea activităților de educație fizică în grădiniță, Pitești, 2006.
2. Dragnea A., Bota A., Teoria activităților motrice, București, 1999, 158 p.
3. Dragnea A., Bota A., Stănescu M., Tudor V., Teodorescu S., Șerbănoiu S.M., Educație fizică și sport-teorie și didactică, București, 2006.



4. Matveev L. P., Novikov A.D., Teoria și metodică educației fizice. Editura Sport-Turism, București, 1980, 160 p.
5. Nikitușkin V. și coaut. Teoria și metodică educației fizice. Tehnologii de asanare. Москва, Издательство IURAIT, 2018, p. 8-105.
6. Rață G., Didactica educației fizice și sportului. Editura „Alma Mater”, Bacău, 2004, 337 p.
7. Tudor V., Educație fizică și Sport - teorie și didactică, București, 2006.
8. Калиниченко А. В., Микляева Ю. В., Сидоренко В. Н. Развитие игровой деятельности дошкольников: Методическое пособие. Москва, Айрис-пресс, 2004, 112 с.



Unitatea de învățare **3. Rolul mijloacelor didactice în predarea – învățare – evaluarea educației fizice**

Tema 4. Factorii naturali și factorii igienici ca mijloace asociate importante în educația fizică a preșcolarilor

**Termenii de referință:**

- Factorii naturali ai mediului ambiant în calitate de mijloace de întărire a sănătății și de călire sub formă de băi solare, de apă și de aer, precum și în calitate de factori suplimentari care formează condiții favorabile pentru practicarea exercițiilor fizice.
- Călirea este un proces de sporire a rezistenței organismului la condițiile nefavorabile de mediu și constă în antrenarea sistematică a organismului, îndeosebi a aparatului de termoreglare, sub acțiunea factorilor meteorologici.
- Călirea este metoda prin care se realizează mărirea rezistenței generale a organismului la variațiile bruște ale mediului extern la îmbolnăviri.
- Exercițiul fizic reprezintă o acțiune cu caracter preponderent corporal. Exercițiul este repetat în mod sistematic și conștient în scopul realizării obiectivelor precizate pentru activitatea motrică respectivă.

Călirea este metoda prin care se realizează mărirea rezistenței generale a organismului la variațiile bruște ale mediului extern, la îmbolnăviri. Pentru călire organismului se folosesc factorii naturali: *aerul, apa și razele solare*, aplicate conform anumitor principii și reguli. Prin călire, organismul se deprinde să reacționeze în mod adecvat la condițiile externe variabile fără să aibă loc tulburări ale celor mai apropiate/importante funcții. Călirea mărește capacitatea de muncă a organismului, lucru deosebit de important pentru activitatea sportivă, deoarece activitatea musculară se va desfășura chiar și în condiții nefavorabile de mediu.

Călirea organismului are la bază *formarea unor reflexe la acțiunea repetată a excitanților veniți din mediu extern*, aplicați într-o anumită ordine și având o anumită intensitate. Cei mai activi și mai adecvați excitanți fizici pentru realizarea călirii sunt căldura, frigul, razele solare și apa. În legătură cu călirea se deosebesc două acțiuni: măsurile de călire și gradul de călire. Măsurile de călire reprezintă folosirea factorilor naturali într-un anumit fel, pentru ca temperatura, umiditatea, mișcarea aerului, radiațiile solare, apa, ca excitanți ai organismului, să-i îmbunătățească acțiunea de adaptare la condițiile variabile ale mediului, solicitând în special funcția de termoreglare. Gradul de călire este starea în care ajunge organismul după aplicarea măsurilor de călire, este deci gradul de antrenament, în special al sistemului de termoreglare, de a reacționa prompt și adecvat la factorii meteorologici de intensitate, durată și frecvență diferită mai ales în funcție de variațiile bruște ale acestor factori de mediu extern.



După cum am menționat, măsurile de călire necesită, în primul rând, funcția de termoreglare a organismului. Organismul are capacitatea de a-și menține o temperatură internă aproape constantă, chiar dacă este expus la variații ale factorilor fizici externi care influențează termoreglarea. Căldura organismului este rezultatul a două procese opuse, care în condițiile confortului termic și implicit ale vieții normale și activității cu randament maxim, sunt egale cantitativ la producerea căldurii în organism și pierderea de căldură. Organismul pierde căldura prin următoarele mecanisme biofizice:

- convecție - schimbul de căldură între corp și aerul înconjurător sau apa;
- conducție - schimbul de căldură între corpul uman și alte corpuri solide cu care vine în contact direct;
- evaporare - absorbția de căldură din organism, necesară evaporării transpirației;
- radiație calorică - schimbul de căldură între organism și corpurile din vecinătate.

Principiile călirii organismului. Călirea corpului trebuie să se efectueze ținând cont de anumite principii similare celor specifice antrenamentului sportiv, deoarece călirea este considerată un antrenament al sistemului termoreglator.

În această ordine de idei, considerăm că în procesul de organizare a activităților de educație fizică cu preșcolarii, pentru călirea organismului acestora se va ține cont de următoarele principii: gradația, continuitatea, variația intensității, diversitatea mijloacelor de călire, individualizarea mijloacelor de călire.

*Gradația.* Aceasta se realizează prin folosirea gradată a factorilor de mediu, atât ca intensitate, cât și ca durată de expunere. Călirea se începe de obicei în sezonul cald, în condiții de solicitare mai puțin intensă a organismului din partea factorilor de mediu extern. O dată cu creșterea treptată a intensității factorilor de călire crește treptat și durata de expunere (se începe cu câteva minute). Dacă intensitatea unui excitant nu se mărește progresiv, el devine insuficient pentru a mări gradul de călire. În schimb, expunerea abuzivă ca durată, chiar de la început, are efecte negative.

*Continuitatea.* Corpul trebuie călit sistematic, continuu, începând din copilărie, în fiecare zi, până la o vârstă înaintată. Expunerea sistematică conduce la formarea reflexelor condiționate de adaptare, cu efecte favorabile sau chiar la modificări morfologice de adaptare. De exemplu, influența frigului, repetată timp îndelungat, conduce la îngroșarea stratului cornos al pielii, datorită căruia conductibilitatea termică scade și, odată cu ea, se reduce pierderea de căldură a organismului. Întreruperea călirii pe o perioadă mai mare de timp determină



reducerea gradului de călire prin stingerea reflexelor condiționate care diminuează gradul de antrenament al sistemului de termoreglare. Reluarea călirii trebuie făcută gradat.

*Variația intensității.* După ce s-a realizat un oarecare grad de călire, organismul trebuie obișnuit cu influența unor excitanți de intensitate variabilă și cu o durată diferită, fie printr-un timp mai îndelungat de expunere la factorii de călire, fie printr-un timp mai scurt, dar repetat, în condiții variate de mediu; de exemplu expunerea alternativă la cald și rece. Corespondentul acestui principiu în cadrul antrenamentului sportiv este principiul alternării eforturilor. Variabilitatea mijloacelor de călire. Pentru a se realiza un grad ridicat de călire, trebuie să se folosească factori mai diverși și mijloace cât mai variate. De exemplu, băi de aer, de apă și de soare în același timp; hidroproceduri, expunere la aer cald și rece, uscat și umed, vânt și ploaie, combinarea unor astfel de factori simultan cu practicarea exercițiilor fizice și sportului în aer liber, în condiții meteorologice variate.

Gimnastica de dimineață în aer liber, urmată de proceduri de călire cu apă, practicarea turismului, a înotului în aer liber, a schiului, a jocurilor sportive în aer liber etc., oferă un grad ridicat de călire, prin combinarea unor factori de mediu diverși.

*Individualizarea mijloacelor de călire.* La fel ca în antrenamentul sportiv, unde, pentru obținerea unor rezultate bune, efortul este individualizat, și în procesul de călire mijloacele folosite trebuie individualizate în funcție de particularitățile subiectului: tip de sistem nervos, vârstă, sex, stare de sănătate etc. Nu toți oamenii suportă la fel acțiunea soarelui, a apei sau a aerului rece. Acest lucru depinde de trăsăturile individuale și de pregătire prealabilă a organismului. Individualizarea trebuie făcută mai ales la copiii mici, la care sistemul de termoreglare nu funcționează perfect, precum și la oamenii vârstnici, la care toate funcțiile vitale se adaptează mai greu la acțiunea factorilor de mediu.

*Călire cu ajutorul aerului.* Aerul acționează favorabil asupra organismului uman prin intensificarea metabolismului, întărirea sistemului nervos și îmbunătățirea activității aparatului cardiovascular. De asemenea, aerul soliciță într-o mare măsură sistemul de termoreglare al organismului. Gradul de acțiune a aerului depinde de temperatura, umiditatea, viteza de deplasare, puritatea acestuia. Temperatura aerului influențează procesul de termoreglare prin modificarea termogenezei endogene și a convecției. Cu cât temperatura aerului este mai diferită de cea a corpului, cu atât acțiunea lui este mai puternică. În condiții extreme, temperaturile scăzute ale aerului pot produce:



- răcirea locală a unor segmente ale organismului (în special, ale extremităților);
- afecțiuni denumite „răceli”;
- degerături sau îngheț;
- temperaturile ridicate pot produce arsuri de diferite grade.

Temperatura ridicată a aerului poate influența defavorabil atenția, timpul de reacție și coordonarea psihomotrice. Aceste efecte contribuie la creșterea frecvenței accidentelor, în special la cei neadaptați. Zona temperaturilor de confort pentru adulți este între 17-22 °C, iar pentru cei care efectuează efort fizic 15-17°C. Umiditatea relativă acționează asupra procesului de termoreglare în mod continuu, prin influențarea evaporării transpirației și implică pierderile de căldura. În zona noastră, umiditatea relativă ridicată survine iarna. Umiditatea relativă foarte scăzută are o acțiune nefavorabilă asupra mucoaselor respiratorii. Umiditatea relativă favorabilă organismului uman este între 30-70%. Mișcarea aerului se caracterizează prin două componente: *viteza și direcția*. Direcția poate determina curenți orizontali, ascendenți, descendenți și în vârtej.

Direcția curenților orizontali influențează poluarea și caracterul maritim de aer într-o anumită zonă. Viteza de mișcare a aerului are o acțiune asupra termoreglării. Această acțiune este diferită, din punct de vedere fizic, în funcție de temperatura aerului, fiind mai joasă decât cea cutanată și umiditatea relativă fiind sub 100%. Cu cât viteza aerului este mai intensă, cu atât pierderea de căldură a organismului este mai mare. Aerul în mișcare constituie un excitant pentru receptorii cutanați și intervine, pe această cale, în menținerea tonusului nervos. Viteza aerului este și un factor care intervine în dispersia poluanților și în autopurificarea atmosferei. Băile de aer se pot organiza oriunde la umbră, acolo unde există mai mult spațiu liber în jur, aer mai curat și posibilități de alternare a băilor de aer cu cele de soare sau apă. În timpul băilor de aer, organismul trebuie să fie cât mai sumar îmbrăcat, dacă se poate chiar complet dezbrăcat, pentru ca aerul să vină în contact cu o suprafața cât mai mare a corpului.

Reguli de aplicare a băilor de aer. Este indicat ca băile de aer să fie începute acasă, într-o cameră, balcon sau terasă deschisă, la o temperatură cuprinsă între 20-25 °C, temperatură care trebuie coborâtă zilnic, treptat. Călirea cu aer se poate începe și în sezonul rece, în timpul gimnasticii de dimineață, executată într-un costum cât mai sumar, după aerisirea prealabilă a camerei. Mai târziu ea se va face cu fereastra întredeschisă sau cu oberlihtul deschis, apoi cu fereastra deschisă, reușindu-se astfel o scădere treptată a temperaturii aerului, până ce se ajunge la o egalare a temperaturii aerului de afară.



Mai târziu se poate face baia de aer afară, începându-se în sezonul cald (vara), dimineața la orele 7-8, cu o singură baie de aer pe zi, cu durata de 5-10 minute. Treptat, durata băii se mărește, ajungându-se, în cele din urmă, la o durată de două ore pe zi la două băi de aer pe zi. Băile de aer de afară se vor face la început la o temperatură de peste 20 °C, cu o umiditate de 60-70 %, fără vânt puternic.

Pentru ca băile de aer să fie făcute corect și pentru a avea efectul scontat în călirea organismului, este necesar să se respecte anumite reguli:

- înainte de începerea băii de aer, este indicată o încălzire prealabilă printr-o serie de mișcări, fără însă a ajunge la transpirație;
- la apariția senzației de frig, însoțită de zbârlirea părului, baia de aer se întrerupe și se iau măsuri de încălzire a corpului prin efectuarea de mișcări energice cu membrele, automasaj, trecerea la soare și îmbrăcare;
- între baia de aer și masă trebuie să se lase un interval de o oră și jumătate cel puțin;
- baia de aer nu se face după eforturile fizice mari, mai înainte ca organismul să-și fi revenit la normal; baia de aer se termină cu un masaj sau automasaj și cu folosirea unor procedee de călire cu apă.

Efectul călirii cu aer se mărește atunci când ne obișnuim să trăim într-o cameră cu o temperatură sub 18 °C și să dormim dezbrăcați și cu fereastra deschisă (vara) sau întredeschisă și îmbrăcați sumar în restul timpului.

### ***Călirea cu ajutorul razelor solare***

Nu toate radiațiile solare ajung în aceleași cantități pe pământ. Trecând prin atmosferă, ele sunt parțial reflectate, absorbite sau difuzate de moleculele gazoase sau de aerosoli. Cantitatea de energie radiantă solară care ajunge la suprafața pământului depinde de mai mulți factori:

1. Înălțimea soarelui deasupra orizontului (lungimea drumului parcurs de razele solare): cu cât această înălțime este mai mare cu atât cantitatea de radiații este mai redusă.

2. Gradul de transparență a atmosferei: cu cât atmosfera este mai transparentă, mai lipsită de particule în suspensie, de nori, cu atât cantitatea de radiații solare va fi mai ridicată.

3. Unghiul sub care cad razele solare pe suprafața orizontală. Cu cât acest unghi este mai ascuțit (mai mic), cu atât cantitatea de radiații este mai redusă, deoarece se dispersează pe o suprafață mai mare, iar pe unitatea de suprafață revine o cantitate mai mică.

În cazul în care în aer se găsesc particule în suspensie și nori, radiațiile solare difuzează în același grad, cerul este de culoare albă, iar cantitatea de radiații este mai mică decât în cazul cerului senin. Dacă cantitatea de particule din aer este mai



mare și dacă există nori de ploaie, aerul are o culoare cenușie, iar cantitatea de radiație este extrem de scăzută. Pentru călirea cu ajutorul soarelui trebuie folosite zilele senine și orele la care soarele se găsește la o înălțime care face cu orizontala un unghi de 30 °C. Sub această înălțime băile de soare sunt inutile din punct de vedere al radiațiilor ultraviolete, cele mai importante în procesul de călire.

În practicarea călirii cu ajutorul razelor solare, pentru a obține rezultate benefice asupra stării generale de sănătate trebuie respectate o serie de reguli igienice precum urmează:

- Baia de soare trebuie să fie totală, directă, progresivă și continuă. Poziția cea mai indicată este culcat, pentru ca razele solare să cadă sub un unghi cât mai aproape de 90 °C, și cu picioarele orientate spre soare.
- Dozarea se face după un timp, fie după intensitatea radiațiilor pe unitatea de suprafață determinată cu actinometrul. Deoarece metoda dozării intensității este mai anevoioasă se folosește de obicei dozarea după un timp. Durata băii de soare crește gradat, de la câteva minute pe fiecare parte a corpului până la 1-2 ore sau chiar mai mult. Se mai poate folosi și metoda expunerii pe segmente, începându-se, de exemplu, cu expunerea membrelor inferioare până la genunchi, apoi a coapselor, abdomenului, spatelui și, după 6 zile, ajungând la expunerea întregului corp timp de 30 minute. Această metodă este indicată mai ales copiilor mici și bătrânilor.
- În timpul băii de soare capul și ochii trebuie protejați. Pentru protejarea capului nu este recomandabil să se folosească chipiuri din material impermeabil deoarece nu permit aerisirea.
- Pentru zona noastră climatică, cel mai indicat timp de expunere la soare este între ora 8 și 11 dimineața, când razele soarelui cad sub un unghi de 30 °C, aerul este mai curat și are o temperatură nu prea ridicată. Nu este indicată baia de soare înainte de ora 8, deoarece razele ultraviolete se găsesc în cantitate mică și nici după ora 11, pentru că, deși cantitatea de raze ultraviolete este mai mare la amiază, efectul favorabil este contracarat de producerea arsurilor de către razele infraroșii, care au o intensitate mare. Dacă expunerea se face înainte de răsăritul soarelui, este vorba de o baie de aer și nu o baie de soare, deoarece razele ultraviolete lipsesc, iar în procesul de călire acestea au rolul cel mai important.
- Baia de soare se face după un dejun ușor și se termină cu cel puțin o oră înainte de masă. După masa de prânz, baia de soare se poate începe după un interval de trei ore.
- La începutul călirii cu ajutorul soarelui se face o singură baie pe zi. Apoi se ajunge la două băi, cu o pauză de cel puțin patru ore între ele.





- După terminarea băii de soare este indicată o odihnă de 10-12 minute la umbră, urmată de duș sau înot.

În cazul în care nu se respectă aceste indicații, expunerea la soare poate să conducă la o serie de accidente: arsuri de gradul I și II, șoc termic, insolamție. Contraindicațiile călirii cu ajutorul soarelui sunt: tuberculoza pulmonară evolutivă, stările febrile, stările de excitabilitate nervoasă crescută, starea de supraantrenament la sportivi și anumite stări fiziologice speciale ale femeii (flux menstrual, sarcină). Băile de soare se pot face oriunde în mijlocul naturii, acolo unde există un loc cât mai deschis. Deși, din punct de vedere calitativ, acțiunea radiațiilor solare este aceeași, metoda de călire cu ajutorul soarelui diferă în funcție de ceilalți factori climaterici.

Este de preferat practicarea călirii cu ajutorul soarelui la munte, dar mai ales la mare, în virtutea anumitor caracteristici climatice. Climatul de munte, considerat ca fiind tonic, stimulant, are acțiune de stres asupra organismului, determinând mobilizarea mecanismelor de adaptare; se produce o echilibrare a activității sistemului nervos central și vegetativ, sunt stimulate hematopoeza și procesele imunobiologice. În climatul de munte, razele solare au o intensitate crescută, fapt explicat prin existența unui strat de aer mai subțire, care absoarbe în proporție mai mică radiația solară; puritatea aerului; albedoul (raportul dintre radiațiile absorbite și cele reflectate) produs de zăpadă care este de 80-85%. Deoarece variațiile climatice între vară și iarnă sunt mai mici, în climatul de munte radiațiile solare sunt uniforme pe tot parcursul anului, existând posibilitatea folosirii băilor de soare și în anotimpul rece.

Climatul marin este preferat pentru călirea cu ajutorul soarelui din mai multe motive. Excesul de luminozitate la malul mării, prezența unui aer curat, fără praf, uniformitatea radiațiilor, persistența luminozității și în zile în care cerul este acoperit cu un strat subțire de nori, care difuzează razele solare, creează condiții bune pentru călire. Deoarece razele calorice sunt absorbite de vaporii de apă din atmosferă (de asupra mării umiditatea este de 75-80%), de apa mării și de nisipul de pe plajă, aerul din climatul marin este mai bogat în raze ultraviolete.

Din cauza că aerul de pe litoral este încărcat cu particule fine de apă, care conțin clorură de sodiu, sulfat de magneziu, iod, siliciu, coloid și o mare cantitate de ozon, baia de soare este completată și de baia de aer. Absorbția unei părți a razelor calorice de către mare și nisip transformă baia de soare într-un puternic factor răcoritor. De aceea, ea trebuie făcută cât mai aproape de țărm pe estrade care pătrund în interiorul mării sau în barcă. Băile de soare se pot practica și în orașe în cadrul unor solarii special amenajate (cu nisip, umbrare, bănci, dușuri), în cartierele salubre, pentru a avea un aer cât mai curat. La amplasarea solariilor se



va ține cont de direcția vântului dominant, pentru ca acesta să nu impurifice aerul cu particule de praf și fum aduse din zona industrială a orașelor.

### ***Călirea cu ajutorul apei***

Comparativ ce aerul, apa are o acțiune mult mai puternică asupra termoreglării, deoarece la aceeași temperatură, ea are o conductibilitate termică de aproximativ trei ori mai mare. Procedurile de călire cu apă produc modificări evidente ale aparatului cardiovascular, ale aparatului respirator, ale metabolismului și ale sistemului de termoreglare.

Procedurile hidrice de călire trebuie să fie de durată scurtă (de ordinul minutelor), repetate la intervale scurte de timp, alternându-se cele calde cu cele reci. Apa folosită pentru călire e important să aibă calități similare cu cele ale apei potabile. Procedurile de călire cu apă cel mai des folosite sunt: fricționarea cu prosopul umed, turnarea apei pe corp, dușul și scăldatul.

*Fricționarea cu prosopul aspru și umed* se recomandă a fi făcută dimineața, după efectuarea programului de gimnastică. Se începe cu udarea prosopului într-o apă cu o temperatură de 24-25 °C; la 2- 3 zile temperatura apei se reduce cu un grad, până se ajunge la temperatura camerei (aceasta se realizează după o lună).

*Stropirea sau turnarea apei pe corp.* La acest procedeu se trece după ce s-a realizat o oarecare obișnuință cu apa rece la temperatura de 12-15 °C. La început se folosește apa cu o temperatură de 33-35 °C, care se micșorează treptat până la temperatura de 20 °C. Durata acestei proceduri este de 1-2 minute. După stropire și după fricționarea cu prosopul umed, corpul va fi șters energic cu un prosop uscat și aspru, realizându-se astfel un masaj al pielii. La început, turnarea apei pe corp se face într-o încăpere cu o temperatură de 18-20 °C. Apoi temperatura se reduce treptat prin deschiderea oberlihtului, apoi a ferestrei, pentru obișnuirea cu temperatura de afară. În ultima etapă se trece la turnarea apei pe corp în aer liber.

*Dușul* este un mijloc superior de călire cu apa deoarece acțiunea lui fiziologică se bazează pe de o parte pe excitațiile termice, iar pe de altă parte pe acțiunea mecanică datorită jetului de apă care cade pe piele. Se începe cu o temperatură a apei de 30-33 °C, care trebuie micșorată treptat până la 25°C, 20°C și chiar mai mult. Dușul rece nu se practică imediat după o activitate fizică intensă, ci numai după revenirea organismului la starea normală. Pielea trebuie să fie caldă, dar netranspirată. După duș este indicat a se folosi masajul sau automasajul. Durata dușului este de 1-3 minute.

*Scăldatul* se poate realiza în apa râurilor, a lacurilor sau a mării. El are cel mai mare efect de călire. Contactul cu apa se realizează simultan pe toată suprafața corpului, combină călirea cu ajutorul apei cu ceilalți factori de călire. Un rol



important îl are presiunea apei și mișcările executate de apă. La contactul cu apă rece, reacția organismului trece prin trei faze:

1. În prima fază se produce o vasoconstricție periferică exprimată prin paloare, răcirea tegumentelor, senzație de frig, creșterea tensiunii arteriale, dar cu vasodilatație centrală.
2. În faza a doua se realizează vasodilatația periferică cu înroșirea tegumentelor, urmată de o senzație de bine, de cald, datorită acomodării sistemului termoreglator la temperatura apei.
3. Dacă se stă prea mult timp în apă se trece în faza a treia, care se caracterizează printr-o vasodilatație periferică paralică exteriorizată prin paloare, cianoza buzelor, oripilație, tremurături. În această fază, baia trebuie întreruptă și se vor lua măsuri de încălzire a corpului prin: ieșirea din apă, ștergerea cu un prosop uscat și aspru, mișcări, masaj, băuturi calde etc.

Scăldatul în apa mării are o influență mai puternică decât cel din râu sau din lac, datorită particularităților climatului marin, proprietăților apei de mare (sărurile minerale o fac mai excitantă) și valurilor care aduc în permanență, în contact cu pielea, noi mase de apă rece. Scăldatul în apa râurilor și a lacurilor trebuie făcut cu prudență, deoarece temperatura apei nu este constantă, ci prezintă variații, chiar în cursul aceleiași zile. În timpul folosirii procedurii de călire prin scădat, se recomandă respectarea următoarelor reguli:

- scăldatul nu se începe într-o apă cu o temperatură sub 18-20 °C;
- în timpul băii se va alege un loc ferit de vânt, cu țărm nisipos în pantă lină, fundul apei adâncindu-se treptat;
- baia se va face după 2-2,5 ore de la luarea mesei;
- nu se intră în apă încălzit și transpirat;
- în primele zile durata băii va fi de 3-5 minute;
- nu se intră în apă repede; se fac 2-3 scufundări și apoi mișcări energice, eventual înot; la ieșirea din apă corpul se șterge bine;
- nu este indicat a se sta în apă până apar frisoanele; în momentul în care apare senzația de frig, persoana trebuie să iasă din apă, să-și ștergă bine corpul și să facă mișcări de încălzire.

E necesar de cunoscut că pentru persoanele care suferă de boli cardiovasculare, hipertensiune arterială, afecțiuni pulmonare acute, afecțiuni renale, reumatism și pentru oamenii în vârstă, care au un grad avansat de arterioscleroză procedurile cu apă rece sunt contraindicate.

### **Aplicații pentru lucrul individual: activitate de portofoliu**

**Portofoliul** reprezintă un instrument complex de evaluare, ce include rezultatele obținute prin realizarea sarcinilor propuse, fiind o carte de vizită a



studentului și reflectând activitatea lui în cadrul cursului. Prezentarea portofoliilor va include și sesiunea de întrebări-răspunsuri la conținuturile curriculare supuse evaluării.

### Structura portofoliului

Completați tabelul, numind mai multe proceduri de călire:

Proceduri de călire pentru preșcolari		
Apă	Aer	Soare
Clătitul gâtului (gargara)	Dezvelirea corpului copiilor după somnul de zi	Aflarea afară la umbră fără mătou, numai în chiloței sau șorți

Descrieți avantajele procedurilor combinate de călire. Numiți unele evenimente extracurriculare în care se realizează și acest tip de călire (combinată).

Avantajele:
Ziua Neptunului. Copiii sunt la aer liber, cu capul acoperit, dar îmbrăcați sumar. De obicei, se organizează jocuri dinamice pentru copii, să fie în mișcare. Copiii fac băi de aer, sunt la soare (umbră), se stropesc cu apă. ...

Elaborarea și susținerea proiectului: „Factorii naturali și factorii igienici - mijloace importante în educația fizică”.

### Criteria de evaluare a proiectului

1	Evaluarea produsului	Punctaj
	<ul style="list-style-type: none"><li>– aspectul estetic (aspectul exterior; structurarea și aranjarea materialului);</li><li>– realizarea sarcinilor;</li><li>– prezentarea proiectului în termenele stabilite.</li></ul>	15 p.
2	Evaluarea procesului	25 p.
	<ul style="list-style-type: none"><li>– capacitatea de a realiza proiectul: conținutul și tehnic (PPT);</li><li>– utilizarea unui material diversificat (texte, imagini);</li><li>– simțul estetic în realizarea proiectului de autocunoaștere;</li><li>– abilități de comunicare scrisă.</li></ul>	
3	Autoevaluarea portofoliului	10 p.
	<ul style="list-style-type: none"><li>– autoaprecierea produsului</li></ul>	
<b>TOTAL</b>		<b>50 p.</b>



### CONVERTIREA PUNCTAJULUI ÎN NOTE

Punctaj	50-49	48-46	45-40	39-34	33-29	28-25	24-19	18-10	9-5	4-0
Nota	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

### JURNAL REFLEXIV

AM ÎNVĂȚAT:

VOI APLICA CELE ÎNVĂȚATE:

AȘ DORI SĂ MAI ȘTIU:

### Criterii de evaluare a portofoliului

1	Evaluarea produsului	Punctaj
	– aspectul estetic (aspectul exterior; structurarea și aranjarea materialului); – realizarea sarcinilor; – prezentarea la timp a portofoliului.	15 p.
2	Evaluarea procesului	25 p.
	– capacitatea de a realiza sarcinile corect, corespunzător cerințelor; – utilizarea unui material diversificat; – simțul estetic și creativitatea dovedite în redactarea portofoliului; – competențe de autocunoaștere; – abilități de comunicare scrisă; – atitudine responsabilă față de disciplină/curs.	
3	Autoevaluarea portofoliului	10 p.
	– jurnalul reflexiv completat	
<b>TOTAL</b>		<b>50 p.</b>

### CONVERTIREA PUNCTAJULUI ÎN NOTE

Punctaj	50-49	48-46	45-40	39-34	33-29	28-25	24-19	18-10	9-5	4-0
Nota	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

### Bibliografie:

1. Bacus A., Creșterea copilului de la un an la șase ani, Iași, 2007.
2. Bota C., Filozofia educației fizice și sportului, București, 1993.
3. Ceban I., Factorii de călire a organismului, Bălți, 2009, CZU: 613.
4. Cenja A., Biomecanica și biologia mișcării. Surse de energie și alimentație în sport. București, Institutul Național de Cercetare pentru Sport, 2003.
5. Culea C., Igiena și elemente de nutriționism, București, 2003.
6. Demeter A., Bazele fiziologice ale educației fizice și sportului, Station, 1974.
7. Dragan I., Medicina sportivă aplicată, București, 1994.
8. Căprianu E., Mama și copilul, București, 2010.



9. Калиниченко А. В., Микляева Ю. В., Сидоренко В. Н. Развитие игровой деятельности дошкольников: Методическое пособие. Москва, Айрис-пресс, 2004, 112 с.
10. Аверина И. Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных учреждениях: Практическое пособие. Москва, Айрис-пресс, 2005, 144 с.
11. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. учеб. заведений - 2.е изд., испр. Москва, Издательский центр «Академия», 2006, 368 с.



## Unitatea de învățare

### 4. Metodele de instruire în diferite forme de practicare a exercițiului fizic în grădiniță

1. Structura unității de învățare/conținuturi:
  - Tema 1.* Concepte operaționale privind metodele de instruire și educare.  
Funcțiile și caracteristicile metodelor de instruire
  - Tema 2.* Clasificarea și descrierea principalelor metode, procedee metodice și metodologii utilizate în diferite forme de practicare a exercițiului fizic
  - Tema 3.* Tendințe și orientări metodologice moderne în educație fizică a preșcolarilor/particularitățile aplicării metodelor de instruire în funcție de etapa învățării
2. Concepte-cheie: metode, procedee, exercițiu, dozare, repetare
3. Finalități. Studentul:
  - va delimita noțiunile de metodă de instruire, procedeu metodic și metodologie;
  - va clasifica metodele de instruire specifice activității de educație fizică și a altor forme de practicare a exercițiului fizic în grădiniță;
  - va selecta metodologia de predare în funcție de conținutul propus;
  - va respecta tendințele metodologice noi în activitățile de educație fizică cu copiii preșcolari.
4. Strategii/tehnologii aplicate: discursul didactic, analiza, comunicarea, povestirea

#### Unitatea de învățare 4. Metodele de instruire în diferite forme de practicare a exercițiului fizic în grădiniță

*Tema 1.* Concepte operaționale privind metodele de instruire și educare.  
Funcțiile și caracteristicile metodelor de instruire

#### **Termenii de referință:**

- Metoda este totalitatea demersurilor practice și intelectuale în scopul realizării obiectivelor instructiv-educative. Demersul metodic cuprinde acțiunile specialistului (care emite informații) și acțiunile beneficiarului (cel care recepționează aceste informații).
- Procedeele metodice reprezintă modalități concrete de existență a metodelor, de exprimare a acestora.
- Metodica este unitatea metodelor, procedeele și formelor de organizare a practicării exercițiilor fizice.



- Strategiile sunt modalități complexe de organizare și conducere a procesului educațional pe baza combinării metodelor, a mijloacelor de învățământ și a formelor de practicare a exercițiilor fizice, în scopul realizării obiectivelor pedagogice.

Conceptele operaționale ce se referă la metode sunt: metodă, procedeu metodic, metodologia instruirii, orientări metodologice. Cu aceste concepte operăm atât în activitatea de educație fizică/cultură fizică, cât și în antrenamentul sportiv, dar cu particularități de folosire specifice obiectivelor.

Cuvântul „*metodă*” a devenit un concept ce are o anumită semnificație în domeniul educației fizice și sportului. Ca termen operațional, este de origine greacă și vine de la „*methodos*” care înseamnă calea sau drumul ce trebuie parcurs în scopul îndeplinirii obiectivelor sau finalităților propuse. Desfășurarea procesului instructiv-educativ presupune cunoașterea și folosirea unor căi ce s-au constituit și perfecționat în timp, odată cu evoluția procesului de educație. Metoda reprezintă „calea prin care se transmit și se însușesc cunoștințele, deprinderile motrice, se formează priceperi motrice și se dezvoltă aptitudini psihomotrice, morale, estetice și de voință” (Rață Gloria, 2008, p. 57), se dezvoltă comportamente.

Desfășurarea oricărei activități instructiv-educative, deci și a celei din educație fizică și sport, depinde de modul în care sunt respectate principiile didactice, sunt folosite metodele, sunt aplicate formele organizatorice, dar și de predispozițiile și preferințele profesorilor/antrenorilor și ale copiilor sportivilor. Formarea personalității umane, formarea și dezvoltarea cogniției, „creșterea intelectuală își are ritmul său, la fel ca și creșterea fizică, ceea ce înseamnă, desigur, că metodele pedagogice mai bune (adică mai active) nu ar accelera întrucâtva vârstele critice” (Piaget, J., 1971, p. 27), dar poate accelera ori susține procesul de achiziționare a deprinderilor, a informațiilor.

Metoda, în educație fizică și sport, este prezentată în „Enciclopedia educației fizice și sportului din România” (Vol. IV, p. 245) ca fiind un „*mod sistematic de cercetare, cunoaștere și transformare a realității obiective*”, iar metodele de învățământ sunt considerate ca fiind „un complex de operații folosit în activitatea didactică a educației fizice și sportului, care formează unitatea procesului de predare (condus de pedagog) și de însușire (realizat de preșcolar), menit să asigure volumul de cunoștințe, de priceperi și de deprinderi specifice, corespunzător obiectivelor și finalităților stabilite de programele didactice școlare”. Se diversifică în cadrul didacticii acestor domenii, în funcție de mijloacele folosite în: explicație, demonstrație, exersare, corectare, verificare și evaluare.





În educația fizică, metoda didactică este înțeleasă drept „modalitatea (calea), cu cea mai mare eficiență de organizare și desfășurare a procesului de predare, învățare, evaluare” (Rață Gloria, 2008, p. 57).

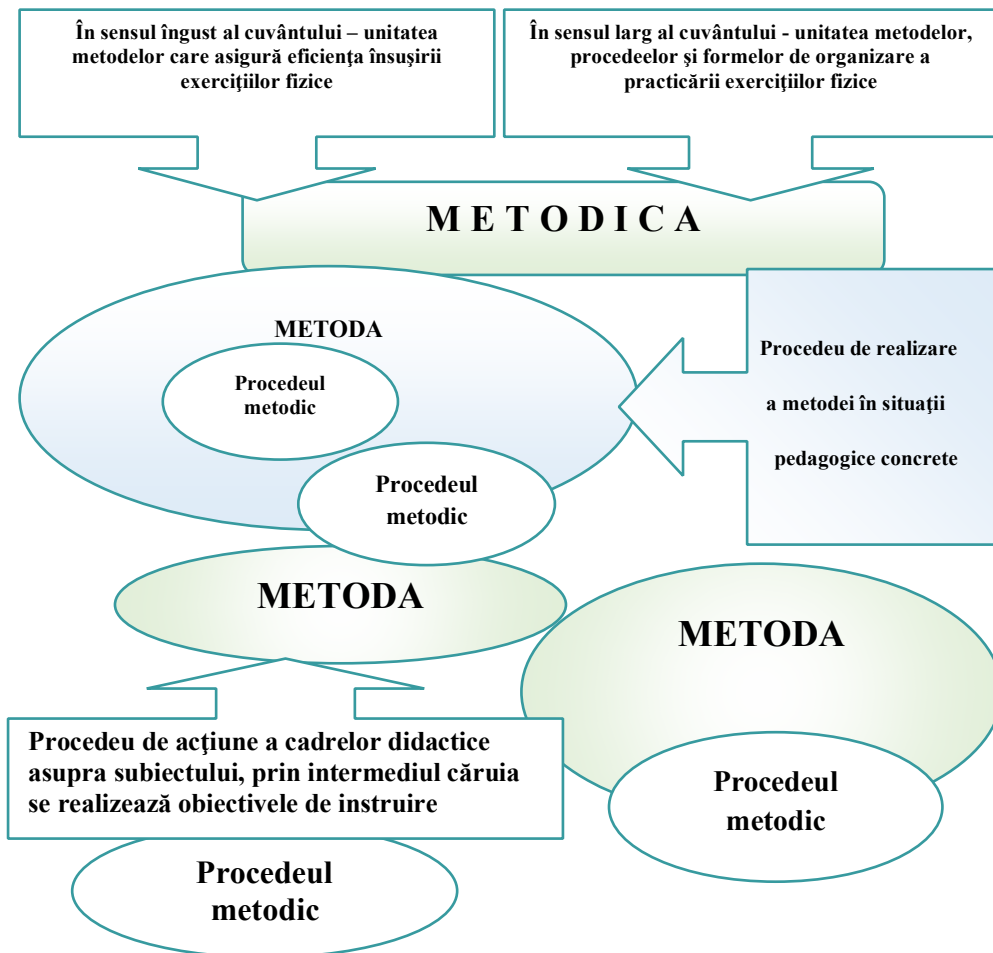
**Procedeul metodic** este considerat „o modalitate particulară de aplicare a unei metode în condiții și situații concrete” (Rață Gloria, 2008, p. 58), îl prezintă ca fiind „o tehnică mai limitată de acțiune” (Crețu, C., 1998, p. 9). În cadrul unor metode, în funcție de modalitatea particulară de folosire, au apărut procedeele metodice, care sunt înțelese și prezentate în mod particularizat de specialiști.

**Metodica educației fizice** o constituie ansamblul mijloacelor și metodelor folosite, în unele cazuri și formele de organizare a educației fizice, în scopul asigurării și realizării obiectivelor planificate. Deosebim următoarele metodici: metodica învățării acțiunilor motrice, metodica formării priceperilor și deprinderilor motrice; metodica dezvoltării calităților motrice, metodica predării – învățării – evaluării. Metodica trebuie să conțină descrierea precisă a acțiunilor motrice, procedeele metodice și succesiunea îndeplinirii acestora (Figura 1.4.).

Pentru înțelegerea esenței metodicii educației fizice se va ține cont de două circumstanțe:

- a) în practică, nu sunt valabile metodicile abstracte, deoarece în orice caz concret, conținutul și ordinea se determină după următoarele împrejurări: sarcina concretă, capacitățile individuale de adaptare a organismului, prezența factorilor extremi și indicațiile referitoare la corectarea procesului. Metodica concretă nu reprezintă o prescriere strictă, ci un model de dirijare a procesului de schimbare a capacităților funcționale ale organismului uman.
- b) indiferent de faptul că, în orice caz concret, sarcinile, condițiile, particularitățile: volumul, conținutul și ordinea acțiunilor motrice pot fi diferite, în ele putem evidenția ceva comun: structura procesului de instruire, structura metodicii dezvoltării calităților motrice, structura metodicii de dirijare a procesului educației fizice.

**Strategiile** sunt modalități complexe de organizare și desfășurare a procesului de instruire pe baza îmbinării metodelor, a mijloacelor de învățământ și a formelor de lucru a copiilor, în scopul realizării obiectivelor pedagogice. Strategiile didactice au o contribuție deosebită la eficientizarea procesului instructiv-educativ, întrucât cu ajutorul lor educatorul stăpânește acțiunea instructivă, o dirijează, o controlează și o reglează continuu în direcția impusă de finalitățile actului de învățământ (Cristea, S., 1998).



**Figura 1.4. Definierea noțiunilor „metodică”, „metodă”, „procedeu metodic” și corelația dintre ele (după Carp I., 2013)**

Actualmente, literatura de specialitate (Fărcaș V., 1986; Cerghit I., 2006; Grimalischi T., 2007) evidențiază diferite *abordări ale strategiilor didactice*, dintre care le prezentăm pe cele mai importante:

- „metode generale”, care condiționează reușita instruirii;
- „ansamblu de decizii”, care trebuie să fie adecvate fiecărei situații concrete;
- „modalități de programare” a activității de instruire;
- „rezultat al interacțiunii mai multor procedee” angajate în realizarea obiectivelor propuse;
- „model de corelare a metodelor”, stabilit în funcție de forma de organizare a procesului educațional.

*Strategia didactică* rezumă o dublă opțiune pedagogică: o opțiune asumată pentru un anumit mod de combinare a metodelor, procedeele, mijloacelor de



învățământ, formelor de organizare a învățării, adică pentru un tip de tehnologie pedagogică; o opțiune angajată pentru un anumit mod de abordare a învățării prin problematizare, euristică, algoritimizare etc.

În opinia lui Pîslaru, V. (2005), *problema strategiilor didactice* se abordează de pe poziții sistematice și se definește ca „ansamblul metodelor, mijloacelor, experiențelor de învățare, prin intermediul cărora profesorul proiectează, realizează și evaluează procesul educațional în contextul obiectivelor, conținutului și situațiilor didactice”.

Analiza concepțiilor privind strategiile didactice de pe pozițiile teoriei instruirii permite să stabilim caracterul lor operațional. În acest context, noțiunea de *strategie didactică* se definește ca „ansamblul cunoștințelor practice orientate la organizarea, evaluarea și funcționarea unității de învățământ la nivel de sistem”.

În cadrul procesului educațional, strategia didactică urmărește optimizarea actului de instruire „prin alegerea metodelor de învățământ” de pe pozițiile principiilor învățământului. Aceste poziții oferă criteriile valorice necesare unei metode pentru dobândirea calității de strategie didactică, angajată managerial (global – optim – inovator) la nivelul activității de predare – învățare – evaluare:

- comunicarea activă;
- cunoașterea euristică;
- creativitatea reactivă și proactivă a profesorului.

Literatura de specialitate și practica procesului educațional evidențiază trei niveluri interconexe ale strategiilor didactice:

1. *Nivelul general pedagogic*, în care strategia didactică ghidează întregul proces educațional în unitatea de învățământ. În cazul dat, strategia didactică poate fi privită ca sinonim al noțiunii „sistem didactic”, care include ansamblul obiectivelor, conținuturilor, mijloacelor și metodelor de învățământ, algoritmul activității subiecților procesului educațional.
2. *Nivelul didacticii particulare* – strategia didactică la acest nivel reprezintă ansamblul de metode și mijloace privind atingerea obiectivelor proiectate în cadrul unei discipline concrete (în cazul dat – al educației fizice).
3. *Nivelul modular (secvențial)*, în care strategia didactică reprezintă realizarea tehnologică a unor secvențe ale procesului educațional.

**Strategia didactică** reprezintă „o formă specifică și superioară a normativității pedagogice”, care asigură „reglarea unui întreg proces”. Ea integrează „un ansamblu de procedee și metode orientate spre producerea unuia sau mai multor obiective determinate, realizabil în anumite condiții de coerență internă, compatibilitate și complementaritate a efectelor”.



Metoda ca instrument de lucru este folosită pentru a acționa într-un anumit mod asupra subiectului. Ea are eficiență în funcție de cum este folosită (Figura 1.4) și cum este cunoscută de către profesor.

Strategia didactică poate fi reprezentată prin intermediul a trei aspecte:

1. *Aspectul științific* în care strategia didactică este parte componentă a științelor educației.

2. *Aspectul descriptiv* unde strategia didactică este descrisă ca un algoritm al procesului educațional și ca un ansamblu al obiectivelor, conținuturilor, metodelor și mijloacelor interactive.

3. *Aspectul acțional*, în care are loc realizarea procesului tehnologic propriu-zis, funcționarea tuturor mijloacelor: instrumentale, metodologice, pedagogice.

**Strategiile didactice** reprezintă sistemul teoretico-acțional global, fundamentat pe principiile didactice, care asigură orientarea, desfășurarea și finalitatea educației pe termen lung, folosind caracteristicile și valențele resurselor, conținuturilor, metodelor, mijloacelor și formelor de organizare a procesului de învățământ.

Interpretarea strategiilor ca tehnologii didactice (orientări metodologice) permite, în același timp, elaborarea unei taxonomii, care vizează categoriile principale de metode integrate într-o structură operațională unitară.

*Tehnologia didactică* este un sistem de teorii, metode, tehnici, mijloace și forme de organizare și realizare cu eficiență a procesului de învățământ.

Conceptul de **tehnologie didactică** reprezintă un concept integrativ și dinamic, alcătuit din două mari componente: metodologia activității didactice și mijloacele de învățământ, care sunt caracterizate prin dinamism și au influențe semnificative asupra tuturor componentelor procesului instructiv-educativ.

Metodele didactice sunt folosite în instruire și educare și contribuie la realizarea funcțiilor: formativă, cognitivă, motivațională, normativă, instrumentală.

***Din punct de vedere formativ***, folosirea metodelor contribuie la dezvoltarea psihomotrice și intelectuală a subiecților, adică îi formează din punctul de vedere al mișcării. De exemplu, folosirea metodei întrecerilor în cadrul activității practice, întreceri ce necesită respectarea regulilor (exemplu: la semnal, copiii aleargă de la o linie până la un jalon, pe care îl ocolesc și se întorc la locul de sosire, unde se stabilește locul ocupat), contribuie la formarea unui anumit tip de comportament. În această întrecere, copilul/sportivul trebuie să cunoască punctul de plecare, modul de deplasare, punctul de întoarcere, regula de întoarcere și punctul de sosire, ceea ce înseamnă că el participă cognitiv, afectiv și motric la realizarea acestei sarcini, deci se formează din punct de vedere comportamental.



**În ceea ce privește cognitivismul** acesta este concretizat în contribuția metodelor de instruire la dezvoltarea proceselor psihice, în special a atenției, spiritului de observație, a memoriei, gândirii, judecății; a capacității de decizie și discernere, a analizei etc. De exemplu, folosirea descrierii (prin informațiile ce prezintă un exercițiu fizic) în cadrul activității practice, contribuie la memorarea cunoștințelor transmise, la înțelegerea acestora. Astfel, preșcolarul reține aspectele generale privind deprinderea motrică, proba tehnică, procedeul tehnic ce trebuie realizat, cunoaște regulile de executare a acestora și participă cognitiv la rezolvarea sarcinilor. Folosirea descrierii în combinație cu exersarea contribuie la însușirea cunoștințelor legate de activitatea desfășurată la formarea unui spectru larg de deprinderi motrice și la dezvoltarea aptitudinilor psihomotrice (viteză, forță, rezistență, coordonare, mobilitate etc.).

**Din punct de vedere motivațional**, copilul se dezvoltă prin folosirea repetării exercițiilor cu caracter distractiv-recreativ. Formarea motivațiilor temeinice necesită implicarea educatorului în explicarea rolului și influențelor exercițiilor fizice asupra dezvoltării personalității copilului, dar și prin modalitățile de organizare și desfășurare ale acestora. De exemplu: folosirea în cadrul povestirii a unor analogii (să zburăm ca rândunica) contribuie la formarea motivației și educarea unor procese psihice și aptitudini psihomotrice.

**Din punct de vedere normativ**, acesta se formează prin respectarea indicațiilor metodice și a cerințelor, regulilor, normelor, instrucțiunilor.

Respectarea indicațiilor, a regulilor impuse de activitatea ce se desfășoară în activitățile de educație fizică și în toate activitățile de tip sportiv contribuie la: formarea valorilor morale și a conduitei civice; formarea respectului față de muncă și a responsabilității în îndeplinirea sarcinilor.

**Funcția instrumentală** reiese din faptul că metodele sunt folosite ca instrumente în scopul realizării obiectivelor finale, intermediare (cadru, de referință) și operaționale. De exemplu: exersarea alergării cu pas lansat de semifond contribuie la însușirea tehnicii alergării de rezistență, la dezvoltarea aptitudinii de rezistență, dar și la educarea voinței și a perseverenței.

**Caracteristicile metodelor didactice** influențează și permit realizarea actului instructiv-educativ specific educației fizice și sportului. Metodele folosite de cadrul didactic în procesul de instruire și educare se caracterizează prin faptul că:

- permit o transmitere ordonată, realistă și concretă a informației;
- avantajează formarea spiritului de observație și a atenției;
- permit formarea capacității de memorare și gândire;
- stimulează adaptarea și modificarea sistemelor de acționare în conformitate cu trăsăturile individuale și reacția auditoriului;



- permit menținerea auditoriului într-o stare activă și conștientă;
- conduc la asimilarea cunoștințelor teoretice și practice și la formarea competențelor și abilităților sportive;
- dezvoltă capacitatea de comunicare verbală și practică;
- realizează colaborarea și ajutorul reciproc dintre copii, cadre didactice.

### Aplicații pentru lucrul individual: activitate de portofoliu

**PORTOFOLIUL** reprezintă un instrument complex de evaluare, ce include rezultatele obținute prin realizarea sarcinilor propuse, fiind o carte de vizită a studentului și reflectând activitatea îndeplinită în cadrul cursului.

### Structura portofoliului

Completați tabelul de mai jos, argumentați:

Metodele educației fizice	
Concepte de bază:	Funcții și caracteristici:

Elaborați o prezentare la tema: „Metode interactive utilizate în educația fizică a preșcolarilor”.

### Criterii de evaluare a prezentării

1	Evaluarea produsului	Punctaj
	<ul style="list-style-type: none"><li>- aspectul estetic (aspectul exterior; structurarea și aranjarea conținutului);</li><li>- realizarea corectă, responsabilă a conținutului;</li><li>- prezentarea proiectului în termenele stabilite.</li></ul>	15 p.
2	Evaluarea procesului	25 p.
	<ul style="list-style-type: none"><li>- capacitatea de a realiza prezentarea conținutului și tehnic (PPT);</li><li>- utilizarea unui material diversificat (texte, imagini);</li><li>- simțul estetic în realizarea proiectului de autocunoaștere;</li><li>- abilități de comunicare scrisă.</li></ul>	
3	Autoevaluarea portofoliului	10 p.
	<ul style="list-style-type: none"><li>- autoaprecierea produsului</li></ul>	
<b>TOTAL</b>		<b>50 p.</b>

### CONVERTIREA PUNCTAJULUI ÎN NOTE

Punctaj	50-49	48-46	45-40	39-34	33-29	28-25	24-19	18-10	9-5	4-0
Nota	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1



## JURNAL REFLEXIV

AM ÎNVĂȚAT:

VOI APLICA CELE ÎNVĂȚATE:

AȘ DORI SĂ MAI ȘTIU:

### Criterii de evaluare a portofoliului

1	Evaluablea produsului	Punctaj
	– aspectul estetic (aspectul exterior; structurarea și aranjarea materialului); – realizarea sarcinilor; – prezentarea la timp a portofoliului.	15 p.
2	Evaluablea procesului	25 p.
	– capacitatea de a realiza sarcinile corect, corespunzător cerințelor; – utilizarea unui material diversificat; – simțului estetic și creativitatea dovedite în redactarea portofoliului; – competențe de autocunoaștere; – abilități de comunicare scrisă; – atitudine responsabilă față de disciplină/curs.	
3	Autoevaluarea portofoliului	10 p.
	– jurnalul reflexiv completat	
<b>TOTAL</b>		<b>50 p.</b>

### CONVERTIREA PUNCTAJULUI ÎN NOTE

Punctaj	50-49	48-46	45-40	39-34	33-29	28-25	24-19	18-10	9-5	4-0
Nota	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

### Bibliografie:

1. Buruiian L., Educația fizică în grădiniță. Îndrumar metodic-aplicativ, Casa de Editură Mureș, 2004.
2. Barcan, Țicaliuc, E., Exerciții și jocuri pentru preșcolari, Editura Sport-Turism, 1976.
3. Cerghit I., Metode de învățământ, 1976, E.D.P., București.
4. Ciorbă C., Educația fizică, Didactica educației fizice, Chișinău, 2016.
5. Dragnea A., Teoria educației fizice și sportului, București, 2000, 241 p.
6. Rață G., Carp I., Principii și metode didactice specifice educației fizice și sportului. Bacău, Alma Mater, 2013, 176 p.
7. Rotaru A., Vizitiu L., Bazele teoriei, metodica predării educației fizice în instituțiile preșcolare, „LUMINA” Chișinău, 1994, 190 p.



8. Sabău E. și colab. Educația fizică la preșcolari, Editura Sport-Turism, București 1989.
9. Tomșa Gh., Oprescu N., Bazele teoretice ale psihopedagogiei preșcolare, București, 2007.
10. Tudor V., Măsurare și evaluare în cultură fizică și sport, București, 2005.
11. Verza E., Verza E. F., Psihologia vârstelor, București, 2000.
12. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. учеб. заведений - 2.е изд., испр., Москва, Издательский центр «Академия», 2006, 368 с.





#### Unitatea de învățare 4. Metodele de instruire în diferite forme de practicare a exercițiului fizic în grădiniță

Tema 2. Clasificarea și descrierea principalelor metode, procedee metodice și metodologii utilizate în diferite forme de practicare a exercițiului fizic

##### Termenii de referință:

- Metoda este un mod organizat și sistematic de a atinge un anumit obiectiv. Poate fi aplicată diferitor domenii de studiu, cum ar fi științele naturale, sociale sau matematice.
- Metoda reprezintă o serie de pași care trebuie urmați pentru a atinge un obiectiv.
- Metoda este modul în care o persoană este obișnuită să îndeplinească o sarcină.
- Folosirea metodelor didactice în mod corect asigură finalitățile educației fizice, finalități ce sunt diferite de la o grupă la alta, de la un ciclu de învățământ la altul, de la un copil la altul.

În literatura pedagogică a fost acceptată o structurare a metodelor didactice în două mari grupe:

- *metode clasice* sau metode tradiționale, s-au stabilizat în timp printr-o folosire îndelungată în procesul instructiv-educativ. În această grupă sunt incluse: expunerea, conversația, demonstrația, exercițiul/exersarea etc.;
- *metode moderne*, noi, ce au fost introduse pentru a completa, ușura și stimula activitatea instructiv-educativă. Din grupa acestora fac parte modelarea, algoritmizarea, problematizarea, brainstormingul etc.

În procesul de aplicare a metodelor, s-au dezvoltat o serie de procedee metodice, ce constituie modalități particularizate sau variante specifice de aplicare a acestora (expunerea are ca procedee povestirea, explicația, prelegerea, iar exersarea poate fi globală sau fragmentată etc.).

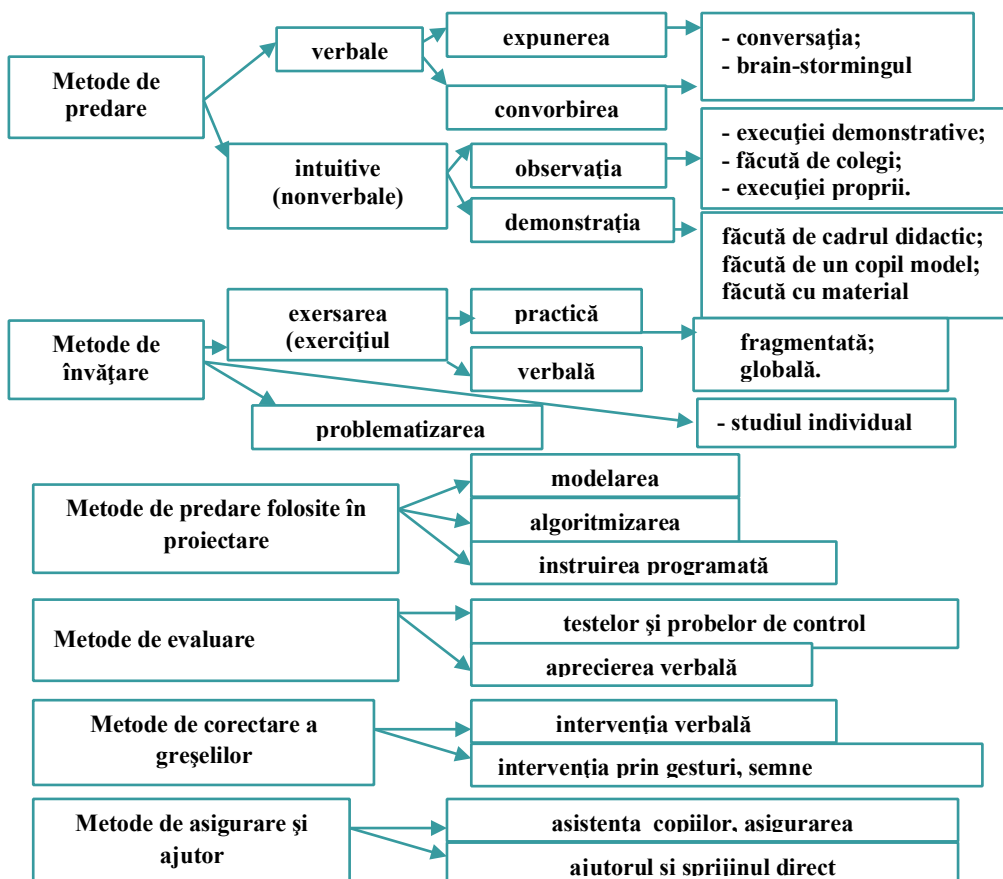
Existența, în prezent, a unui număr mare de metode și de procedee metodice de instruire și educare, ce sunt folosite în educația fizică necesită gruparea acestora.

Conform concepției lui Cârstea G., (2000), „metodele din educația fizică și sport constituie un sistem” fiind grupate astfel:

- metodele de instruire propriu-zisă;
- metodele de educație;
- metodele de corectare a greșelilor de execuție;
- metodele de verificare, apreciere și notare;
- metodele de refacere a capacității de efort.



O grupare a metodelor folosite în educația fizică, realizată în funcție de acțiunea dominantă, s-ar putea prezenta ca în Figura 2.4.



**Figura 2.4. Sistemul metodelor didactice** (Rață Gloria, 2008)

Subliniem, de asemenea, că această clasificare a metodelor nu este strictă, având numai aceste scopuri didactice (predare, învățare, proiectare, evaluare, corectarea greșelilor, asigurare și ajutor). În funcție de modalitatea lor de folosire aceste metode au o dublă și chiar o triplă acțiune. De exemplu, descrierea poate fi folosită de educator ca metodă de transmitere a informațiilor, iar de copil ca metodă de prezentare a informațiilor reținute, deci ca metodă de apreciere, iar exersarea este folosită de copil ca metodă de învățare și de educator ca metodă de predare. Și modelarea este folosită ca metodă de proiectare, când activitatea se structurează având la bază modelele intermediare (unitatea de învățare, planul tematic anual etc.), dar și ca metodă prin care se formează o percepție vizuală atunci când avem de a face cu o demonstrație tip model.



Achiziționarea informațiilor, formarea deprinderilor și priceperilor motrice este atât rezultatul folosirii unei singure metode, cât și rezultatul cumulat al împletirii și folosirii permanente a tuturor metodelor și procedeele metodice. Descrierea exercițiului poate fi cuplată cu demonstrația și cu exersarea. Folosirea oricărei metode didactice nu are un caracter strict, singular, unidirecțional, ci unul multifuncțional.

Esența didactică a metodelor constă în claritatea maximală de expunere a informației din partea pedagogului, iar din partea copiilor – în înțelegerea, memorizarea și aplicarea celor achiziționate și învățate.

*Metodele de informare și de receptare*, contribuie la însușirea cunoștințelor, deprinderilor în urma comunicării, demonstrarea de mostre de acțiuni motrice, făcând legătura dintre diferite cunoștințe și deprinderi deja formate și activitatea practică. Această grupă de metode permite folosirea unei diversități de procedee concrete: verbale, intuitive și practice.

*Metode reproductivă* constituie o cale valoroasă de însușire a acțiunilor motrice. Esența didactică a acestor metode constă în alcătuirea sistemului de acțiuni de tip euristic, în scopul reproducerii lor de către copii. Repetarea multiplă a mișcărilor este urmărită de primejdia apariției monotoniei, ceea ce provoacă plictiseala. De aceea, în cazul stabilizării deprinderii motrice, este util a găsi noi variante de perfecționare a lor. Metodele reproductivă conduc la lărgirea orizontului de cunoștințe, îmbogățirea și sporirea substanțială a experienței motrice a copilului.

*Expunerea verbală* (se realizează prin limbaj, trebuie să fie accesibilă nivelului de înțelegere a colectivelor de subiecți) include următoarele metode orale: denumirea exercițiilor, descrierea, explicarea, indicațiile, comenzile, povestirea, conversația.

*Denumirea exercițiilor*. Multe exerciții fizice recomandate copiilor de vârstă preșcolară au denumiri convenționale, care, în mare măsură, reflectă caracterul mișcărilor, de exemplu „Pompa”, „Tăietorul de lemne” etc. Demonstrând și explicând exercițiul, educatorul concomitent, indică acțiunea cu care acesta se aseamănă. După ce exercițiul a fost însușit, educatorul nu-l mai demonstrează, dar numai îl numește. Copiii trebuie să execute mișcarea după cuvânt. Denumirea exercițiului trezește imaginea vizuală a copiilor despre mișcare, ceea ce reduce timpul de explicare a exercițiului sau de reamintire a modului în care trebuie executat.

*Povestirea* (se folosește în învățământul preșcolară și primar, trebuie să fie plastică și bazată pe realități cunoscute de subiecți). Povestirea inventată de educator sau luată din cărți se folosește pentru a trezi interesul și dorința copiilor de a practica exerciții fizice. Poate fi folosită în cadrul activității, cât și înainte de



aceasta. De exemplu, în cadrul orei dinamice cu subiectul „Călătoria pe planeta poveștilor”, educatoarea spune: „Copii, pe planeta poveștilor s-a întâmplat o nenorocire. Ea a fost vizitată de un vrăjitor rău, care i-a fermecat păsările, animalele, copacii, florile. Doriți să plecați pe planeta poveștilor, să aduceți lumina și căldura soarelui, pentru ca animalele, păsările și plantele să învie?”

*Descrierea* este expunerea detaliată și, în același timp, consecventă a particularităților tehnicii de executare a mișcării ce se însușește. Descrierea este necesară pentru crearea reprezentării despre mișcare. Demonstrând exercițiul, educatorul îl explică în același timp. De exemplu: „Copii, priviți cum voi arunca săculețul cu nisip. Îl iau cu mâna dreaptă, ocup poziția lângă/în spatele linie, piciorul drept îl las înapoi, mă întorc puțin la dreapta, mâna cu săculețul o las în jos, iar acum privesc înainte, țintesc. Apoi fac avântul, mâna cu săculețul o duc deasupra umărului și îl arunc cu toată puterea. Ca să nu cad, alături piciorul drept de cel stâng.”

O asemenea descriere permite să se marcheze elementele de bază ale tehnicii mișcărilor și să se creeze o reprezentare clară despre ele.

*Explicația* poate precede demonstrația, o poate însoți sau urma. Trebuie să fie logică, concisă, oportună. Cu ajutorul explicației se asigură formarea unor cunoștințe aprofundate, care să capete caracter de norme sau reguli în însușirea deprinderilor și priceperilor motrice, precum și dezvoltarea calităților fizice. De exemplu, pentru ca copiii să sporească forța izbirii/bătăii, pedagogul spune: „Ca să săriți cât mai departe, trebuie să vă luați avânt!”

*Indicațiile și comenzile* sunt forme specifice de influență verbală, care se disting prin laconism și accente de comandă/ton poruncitor. Indicațiile se utilizează și în scopul instructajului prealabil, al stabilirii și precizării obiectivelor. Comanda reprezintă ordinul oral al pedagogului, care are o anumită formă și un conținut precis: „La stânga împrejur!”, „În coloană câte unul, aranjați-vă!”. Comanda se deosebește prin laconism, prin utilizarea verbelor la modul imperativ, fiind alcătuită din două părți: *prealabilă și executivă*. În partea prealabilă se indică ceea ce trebuie să se execute, ce mijloace trebuie utilizate, în cea executivă se conține semnalul de a începe imediat executarea acțiunii. Este important a da comanda corect, a accentua cu pricepere cuvintele, a simți și a doza ritmul vorbirii, de a varia puterea și intonația vocii. Partea prealabilă a comenzii se dă mai lent, apoi se face o pauză și se rostește cu voce tare, repede, energic partea executivă. Când se dă comanda, educatorul e dator să stea în poziție de drepti. Tonul încrezut, ținuta corectă, claritatea comenzii disciplinează copiii, îi organizează, îi fac să îndeplinească însărcinările repede și exact. Indicația se deosebește de comandă



prin aceea că are formă scurtă și o tonalitate poruncitoare: „Spre fereastră, întoarcere!”.

*Conversația* se referă la dialogul permanent al pedagogului cu subiecții în procesul educativ, acest dialog are ca punct de plecare problemele legate de conținutul și metodologia instruirii. Conversația îl ajută pe educator să clarifice interesele copiilor, cunoștințele, gradul de însușire a mișcărilor, a regulilor jocului, iar pe copii îi ajută să înțeleagă și să prindă sensul experienței lor. Conversația contribuie la precizarea, lărgirea și îmbogățirea cunoștințelor, a reprezentărilor privind tehnica exercițiilor fizice. Conversația poate fi desfășurată în legătură cu/după citirea cărților, vizionarea desenelor, a tablourilor, în legătură cu excursiile realizate, după săniuș etc.

Aceste metode au o însemnătate fundamentală ca mijloc de formare-consolidare a priceperilor, reprezentărilor și noțiunilor ce se formează în procesul educației fizice, inclusiv ca unul dintre mijloacele de autoapreciere și autocontrol.

**Metodele intuitive** fac apel la primul sistem de semnalizare, la structura unor analizatori (mai ales, la cel vizual) în scopul formării unor reprezentări clare privind structura și execuția rațională a actelor și acțiunilor motrice. Eficiența formării deprinderilor și priceperilor motrice depinde, în mare măsură, de aplicarea justă a metodelor intuitive. Metodele intuitive se bazează pe percepția senzorială nemijlocită a exercițiilor fizice și se folosesc la crearea imaginii vizuale despre mișcare.

Formarea unor reprezentări clare în ceea ce privește execuția rațională a actelor și acțiunilor motrice se realizează și cu ajutorul metodelor intuitive sau nonverbale. Aceste metode au la bază informațiile culese cu ajutorul analizatorilor (vizual, auditiv, tactil, chinestezic și statico-dinamic), ce preiau senzațiile și percepțiile din mediul înconjurător. În interiorul metodei intuitive au evoluat procedee metodice, cum ar fi: demonstrația și observația.

*Metoda demonstrației* presupune acțiunea prin care profesorul le arată copiilor ceea ce trebuie să execute. Cu ajutorul demonstrației, elevul se familiarizează cu deprinderea motrică, exercițiul sau acțiunea ce urmează a fi învățată, consolidată, perfecționată sau evaluată. Poate preceda, însoți sau urma explicația. Întrucât informațiile pot fi preluate vizual, în mod direct, demonstrația formează reprezentări clare privind structura și succesiunea rațională a actelor motrice.

Folosită în etapa de început a formării deprinderilor motrice sau a însușirii exercițiilor, demonstrația poate fi:

- *globală*, atunci când se urmărește formarea unei reprezentări și însușirea succesiunii unei acțiuni motrice complete;



- *analitică*, când se urmărește învățarea pe părți sau pe fragmente a unei acțiuni motrice;
- de *evaluare*, când se urmărește aprecierea progreselor și a rezultatelor obținute.

Demonstrația are o eficiență mai crescută când este realizată înainte, după sau în timpul explicației, care subliniază anumite aspecte. În sport și în educația fizică, demonstrația poate fi realizată, fie cu ajutorul materialului intuitiv, fie prin execuție practică directă. Demonstrația și expunerea verbală (explicația, conversația) constituie metodele de bază folosite în scopul formării unei percepții, a unei reprezentări clare asupra mișcării ce urmează a fi învățată, consolidată sau evaluată.

*Demonstrația practică* are la bază executarea directă, în fața copiilor a exercițiului sau a structurii motrice supuse învățării. Ea se mai numește și „demonstrație vie”. Este considerată ca fiind cea mai eficientă metodă de predare a cunoștințelor practice atunci când execuția reprezintă un „model”.

Demonstrația practică, realizată în scopul formării unei reprezentări corecte, se poate face de către:

- educator, atunci când acesta are o bună prestație fizică și tehnică (mai este numită și demonstrație nemijlocită);
- un copil ce face parte din grupul de lucru, atunci când acesta stăpânește bine tehnica de execuție a deprinderii motrice ce urmează a fi învățată sau când acesta este înzestrat cu o inteligență motrică deosebită și poate să realizeze încercări apropiate de tehnica corectă de execuție. Atunci când demonstrația este făcută de copii, ea este denumită „mijlocită”.

*Demonstrația* poate fi realizată cu ajutorul *materialului intuitiv* (scheme/schițe, planșe, casete video, filme, kinograme, diafilme etc.). Este considerată ca fiind nemijlocită și este des folosită în activitățile de educație fizică, mai ales când se trece la o nouă învățare. Se folosește atunci când educatorul se găsește într-o situație de indisponibilitate ori când nu se poate recurge la demonstrarea realizată de către un copil. Poate fi folosită și ca o modalitate suplimentară de formare a reprezentărilor.

*Materialele intuitive*. Când învățăm mișcările cu copii de vârstă preșcolară, folosim materialul intuitiv sub formă de imagini (tablouri, desene etc.). E rațional ca desenele, filmele să fie demonstrate în timpul liber, în afara activității propriuzise. Privind acest material, copiii precizează vizual imaginile anumitor elemente ale mișcării și, datorită acestui fapt, îndeplinesc mai bine exercițiile.

Metodele de orientare coincid cu introducerea unor elemente de orientare, obiecte sau simboluri, care indică direcția, amplitudinea și forma traiectoriei



mișcărilor. De exemplu, pentru a-l învăța pe copil să se târâie, el se așează pe abdomen, iar înaintea lui, la o anumită distanță, se pune o jucărie. Scopul este de a atinge obiectul suspendat mai sus de înălțimea mâinilor ridicate, de a-l face pe copil să-și mărească forța izbirii și să sară la înălțimea corespunzătoare. Aruncarea mingii peste frânghia întinsă la înălțime ajută la mărirea amplitudinii avântului/elanului și a forței de aruncare. Reperele vizuale pot indica punctul de aplicare a efortului.

Pentru a-i învăța pe copii să țină drept corpul și capul în timpul mersului, li se propune să privească o jucărie suspendată mai sus de nivelul ochilor ori ținută de educatorul ce se află în față. Determinarea spațiului cu ajutorul obiectelor reglează direcția, iar însemnarea cărărușei/marcarea traseului cu linii la o anumită depărtare precizează lungimea pasului la mers și alergare. Pentru a obișnui copiii să se aranjeze în linie, coloană, cerc, se folosesc repere vizuale. Ele se aplică, de obicei, după ce copiii și-au creat deja reprezentare generală despre mișcărilor însușite. Aceste repere vizuale pot fi folosite în interior, în încăperile în care realizăm activitatea de educație fizică, dar și în exterior - iată de ce multe grădinițe realizează marcaje speciale cu vopsea afară, pe teren, care, la fel, învață copiii să realizeze o mișcare sau să respecte distanța dintre ei.

Realizarea unei demonstrații corecte poate contribui la dirijarea observației elevilor spre perceperea elementelor esențiale ale acțiunilor motrice, ceea ce poate stimula dorința elevilor de a exersa și de a obține succese. Folosirea unui anumit tip de demonstrație va ține cont de trăsăturile individuale ale subiecților. Atunci când se constată apariția unor greșeli tipice (prezente la un număr mai mare de copii), se poate recurge la o demonstrație suplimentară pentru a scoate în evidență aspectele esențiale, dar și la o demonstrație greșită cu scopul de a scoate în evidență incorectitudinile apărute în executarea sau în înțelegerea mișcărilor.

*Metoda observației* constituie modul prin care preșcolarii urmăresc, rețin și sesizează aspectele executării mișcărilor. Observația la începutul lucrului cu copiii se realizează în mod dirijat (orientat de către educator). Pe parcursul actului instructiv-educativ, fiecare participant la activitate, prin urmărirea atentă a execuției colegilor, reușește să-și formeze capacitatea de observație. Cadrul didactic poate orienta observația asupra execuțiilor corecte, dar și asupra execuțiilor greșite pentru a scoate în evidență și a reține aspectele pozitive pentru a le înlătura pe cele negative. Un bun mentor orientează observația subiecților spre un anumit aspect, precizat dinainte, sau verifică modul de observare a copiilor. Valoarea metodei este dată de faptul că folosirea ei poate stimula copiii să aplice tot ceea ce consideră că este nou și eficient, le stimulează gândirea creatoare, imaginația, le îmbogățește cunoștințele și le dezvoltă simțul observației și



capacitatea de apreciere. Observația dirijată asupra execuției altor subiecți (educator, copil-model) vizează:

- depistarea aspectelor esențiale ale mișcării;
- sesizarea aspectelor pozitive și negative ale modului de executare al colegilor, ceea ce permite formarea capacității de apreciere și autoapreciere corectă a execuției.

*Observația* poate fi orientată și *spre propria execuție*, adică se urmărește acea percepere a mișcării, acea simțire, reprezentare și control al propriei mișcări, pe care foarte puțini copii reușesc să o stăpânească și este foarte importantă în procesul de educație fizică. Este vorba de observația cu „ochii minții”.

*Observarea modului de executare a mișcărilor de către alți subiecți.* Această acțiune trebuie să fie întotdeauna dirijată/orientată de conducătorul procesului educativ, care stabilește tematica de observat, urmărind evoluția unor copii pentru a fi scoase în evidență aspectele pozitive și negative.

*Reperele sonore* se aplică pentru însușirea ritmului și reglarea timpului mișcărilor, precum și ca semnal pentru începerea și terminarea acțiunii. În calitate de repere sonore se folosesc acorduri muzicale, lovituri în tamburină și tobă, bătăi din palme etc. Informațiile sonore ajută la îndeplinirea corectă a exercițiilor. Astfel, la trecerea pe sub o sfoară, de care e legat un clopoțel, copilul se apleacă cât mai jos, pentru a nu-l atinge și a obține rezultate mai bune.

*Ajutorul.* La învățarea mișcărilor, ajutorul este acordat de educator sau se efectuează prin intermediul aparatelor speciale, precum și prin crearea condițiilor adecvate. Ajutându-și copiii, educatorul precizează poziția anumitor părți ale corpului, cu scopul de a crea imagini vizuale simetrice corecte. De exemplu, copilul, îndoindu-și genunchii, se apleacă înainte. Educatorul se apropie de el, îl ajută cu mâinile să-și îndrepte spatele și înlesnește crearea senzațiilor locomotoare juste/motrice corecte. În alt caz, educatorul ia copilul de mână și îl ajută să treacă corect peste banca de gimnastică, să înfrunte teama, neîncrederea. Pentru a le crea copiilor senzații locomotoare se folosesc aparate speciale, care stimulează mișcarea corpului și a anumitor părți ale corpului. La executarea exercițiilor fizice se poate acorda ajutor prin crearea unor condiții speciale.

Pentru a învăța copilul să meargă drept, fără a apleca capul, i se pune pe cap un obiect (săculeț cu nisip). Pentru ca întoarcerile la dreapta și la stânga să se efectueze prin efortul mușchilor oblici ai abdomenului, se recurge la exerciții ce se execută din poziție șezând (pe podea, bancă, scaun). La folosirea bastoanelor de gimnastică, copilul ridică mâinile în sus, la o lățime mai mare decât cea a umerilor și păstrează această poziție până la terminarea exercițiului.





**Metodele practice** se caracterizează prin aceea că la baza lor stă activitatea practică, ce se repetă sistematic, continuu și în numeroase variante (de exerciții fizice), în scopul realizării obiectivelor educației fizice și sportului. Metodele practice se aplică la crearea reprezentărilor muscular-motorice despre exercițiile fizice și la formarea și consolidarea deprinderilor și capacităților motrice.

*Exersarea* ca metodă practică directă, ce asigură procesul de învățare, consolidare și perfecționare a deprinderilor motrice și dezvoltarea și educarea aptitudinilor psihomotrice este structurată în mai multe procedee metodice.

*Exersarea* reprezintă finalitatea metodelor verbale și intuitive de instruire, în primele etape ale învățării motrice, se face sub îndrumarea și controlul educatorului.

Pentru a asigura condiții optime pentru însușirea de noi priceperi și deprinderi sau de a influența dezvoltarea calităților motrice, se execută repetarea exercițiilor în condiții standard, cu un program concret al mișcărilor, dozarea precisă a efortului, cu aceeași ordine a repetării mișcărilor, precum și normarea exactă a intervalelor de odihnă, crearea condițiilor externe, care vor înlesni dirijarea acțiunilor.

*Exersarea* poate fi *integrală și pe părți*, și invers. În primul caz, pentru a crea senzații musculare, se recomandă *exersarea integrală*. Pe fondul ei are loc însușirea elementelor tehnicii. Mișcările mai complicate se divizează în elemente relativ de sine stătătoare, iar după însușirea lor în condiții simplificate, se trece la îndeplinirea mișcării în întregime.

***Exersarea practică fragmentată*** constă în executarea deprinderii motrice în mod analitic, fragmentat, pe secvențe sau faze. În practica educației fizice și sportului, este indicată folosirea *exersării fragmentate* în cazul formării deprinderilor motrice, a exercițiilor cu un mare grad de complexitate, dar și în cazul perfecționării unui anumit aspect al mișcării, ce necesită o anumită cizelare sau chiar corectare. Mișcările complexe se învață printr-o *exersare separată* a componentelor deprinderilor motrice respective, a actelor motrice, în condiții standardizate. De exemplu: când se învață săritura în lungime cu 1/2 pași în zbor se însușește: separat aterizarea, separat un elan scurt (de 3-5 pași), mediu și lung cu bătaie-desprindere și separat zborul, urmând ca în final, aceste faze ale săriturii să se asambleze și să se execute săritura completă. Nu este indicată o *exersare fragmentară prelungită*, întrucât poate denatura continuitatea dintre componentele mișcării.

***Exersarea practică globală*** constă în execuția repetată a unei deprinderi motrice în totalitatea sa. În acest mod se realizează învățarea sau perfecționarea în ansamblu a unor exerciții fizice sau a unor deprinderi motrice, respectând



sucesiunea actelor motrice, dar și cerințele privind direcția, ritmul, tempoul, intensitatea și volumul lor. În exersarea globală, pentru a asigura o învățare mai rapidă, se pot ușura condițiile de executare prin: micșorarea obiectelor și a distanțelor, mărirea suprafeței de sprijin etc. Exersarea globală este folosită în alergări, sărituri, aruncări, dar și în unele jocuri sportive și în gimnastică, atunci când nu se întâmpină greutăți în executarea consecventă a mișcărilor. Exersarea globală contribuie la realizarea obiectivelor educației fizice și sportului, când se respectă următoarele indicații metodice:

- este folosită pentru însușirea acțiunilor motrice mai simple;
- este folosită des în etapa consolidării și perfecționării deprinderilor motrice sportive;
- este folosită în scopul dezvoltării capacităților motrice;
- este organizată în condiții variate;
- este întreruptă când apar greșeli de execuție.

*Exersarea combinată*, adică exersarea bazată pe alternarea exersării fragmentate cu cea globală „asigură pătrunderea în caracteristicile fiecărei modalități de execuție, oferind imaginea de ansamblu a sarcinii” (Cosma, G., 2013, p. 94), dar și dezvoltarea nivelului aptitudinal/de pregătire al practicanților de exerciții fizice.

După criteriul standardizării sau modificării parametrilor externi ai efortului, aceste metode se împart în două grupe: metodele exercițiului prin repetarea standard în regimul efortului continuu și cu intervale; metodele exercițiului alternativ în regimul efortului continuu și cu intervale.

În cadrul procesului de educație fizică cu preșcolarii se aplică următoarele tipuri de exersare:

- 1) pentru formarea deprinderilor și priceperilor motrice;
- 2) pentru formarea/dezvoltarea calităților motrice;
- 3) pentru optimizarea dezvoltării fizice/corporale;
- 4) pentru formarea capacității de organizare;
- 5) pentru formarea capacității de practicare autonomă a exercițiilor fizice;
- 6) pentru formarea capacității de practicare independentă a exercițiilor fizice.

*Metoda jocului.* Această metodă se caracterizează prin organizarea activității copiilor pe baza unui subiect, ce prevede atingerea scopului în diferite condiții. Subiectul jocului este inspirat din realitate (imitarea acțiunilor de muncă, de trai, imitarea animalelor etc.) sau este creat special (jocurile cu popice, tenis etc.). Metodele de joc se aplică la perfecționarea elementelor complicate ale mișcării, când ele sunt deja însușite cu scopul de a le consolida, a le perfecționa, a le folosi în diverse situații. Jocurile au un caracter complex și se bazează pe îmbinarea



diverselor acțiuni motrice (alergări, sărituri, aruncări etc.). În jocuri, copiilor li se acordă posibilitatea să rezolve în mod creativ sarcinile ce apar și în același timp să manifeste independență, spirit de inițiativă, capacitatea de a face alegerea corectă. Executarea acțiunilor în condiții variate sporește dinamismul stereotipurilor motrice formate. Caracterul emoțional pronunțat al acțiunilor de joc sprijină dorința copiilor de a îndeplini exerciții fizice cu multă satisfacție și într-un timp îndelungat. Această ambianță creează condiții favorabile pentru dezvoltarea holistică a copiilor.

*Metoda competițională.* Trăsătura caracteristică a metodei competiționale constă în confruntarea forțelor în condițiile unei rivalități, pentru obținerea rezultatelor. Totodată, ambianța fiziologică și emoțională ce apare amplifică influența exercițiilor asupra organismului, contribuie la manifestarea posibilităților funcționale și psihice maxime. Metoda competițională sporește interesul față de exercițiile fizice, ajută la executarea lor mai calitativă, dezvoltă capacitatea de a aplica deprinderi și priceperi motrice în condițiile dificile ale realității înconjurătoare.

Metoda competițională trebuie folosită cu chibzuință, ca să nu cauzeze puternice excitații nervoase, să nu aibă urmări nefaste asupra dispoziției și comportamentului copiilor de vârstă preșcolară. De aceea nu trebuie să facem abuz de jocuri și ștafete. Metoda în cauză se aplică atunci când copiii au însușit bine mișcărilor, iar executarea acestora trebuie organizată repede și concomitent cu întreaga grupă. La început competițiile se organizează pentru a verifica dacă exercițiile se execută corect: cine sare mai bine, cine va trece mai bine pe banca de gimnastică etc. În continuare, criteriul de apreciere devine distanța aruncării, înălțimea săriturii, rapiditatea executării, aruncării și prinderii mingii, viteza alergării. După competiții se fac bilanțuri individuale și colective.

*Metodele de informare și receptare* fac legătura dintre diferite cunoștințe și deprinderi deja formate și activitatea practică. Această grupă de metode permite folosirea unei mari diversități de procedee concrete: orale, intuitive și practice. Esența didactică a acestor metode constă în claritatea maximă de expunere a informației din partea pedagogului, iar din partea copiilor - înțelegerea, memorizarea și realizarea scopului educativ. Eficiența procesului educativ, în mare măsură, depinde de aplicarea corectă a diverselor îmbinări de metode de către pedagog în funcție de obiectivele trasate, de particularitățile de vârstă ale copiilor, de gradul lor de pregătire și de complexitatea și caracterul exercițiilor fizice.

*Metodele de evaluare* a procesului didactic la educația fizică. Ținând cont de vârsta fragedă a copiilor, valoarea sistemului de pregătire a lor este apreciată prin



eficiența înregistrată de către copil. Această eficiență este subliniată prin verificarea și aprecierea activității realizate. Aprecierea verbală este metoda de evaluare a rezultatelor copiilor prin cuvânt, care poate să fie pozitivă, când subliniază aspectele pozitive ale evoluției comportamentale a copiilor, dar și negativă, când evidențiază aspectele negative ale acțiunii (greșeli de execuție, de înțelegere, nerespectarea indicațiilor și cerințelor de desfășurare a acțiunilor) în scopul corectării acestora. Aprecierea verbală se folosește după: o execuție, la sfârșitul activității sau cu ocazia analizei unei acțiuni competiționale (ștafetă, joc dinamic, joc sportiv, concurs între echipe etc.). În cadrul acestei forme de apreciere se urmărește pe cât posibil, înlăturarea subiectivismului. Dar la grădiniță, venim să apreciem nu doar nivelul dezvoltării fizice a copiilor, dar și dorința de a fi activ, dorința de a realiza corect mișcărilor, de a se corecta, de a realiza autoevaluarea.

Reflectând asupra metodelor expuse, am realizat că în procesul educațional cu preșcolarii trebuie să se utilizeze, la nivel de strategii didactice, metode și procedee, precum: conversația euristică, explicația, demonstrația, exercițiul, brainstormingul în grup, problematizarea, cubul, pălăria gânditoare, gândirea, lucrul în perechi, comunicarea, instruirea programată la calculator.

Atât metodele tradiționale, cât și cele moderne sunt aplicabile în învățământul preșcolar, dar în forme adaptate, simplificate. Alegerea unei anumite metode se face în funcție de particularitățile de vârstă ale copiilor, de experiența lor de viață și de sarcinile instructiv-educative/obiectivele ale activității desfășurate. Cuvintele lui J. Piaget sunt sugestive în acest context „Drama pedagogiei ca, de altfel, și a altor științe constă în faptul ca metodele cele mai bune, sunt și cele mai dificile”.

### **Aplicații pentru lucrul individual: activitate de portofoliu**

**PORTOFOLIUL** reprezintă un instrument complex de evaluare, ce include rezultatele obținute prin realizarea sarcinilor propuse, fiind o carte de vizită a studentului și relevând activitatea sa în cadrul cursului.

### **Structura portofoliului**

Completați tabelul de mai jos, argumentați:

<b>Metodele educației fizice</b>	
<b>Metodele pe care le cunosc, le înțeleg, știu cum să le aplic</b>	<b>Metodele pe care nu le cunosc, nu știu cum să le aplic</b>



Elaborați lista de metode potrivite pentru diverse forme de practicare a exercițiului fizic.

Forme de practicare a exercițiului fizic	Metode recomandate de student
Gimnastica matinală	
Joc dinamic	
Pauza dinamică	

Elaborați o prezentare la tema: „Metode interactive utilizate în educația fizică a preșcolarilor”.

### Criterii de evaluare a prezentării

1	Evaluarea produsului	Punctaj
	– aspectul estetic (aspectul exterior; structurarea și aranjarea materialului); – realizarea corectă, responsabilă a conținutului; – prezentarea la timp a proiectului.	15 p.
2	Evaluarea procesului	25 p.
	– capacitatea de a realiza prezentarea: conținutul și tehnic (PPT); – utilizarea unui material diversificat (texte, imagini); – simțul estetic în realizarea proiectului de autocunoaștere; – abilități de comunicare scrisă.	
3	Autoevaluarea portofoliului	10 p.
	– autoaprecierea produsului.	
<b>TOTAL</b>		<b>50 p.</b>

### CONVERTIREA PUNCTAJULUI ÎN NOTE

Punctaj	50-49	48-46	45-40	39-34	33-29	28-25	24-19	18-10	9-5	4-0
Nota	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

### JURNAL REFLEXIV

AM ÎNVĂȚAT:

VOI APLICA CELE ÎNVĂȚATE:

AȘ DORI SĂ MAI ȘTIU:

### Criterii de evaluare a portofoliului

1	Evaluarea produsului	Punctaj
	– aspectul estetic (aspectul exterior; structurarea și aranjarea materialului); – realizarea sarcinilor;	15 p.



	– prezentarea la timp a portofoliului/sarcinilor.	
<b>2</b>	<b>Evaluarea procesului</b>	25 p.
	– capacitatea de a realiza sarcinile corect, corespunzător cerințelor; – utilizarea unui material diversificat; – simțul estetic și creativitatea în redactarea portofoliului; – competențe de autocunoaștere; – abilități de comunicare scrisă; – atitudine responsabilă față de disciplină/curs.	
<b>3</b>	<b>Autoevaluarea portofoliului</b>	10 p.
	– jurnalul reflexiv completat	
<b>TOTAL</b>		<b>50 p.</b>

### CONVERTIREA PUNCTAJULUI ÎN NOTE

Punctaj	50-49	48-46	45-40	39-34	33-29	28-25	24-19	18-10	9-5	4-0
Nota	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>

#### Bibliografie:

1. Buruian L., Educația fizică în grădiniță. Îndrumar metodic-aplicativ, Casa de Editură *Mureș*, 2004.
2. Cerghit I., Metode de învățământ, Ed. A 4-a, Rev., Iași, Polirom, 2006, 315 p.
3. Ciorbă C., Educația fizică, Didactica educației fizice, Chișinău, 2016.
4. Dragnea Ad., Teoria educației fizice și sportului, București, 2000, 241 p.
5. Sabău E. și colab., Educația fizică la preșcolari, Editura Sport-Turism, București, 1989.
6. Șchiopu U., Verza E., Psihologia vârstelor, 1991, E.D.P., București.
7. Rață G., Carp I., Principii și metode didactice specifice educației fizice și sportului/ Bacău, Alma Mater, 2013, 175 p.
8. Tomșa Gh., Oprescu N., Bazele teoretice ale psihopedagogiei preșcolare, București, 2007.
9. Tudor V., Măsurare și evaluare în cultură fizică și sport, București, 2005.
10. Verza E., Verza E. F., Psihologia vârstelor, București, 2000.
11. Vlad E., Evaluarea în actul educațional-terapeutic, București, 1999.
12. Vrajmaș E., Educația copilului preșcolar, București, 1999, 251 p.



#### Unitatea de învățare 4. Metodele de instruire în diferite forme de practicare a exercițiilor fizice

##### Tema 3. Particularitățile aplicării metodelor de instruire în funcție de etapa învățării

În educația preșcolară însușirea deprinderilor motrice, a cunoștințelor specifice acestora, dar și a celor ajutătoare se obține în activitatea de educație fizică, prin exersarea repetată. Acest aspect se realizează prin munca educatorului care are sarcina de a alege cele mai potrivite metode și procedee metodice, în funcție de etapele procesului instructiv-educativ (proiectarea, predarea, învățarea și evaluarea). Așa cum consemnează Mârza, Dănilă, D.N. (2006), este important de a introduce câteva informații, sub formă de imagini demonstrând practic mișcarea, acțiunea ori activitatea ce urmează a fi executată.

Competența cadrului didactic este scoasă în evidență prin modul în care acesta combină diferitele metode didactice, ce asigură însușirea deprinderilor motrice, a cunoștințelor de specialitate, prin care influențează dezvoltarea fizică armonioasă, formarea/dezvoltarea aptitudinilor psihomotrice la toate etapele de instruire.

**Etapa învățării inițiale a mișcărilor.** În această etapă se urmărește învățarea bazelor tehnicii acțiunii motrice, formarea priceperii de a o executa măcar într-o formă „brută”. Pe calea spre atingerea acestui scop se aplică o gamă largă de metode. Învățarea acțiunilor motrice începe, de regulă, cu crearea reprezentării generale despre procedeele raționale de executare și orientare spre însușirea unui procedeu.

Aceasta se realizează, de obicei, cu ajutorul metodelor bazate pe folosirea cuvântului (explicarea, instruirea stimulative), precum și al metodelor demonstrării nemijlocite a acțiunii, care determină calitatea acțiunii motrice propuse spre învățare. O demonstrare precisă și atrăgătoare din punct de vedere emoțional trezește interesul și dorința de a învăța acțiunea, demonstrarea directă, pe viu și folosirea materialului ilustrativ.

În această etapă, informația detaliată nu-și atinge scopul – copiii nu sunt capabili s-o însușească, fapt ce determină necesitatea învățării mișcărilor prin metoda însușirii analitice.

În stadiul formării priceperilor inițiale, **abaterile** cele mai importante sunt:

- 1) introducerea în actul motric a unor mișcări suplimentare, inutile;
- 2) denaturări ale mișcărilor în ceea ce privește direcția și amplitudinea;
- 3) disproporția eforturilor musculare și încordarea excesivă a multor grupe musculare;
- 4) denaturarea ritmului general al acțiunii.



În timpul învățării acțiunilor motrice, în etapa inițială, trebuie să se țină cont de următoarele aspecte:

- de dozarea exercițiilor:
- numărul de repetări...
- măiestria didactică a profesorului la explicații este determinată în mare măsură, de priceperea lui de a le crea elevilor asociații între sarcinile motrice de însușit și experiența lor motrică; în acest sens, sunt importante comparațiile, confruntările, îndeosebi cele plastice. Ușinski spunea: „Nimic în această lume nu poate fi cunoscut decât cu ajutorul comparației...”.
- reprezentarea despre o nouă acțiune motrică este completă numai atunci când mișcarea devine atât de familiară, încât elevul o „trăiește”;
- în timpul învățării unei acțiuni complexe, e necesar a simplifica mișcarea prin descompunere sau prin separarea unor verigi;
- se utilizează mijloace auxiliare pentru o „trăire” direcționată, se acordă, de asemenea, ajutor fizic.

Din punct de vedere didactic, descompunerea actului motric în procesul învățării inițiale este justificată din mai multe puncte de vedere:

- 1) înlesnește sarcina motrică sub raport psihologic (influențează asupra SNC);
- 2) permite adesea evitarea unor greșeli motrice survenite la începutul însușirii mișcărilor;
- 3) micșorează cheltuiala de forțe/volumului efortului fizic.

Descompunerea acțiunii integrale poate conduce însă la denaturarea părților separate, întrucât se destramă legăturile care le unesc în componența ritmică și dinamică a structurii acestor acțiuni. La reunirea părților într-un tot întreg, sarcina principală constă în însușirea ritmului acțiunii. În prima etapă, aceasta se însușește în momentele cele mai relevante. De obicei, învățarea inițială a acțiunii este însoțită de abateri importante, în tabloul real al mișcărilor, de la modelul stabilit. Pentru aceasta este necesar să se preîntâmpine acele abateri care denaturează substanțial tehnica acțiunii motrice prin:

- dozarea rațională a intervalelor de odihnă dintre încercări;
- stabilirea unui interval scurt între activitățile care urmăresc învățarea unei acțiuni motrice noi.

La învățarea inițială a acțiunii motrice se folosesc următoarele metode: demonstrarea și orientarea intuitivă, demonstrarea și orientarea acustică, observația, controlul și evaluarea.

**Etapa învățării aprofundate** are ca *scop* formarea tehnicii acțiunii din faza de însușire primară, „brută”, până la cea relativ perfectă și realizarea însușirii ei detaliate.





În această etapă, învățarea se construiește în conformitate cu legitățile perfecționării priceperii motrice și transformarea ei în deprindere. Tehnica se precizează în procesul repetării acțiunii motrice și mișcarea se consolidează și se automatizează treptat sub influența factorilor ce conduc la învățarea aprofundată a mișcărilor.

În această etapă, metodica învățării se bazează pe *metodele exercițiului integral*, detaliile tehnicii fiind cizelate selectiv – mișcările se însușesc integral, fără a fi descompuse. Pentru schimbarea tehnicii mișcărilor în etapa învățării aprofundate se vor utiliza cu precădere deprinderile motrice specifice jocurilor dinamice, modificând permanent condițiile de desfășurare. Învățarea acțiunilor motrice se realizează tot mai individualizat, cu o dozare corespunzătoare a efortului.

În etapa de învățare pe care o analizăm se aplică *metoda competițională*, în principal cu orientare spre o mai bună executare a tehnicii acțiunii. Metodele verbale în procesul învățării aprofundate se aplică, în primul rând, pentru transmiterea cunoștințelor detaliate despre mecanismele tehnicii acțiunii, pentru evidențierea greșelilor, a cauzelor apariției lor și a căilor de perfecționare a mișcărilor – analiza și autoanaliza mișcărilor.

În cadrul activităților practice, se folosesc pe scară largă explicațiile, indicațiile, comenzile, autoanaliza. Pe măsura însușirii tehnicii acțiunilor motrice și a orientării senzațiilor motrice, crește rolul antrenării ideomotorice. De asemenea se aplică pe scară largă metodele analitice de prezentare a materialelor intuitive, a fișelor didactice, a pozelor, a materialelor video în vederea executării unor sarcini motrice.

În cazul învățării aprofundate, trebuie să crească autocontrolul asupra mișcărilor; în acest context, trebuie să se țină cont de următoarele împrejurări:

- posibilitățile profesorului de a aprecia cu exactitate vizual mișcările elevului sunt destul de limitate, iar informația lui nu coincide întotdeauna cu propriile senzații ale copilului;
- reflectarea senzațiilor în conștiință nu se produce imediat și nu este completă.

Controlul însușirii acțiunilor motrice în etapa sus-numită se înfăptuiește pe calea observației și pe calea aprecierii tehnicii de îndeplinire a mișcărilor. Un control mai precis și obiectiv poate fi efectuat cu ajutorul mijloacelor tehnice.

**VII. Etapa consolidării și perfecționării continue** a acțiunilor motrice are **scopul** de a asigura stăpânirea perfectă a acțiunilor motrice, în condițiile aplicării acesteia. Consolidarea deprinderilor formate necesită o atenție specială la începutul acestei etape. Acțiunile relativ standardizate, cu o variabilitate



nepronunțată sau moderat pronunțată se consolidează cu ajutorul *metodelor exercițiului cu repetare standard*.

În ceea ce privește acțiunile de tip variabil, se consolidează cu ajutorul metodelor exercițiului cu repetare alternată, în care reproducerea relativ standardizată a procesului tehnic se îmbină cu modificarea condițiilor acțiunii, la început limitată apoi tot mai largă.

Etapa consolidării și perfecționării acțiunilor motrice se caracterizează printr-o contopire organică a proceselor de perfecționare a tehnicii și de dezvoltare a calităților fizice, care asigură eficiența maximă a acțiunii. Acest lucru se poate observa foarte bine la preșcolarii din grupa pregătitoare datorită faptului că aceștia au o motricitate mai bună.

Controlul însușirii acțiunilor în etapa dată se apreciază cu o notă generală a tuturor componentelor calitative ale acțiunii în condiții diferite. Se apreciază în funcție de următoarele trăsături:

- 1) gradul de automatizare a mișcării;
- 2) stabilitatea deprinderilor în timpul oboselii;
- 3) stabilitatea deprinderilor la schimbările emoționale;
- 4) varietatea acțiunilor – capacitatea de îndeplinire a acțiunilor motrice în condiții diferite

### **Aplicații pentru lucrul individual: activitate de portofoliu**

**PORTOFOLIUL** reprezintă un instrument complex de evaluare, ce include rezultatele obținute prin realizarea sarcinilor propuse, fiind o carte de vizită a studentului și relevând activitatea sa în cadrul cursului.

#### **Structura portofoliului**

Completați tabelul de mai jos, argumentați:

<b>Metodele educației fizice</b>	
<b>Metodele pe care le cunosc, le înțeleg, știu cum să le aplic</b>	<b>Metodele pe care nu le cunosc, nu știu cum să le aplic</b>

Elaborați lista de metode potrivite pentru diverse forme de practicare a exercițiului fizic:

<b>Etape de instruire</b>	<b>Metode recomandate de student</b>
Etapa învățării inițiale	
Etapa învățării aprofundate	
Etapa de consolidare și perfecționare continuă	



Elaborați o prezentare la tema: „Metode de instruire la etapa învățării inițiale a mișcărilor la preșcolari”.

### Criterii de evaluare a prezentării

1	Evaluarea produsului	Punctaj
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– aspectul estetic;</li> <li>– realizarea corectă, responsabilă a conținutului;</li> <li>– prezentarea la timp a proiectului.</li> </ul>	15 p.
2	Evaluarea procesului	25 p.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– capacitatea de a realiza prezentarea: conținutul, tehnic (PPT);</li> <li>– utilizarea unui material diversificat (text, imagini);</li> <li>– simțul estetic în realizarea proiectului de autocunoaștere;</li> <li>– abilități de comunicare scrisă;</li> </ul>	
3	Autoevaluarea portofoliului	10 p.
	– autoaprecierea produsului	
<b>TOTAL</b>		<b>50 p.</b>

### CONVERTIREA PUNCTAJULUI ÎN NOTE

Punctaj	50-49	48-46	45-40	39-34	33-29	28-25	24-19	18-10	9-5	4-0
Nota	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

### JURNAL REFLEXIV

**AM ÎNVĂȚAT:**

**VOI APLICA CELE ÎNVĂȚATE:**

**AȘ DORI SĂ MAI ȘTIU:**

### Criterii de evaluare a portofoliului

1	Evaluarea produsului	Punctaj
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– aspectul estetic (aspectul exterior; structurarea și aranjarea materialului);</li> <li>– realizarea sarcinilor;</li> <li>– prezentarea la timp a portofoliului.</li> </ul>	15 p.
2	Evaluarea procesului	25 p.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– capacitatea de a realiza sarcinile corect, corespunzător cerințelor;</li> <li>– utilizarea unui material diversificat;</li> <li>– simțul estetic și creativitatea în redactarea portofoliului;</li> <li>– competențe de autocunoaștere;</li> <li>– abilități de comunicare scrisă;</li> <li>– atitudine responsabilă față de disciplină/curs.</li> </ul>	
3	Autoevaluarea portofoliului	10 p.
	– jurnalul reflexiv completat	
<b>TOTAL</b>		<b>50 p.</b>

**CONVERTIREA PUNCTAJULUI ÎN NOTE**

Punctaj	50-49	48-46	45-40	39-34	33-29	28-25	24-19	18-10	9-5	4-0
Nota	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>

**Bibliografie:**

1. Buruian L., Educația fizică în grădiniță. Îndrumar metodic aplicativ, Casa de Editură *Mureș*, 2004.
2. Cerghit I., Metode de învățământ, 1976, E.D.P., București.
3. Carp I., Teoria și metodică culturii fizice: curs de lecții pentru studenții ciclului I de instruire. Chișinău, USEFS, 2016, ([www.usefs.md](http://www.usefs.md)., moodle. Power Point, 216 slide-uri. suport electronic).
4. Ciorbă C., Educația fizică, Didactica educației fizice, Chișinău, 2016.
5. Dragnea Ad., Teoria educației fizice și sportului, București, 2000, 241 p.
6. Rață G., Carp I., Principii și metode didactice specifice educației fizice și sportului. Bacău, ALMA MATER, 2013. 176 p. ISBN 978-606-527-297-2.
7. Sabău E. și colab. Educația fizică la preșcolari, Editura Sport-Turism, București, 1989.
8. Tomșa G., Oprescu, N., Bazele teoretice ale psihopedagogiei preșcolare, București, 2007.
9. Tudor V., Măsurare și evaluare în cultură fizică și sport, București, 2005.
10. Verza E., Verza, E. F., Psihologia vârstelor, București, 2000.
11. Vlad E., Evaluarea în actul educațional-terapeutic, București, 1999.
12. Vrajmaș E., Educația copilului preșcolar, București, 1999, 251 p.



## Unitatea de învățare

### 5. Bazele teoretice și metodica formării priceperilor și deprinderilor motrice

1. Structura unității de învățare/conținuturi:
  - Tema 1.* Priceperile și deprinderile motrice – obiect al instruirii în educația fizică. Legitățile formării priceperilor și deprinderilor.
  - Tema 2.* Structura și metodica procesului de învățare a mișcărilor/deprinderilor motrice.
  - Tema 3/4.* Metodica învățării deprinderilor motrice de bază și utilitar-aplicative cu copiii de vârstă preșcolară.
2. Concepte-cheie: deprindere motrică, formare, etape
3. Finalități. Studentul:
  - va delimita noțiunile de *pricepere* și *deprindere motrică*;
  - va identifica caracteristicile particulare ale deprinderilor și priceperilor motrice;
  - va stabili structura procesului de formare a deprinderilor motrice;
  - va caracteriza etapele de învățare a mișcărilor noi;
  - va releva legitățile de formare a deprinderilor motrice;
  - va analiza metodica învățării tehnicii deprinderilor motrice de bază și utilitar-aplicative.
4. Strategii/tehnologii aplicate: discursul didactic, conversația, ședința de întrebări și răspunsuri.

#### Unitatea de învățare 5. Bazele teoretice și metodica formării priceperilor și deprinderilor motrice

Tema 1. Priceperile și deprinderile motrice-obiect al instruirii în educația fizică.  
Legitățile formării priceperilor și deprinderilor motrice.

#### Termenii de referință:

- Învățarea motrică are ca rezultat însușirea deprinderilor motrice, pe baza informațiilor senzoriale, chinestezice sau proprioceptive prin exersarea multiplă a mișcărilor.
- Deprinderea motrică se referă la un grad de stăpânire a tehnicii acțiunii, în care dirijarea mișcărilor se produce automatizat și acțiunile se deosebesc printr-o siguranță superioară.
- Deprinderile motrice de bază sunt următoarele: *mersul, alergarea, săritura, aruncarea-prinderea, târârea, cățărarea, escaladarea, ridicarea și transportul de greutate, echilibrul, tracțiunile și împingerile.*



- Motricitatea este un termen ce desemnează o schimbare de poziție și transformare suferită de un corp, în raport cu unele repere fixe. Dezvoltarea motricității este divizată în două subcategorii:
- Motricitatea grosieră – implică folosirea grupelor musculare mari, care coordonează mișcarea membrilor, susținerea capului și a trunchiului.
- Motricitatea fină - dezvoltarea motricității fine la copil înseamnă abilitatea de a-și folosi anumiți mușchi mici ai degetelor și mâinilor pentru a face mișcări precise cu scopul de a ajunge la obiecte mici, de a le prinde și a le manipula.

A învăța nu înseamnă numai a însuși o serie de cunoștințe și deprinderi, ci și a înțelege semnificația acestora, a le putea folosi în diverse situații, a le valorifica.

Procesul de învățare specific educației fizice urmărește dezvoltarea psihomotrică, dezvoltarea personalității și a laturii sociale a omului în scopul realizării independenței personale, este un proces „prin care o anumită activitate ia naștere ori se transformă, reacționând la o situație, cu condiția ca esența schimbării să nu poată fi explicată pe baza maturizării organismului, a tendințelor înnăscute de a răspunde sau a altor stări temporare ale organismului (Hilgard E. R. și Bower G. H., 1974).

Demersul procesului de învățare este influențat de modul în care sunt respectate și aplicate principiile și metodele didactice. Ceea ce omul învață la diferite vârste devine mâine „eveniment al activității proprii, independente, de sine stătătoare, și, implicit, câștig al dezvoltării” (Vîgotski L. S. 1971) și al evoluției ulterioare, al existenței fizice și psihice. După cum arată Piaget J., (1965), copilul „nu reflectează decât în legătură cu acțiunea în curs și nu elaborează teorii”. „Adolescentul, în opoziție cu copilul, este un individ care reflectează în afara prezentului și elaborează teorii despre toate lucrurile, complăcându-se, în special, în considerații inactuale”. „Această gândire reflexivă, caracteristică adolescentului, apare la 11-12 ani, în momentul când subiectul devine capabil să raționeze în mod ipotetico-deductiv, respectiv, cu ajutorul unor simple aserțiuni, fără relația necesară cu realitatea...”.

Însușirea actelor, a acțiunilor și a deprinderilor motrice este un proces complex, caracterizat prin acumulări cantitative ce avantajează apariția progreselor calitative ce duc la manifestarea unor noi comportamente. Prin „restructurări succesive, calitățile noi le vor include pe cele anterioare; evoluția este studiată, fiecare etapă de vârstă prezentând anumite caracteristici; în intervale scurte de timp transformările sunt de mică intensitate; diversele însușiri au ritmuri proprii de dezvoltare” (Arcan P., 1980).

„Modificarea dispoziției sau a capacității umane care poate fi menținută și care nu poate fi atribuită procesului de creștere” (Gagne, R., 1975 ) este



determinată în special de mișcarea fizică ce determină o evoluție a capacității unui elev, sportiv de la stadiul de nestăpânire la cel de stăpânire. Se poate considera că procesul de învățare este un „proces de cunoaștere, de confruntare, de acumulare a unui produs final” (G. Rață, 2008), realizat intenționat, programat, organizat și conștient. „Asimilarea și dobândirea cunoștințelor teoretice și practice de către elev (student) pe baza predării și a studiului independent asigură învățarea și, implicit, schimbarea comportamentului uman (Bontaș I., 2001). Schimbările în natura umană „se fac cunoscute numai prin schimbări în comportament (Thorndike, E. L., 1983). Învățarea determină schimbări în comportamentul omului „ca urmare a unei interacțiuni cu mediul, care se traduce printr-o creștere a repertoriului său” (Doron, R., Parot, F., 1999).

În educația fizică învățarea este de trei tipuri: *perceptiv-motrică*, *motrică* și *inteligent-motrică*.

*Învățarea perceptiv-motrică*, denumită și învățare senzorio-motoare are la bază informațiile primite prin intermediul analizatorilor și realizează modificarea comportamentului copilului/elevului/sportivului în funcție de condițiile concrete din lecție/antrenament și întreceri/concursuri și de stimulii folosiți.

*Învățarea motrică* are ca rezultat însușirea deprinderilor motrice, pe baza informațiilor senzoriale, chinestezice sau proprioceptive, prin exersare multiplă.

*Învățarea inteligent-motrică* reprezintă învățarea deprinderilor motrice, din disciplinele sportive (jocuri sportive), în care execuția tehnică nu depinde numai de posibilitățile și predispozițiile proprii, ci și de cele ale coechipierilor, care acționează creativ, și ale adversarilor, care acționează contrar și inventiv.

Învățarea mișcărilor (motrică) se înscrie în problematica generală a instruirii și educației, abordată multidisciplinar, catalogată, dezbătută/analizată și clasificată în virtutea complexității sale. Învățarea motrică a determinat puncte de vedere dintre cele mai diferite, pornind de la definiție, la explicare și sfârșind cu metodologia de realizare sub aspect pedagogic și psihologic (M. Epuran, 1986, 2011).

Pedagogia consideră **învățarea** un proces de asimilare a cunoștințelor și de formare a priceperilor și deprinderilor necesare activității viitoare/pregătirii copiilor de vârstă timpurie pentru școală.

Psihologia definește învățarea drept un fenomen prin care un individ dobândește noi forme de comportament, ca urmare a exersării. Astfel, *învățarea* poate fi considerată rezultat (priceperi, deprinderi, obișnuințe etc.), proces (mecanisme de asimilare, restructurate etc.) și *acțiune operațională* (instruire, exersare, examinare etc.).



Prin **învățare** în procesul EF se urmăresc sarcini formative, care constau în însușirea și aducerea până la un anumit grad de perfecțiune a priceperilor, deprinderilor motrice necesare și a cunoștințelor legate de ele.

**Cunoștințele** în domeniul educației fizice reprezintă un sistem determinat de fapte, noțiuni și legități, care stau la baza organizării și desfășurării procesului de predare – învățare – evaluare în conformitate cu obiectivele propuse.

În cadrul învățării mișcărilor are loc formarea deprinderilor motrice, acesta fiind un proces cu influență ireversibilă asupra personalității copilului, lăsând amprente în lumea lui interioară – formarea priceperilor, a gândirii, a convingerilor care asigură formarea concepției despre lumea înconjurătoare.

Conținutul de bază în învățarea mișcărilor îl constituie ansamblul de exerciții fizice, acțiunile motrice în procesul cărora educatorul (mentorul) transmite copiilor experiența socială care contribuie la realizarea următoarelor **obiective**:

- formarea cunoștințelor elementare necesare copilului în activitatea motrică conștientă;
- învățarea acțiunilor care vor fi utilizate fie ca exerciții de acomodare, fie ca mijloace de îmbinare selectivă a dezvoltării unor calități sau aptitudini fizice;
- formarea și aducerea mișcărilor de bază necesare copilului în viața zilnică la gradul de perfecțiune cel mai înalt.

**Exemplu:** mișcărilor de bază (mersul și alergarea) se însușesc repede, dar însușirea acțiunilor motrice complexe (săritura peste obstacole) necesită o perioadă mai îndelungată până la perfecțiune.

Metodele și particularitățile organizării procesului de învățare depind în special de complexitatea și structura acțiunilor care se formează. **Exemplu:**

- numărul mișcărilor și fazelor ce constituie acțiunea motrică;
- cerința față de precizia mișcărilor;
- particularitățile coordonării mișcărilor.

Particularitățile învățării acțiunilor motrice depind considerabil și de *specificul calităților fizice ce se manifestă* în cadrul lor, ca și de nivelul necesar de manifestare al acestora. **Exemplu:** *mișcărilor din gimnastică standard.*

Există acțiuni motrice a căror învățare solicită asigurarea unei game deosebit de largi de variație, de „*mobilitate*” a deprinderilor motrice. **Exemplu:** *acțiunile specifice jocurilor sportive, luptelor, schiuri etc.*

Una dintre cele mai importante probleme ale metodicii învățării unor asemenea acțiuni este respectarea corelațiilor optime dintre factorii ce conduc la consolidarea deprinderilor motrice și cei care măresc variabilitatea lor în condiții schimbătoare ale acțiunilor motrice.





### **Legitățile formării priceperilor și deprinderilor motrice**

E cunoscut că atât priceperile motrice, cât și deprinderile motrice reprezintă anumite formațiuni funcționale (*forme de organizare și dirijare a mișcărilor*), care apar în procesul educației fizice și ca rezultat al însușirii acțiunilor motrice.

*Priceperea* de a executa o nouă acțiune motrică apare pe baza unui minim necesar de cunoștințe despre tehnica ei, a experienței motrice și a nivelului de pregătire fizică generală. În procesul de formare a priceperii, rolul conducător în dirijarea mișcărilor îi revine conștiinței. Din cele spuse rezultă că: **priceperea motrică** se caracterizează printr-un asemenea grad de stăpânire a tehnicii acțiunii, care se deosebește printr-o mare concentrare a atenției asupra operațiilor componente și prin procedee neordinare de realizare a sarcinii motrice.

Rolul priceperilor motrice în procesul educației fizice poate fi diferit. De exemplu exercițiile ajutătoare (pregătitoare) se execută în scopul formării experienței motrice a subiecților și al dezvoltării îndemânării. Priceperile motrice au o mare valoare formativă, deoarece baza lor o constituie gândirea creatoare activă, orientată spre analiza și sinteza mișcărilor. Rolul formativ al priceperilor motrice a fost analizat de specialiști ai domeniului, precum: P.F. Lesgaft, V. M. Boghen, M. Stănescu, M. Epuran ș.a.

Odată cu repetarea multiplă a mișcării motrice, ea se autorizează treptat și priceperea motrică trece în deprindere. Principala trăsătură ce o caracterizează este dirijarea automată a mișcărilor urmată de unitatea mișcărilor și siguranța acțiunii executate la nivel de perfecțiune.

#### **Diversitatea priceperilor motrice de nivel înalt se caracterizează prin:**

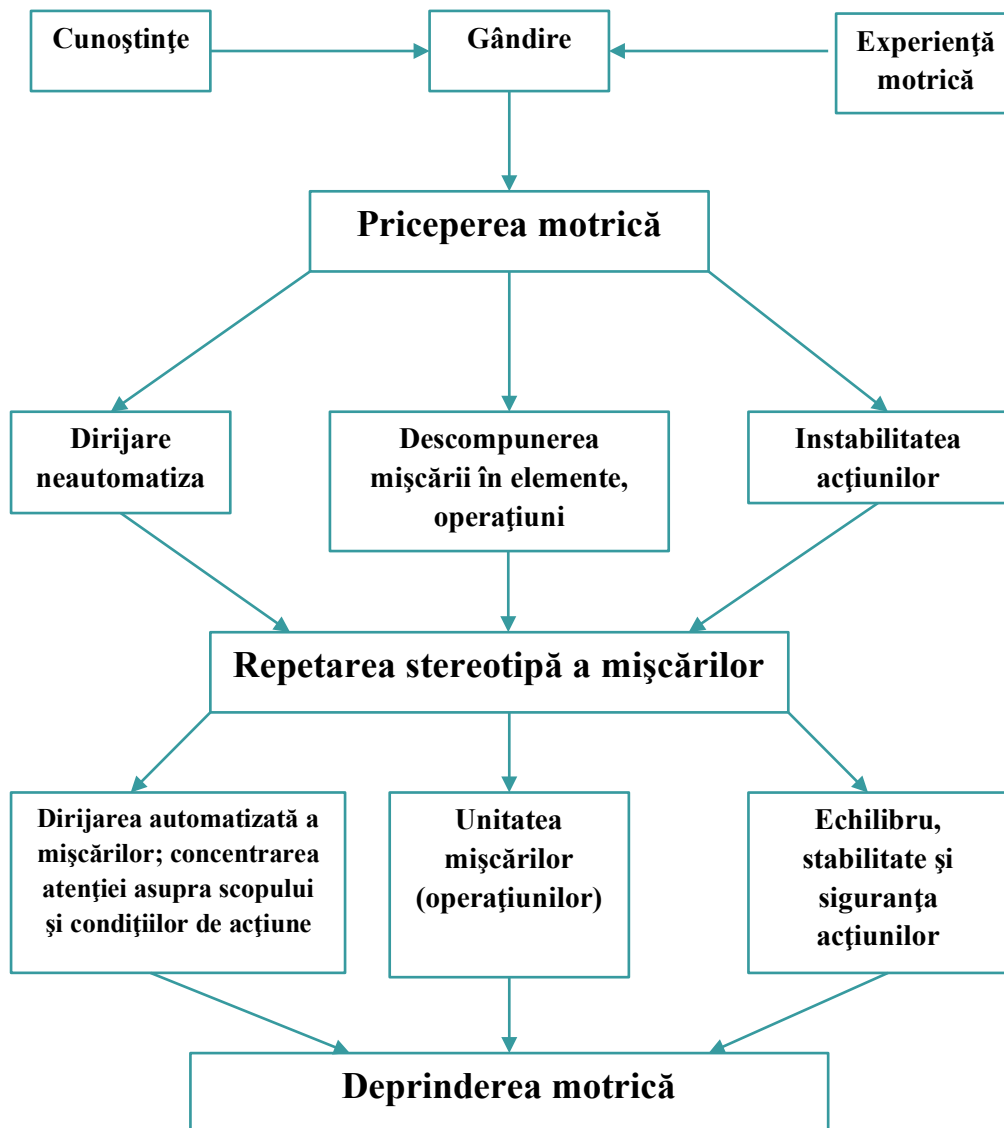
1. Priceperea folosirii efective a deprinderilor căpătate în paralel sau într-o ordine diferită în concordanță cu cerințele mediului înconjurător (de ex: alergare cu obstacole în condiții reale).
2. Priceperea de a folosi două sau mai multe deprinderi formate (de ex: alergare cu aruncare în timpul alergării).
3. Capacitatea îndeplinirii efective într-o anumită ordine, a câtorva deprinderi formate (de ex: după rostogoliri menținerea echilibrului etc.).

*Priceperile motrice de nivel înalt* reprezintă capacitatea de a folosi acțiunile motrice însușite în condițiile vieții reale.

Prin urmare, **deprinderea motrică** poate fi caracterizată ca un grad de stăpânire a tehnicii acțiunii în care dirijarea mișcărilor se produce automatizat și acțiunile se deosebesc printr-o siguranță superioară.



*Figura 5.1. Particularitățile formării priceperilor și deprinderilor motrice, transferul priceperilor în deprinderi (după Anohin, 1979; Maznicenko, 1984; Rață, 2004)*



**Însemnătatea deprinderilor motrice este determinată de următoarele trăsături:**

- 1) dirijarea automatizată a mișcărilor – o particularitate determinantă și valoroasă a deprinderilor motrice;



- 2) contopirea mișcărilor – în cazul deprinderii se manifestă în ușurința, interdependența și ritmicitatea stabilă a acțiunilor motrice; de formarea unei deprinderi perfecte este legată priceperea specializată (simțul apei, greutatea, mingii);
- 3) siguranța acțiunii – în cazul deprinderilor motrice se caracterizează prin siguranță în diferite condiții nefavorabile (starea psihologică, emoțiile, frica). Procesul de formare a deprinderilor motrice presupune 4 operații succesive, care sunt în raport de interdependență totală:
- **Percepția** sau cunoașterea senzorială a acțiunii ce urmează să fie executată. Percepția este stimulată de cadrul didactic, se urmărește modalitatea de observare a elevilor.
  - **Înțelegerea** deprinderii ce urmează a fi executată, presupune analiza, judecata, analogia și sinteza.
  - **Memorarea** datelor privind realizarea deprinderilor motrice, a exercițiilor.
  - **Aplicarea** cunoștințelor sau exersarea – operația finală, în care se concretizează primele trei.

Calitatea formării deprinderilor motrice depinde în mare măsură de experiența motrică a preșcolarilor, de motricitatea generală și de și nivelul de dezvoltare a analizatorilor vizuali, auditivi și chinestezici.

#### **Aplicații pentru lucrul individual: activitate de portofoliu**

**PORTOFOLIUL** reprezintă un instrument complex de evaluare, ce include rezultatele obținute prin realizarea sarcinilor propuse, fiind o carte de vizită a studentului și reflectând activitatea sa în cadrul cursului.

#### **Structura portofoliului**

Realizați o autoanaliză a deprinderilor motrice (minimum 3) dezvoltate. Urmați algoritmul: denumirea deprinderii motrice, identificarea tipului ei, lista unor cuvinte-cheie caracteristice acestei deprinderi, denumirea unui joc dinamic sau exercițiu prin care această deprindere motrică se dezvoltă la cel mai înalt nivel.

Elaborați lista deprinderilor motrice de bază. Completați lista cu un joc de dezvoltare a deprinderilor și un exercițiu fizic. Argumentați.

### **JURNAL REFLEXIV**

**AM ÎNVĂȚAT:**

**VOI APLICA CELE ÎNVĂȚATE:**

**AȘ DORI SĂ MAI ȘTIU:**

**Criterii de evaluare a portofoliului**

<b>1</b>	<b>Evaluarea produsului</b>	<b>Punctaj</b>
	– aspectul estetic (aspectul exterior; structurarea și aranjarea materialului); – realizarea sarcinilor; – prezentarea la timp a portofoliului.	15 p.
<b>2</b>	<b>Evaluarea procesului</b>	25 p.
	– capacitatea de a realiza sarcinile corect, corespunzător cerințelor; – utilizarea unui material diversificat; – simțul estetic și creativitatea în redactarea portofoliului; – competențe de autocunoaștere; – abilități de comunicare scrisă; – atitudine responsabilă față de disciplină/curs.	
<b>3</b>	<b>Autoevaluarea portofoliului</b>	10 p.
	– jurnalul reflexiv completat	
<b>TOTAL</b>		<b>50 p.</b>

**CONVERTIREA PUNCTAJULUI ÎN NOTE**

Punctaj	50-49	48-46	45-40	39-34	33-29	28-25	24-19	18-10	9-5	4-0
Nota	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

**Bibliografie:**

1. Barta A.; Dragomir Șt., Deprinderi motrice la preșcolari, Editura V&I Integral, București, 1995.
2. Buruian L., Educația fizică în grădiniță. Îndrumar metodic-aplicativ, Casa de Editură Mureș, 2004.
3. Barcan Țicaliu E., Exerciții și jocuri pentru preșcolari, Editura Sport-Turism, 1976.
4. Cerghit I., Metode de învățământ, 1976, E.D.P., București.
5. Ciorbă C., Educația fizică, Didactica educației fizice, Chișinău, 2016.
6. Dragnea Ad., Teoria educației fizice și sportului, București, 2000, 241 p.
7. Sabău E. și colab. Educația fizică la preșcolari, Editura Sport-Turism, București, 1989.
8. Stănescu M., Educație fizică pentru preșcolari și școlari mici. O abordare psihomotrică. Editura Semna, București, 2002.
9. Scarlat E.; Scarlat M. B., Educație fizică și sport, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2002, p. 72-114.



## Unitatea de învățare 5. Bazele teoretice și metodică formării priceperilor și deprinderilor motrice

### Tema 2. Structura și metodică procesului de învățare a mișcărilor/deprinderilor motrice

#### Termenii de referință:

- Mișcarea, ca modalitate de manifestare a materiei vii și ca mijloc de evoluție a universului, face parte din existența noastră fizică, psihică, emoțională, întrucât „mișcarea este viața însăși”.
- Mișcarea este schimbarea poziției unui obiect/corp în spațiu și în timp.
- Mișcarea este descrisă prin distanță, timp, viteză și accelerație.
- Mișcarea unui corp este studiată prin alegerea unui sistem de referință de către un observator și prin măsurarea schimbării poziției aceluși corp față de acel sistem de referință.

Raportată la educația fizică, *mișcarea* poate fi înțeleasă ca fiind totalitatea actelor și acțiunilor motrice ce se realizează de către om cu scopul de a-și asigura o condiție fizică ridicată și o stare de sănătate bună sau de a obține o performanță înaltă.

Înainte de a începe învățarea unei acțiuni motrice/mișcări noi, trebuie verificat dacă copilul este pregătit pentru însușirea acestei acțiuni, în caz contrar, este indicat să se facă pregătirea prealabilă necesară. Cu ajutorul exercițiilor de control se constată pregătirea copilului în vederea învățării, care se asigură prin intermediul exercițiilor de antrenare, pregătitoare și speciale. Verificarea se face în special în 3 direcții:

- gradul de dezvoltare a calităților fizice;
- experiența motrică – coordonarea;
- factorii psihici.

Executarea reușită a unei acțiuni motrice noi este posibilă, de obicei, doar atunci când aceasta are o structură relativ simplă. În cazul unei structuri mai complexe, viteza de formare a unei deprinderi motrice noi depinde de experiența motrică a elevilor.

Problema pregătirii pentru învățarea acțiunii motrice complexe se rezolvă pe baza aplicării abile a principiilor accesibilității și individualizării, sistematizării și creșterii treptate a cerințelor.

La planificarea învățării fiecărei acțiuni motrice luate în parte, se pot constata o serie de etape cărora le corespund anumite stadii de formare a priceperilor și deprinderilor motrice. Etapele de învățare nu trebuie confundate cu fazele deprinderilor motrice. *Fazele* se manifestă prin legitățile biologice de formare a



deprinderilor motrice. *Etapele* reprezintă împărțirea condiționată a procesului pedagogic, care reflectă legitățile pedagogice și psihofiziologice.

Dacă în procesul învățării mișcărilor, acțiunea este însușită până la deprinderea perfectă, acestui proces îi sunt caracteristice 3 etape, care se deosebesc atât prin sarcinile/obiectivele pedagogice, cât și prin metoda învățării.

**Etapele învățării motrice.** Învățarea este o operație a procesului instructiv-educativ care nu se rezumă doar la o asimilare și o reproducere a informațiilor, ci presupun și punerea în practică a acestora. În procesul educației fizice, în care se urmărește dezvoltarea comportamentului uman prin acțiunea de formare a deprinderilor și priceperilor de tip practic, învățarea este un proces complex, este rezultatul activității pedagogice, motrice, psihologice și fiziologice.

*Din punct de vedere pedagogic sau metodic*, Iulia Curamșin (2003), prezintă procesul de învățare a mișcărilor în trei etape, care se deosebesc între ele prin scopurile și obiectivele urmărite (Tabelul 3).

În această etapă se urmărește însușirea mecanismului de bază al acțiunii supuse învățării, prin realizarea *următoarelor obiective*:

- formarea unei imagini, a unei reprezentări clare pe scoarța cerebrală privind acțiunea ce urmează a fi asimilată, prin metode verbale și intuitive și pe baza memorării structurii mișcării;
- achiziționarea mecanismului de bază al tehnicii și formarea ritmului de exersare cursivă/consecventă a acțiunii motrice prin realizarea primelor încercări care asigură, pe de o parte, memorarea succesiunii actelor motrice, iar pe de altă parte însușirea ritmului elementelor componente (acte și acțiuni motrice repetate);
- accent pe corectitudinea de execuție a mișcărilor, evitarea grăbirii în procesul de învățare, utilizarea moderată a îngreunărilor și a pauzelor între diferitele etape ale mișcării.;
- exersarea analitică a acestora, descompunerea acțiunii motrice în elemente componente, fapt ce ușurează atât memorarea, cât și execuția primară;
- eliminarea greșelilor ce apar în execuția inițială fie ca urmare a neînțelegerii, fie ca urmare a lipsei de experiență.



**Tabelul 3. Continuitatea procesului de învățare a mișcărilor la nivel de etape (după Iu. Curamșin, 2003)**

Etapete învățării AM			
	Învățarea inițială	Învățarea aprofundată	Consolidarea și perfecționarea
Obiective Scop	Formarea priceperii de execuție corectă a bazelor tehnicii acțiunii motrice	Formarea priceperii de a îndeplini acțiunea motrică la nivelul cerințelor tehnice din faza de stăpânire primară până la cea relativ perfectă	Stăpânirea/însușirea perfectă a acțiunilor motrice și formarea capacității de exersare în activitatea practică
	1. Crearea unei reprezentări generale despre acțiunea motrică și orientarea spre însușirea ei	1. Aprofundarea înțelegerii legităților mișcărilor care compun acțiunea ce se învață și preîntâmpinarea greșelilor ce apar.	1. Consolidarea nivelului de stăpânire a tehnicii acțiunii motrice
	2. Restabilirea experienței anterioare de execuție a acțiunii, apropiate din punct de vedere tehnic de cele nou-însușite	2. Precizarea tehnicii acțiunii după caracteristicile ei spațiale, temporale și dinamice, conform trăsăturilor individuale ale elevilor.	2. Perfecționarea acțiunii motrice însușite în corelație cu alte acțiuni motrice
	3. Însușirea verigilor tehnicii acțiunii care nu au fost însușite anterior, preîntâmpinarea mișcărilor inutile și a denaturărilor grosolane	3. Obținerea unei mișcări libere și legate la nivelul cerințelor tehnice, crearea premiselor executării variate a acțiunii, cu concentrarea atenției asupra tehnicii mișcărilor.	3. Extinderea diapazonului variabilității tehnicii acțiunii pentru executarea eficientă în condiții diferite, inclusiv în cazul manifestării maxime a calităților motrice.
	4. Formarea ritmului general al actului motric		4. Desăvârșirea individualizării tehnicii acțiunii în conformitate cu gradul de dezvoltare a aptitudinilor individuale.
			5. Asigurarea, în caz de necesitate, a restructurării tehnicii acțiunii și perfecționarea continuă pe baza dezvoltării volitive și motrice.

*Explicația* prezentată de Bernstein, N. A. (2007, p. 63-64) subliniază că „încă de la începutul mișcărilor, începătorul se apropie de rezolvarea acestei probleme în modul cel mai simplu: el fixează toate articulațiile organismului în mișcare printr-o încordare concomitentă a tuturor antagoniștilor și, prin aceasta, ies din formație din timp și rezervă toate gradele de libertate, lăsând numai una sau două



din mișcările nemijlocit necesare pentru faza dată. Această mișcare este rigidă, greoaie, deoarece, ca urmare a iradiației folosite de subiect a unei încordări disperate, sunt încordați, de asemenea, și mușchii care nu au relație cu mișcarea executată: poziția și mimica devin rigide, respirația este reținută etc.”. Considerăm acest stadiu ca specific inițierii în primele execuții ale unei mișcări.

**Etapa fixării**, denumită și **etapa învățării aprofundate** sau etapa consolidării, are drept scop educarea tehnicii acțiunii din faza de însușire primară, „brută”, până la cea relativ perfectă și însușirea ei detaliată, fapt ce asigură formarea stereotipului dinamic, adică se obține automatizarea mișcării. *Ca obiective*, în această etapă se urmăresc:

- formarea tehnicii de execuție/manifestare a deprinderii în concordanță cu caracteristicile spațiale, temporale și dinamice optime, prin repetări multiple. Învățarea în această etapă se bazează pe experiența anterioară și urmărește îmbunătățirea sistematică a programului motor. Se realizează prin folosirea reprezentărilor motrice precise, a sugestiilor și corectărilor privind modalitatea de execuție, a analogiilor cu cele învățate anterior;
- întărirea legăturilor temporale prin exersarea în condiții relativ constante, standardizate a deprinderilor motrice, fiind create premisele scăderii intensității proceselor nervoase ce monitorizează desfășurarea actelor și acțiunilor motrice. Se realizează prin execuții fragmentate și globale, execuții cu indicatori de forță potriviți momentului, execuții cu precizia și armonia caracteristică mișcărilor, execuții ce verifică gradul de însușire a probelor și a capacității de performanță;
- automatizarea execuției prin multiple repetări. În această fază a învățării, preșcolarul însușește execuția deprinderii în mod precis, conștient, într-un mediu relativ constant, până devine automată, prin repetări și corectări multiple.

Bernstein, N. A. (2007, p. 63-64) consideră că în etapa a II-a învățării, adică „în treapta următoare (a doua etapă) a exercițiului, deja însușit într-o anumită măsură, cunoscând totodată unde, când și în ce direcție tinde impulsul obișnuit al forței reactive, subiectul își permite ca, treptat, unul după altul, să-și elibereze gradele de libertate fixate până atunci, cu condiția ca să sisteze impulsurile reactive care apar deja printr-o fixare din timp, prin scurte impulsuri fazice, realizate în momentul util și în direcția necesară.

Aceasta provoacă o descărcare energetică uriașă din partea tetanosurilor statice din primul stadiu, dar:

- a) încarcă totuși prea mult sistemul nervos central cu o precauție necesară și o instalație pentru reacțiile rapide și adecvate amintite;
- b) creează curbe de forță dințate și puțin elastice”.





Acest al doilea stadiu stă la baza conștientizării și perceperii mișcării sub aspectul corectitudinii execuției, dar și la baza eliberării, la început parțiale și apoi totale, a atenției și concentrării.

**Etapa consolidării și perfecționării continue** a acțiunilor motrice are scopul de a asigura stăpânirea/însușirea perfectă a acțiunilor motrice, în condițiile punerii lor în practică. Este etapa în care se realizează perfecționarea tehnicii deprinderilor motrice prin executarea, în condiții ușurate, a mișcărilor cu amplitudini, ritmuri și viteze diferite. Prin repetarea fragmentată (a unor părți, faze, secvențe din tehnica unei probe) ori globală, are loc, de fapt, formarea priceperilor motrice. În această etapă se urmărește integrarea procedeelelor și elementelor tehnice în structuri de exerciții, precum și a exercițiilor în jocuri, parcursuri aplicative și ștafete. Are următoarele obiective:

- diversificarea variantelor de execuție a fiecărei deprinderi, prin desăvârșirea/perfecționarea mai multor procedee tehnice;
- exersarea, cu precădere, a deprinderii în condiții cât mai variate și mai apropiate de cele întâlnite în practică (mai ales în competiții);
- includerea deprinderilor într-o înlanțuire de alte deprinderi și exersarea acestor *combinații* cu ușurință, consecvență și eficiență;
- perfecționarea tehnicii în scopul obținerii performanțelor sportive;
- realizarea unei tehnici de execuție în concordanță cu situația și obiectivul urmărit;
- recunoașterea senzațiilor, a percepțiilor mișcării;
- formarea capacității de întrecere cu colegii, cu adversarii și cu propria persoană;
- formarea capacității de apreciere și autoevaluare reală.

În această etapă învățarea este influențată de o serie de factori (variabile), cum ar fi: capacitatea de percepție; capacitatea de înțelegere, memorare, analiză și decizie; motivația și interesul pentru mișcare; nivelul dezvoltării antropometrice și funcționale; nivelul motric acumulat; nivelul de dezvoltare a aptitudinilor psihomotrice; gradul de complexitate a deprinderii ce urmează a fi formată.

Valoarea achizițiilor procesului de învățare specific educației fizice, la finele fiecărei etape, poate fi apreciată prin:

- corectitudinea execuției mișcărilor realizate în momentul aprecierii;
- execuția cu precizie și viteză a exercițiilor, a actelor și acțiunilor motrice;
- volumul și calitatea mișcărilor executate;
- eficiența vizibilă a efortului psihic;
- nivelul înalt de coordonare a acțiunilor;
- rezultatele (performanțele) apreciate cantitativ și calitativ.

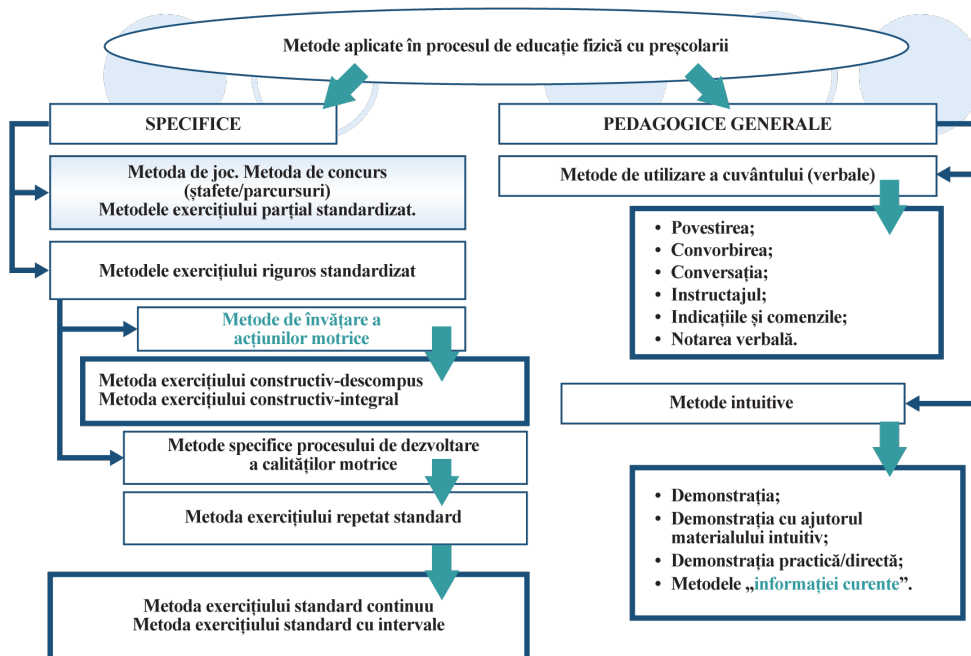


Odată cu automatizarea, apare posibilitatea de a alege ce, cum și când trebuie făcut o anumită acțiune motrică, posibilitatea de execuție corectă o perioadă cât mai lungă, capacitatea de autoapreciere și autoevaluare.

Bernstein, N. A (2007) consideră că „în cea de-a treia treaptă a dezvoltării deprinderii (în cazul mersului, această treaptă este general-umană pentru numeroase alte mișcări, ea se atinge numai de către mușchii cei mai buni, lupta cu mișcările reactive se realizează printr-un mijloc principal deosebit. Subiectul reușește mai devreme sau mai târziu să dea mișcării o asemenea formă, în care forțele reactive din mișcări care sting mișcarea se transformă într-o bună parte a lor în forțe utile, care apar când mișcarea întâmplător iese din traiectoria corectă și tinde s-o întoarcă în traiectoria sa.

Mișcărilor de acest gen se numesc *stabile din punct de vedere dinamic*. Dacă o asemenea formă reușită de mișcare este găsită și însușită, subiectul poate, evident, să-și permită să elibereze în întregime articulațiile în mișcare de fixările și sistemul nervos de la o reactivitate de precauție care era necesară în stadiul precedent. Subiectiv, asemenea mișcare este percepută ca decurgând de la sine.

Formarea deprinderilor motrice, dezvoltarea aptitudinilor psihomotrice este un proces ce angrenează sistemul nervos, organele perceptiv-motrice, sistemele muscular, osos și ligamentar, aparatele și organele interne, mai pe scurt, funcționalitatea întregului organism. Realizarea mișcărilor este un produs al relaționării întregului organism cu mediul în care își desfășoară activitatea.



**Figura 1. Sistemul de metode după acțiunea dominantă folosit în procesul de formare a mișcărilor (deprinderilor motrice) la preșcolari [4,7]**



***Din punct de vedere psihologic***, învățarea se realizează **în patru etape**, ce se deosebesc între ele prin obiectivele urmărite. Acestea au fost prezentate de M. Epuran (2011) astfel:

***1. Etapa familiarizării*** cu acțiunea sau etapa inițială reprezintă momentul de cunoaștere psihică și motrică a deprinderii motrice, a exercițiului fizic ce urmează a fi învățat. În această etapă prin demonstrație, explicație și descriere se formează senzații, percepții, reprezentări. Pe baza acestora, în urma cerințelor formulate de educator sau a celor proprii, copilul realizează primele exersări ale mișcărilor indicate, prin care se asigură însușirea mecanismului de bază. Această însușire are o formă grosieră, punându-se accent pe achiziționarea succesiunii corecte a mișcărilor prin percepții, reprezentări și memorare;

***2. Etapa însușirii fragmentate*** a fiecărui element component al acțiunii/deprinderii motrice este etapa în care se insistă pe execuția fiecărui act motric în parte. Are la bază gândirea, analiza, decizia preșcolarului, acestea dirijate de corectările profesorului/educatorului și simțirile proprii. Exersarea fiecărui detaliu se realizează până ce acesta este bine însușit, fără să se insiste pe perfecționarea singulară, fapt ce ar determina o integrare greoaie în unitatea de bază a mișcării;

***3. Etapa unificării elementelor componente ale acțiunii*** este etapa în care se realizează legarea părților componente ale unei deprinderi/probe/activități motrice. Are la bază exersarea multiplă pe baza analizei deciziei, memoriei. Unificarea elementelor componente este rezultatul activității motrice autocontrolate până ce sunt înlăturate toate greșelile, mișcarea fiind executată continuu, fără întrerupere, cu precizie și cu un consum mic de energie.

***4. Etapa automatizării*** este etapa în care se urmărește realizarea acțiunilor motrice cu un control nervos din ce în ce mai mic.

Prin exersări multiple se realizează perfecționarea treptată a componentelor mișcărilor, care devin elemente automatizate. În această etapă se are în vedere și exersarea în condiții cât mai variate, însă fără a modifica structura de bază. În timpul formării deprinderilor motrice, procesele nervoase se repetă în condiții neschimbate, permițând, pe baza întăririi puternice a reflexelor condiționate, organizarea unui stereotip dinamic motor, aceasta constituind forma superioară a funcției de sistematizare a scoarței cerebrale. El se elaborează pe baza unui lanț de reflexe condiționate declanșate într-o anumită ordine și la intervale constante. Întărirea acestor reflexe se realizează ca efect al utilizării, în aceeași succesiune, a unui stereotip constant de stimuli, determinând, în final, ca urmare a numeroaselor repetări, ritmul și intensitatea optimă în activitatea proceselor nervoase.

***Din punct de vedere fiziologic***, învățarea se bazează pe „informațiile senzoriale ce sunt integrate în toate nivelurile sistemului nervos și determină producerea unor răspunsuri motorii adecvate, care sunt inițiate în măduva spinării



prin reflexe musculare relativ simple, se extind la nivelul trunchiului cerebral însoțite de generarea unor răspunsuri motorii mai complicate, iar în final ajung la nivel cortical, unde se realizează controlul celor mai complicate funcții motorii” (Guyton & Hall, 2007).

Mișcările repetate ale segmentelor corpului sunt generate de creier, care transmite comenzile la nivelul măduvei spinării. Creierul, apelând la informațiile memorate, elaborează un program motor pe care îl transmite prin impulsurile nervoase pe cale eferentă măduvei spinării, iar de aici fibrelor musculare și astfel apare răspunsul concretizat în contracția musculară. Semnalele senzoriale (informațiile sub formă de senzații și percepțiile) pătrund în măduva spinării prin rădăcinile senzoriale posterioare și sunt transmise în două direcții, una în substanța cenușie a măduvei spinării, unde declanșează reflexe medulare locale, segmentare, și una spre trunchiul cerebral sau cortexul cerebral, care elaborează programe motorii ce stau la baza desfășurării mișcărilor. Motoneuronii anteriori din măduva spinării realizează stimularea musculară prin transmiterea eferentă a informațiilor senzoriale, prin mecanismul de feedback de la mușchi la măduvă și de la măduvă la mușchi prin intermediul receptorilor specializați reprezentați de fusurile musculare (care transmit sistemului nervos informații despre modificarea lungimii mușchiului) și organele tendinoase Golgi (ce transmit informații despre modificarea tensiunii de la nivelul tendoanelor). Semnalele înregistrate de fusurile musculare și organele tendinoase Golgi sunt transmise aferent la nivelul măduvei spinării, a cerebelului și a cortexului cerebral, asigurând astfel informațiile necesare controlului contracției musculare. În cortexul motor uman sunt localizate arii specializate în controlul motor ce controlează funcțiile motorii specifice. Transmiterea impulsurilor nervoase de la cortexul motor la mușchi determină contracția musculară care este urmată de o retransmitere a informațiilor de la mușchi la cortex.

Din punct de vedere **fiziologic**, învățarea deprinderilor motrice, a actelor, a acțiunilor sau a activităților motrice se realizează în trei etape (Figura 3.5.).

**Etapa I** reprezintă perioada în care predomină mișcările inutile, adică apar acțiuni ce se execută în afara mecanismului de bază al mișcării, domină excitația și este redusă inhibiția. În această etapă, capacitatea de a coordona acțiunile este slabă, lipsită de precizie și neuniformă, procesele nervoase sunt neechilibrate, predomină excitația și lipsește inhibiția. Transmiterea impulsurilor nervoase la nivelul sinapselor nu determină o contracție precisă a fibrelor musculare. Apar disfuncții între impulsul dat și răspunsul fibrei musculare, care nu a mai executat niciodată mișcarea respectivă sau în contextul dat. După câteva repetări, se însușește mecanismul de bază al execuției deprinderii motrice (al exercițiului).



Etapile de formare a deprinderilor motrice		
de natură fiziologică	de natură psihologică	de natură metodică
iradierea, concentrarea excitației, realizarea stereotipului dinamic	formarea reprezentării, învățarea segmentară sau analitică, organizarea și sistematizarea, sintetizarea, automatizarea	familiarizarea, învățarea, mișcările inutile, consolidarea, perfecționarea

Caracteristici		
Mișcări inutile Lipsa de coordonare Contrații musculare excesive	Familiarizarea cu actul motric Etapa învățării segmentare Etapa organizării/ sistematizării Etapa sintetizării/ automatizării Etapa consolidării	Etapa inițierii Etapa fixării Etapa perfecționării

**Figura 3.5. Etapele de formare a deprinderilor motrice**

**Etapa a II-a** este perioada în care mișcările sunt dominate de contracții excesive și necontrolate în totalitate, dar și de scăderea iradierii. Transmiterea impulsurilor eferente, ce asigură desfășurarea mișcărilor și a impulsurilor aferente, care aduc informații la nivelul cortexului privind realizarea acestora, devine din ce în ce mai selectivă și mai precisă, eliminându-se informațiile suplimentare ce nu prezintă importanță în execuția motrică. În această etapă scade excitația, apare inhibiția și se realizează formarea și stabilizarea deprinderilor motrice. Prin repetări multiple, în aceleași condiții, are loc procesul de automatizare a deprinderii motrice, adică procesul de eliberare parțială a controlului nervos asupra desfășurării mișcării, sau de concentrare nervoasă pe anumite aspecte ale execuției.

**Etapa a III-a**, în care se realizează întărirea stereotipului dinamic motric prin delimitarea precisă a iradierii proceselor de excitație și inhibiție, are loc delimitarea iradierii. Excitația și inhibiția, ca și mecanismele de iradiere, concentrare și inducție, se succed rațional și adecvat scopului urmărit.

### **Aplicații pentru lucrul individual: activitate de portofoliu**

#### **Structura portofoliului**

Pornind de la etapele învățării unei sarcini motrice: cognitivă, preparatorie, activă, evaluativă și mnemonică, completați tabelul, explicând fiecare dintre aceste etape.

Etapile învățării deprinderilor motrice				
Cognitivă	Preparatorie	Evaluativă	Mnemonică	Activă
<b>Explicație</b>				



Făcând referire la diversele metode aplicate în cadrul educației fizice, învățați cu copiii mici (colegii de grupă) 1-2 mișcări noi. Faceți apel la metodele cunoscute și eficiente (demonstrație, explicație etc.).

**Studiu de caz. Legitățile de formare a priceperilor și deprinderilor motrice.** Descrieți argumentativ legitățile formării și dezvoltării deprinderilor motrice. Demonstrați legătura dintre vârsta copilului, starea de sănătate, particularitățile de vârstă și procesul de dezvoltare a deprinderilor motrice.

Nr. crt.	Criterii de evaluare/indicatori	Punctaj
<b>1</b>	<b>Fondul</b>	<b>5 p.</b>
	– respectarea structurii logice, argumentative	0 1
	– gradul de profunzime a implicării/cunoașterii problemei	0 1 2
	– prezentarea logică a soluțiilor/răspunsurilor cu indicarea conexiunilor: conținut – sarcină – produs	0 1 2
<b>2</b>	<b>Factorul personal</b>	<b>4 p.</b>
	– completitudinea reflecțiilor și concluziilor proprii, a analizei documentelor reglatorii	0 1 2
	– calitatea elaborării unor sugestii, referințe bibliografice pentru părinți	0 1 2
<b>3</b>	<b>Aspectul grafic și estetic al materialului prezentat</b>	<b>3 p.</b>
	– corectitudinea gramaticală, grafică, de conținut	0 1
	– corectitudinea prezentării textului	0 1 2
<b>4</b>	<b>Susținerea proiectului personal de decizie</b>	<b>8 p.</b>
	– coerența și logica expunerii conținutului	0 1 2
	– corectitudinea utilizării limbajului științific	0 1 2
	– corectitudinea răspunsurilor la întrebările adresate	0 1 2
	– calitatea prezentărilor prin utilizarea mijloacelor TIC (la necesitate)	0 1 2
<b>Total (punctaj maxim)</b>		<b>20 p.</b>

**Acordarea punctajului:** 0 – nerealizat; 1 – realizat parțial; 2 – realizat integral

### CONVERTIREA PUNCTAJULUI ÎN NOTE

Nota	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Punctaj	0-2	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-20

### JURNAL REFLEXIV

**AM ÎNVĂȚAT:**

**VOI APLICA CELE ÎNVĂȚATE:**

**AȘ DORI SĂ MAI ȘTIU:**



### Criterii de evaluare a portofoliului

1	Evaluarea produsului	Punctaj
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– aspectul estetic (aspectul exterior; structurarea și aranjarea materialului);</li> <li>– realizarea sarcinilor;</li> <li>– prezentarea la timp a portofoliului/sarcinilor.</li> </ul>	15 p.
2	Evaluarea procesului	25 p.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– capacitatea de a realiza sarcinile corect, corespunzător cerințelor;</li> <li>– utilizarea unui material diversificat;</li> <li>– simțul estetic și creativitatea în redactarea portofoliului;</li> <li>– competențe de autocunoaștere;</li> <li>– abilități de comunicare scrisă;</li> <li>– atitudine responsabilă față de disciplină/curs.</li> </ul>	
3	Autoevaluarea portofoliului	10 p.
	– jurnalul reflexiv completat	
<b>TOTAL</b>		<b>50 p.</b>

### CONVERTIREA PUNCTAJULUI ÎN NOTE

Punctaj	50-49	48-46	45-40	39-34	33-29	28-25	24-19	18-10	9-5	4-0
Nota	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

#### Bibliografie:

1. Boguș B., Învățarea motrică. Material didactic, Chișinău: CEP USM, 2008, 71 p, ISBN978-9975-70.
2. Ciorbă C., Educația fizică, Didactica educației fizice, Chișinău, 2016.
3. Cîrstea Gh., Educația fizică-fundamente teoretice și metodice, București, 1999.
4. Dragnea Ad., Teoria educației fizice și sportului, București, 2000, 241 p.
5. Epuran M., Psihologia educației fizice și sportului. București: Fundația „România de Măine”, 1995. 200 p. ISBN 9739202489, ISBN 9789739202480.
6. Piaget J., Psihologia copilului: trad. L. Papuc. Chișinău, Cartier, 2011. 160 p. ISBN 978-9975-79-719-1.
7. Sabău E. și colab., Educația fizică la preșcolari, București, 1989.
8. Tudor V., Măsurare și evaluare în cultură fizică și sport, București, 2005.
9. Verza E., Verza E. F., Psihologia vârstelor, București, 2000.
10. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под.ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. 2-е изд., испр. М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.



## Unitatea de învățare 5. Bazele teoretice și metoda formării priceperilor și deprinderilor motrice

### Tema 3/4. Metodica învățării deprinderilor motrice de bază și utilitar-aplicative cu copiii de vârstă preșcolară

#### Termenii de referință:

- Deprinderea motrică se referă la un grad de stăpânire a tehnicii acțiunii, în care dirijarea mișcărilor se produce automatizat și acțiunile se deosebesc printr-o siguranță superioară.
- Deprinderile motrice de bază sunt următoarele: *mersul, alergarea, săritura, aruncarea-prinderea, târârea* și se aplică pe larg în cadrul procesului educațional cu preșcolarii.
- Deprinderile motrice utilitar-aplicative sunt: *cățărarea, escaladarea, ridicarea și transportul de greutate, echilibrul, tracțiunile și împingerile*, ele sunt mai rar folosite în activitățile zilnice ale preșcolarilor, dar au o importanță mare în cadrul activităților de educație fizică.

Deprinderile motrice au un caracter specific, deoarece pot fi transferate și utilizate cu eficiență în toate activitățile specific umane, care conțin o componentă motrică. Deprinderile motrice sunt în concordanță cu particularitățile anatomofiziologice specifice organismului uman. Nu sunt înnăscute, sunt acte motrice învățate în procesul pedagogic. Ele pot fi transferate în activitatea socială a omului, ajutându-l să se adapteze la condițiile noi, ce survin în activitatea lui.

Deprinderile motrice au o mare accesibilitate și a efortului (mic, mediu, mare), stare emoțională declanșată de exersarea deprinderilor motrice (apropiere de practica socială). De asemenea, ele sunt componente ale conduitei voluntare a omului, modalități de comportament motric învățat.

Fiecare deprindere are un conținut exprimat prin mișcările ce o alcătuiesc, segmentele și grupele musculare care contribuie la efectuarea ei, nivelul angajării funcționale și gradul de solicitare a proceselor psihice.

Deprinderile pot fi mai simple sau mai complexe, de aceea alegerea lor în procesul de învățare trebuie să țină seama de nivelul de dezvoltare al copilului, atât fizic cât și psihic.

**Deprinderile motrice de bază** sunt sistematizate în patru mari categorii, respectiv: mersul, alergarea, săritura, aruncarea și prinderea, fiecare având numeroase variante de execuție, dintre care educatoarea trebuie să le cunoască pe cele adecvate copiilor din IET.

**Mersul** este o deprindere motrică de bază, naturală, care se formează din primul an de existență a copilului și care se manifestă pe parcursul întregii vieți. Mersul angajează îndeosebi segmentele inferioare ale corpului, dar





angrenează în mare măsură și musculatura întregului corp, contribuind astfel la dezvoltarea acestuia. Mersul în ritm vioi sau mai prelungit solicită din partea organismului un efort cu o intensitate mai mare, ceea ce va influența pozitiv sistemul cardiorespirator. În același timp, mersul va contribui la tonifierea musculaturii picioarelor și a spatelui. Executat lent și însoțit de mișcări de respirație, mersul poate constitui un bun mijloc de liniștire a organismului după un efort cu o intensitate mai mare. În activitatea de educație fizică, mersul corect reprezintă un mijloc eficient de organizare a colectivului, asigurând deplasărilor eficiență, aspect estetic și consum minim de energie. În timpul activităților trebuie să se insiste asupra formării unui mers corect, elastic, estetic și elegant, fără oscilații accentuate pe verticală, în lateral sau cu răsucirea trunchiului.

Exercițiile de mers pentru preșcolari trebuie să urmărească ușurință în deplasare, coordonarea acțiunilor brațelor și a picioarelor și păstrarea ținutei corecte. În activitatea de educație fizică, mersul este folosit în scopuri diferite, pentru captarea atenției, în organizarea colectivului de copii, la educarea ritmului [12]. Atunci când se urmărește învățarea sau consolidarea deprinderii de mers și a variantelor acesteia, ele pot constitui teme de activitate. În cadrul activităților de educație fizică trebuie să se urmărească executarea corectă a mersului, coordonarea ritmului respirator cu ritmul de deplasare și menținerea unei atitudini corporale corecte în timpul mersului.

Mersul se învață în coloană și în cerc, la început pe loc, apoi din deplasare. Explicația și demonstrația se vor face simultan, demonstrând mișcarea din profil și din față. Exersarea începe cu mers pe loc, urmat de cel cu deplasare, mai întâi liber, apoi în cadență. Se vor executa frontal, evitându-se ritmurile lente sau accelerate. Imprimarea cadenței se face prin semnale sonore, numărătoare, numirea piciorului sau prin marcarea fiecărei pașiri pe piciorul stâng cu bătaie din palme. Exersarea va fi însoțită permanent de corectarea atitudinii corpului, a capului a privirii spre înainte, menținerea spatelui drept și a coordonării mișcării de brațe cu cele de picioare. Desfășurarea mersului pe fond muzical sau cu cântec va stimula execuția și autocontrolul copiilor. Consolidarea deprinderii de mers se va realiza și prin adoptarea unor poziții ale brațelor (lateral, sus, oblic, înapoi, pe ceafă, pe șold, la spate), precum și prin efectuarea unor mișcări ale membrelor superioare: ridicări, înainte, înapoi, lateral, balansări. După ce copiii vor însuși deprinderea de mers corect, se va putea trece la învățarea unor variante de mers.

Variantele de mers pot fi efectuate cu diferite poziții ale brațelor și palmelor (pe șold, pe umăr, pe ceafă, lateral, sus, în față, oblic, jos, cu poziții sau mișcări asimetrice) sau combinarea acestora [28, p. 69] Tabelul 1.



Ritmul deplasării diferă în funcție de structura variantei de mers sau de obiectivul urmărit. Pentru fiecare variantă de deplasare se va adopta formația cea mai adecvată (coloană, linie cu distanțe sau intervale corespunzătoare).

Pentru realizarea unui mers corect și eficient profesorul trebuie să-și concentreze atenția în următoarele direcții:

- executarea mersului să se realizeze cu brațul și piciorul opus;
- contactul labei piciorului cu solul să se facă pe pingea, după care se rulează întreaga talpă;
- la mersul de front contactul cu solul se va face pe toată talpa, cu piciorul bineîntins din genunchi;
- în timpul mersului trunchiul este drept, bărbia ușor ridicată privirea înainte, iar brațele se mișcă alternativ înainte și înapoi, ușor îndoite la nivelul coatelor.

**Tabelul 1. 5. Forme de mers pe grupe de vârstă**

Forme de mers	Grupa mică	Grupa mijlocie	Grupa mare / pregătitoare
Mers înainte/înapoi/șerpuit/în cerc	x	x	X
Mers lateral	x	x	X
Mers cu ocolire de obstacole	x	x	X
Mers cu pășire peste obstacole	x	x	X
Mers pe vârfuri	x	x	X
Mers pe călcâie		x	X
Mers pe marginea interioară/exterioară a labei piciorului			X
Mers cu ridicarea genunchiului		x	X
Mers încrucișat			X
Mers cu genunchii întinși și sprijinirea palmelor pe sol (elefantul)			X
Mers ghemuit			X
Pas săltat (pasul ștrengarului)			X

Mersul constituie forma de mișcare prezentă pe tot parcursul activității de educație fizică, în toate etapele, de aceea educatoarea nu își propune ca temă de activitate predarea unei forme de mers, oricât de complexă ar părea. Formele de mers se exersează, de obicei, în etapa pregătirii organismului pentru efort.

Comanda specifică pentru deplasarea în mers este: „Atenție! Înainte, start!”. Atunci când urmează o formă specifică de mers, se precizează modalitatea de executare, urmată de comanda „Start!”. De exemplu: „Pe vârfuri/pe călcâie/cu genunchii sus/pe partea interioară a labei piciorului, start!”.

Deși mersul se învață încă din primul an de viață, deprinderea corectă se formează pe parcurs, odată cu creșterea posibilităților psihofizice și de autocontrol ale copilului, dar mai ales în urma unor factori competenți.



### **Greșeli întâlnite la copii:**

- capul aplecat în față sau pe spate;
- umerii prea ridicați;
- mișcarea exagerată a brațelor la balansare sau menținerea lor rigide;
- târârea picioarelor sau mersul tropăit, zgomotos;
- lipsa de coordonare a mișcărilor brațelor și picioarelor (merg ca niște roboți);
- legănarea trunchiului în timpul mersului.

Recomandăm pentru însușirea unui mers corect, cadențat, executarea lui pe diferite melodii ritmate, potrivite cu pasul executat sau cântece interpretate de copii cu versuri potrivite, cum ar fi: „*Mergem toți în pas voios./Ca soldații drept, frumos; Unu, doi, unu, doi/ Mergem toți în pas vioi!*”

**Alergarea** reprezintă o deprindere motrică naturală care asigură o deplasare mai rapidă, prin mișcarea coordonată a picioarelor și brațelor, cu existența unei mici faze de zbor. În activitatea de educație fizică, alergarea poate fi întâlnită ca deprindere motrică singulară, dar în multe cazuri se combină cu alte deprinderi, cu care se constituie în structuri specifice jocurilor, ștafetelor și parcursurilor. Alergarea se compune din pași alergători, care se repetă identic, dând caracter ciclic mișcării. Pasul alergător are următoarea structură:

- faza de sprijin pe unul din picioare (unilateral);
- faza de zbor, când picioarele nu mai păstrează contactul cu solul;
- faza de sprijin, de această dată pe celălalt picior, când se realizează iarăși un sprijin unilateral.

Majoritatea autorilor [4,6,8] constată că, la alergare, spre deosebire de mers, deplasarea se realizează prin succesiunea fazelor de sprijin, cu faza de zbor, înaintarea fiind asigurată de către piciorul de sprijin care, prin impulsia realizată la contactul cu solul, propulsează corpul înainte. Poziția trunchiului are o înclinare mai mare sau mai mică spre înainte în funcție de viteza de deplasare, sau de varianta de alergare. Brațele sunt îndoite din cot la 90, cu mâinile în prelungirea antebrațelor, iar mișcarea lor se efectuează numai din articulația umărului, înainte și înapoi. Amplitudinea mișcării brațelor este dată de viteza alergării. La alergarea de viteză, amplitudinea este mai crescută. Gâtul și capul se află, în toate situațiile, în prelungirea corpului. Plecarea în alergare se face din diferite poziții. Concomitent cu însușirea tehnicii de alergare, se insistă asupra corectitudinii mișcărilor, păstrarea tempoului uniform, a amplitudinii mișcărilor și, nu în ultimul rând, asupra educării actului respirator. Respirația se face, de regulă, pe nas, doar la eforturi mari copilul poate avea ușor deschisă gura, pentru a suplimenta necesarul de oxigen.

**În timpul alergării sunt întâlnite următoarele greșeli:**

- alergare fără terminarea impulsiei;
- așezarea labei piciorului cu vârful orientat defectuos;
- alergare cu trunchiul înclinat înapoi;
- încrucișarea brațelor în fața corpului;
- întinderea brațelor din articulația cotului;
- lovirea tălpii de sol.

Pentru formarea unei reprezentări corecte a acestei deprinderi, educatoarea demonstrează executarea corectă a formelor de alergare ce trebuie învățate, explicând în același timp care trebuie să fie poziția trunchiului, poziția brațelor, cum se ridică genunchii etc. În timpul executării alergării de către copii, educatoarea va corecta permanent poziția, modul de rulare a tălpii piciorului, coordonarea brațelor și a picioarelor prin comenzi, cum ar fi: „Spatele drept!”, „Privirea înainte!”, „Brațele îndoite din coate se mișcă înainte și înapoi!”, „Rulează talpa piciorului!” etc.

Formele de alergare ce se exersează la vârsta preșcolară sunt utilizate atât în partea de pregătire a organismului pentru efort, cât și în cea fundamentală (Tabelul 2).

**Tabelul 2.5. Forme de alergare pe grupe de vârstă**

Forme de alergare	Grupa mică	Grupa mijlocie	Grupa mare/ pregătitoare
Alergare pe loc	x	X	X
Alergare înainte/înapoi/șerpuit/în cerc	x	X	X
Alergare pe teren plat și variat	x	X	X
Alergare spre diferite direcții cu opriri sau porniri la semnal	x	X	X
Alergare laterală			X
Alergare cu genunchii sus		X	X
Alergare cu pendularea gambelor înapoi (cu călcâiele la șezută)		X	X
Alergare cu picioarele întinse înainte/înapoi			X
Alergare cu pași încrucișați			X
Alergare cu trecere peste obstacol		X	X
Alergare cu ocolire de obstacol		X	X
Alergare de viteză			X
Alergare de durată pe teren plat/variabil			X

**Alergarea normală** este cea mai simplă formă de alergare, se poate realiza în orice condiții, de aceea este cel mai frecvent utilizată în activitatea de educație fizică a preșcolarilor, specificul acestei variante este dat de faptul că talpa rulează pe sol de la călcâi spre vârf, balansul în față al piciorului oscilant este mai puțin



avântat, trunchiul se află ușor înclinat înainte, brațele, îndoite din cot, se mișcă degajat pe lângă corp, pasul având lungime constantă și o frecvență moderată. Efectuată astfel, alergarea devine suplă, relaxată, având puține oscilații în plan vertical, orizontal și lateral. Ritmul respirației este constant, având o amplitudine mărită. Comanda specifică este: „Pas alergător, marș!” sau „Alergare normală, marș!”.

Metodele folosite în predarea deprinderii sunt *demonstrarea*, *explicația*, *exemplul* și *exercițiul*. Accentul se va pune pe faza de rulare a tălpii pe sol, coordonarea mișcării brațelor și picioarelor și evidențierea fazei de zbor.

*Explicația și demonstrația* se fac din față și din lateral. Învățarea pasului de alergare necesită explicarea cu precădere a contactului și rulării pe sol corecte a piciorului, ridicarea pronunțată a coapsei, poziția trunchiului, poziția brațelor și coordonarea acestora cu mișcarea picioarelor. Demonstrația se face global și fragmentar, din profil evidențiindu-se faza de zbor. Demonstrația se folosește o dată cu explicația, care trebuie să fie pe înțelesul copiilor. Învățarea poziției corpului, a contactului cu solul și a poziției și coordonării mișcărilor brațelor și picioarelor se face inițial din alergare pe loc. Mișcarea corectă a picioarelor se însușește prin exersarea alergării cu genunchii sus și a celei cu călcâiele la șezut, pe loc și din deplasare.

Alergarea poate fi folosită și în derularea altor forme de alergare: înainte/înapoi/șerpuit/în cerc, alergare pe teren plat și variat, alergare cu ocolire de obstacol etc., conducând totodată la perfecționarea deprinderii.

**Alergarea cu genunchii sus** are ca specific ridicarea pe rând a genunchiului fiecărui picior, cât mai sus și într-un mod energetic, astfel încât coapsa să ajungă cel puțin la nivelul orizontalei. Contactul cu solul se realizează cu pingeaua. Se învață întâi pe loc, apoi în mișcare. Se atrage atenția asupra poziției corecte a corpului, fără a se înclina pe spate, și mișcarea coordonată a brațelor.

Comanda specifică: „Alergare cu genunchii sus...start!”

Alergarea cu genunchii sus constituie o formă de alergare care se poate preda în partea fundamentală a activității, dar se exersează și în partea pregătitoare, în special când tema activității o constituie săriturile.

**Alergarea cu pendularea gambelor înapoi** are ca specific îndoirea accentuată a piciorului care execută pendularea spre înapoi, astfel încât călcâiul să atingă șezuta, urmată de întinderea energetică și pășirea pe acesta, concomitent cu ridicarea celuilalt și lovirea șezutei. Contactul cu solul se face cu pingeaua. Poziția corpului este dreaptă, privirea înainte, brațele îndoite din coate se mișcă înainte – înapoi.

Comanda de executare: „Alergare cu călcâiele la șezută...start!”



Este o formă de alergare care se predă în cadrul părții fundamentale fundamentale. Predarea se realizează de pe loc, apoi în mișcare. Se recomandă a se preda după ce se învață alergarea cu genunchii sus.

Această formă de alergare se exersează în partea pregătitoare.

**Alergarea cu pași încrucișați** se execută cu o latură a corpului întoarsă spre direcția de deplasare, piciorul din urmă încrucișează peste cel din față, după care piciorul aflat în sprijin se ridică și pășește lateral, realizându-se înaintarea. Contactul cu solul se face pe pingea. Este o variantă de alergare folosită în partea de pregătire a organismului pentru efort.

Comanda: „Alergare cu pași încrucișați, marș!”

**Alergarea cu pășire peste obstacole** este în principiu o formă de alergare normală, care are ca specific realizarea unui pas mai lung în momentul când se trece peste obstacole: jucării așezate pe sol, sfori întinse la o anumită înălțime, cuburi etc.

Se poate constitui ca temă de predare în activitățile de educație fizică.

**Alergarea ca deprindere motrică de bază** este prezentă și în conținutul jocurilor dinamice, asigurându-le caracterul solicitant și atractivitatea. Prin diversitatea în care se realizează, jocul dinamic devine, la rândul său, un mijloc de consolidare a deprinderii de alergare.

Pentru a forma capacitatea copiilor de a utiliza alergarea în situații variate, în faza de consolidare a deprinderii se vor introduce:

- exerciții de alergare pe direcții diferite, cu schimbarea direcției de deplasare la semnal sau cu ocolirea unor obstacole;
- se poate alerga chiar și printre obstacole.

După cum am menționat, în toate formele de exersare a alergării obișnuite se va insista asupra corectitudinii mișcărilor, păstrării tempoului uniform, amplitudinii și ritmului respirator. De aceea alergarea obișnuită, în etapele de învățare, nu se va exersa sub formă de întrecere, care ar putea denatura mișcarea.

Deoarece la vârsta de 9-10 ani se încheie ultima etapă de dezvoltare a coordonării actelor motorii, este recomandat ca până la această vârstă să se formeze deprinderea corectă de alergare. Alergarea efectuată în aer liber are o mare importanță igienică, contribuind la întărirea sănătății. Efortul depus în timpul alergării ajută la cultivarea voinței. Prin exerciții repetate, copilul își va forma deprinderea unei alergări corecte, estetice și economice. În activitatea de educație fizică, alergarea de viteză își găsește locul în veriga de învățare, consolidare, atunci când este programată ca temă de lecție, dar și în verigile de organizare a colectivului, și în cele de pregătire a organismului pentru efort, precum și în cadrul ștafetelor, al jocurilor dinamice și al parcurșurilor.



**Săriturile** sunt deprinderi motrice naturale, care au un larg caracter aplicativ în viața cotidiană a omului. Săriturile presupun o solicitare mai mare, mai intensă a organismului copiilor din punctul de vedere al execuției prin momentul de împingere energetică în picioare, implicând astfel forța acestora, prin coordonarea mișcărilor brațelor și ale picioarelor, amortizarea la aterizare și nu în ultimul rând orientarea în spațiu și timp. În funcție de tipul de săritură și gradul de dificultate al acesteia, are loc formarea unor trăsături pozitive ale personalității preșcolarilor (hotărâre, curaj, voință, stăpânire de sine, încredere în forțele proprii). Săriturile sunt acțiuni motrice în care corpul părăsește solul, pentru a reveni după un timp mai scurt sau mai lung. Acest lucru se realizează prin impulsia energetică a picioarelor pe sol, fapt ce asigură autopropulsarea. Executarea săriturilor impune cunoașterea unei tehnici de execuție a mișcărilor specifice săriturii respective, aceasta reprezentând condiția de bază pentru o execuție corectă și eficientă a săriturii.

Acest exercițiu fizic este des întâlnit în viața cotidiană și s-a născut din necesitatea de a depăși anumite obstacole. În timpul săriturilor sunt angrenate grupele de mușchi ale membrilor inferioare, superioare și ale trunchiului [3].

Exercițiile de sărituri dezvoltă forța, îndemânarea și contribuie la dezvoltarea unor calități morale ca: hotărârea, curajul, încrederea în forțele proprii, precum și a simțului echilibrului și al orientării în spațiu.

Copiii pot sări în adâncime, în înălțime sau în timpul deplasării, sub diferite forme. O atenție deosebită trebuie acordată aterizării: copiii sunt tentați să aterizeze pe toată talpa sau pe călcâie, aterizări, care zdruncinându-i le poate crea un sentiment de teamă, determinându-i să evite exercițiile de sărituri. De aceea, trebuie insistat ca aterizarea să se facă pe vârfuri, cu genunchii îndoiți (să fie cât mai elastice).

### **Regulile unei sărituri corecte**

Săritura presupune parcurgerea mai multor etape:

- elanul – prima etapă a unei sărituri și reprezintă mișcările prin care se asigură obținerea vitezei de realizare a săriturii, executată în direcția de sărit; elanul trebuie să fie rapid și energetic;
- bătaia – acțiunea prin care piciorul/ambele picioare împinge corpul în sus, prin întinderea articulațiilor, realizând astfel o desprindere de sol; bătaia trebuie să fie puternică;
- zborul – faza în care corpul se află propulsat în aer;
- aterizarea – faza când corpul reia contactul cu pământul; orice aterizare trebuie să fie elastică, realizându-se prin flexarea gleznelor, genunchilor și soldurilor, iar contactul cu solul se face pe pingea.

**Greșeli întâlnite în procesul formării deprinderilor motrice la copii:**

- lipsa controlului asupra poziției picioarelor în timpul zborului;
- executarea unui elan defectuos sau chiar lipsa elanului, de exemplu: alergarea pentru elan realizată cu mișcări de trunchi și brațe necoordonate;
- aterizare pe călcâie sau cu picioarele întinse.

În predarea diferitor forme de sărituri (Tabelul 3), educatoarea trebuie să acorde atenție în special însușirii corecte a aterizării pentru prevenirea eventualelor accidentări, dar și celorlalte etape ale săriturii. Educatoarea explică în timpul demonstrației poziția corectă a trunchiului, a brațelor și picioarelor, corectează permanent execuția săriturilor de către copii prin comenzi, cum ar fi: „adu brațele energic în față pentru elan!”, „îndoie genunchii odată cu balansul brațelor”, „îndoie genunchii la aterizare (sprijin pe brațe)!”

**Săriturile de pe loc** se realizează cu un elan energic al brațelor, ce balansează prin înainte-sus, apoi se împinge corpul în zbor pe verticală sau pe orizontală (în înălțime, adâncime sau lungime), iar aterizarea trebuie să fie elastică, contactul cu pingeaua, în sprijin ghemuit prin îndoirea genunchilor și gleznelor.

**Tabelul 3.5. Forme de sărituri pe grupe de vârstă**

Forme de sărituri	Grupa mică	Grupa mijlocie	Grupa mare/ pregătitoare
Sărituri cu desprindere de pe ambele picioare (dreaptă): - pe loc; - cu depărtarea și apropierea picioarelor; - cu forfecarea picioarelor înainte și înapoi.	x	X	X
Săritura de pe loc cu desprindere de pe un picior		X	X
Sărituri în deplasare, de pe loc înainte.	x	X	X
Săritura cu deplasare, cu desprindere de pe ambele picioare și de pe un picior (înainte-înapoi)		X	X
Sărituri cu deplasare, cu desprindere de pe ambele picioare și de pe un picior (înainte-înapoi-lateral)		X	X
Săritură în adâncime (de pe aparat)	x (30-40cm)	x (40-50cm)	x (50-60cm)
Săritură în înălțime de pe loc cu desprindere pe ambele picioare, pentru atingerea unui obiect suspendat			X
Săritura în lungime de pe loc		X	X
Săritura în lungime cu elan			X
Săritura în înălțime peste obstacol, cu elan perpendicular, cu desprindere de pe un picior (obstacol 40 cm înălțime)			X





**Săriturile în adâncime de pe aparat sau săriturile în lungime** trebuie să aibă aterizarea localizată pe suprafețe elastice: nisip, covor împăturit, saltele. Contactul cu solul se realizează pe pingea, cât mai elastic în poziția ghemuit cu brațele sprijinite de sol.

**Săritura în înălțime pentru atingerea unui obiect suspendat:** în timpul zborului, corpul este extins, brațul întins spre obiectul care trebuie atins. Atingerea obiectului se va face cu ambele brațe, pe rând. Înălțimea obiectului suspendat să fie la aproximativ 10 cm peste înălțimea copilului stând cu mâna întinsă în sus.

Pentru **săriturile cu elan**, cu deplasare, alergarea trebuie să fie ușoară, iar la locul dinainte stabilit și chiar marcat printr-o linie, se execută bătaia pe un picior, fără oprire și executarea desprinderii corpului (zborul) pe verticală sau orizontală în funcție de tipul săriturii, apoi aterizarea elastică prin flexarea genunchilor și gleznelor.

Săritura în înălțime peste obstacol, cu elan perpendicular, cu desprindere de pe un picior (obstacol 40 cm înălțime): obstacolul poate fi realizat dintr-o sfoară întinsă pe două spezeze de scăunele cu ajutorul a două săculețe de nisip, care, la atingere, pot cădea ușor și accidenta copiii. După realizarea elanului și a bătaii pe un picior, se va executa trecerea peste obstacol, timp în care corpul va fi în faza de zbor. Se aduce și piciorul de bătaie peste obstacol, concomitent cu aterizarea elastică.

**Exercițiile pregătitoare** se vor adresa mișcării corecte de aterizare-amortizare pe două picioare cu accent pe îndoirea accentuată a genunchilor, ducerea brațelor înainte și menținerea capului sus.

**Rostogolirea, aruncarea și prinderea** sunt deprinderi motrice de bază, naturale, fiind des întâlnite în viața obișnuită și constituie elemente importante în dezvoltarea îndemânării și îmbunătățirii percepției spațiale (aprecierea direcției și distanței): Tabelul 4.

*Rostogolirea* este o acțiune de deplasare pe o suprafață plană, prin rotirea obiectului.

*Aruncarea* reprezintă mișcarea de proiectare în spațiu a unui obiect, prin efort propriu muscular.

*Prinderea* reprezintă mișcarea de interceptare și reținere a obiectului, realizată cu membrele superioare.

#### **Regulile unei aruncări și prinderi corecte**

În prima etapă copilul trebuie obișnuit cu obiectul și mai ales cu modalitatea de prindere și ținere a obiectului (priza la obiect):

- mingile trebuie să aibă o dimensiune adaptată mâinilor copiilor.



Deprinderea se poate învăța și cu ajutorul altor obiecte: conuri de brad, săculețe umplute cu diferite materiale, bulgări de zăpadă etc.;

**Tablelul 4.5. Forme de rostogolire, aruncare și prinderea mingii pe grupe de vârstă**

Forme de rostogoliri, aruncări, prinderi	Grupa mică	Grupa mijlocie	Grupa mare/ pregătitoare
Rostogolire pe sol cu ambele mâini	x		
Rostogolire printr-un spațiu limitat		x	
Rostogolirea mingii pe sol către o poartă fixă			X
Rostogolirea mingii cu o mână			X
Aruncarea mingii în sus cu ambele mâini	x	x	X
Aruncarea și prinderea mingii cu ambele mâini		x	X
Aruncarea/lovirea mingii în pământ și prinderea ei cu ambele mâini		x	X
Aruncarea și prinderea mingii înainte cu ambele mâini și alternativ, de jos	X	x	X
Aruncarea mingii înainte (de jos) cu ambele mâini și alternativ peste o linie trasată pe sol, la 1-2 m		x	X
Aruncarea mingii înainte (de jos) cu ambele mâini și alternativ peste o sfoară la înălțimea de 0,80-0,90 cm			X
Aruncarea mingii la o țintă fixă orizontală de jos, alternativ și cu ambele mâini			X
Aruncarea mingii la țintă mobilă			X
Aruncarea mingii cu o mână de la umăr			X

- executarea aruncării se face cu ambele mâini pentru a se dezvolta armonios întreg corpul;
- aruncarea se execută prin angajarea întregului corp (braț, trunchi, picioare), fără a fi însă rigizi sau contractați;
- poziția picioarelor în timpul prinderii sau aruncării trebuie să fie cu tălpile paralele și depărtate la lățimea umerilor, genunchii ușor flexați, trunchiul înclinat înainte, brațele în față;
- priza la obiect este diferită de la un tip de aruncare și prindere la altul (cu o mână, cu două, de la piept, de la umăr);
- persoana care prinde așteaptă, urmărește cu privirea obiectul, ia contactul cu obiectul cu ajutorul mâinilor, apoi amortizează mișcarea (atenuând viteza obiectului) și-l reține.



Corectitudinea mișcării ține de aprecierea distanței, țintei, traiectoriei și vitezei pe care o imprimă obiectului. Educatoarea trebuie să-i învețe pe copii să ruleze, să prindă și să arunce un obiect cu ambele mâini, dar și cu fiecare mână în parte. Ea va demonstra executarea corectă a deprinderii, însoțită de explicații privind poziția inițială, modul de ținere a obiectului (mingii), acțiunea brațelor și a picioarelor, coordonarea mișcării, direcția și înălțimea de la care se lansează acesta.

Învățarea aruncărilor se va face de la simplu la complex, începând cu cea executată de jos în sus (de pe sol, de la nivelul brațelor, de la nivelul umărului). De asemenea se realizează aruncarea de la educatoare la copil, apoi aruncarea la o țintă fixă și, în final, la una mobilă.

Multitudinea procedurilor de aruncare și prindere, diversitatea obiectelor ce pot fi utilizate, finalitățile urmărite, precum și numeroasele posibilități de organizare a exersării vor contribui la dezvoltarea motricității generale a copiilor.

Exersarea, repetarea multiplă și îndelungată a acestor mișcări va conduce spre o precizie mai mare în realizarea lor. Învățarea și exersarea acestor deprinderi favorizează creșterea indicilor de coordonare motrică, influențează forța și tonifierea musculaturii brațelor, educă viteza de reacție și execuție a mișcărilor, a simțului chinestezic, a orientării în spațiu și a aprecierii mișcării și deplasării obiectului respectiv.

Exersarea în perechi sau în grup, aruncarea unui obiect de la un partener la altul și prinderea acestuia asigură formarea capacității de cooperare a copiilor.

Toate aruncările și prinderile, indiferent de variantă, au **unele elemente comune:**

- toate aruncările de pe loc au o poziție de bază a picioarelor, iar acțiunea brațelor se realizează în 3 variante – de la piept, deasupra capului, deasupra umărului;
- aruncările din deplasare au ca faze elanul, mișcările efectuate în timpul aruncării și faza finală;
- prinderea include faza de așteptare, faza de întâmpinare, faza de amortizare și faza de reținere.

#### **Sucesiunea învățării:**

- ținerea și transmiterea mingii cu 2 mâini;
- rularea mingii pe sol cu mâna îndemânică și apoi cu cealaltă;
- prinderea mingii rostogolite pe sol cu două mâini de pe loc;
- din deplasare;
- aruncare individuală și prindere cu 2 mâini în sus și la perete.



Formațiile eficiente sunt cercul, șirul sau liniile față în față. Explicația și demonstrația se realizează concomitent, educatorul demonstrând mișcarea din profil.

Copilul care prinde obiectul se situează cu fața spre direcția din care vine acesta, cu picioarele depărtate, obiectul se va întâmpina cu brațele întinse înainte.

Exersarea poate fi organizată frontal, în perechi, în grupuri și individual. Învățarea începe cu aruncarea lansată cu două mâini de pe loc, cu rostogolirea mingii pe sol, apoi aruncarea la distanță, țintă fixă și țintă mobilă. Fiecare procedeu de aruncare-prindere va fi programat ca temă pe parcursul mai multor activități, care să asigure însușirea mecanismului de bază.

După învățare, aceste deprinderi vor fi consolidate în ștafete, jocuri dinamice. Reușita procesului de învățare a aruncărilor și prinderilor este condiționată de numărul obiectelor asigurate pentru activitate, care să permită un număr mare de repetări. În etapa de învățare un rol deosebit îl au demonstrațiile și corectările repetate, favorizând atât aruncarea cât și prinderea, prin dimensiunea și greutatea obiectelor, precum și prin lungimea distanțelor și suprafața țintelor. În etapa de consolidare a acestor deprinderi se vor utiliza cu frecvență mare jocurile dinamice. Înaintea aruncării și prinderii mingii se va învăța transmiterea mingii de la copil la copil cu 2 mâini, prin lateral stânga-dreapta cu răsucirea trunchiului, pe deasupra capului, printre picioare.

La început aruncarea și prinderea se vor învăța de pe loc, mingea se aruncă cu ambele mâini în sus și se prinde, apoi mingea se aruncă în sol și se prinde în momentul ricoșării, urmată de aruncare la perete și prindere. Practica educației fizice cu preșcolarii ne demonstrează că prinderea se învață mai greu decât aruncarea.

### **Deprinderile motrice utilitar-aplicative**

Problema formării deprinderilor motrice utilitar-aplicative la vârsta preșcolară este importantă în contextul dezvoltării și educației copiilor în primele etape ale vieții lor. Această vârstă este considerată critică pentru dezvoltarea motorie a copiilor și are un impact semnificativ asupra stării lor de sănătate și bunăstare pe termen lung. În societatea modernă, tot mai multe studii subliniază importanța activității fizice și a unui stil de viață sănătos încă de la vârste fragede.

Deprinderile motrice utilitar-aplicative, cum ar fi echilibrul, târârea, cățărarea, tracțiunile, ridicarea și transportul de greutate, contribuie la dezvoltarea fizică a copiilor, la dezvoltarea lor cognitivă, emoțională și socială. În plus, formarea deprinderilor motrice îi pregătește pe copii pentru sarcinile și activitățile zilnice, cum ar fi mersul pe jos, urcatul scărilor sau ridicarea obiectelor, contribuind astfel la autonomia și independența lor.



Prin urmare, abordarea și rezolvarea eficientă a acestei probleme nu numai că susține dezvoltarea fizică și mentală a copiilor, ci are și un impact pozitiv asupra sănătății și calității vieții acestora pe termen lung. De aceea, accentuarea importanței formării deprinderilor motrice utilitar-aplicative în educația preșcolară reprezintă o preocupare actuală și relevantă în domeniul pedagogiei și al sănătății publice.

Deprinderile motrice utilitar-aplicative reprezintă ansamblul de mișcări care se folosesc mai rar în activitățile zilnice ale preșcolarilor, dar capătă o importanță mare în anumite condiții de practicare a exercițiilor fizice

**Echilibrul.** Exercițiile de echilibru dezvoltă subiecților calitățile necesare menținerii stabilității corpului în diferite poziții sau în mișcare. De aceea, echilibrul este înțeles ca o calitate psihomotrică complexă, manifestată prin sensibilitatea deosebită a simțului chinestezic, prin coordonarea perfectă a activității marilor grupe musculare, prin declanșarea celor mai oportune acte sau acțiuni motrice, atunci când este perturbată stabilitatea corpului.

În cadrul activităților de educație fizică, se acordă o importanță deosebită formării și dezvoltării simțului echilibrului, considerat tot o calitate motrică, datorită rolului însemnat pe care îl are în mișcarea omului. Baza tehnică a exercițiilor de echilibru o constituie menținerea centrului de greutate deasupra poligonului de sprijin. Pierderea sau recăpătarea echilibrului se realizează prin intermediul forțelor interne și externe ale mișcării, un rol important atribuindu-se mișcărilor de compensare. Exercițiile de echilibru pot fi executate de pe loc sau din deplasare, pe suprafețe diferite ca dimensiuni și înălțimi.

Din moment ce exercițiul este una dintre formele de bază în procesul de dezvoltare a echilibrului la copii, menționăm clasificarea acestora precum urmează (Tabelul 5.5.):

În instituția de educație timpurie foarte mult succes în formarea și dezvoltarea echilibrului îl aduc jocurile și ștafetele precum:

- cursa într-un picior; lupta cocoșilor; ștafeta cu ochii legați;
- cursa cu îmbrăcarea și dezbrăcarea treningului pe bârnă;
- cursa peste obstacole; care pe care; ștafeta cu mingea rostogolită pe bancă;
- cursa pe cuburi; cursa pe mingi medicinale prin rulare cu tălpile;
- cursa pe bârne mobile sau cu două bastoane etc.



Tabelul 5.5. Exerciții de dezvoltare a echilibrului

A. Exerciții de echilibru de pe loc, care pot fi diferite poziții sau mișcări de pe loc		B. Exerciții de echilibru în deplasare	
a) <b>Poziții:</b> - stând; - stând pe vârfuri; - stând pe vârfuri depărtat în plan sagital sau frontal; - stând pe un picior cu celălalt îndoit sau întins lateral, înainte, înapoi; - stând pe vârful unui picior; - ghemuit pe vârfuri; - ghemuit pe un picior cu cel liber înainte, lateral, înapoi pe un genunchi cu celălalt îndoit sau întins, înainte, lateral, înapoi.	b) Mișcări de echilibru <b>de pe loc:</b> - treceri dintr-o poziție în alta: din poziții înalte în poziții joase și invers;  - schimbări ale pozițiilor simetrice și asimetrice ale brațelor: mișcări de brațe, balansări, rotiri;  - întoarceri și piruete.	c) <b>Deplasarea în echilibru cu transport de greutate:</b> - transportarea obiectelor portative sau greutateilor într-o mână sau în ambele cum ar fi cercuri, bastoane, mingi, mingi medicinale, saci de nisip etc.; - transportarea unor obiecte în echilibru pe cap, susținute sau nu cu mâinile; culegerea unor obiecte și așezarea lor; - transportarea unui partener; aruncarea și prinderea unui obiect.	d) <b>Deplasarea în echilibru cu variante de alergări și sărituri:</b> alergare; pas sărit; pas săltat; sărituri de pe un picior pe celălalt; sărituri pe un picior; sărituri pe ambele picioare. e) <b>Deplasare în echilibru și treceri peste obstacole:</b> treceri peste mingi și alte obiecte portative; treceri peste un partener aflat într-o poziție joasă pe aparat; treceri prin cercuri ținute vertical de colegi; treceri de pe un aparat pe altul.

**Târârea** este o deprindere utilitară-aplicativă, reprezentând o formă de deplasare orizontală a corpului pe suprafața de sprijin, realizată cu ajutorul brațelor și picioarelor. Târârea este un procedeu de deplasare (natural pentru noul născut și perfecționat ca tehnică, de-a lungul timpului, de către adulți) corespunzător cerințelor impuse de viață. Târârea reclamă suprafețe netede și curate, care să nu deterioreze echipamentul copilului și să nu-i producă leziuni. Astfel, pot fi utilizate podelele sălilor special amenajate, două bănci (mese) alăturate, saltele, foi de cort, alte materiale protectoare. În faza de învățare, ritmul de execuție este lent, insistându-se asupra coordonării acțiunilor brațelor și picioarelor. După însușire, târârea poate fi combinată cu transportul, împingerea, mutarea diferitor obiecte și se pretează pentru a fi organizată sub formă de întrecere.

**Cățărarea** este o deprindere motrică utilitară, constând într-o urcare cu ajutorul mâinilor și picioarelor (sau numai cu al mâinilor), pe diferite aparate sau obstacole naturale înalte. Se pot efectua cățărări pe scara fixă, bârnă, frânghie,



prăjină, scară de frânghie (marinărească), ladă, cal, copac, stâlp, portic etc. Utilizarea acestor deprinderi în educația fizică a copiilor și elevilor urmărește înzestrarea lor cu priceperea de a depăși diferite obstacole, precum și pentru dezvoltarea forței, îndemnării și curajului. Ele sunt foarte mult apreciate de copii, mai ales după ce au însușit procedeele de trecere sau de cățărare, iar exersarea lor se organizează sub formă de întrecere. Însușirea acestor deprinderi este condiționată de existența materialelor și a aparatelor pe care să se poată efectua cățărări și escaladări.

**Tracțiunea și împingerea** sunt deprinderi motrice aplicativ-utilitare prin care un obiect sau un partener este deplasat fără a fi ridicat de la sol. Tracțiunile, sub aspect biomecanic, implică angajarea musculaturii flexoare a corpului, priza la obiect realizându-se prin apucare. Împingerile presupun acționarea cu lanțurile musculare extensoare, priza la obiect făcându-se prin apucare sau sprijin al palmelor și al altor părți ale corpului, pe obiect. În formarea acestor deprinderi utilitare, cadrul didactic va acorda atenție următoarelor aspecte:

- utilizarea unor obiecte cu dimensiuni și greutate care pot fi „învinse” de copii;
- insistarea asupra însușirii prizelor și a păstrării acestora pe toată durata execuției.

Când se simt învinși, copiii au tendința, cu precădere la tracțiuni, de a da drumul obiectului, fapt ce poate produce căderea adversarilor.

**Transportul de greutate** - deprindere motrică utilitară, care implică ridicarea, purtarea în deplasare și depunerea la locul stabilit a unor obiecte sau parteneri. Însușirea modalităților corecte și eficiente de ridicare și transportare a greutăților favorizează protejarea coloanei vertebrale, angajarea lanțurilor musculare mari, precum și deplasarea în siguranță a obiectelor sau partenerilor.

Deprinderile motrice au un caracter specific, deoarece pot fi transferate și utilizate cu eficiență în toate activitățile specifice umane, care conțin o componentă motrică. Deprinderile motrice sunt în concordanță cu particularitățile anatomofiziologice specifice organismului uman. Nu sunt înnăscute, sunt acte motrice învățate în procesul pedagogic. Ele pot fi transferate în activitatea socială a omului, ajutându-l să se adapteze la condițiile noi, ce survin în activitatea sa. Deprinderile motrice au o mare accesibilitate și a efortului (mic, mediu, mare), starea emoțională fiind declanșată de exersarea deprinderilor motrice (apropiere de practica socială). De asemenea, ele sunt componente ale conduitei voluntare a omului, modalități de comportament motric învățat.



### Aplicații pentru lucrul individual: activitate de portofoliu

**PORTOFOLIUL** reprezintă un instrument complex de evaluare, ce include rezultatele obținute prin realizarea sarcinilor propuse, fiind o carte de vizită a studentului și relevând activitatea sa în cadrul cursului.

#### Structura portofoliului

Realizați o analiză a deprinderilor motrice (minimum de 3) dezvoltate. Urmați algoritmul: denumirea deprinderii motrice, identificarea tipului ei, lista unor cuvinte-cheie caracteristice acestei deprinderi, denumirea unui joc dinamic sau exercițiu prin care această deprindere motrică se dezvoltă la cel mai înalt nivel.

Elaborați lista deprinderilor motrice de bază. Completați lista cu un joc de dezvoltare a deprinderilor și un exercițiu fizic. Argumentați.

#### JURNAL REFLEXIV

AM ÎNVĂȚAT:

VOI APLICA CELE ÎNVĂȚATE:

AȘ DORI SĂ MAI ȘTIU:

#### Criteria de evaluare a portofoliului

1	Evaluarea produsului	Punctaj
	<ul style="list-style-type: none"><li>– aspectul estetic (aspectul exterior; structurarea și aranjarea materialului);</li><li>– realizarea sarcinilor;</li><li>– prezentarea la timp a portofoliului.</li></ul>	15 p.
2	Evaluarea procesului	25 p.
	<ul style="list-style-type: none"><li>– capacitatea de a realiza sarcinile corect, corespunzător cerințelor;</li><li>– utilizarea unui material diversificat;</li><li>– simțul estetic și creativitatea în redactarea portofoliului;</li><li>– competențe de autocunoaștere;</li><li>– abilități de comunicare scrisă;</li><li>– atitudine responsabilă față de disciplină.</li></ul>	
3	Autoevaluarea portofoliului	10 p.
	<ul style="list-style-type: none"><li>– jurnalul reflexiv completat</li></ul>	
<b>TOTAL</b>		<b>50 p.</b>

#### CONVERTIREA PUNCTAJULUI ÎN NOTE

Punctaj	50-49	48-46	45-40	39-34	33-29	28-25	24-19	18-10	9-5	4-0
Nota	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1





**Bibliografie:**

1. Antonovici Ș., Educația fizică în grădiniță, București, Didactica Publishing House, 2010, 85 p.
2. Barta A.; Dragomir Ș., Deprinderi motrice la preșcolari, Editura V&I Integral, București, 1995.
3. Buruian L., Educația fizică în grădiniță. Îndrumar metodic-aplicativ, Casa de Editură *Mureș*, 2004.
4. Barcan, Țicaliuc E., Exerciții și jocuri pentru preșcolari, Editura Sport-Turism, 1976.
5. Cerghit I., Metode de învățământ, 1976, E.D.P., București.
6. Ciorbă C., Educația fizică, Didactica educației fizice, Chișinău, 2016.
7. Dragnea Ad., Teoria educației fizice și sportului, București, 2000, 241 p.
8. Epuran M., Stănescu M. Învățarea motrică: aplicații în activitățile corporale, București, Discobolul, 2010, 463 p.
9. Stănescu M., Educație fizică pentru preșcolari și școlari mici. O abordare psihomotrică. Editura Semne, București, 2002.
10. Scarlat E.; Scarlat M.B., Educație fizică și sport, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2002, p. 72-114.



## Unitatea de învățare

### 6. Educarea calităților motrice ale copiilor de vârstă preșcolară

#### 1. Structura unității de învățare/conținuturi

*Tema 1. Calitățile motrice-componente indispensabile ale activității fizice*

*Tema 2. Metodica formării calităților motrice la etapa preșcolară*

#### 2. Concepte-cheie:

#### 3. Finalități. Studentul:

- va determina particularitățile calităților motrice de bază și specifice;
- va clasifica calitățile motrice și formele de manifestare a acestora;
- va identifica factorii și legitățile ce asigură dezvoltarea calităților motrice de bază și specifice;
- va stabili principalele caracteristici ale calităților motrice la etapa preșcolară;
- va aplica principiile de dezvoltare a calităților motrice la etapa preșcolară;
- va selecta conținuturile pentru dezvoltarea calităților motrice de bază și specifice.

#### 4. Strategii/tehnologii aplicate: discursul didactic, conversația

### Unitatea de învățare 6. Dezvoltarea calităților motrice ale copiilor de vârstă preșcolară

#### Tema 1. Calitățile motrice-componente indispensabile ale activității fizice

#### Termenii de referință:

- Calitățile motrice sunt însușiri ale organismului, care oferă individului posibilitatea executării diferitelor acte motrice, legate atât de activitatea sa zilnică, cât și de cea sportivă.
- Perfecționarea calităților motrice reprezintă unul dintre principalele obiective ale procesului de dezvoltare a copiilor, realizate concomitent cu formarea priceperilor și deprinderilor motrice.
- Calitățile motrice sunt materializate în posibilitatea organismului de a executa acțiuni motrice.
- Calitățile motrice sunt însușiri ale organismului concretizate în capacitatea de efectuare a acțiunilor de mișcare cu anumiți indici de viteză, forță, rezistență și îndemânare.
- Calitățile motrice au un caracter nativ, al cărui nivel de manifestare inițială depinde de fondul genetic ereditar.
- Dezvoltarea calităților fizice se realizează o dată cu evoluția procesului de creștere și dezvoltare a copilului, ele fiind influențate de specificul



activităților desfășurate, condițiile de viață, ereditatea, mediul geografic și climateric, activitățile desfășurate în mediul școlar.

- În literatura de specialitate, precum și în limbajul specialiștilor se folosesc mai mulți termeni, precum: calități fizice, calități motrice, calități biomotrice, calități ale activității motrice, funcții motrice de bază etc.
- Stretching este un termen ce provine din limba engleză, de la cuvântul „stretch” ce înseamnă „a întinde” și se referă la o gamă de exerciții, ce realizează creșterea flexibilității și elasticității musculare prin întindere.

Problema dezvoltării calităților motrice reprezintă o parte componentă a domeniului educației fizice, deoarece contribuie la realizarea obiectivelor social-determinate ca: dezvoltarea multilaterală și armonioasă a personalității, formarea (atingerea, obținerea) unui echilibru al organismului sub influența factorilor sociali și a condițiilor ecologice, sporirea capacităților de adaptare.

Încadrându-se în complexul de acțiuni pedagogice orientate spre perfecționarea naturii fizice (corporale) a generației în creștere, dezvoltarea calităților motrice contribuie la perfecțiunea capacității de muncă fizică și intelectuală, la realizarea forțelor creative ale omului în interesul societății.

Orientarea și conținutul procesului de dezvoltare a calităților motrice sunt reglementate de principiile sociale ale educației fizice elaborate pe parcursul dezvoltării istorice a sistemului educațional. Aceste principii descriu bazele activității practice ale dezvoltării multilaterale și armonioase a copiilor (selectarea conținuturilor, metodelor și formelor de organizare a acțiunilor pedagogice).

Astfel, prin termenul de „**calități motrice**” se înțelege o unitate specifică determinată social de însușiri biologice și psihologice ale omului, care reflectă pregătirea acestuia pentru realizarea unor activități motrice (active).

În unele surse bibliografice, calitățile motrice se mai numesc și calități fizice. *Calitățile motrice sunt însușiri ale organismului uman, care nu se dobândesc, ci se capătă pe parcursul ontogenezei.* Omul se naște cu anumiți indici ai calităților motrice. Acești indici se dezvoltă în ontogeneză, până la o anumită vârstă, apoi încep să scadă într-un ritm diferențiat.

În calitate de bază materială pentru dezvoltarea calităților motrice se manifestă **capacitățile motrice** ale fiecărei persoane și care reflectă particularitățile relativ stabile ale organelor și structurilor al căror ansamblu determină eficiența exersării acțiunilor motrice.

Actualmente, pentru caracteristica posibilităților motrice ale omului, o dată cu termenul de „*calități*” se folosește și termenul de „*capacități motrice*”. Aceste noțiuni coincid parțial, însă nu au aceeași semnificație.



Totodată, în opinia autorilor I. F. Kuramșin (2003), C. T. Ivankov (2005), termenul de „*capacități motrice*” poate fi folosit pentru scoaterea în evidență a potențialului psihofizic al omului, care determină eficacitatea anumitor exerciții fizice. De exemplu: un copil de 6 ani sare în lungime de pe loc 90 cm, altul-120 cm, unul merge în continuu fără oprire 5 min, altul-3 min etc.

În esență, **calitatea motrică** reprezintă „*însușirea psihofizică a individului, bazată pe mecanisme fiziologice, biochimice și psihice care asigură execuția acțiunilor motrice cu indici de viteză, forță, rezistență, îndemânare*” [118. p. 439].

Literatura mai recentă utilizează termenul de **aptitudine motrică**, iar publicațiile din deceniile trecute – pe cel de *calitate motrică*. În cadrul *aptitudinilor psihomotrice* sunt reunite o serie de calități ca: echilibrul static și dinamic, schema corporală, lateralitatea, coordonarea generală și segmentară, timpul de reacție, ce permit manifestări psihocomportamentale motorii de finețe.

Sintetizând opiniile mai multor autori: G. Rață, B. Rață (2006), concluzionează că **aptitudinile motrice** se împart în *aptitudini condiționale* (viteză, rezistență, forță) și *aptitudini coordinative* (coordonarea, suplețea).

Prima categorie se bazează pe solicitarea puternică a marilor funcțiuni și pe cheltuiala energetică ridicată, cele coordinative depind de calitatea analizatorilor, transmiterea semnalelor și prelucrarea lor de S.N.C. care trimite impulsurile motorii ce generează mișcarea în parametrii doriți.

Prin organizarea rațională a procesului de instruire se poate accelera dezvoltarea indicilor calităților motrice. Acest fenomen primește denumirea de „*formarea calităților motrice*”. În publicații sau în limbajul curent, acest fenomen se numește „*dezvoltarea calităților motrice*”. Noi vom folosi ambele expresii.

Calitățile motrice sunt în strânsă legătură cu deprinderile și priceperile motrice. Înțelegerea corectă a acestei legături este foarte importantă în educația fizică și contribuie la eliminarea unor confuzii, care prin prezența lor pot deveni supărătoare (cel mai frecvent se confundă viteza cu alergarea de viteză și rezistența cu alergarea de rezistență).

Însușirea deprinderilor și priceperilor motrice este un proces dificil, care este condiționat și de nivelul calităților motrice al subiecților. Un nivel înalt al calităților motrice scurtează durata de însușire a priceperilor și deprinderilor motrice și invers

În cadrul activităților de educație a copiilor de vârstă preșcolară, dezvoltarea calităților motrice trebuie să ocupe un loc prioritar, deoarece:

- calitățile motrice condiționează și determină în mare măsură formarea și, în special, consolidarea deprinderilor motrice;



- dezvoltarea calităților motrice favorizează creșterea capacității de efort a organismului;
- dezvoltarea calităților motrice se poate realiza în condiții materiale simple;
- dezvoltarea calităților motrice se poate face în cadrul activității independente a copiilor.

Problematika dezvoltării calităților motrice ale copiilor este studiată de specialiștii din domeniul educației fizice și pedagogiei. În tabelul de mai jos actualizăm autorii și definițiile conceptului de calitate motrică:

**Tabelul 1.1. Definierea conceptului de calitate motrică**

Autor	Perioada	Definiția
N. V. Zimkin	1968	Capacitatea omului de a realiza mișcările în funcție de forță, viteză și rezistență.
Gundlach	1968	Capacitatea motrică este divizată în capacități condiționale și capacități coordinative.
R. Manno	1992	Un ansamblu de predispoziții sau potențialități motrice ale omului, pe care se construiesc abilități motrice învățate.
M. Ardelean-Roman	1996	O însușire esențială a activității musculare, exprimată prin intermediul actelor motrice, condiționată de structura și capacitățile fundamentale ale diverselor aparate și sisteme ale organismului uman și de procese și capacități psihice.

În procesul educației preșcolare un loc important îl are identificarea și utilizarea celor mai eficiente metode și mijloace, care să asigure dezvoltarea calităților motrice. În activitatea de dezvoltare a acestora, educatorul trebuie să stabilească anumite priorități în educarea calităților motrice. Se recomandă ca programarea dezvoltării lor să se facă cu pondere diferită în funcție de conținutul activităților și jocurilor motrice planificate, de materialele/atributele sportive existente, de condițiile climaterice, fondul motric al copiilor într-o anumită etapă.

**Mobilitatea (Suplețea).** Mobilitatea reprezintă o calitate motrică ce condiționează efectuarea eficientă a procedurilor tehnice și a altor exerciții pregătitoare din diferite ramuri de sport sau pentru însușirea corectă a deprinderilor motrice de bază și aplicative. Mobilitatea este capacitatea omului de a efectua, cu segmentele corpului, mișcări cu amplitudini diferite.

Mobilitatea se asociază cu o bună pregătire fizică, cu mișcările de coordonare și este caracteristică unui aparat locomotor bine dezvoltat. O bună mobilitate este necesară în toate actele motrice. Împreună cu celelalte calități, ea determină caracteristicile și parametrii mișcărilor.

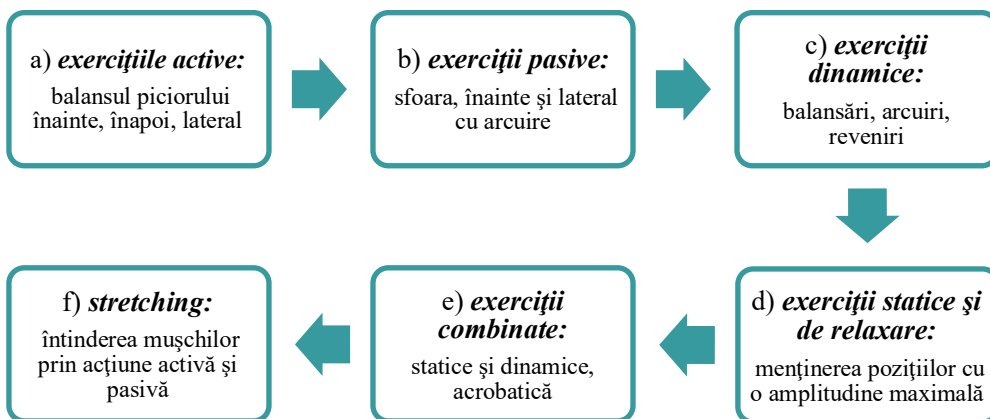


Mobilitatea se exprimă în grade, fiind măsurată în articulațiile aparatului locomotor. Structura și tipul articulațiilor determină natura mișcărilor ce se pot efectua, iar amplitudinea este determinată în principal de calitatea ligamentelor, tendoanelor și mușchilor.

Elasticitatea mușchilor se poate modifica într-o mare măsură sub influența proceselor neuropsihice de relaxare musculară și prin exerciții de întindere de tip stretching. Pe măsură ce crește gradul de mobilitate, simultan cu exercițiile pentru dezvoltarea supleței, se recomandă exercițiile de forță, care determină mobilitatea articulară.

În literatura de specialitate concepțiile cu privire la factorii de care depinde mobilitatea pleacă, în special, de la analiza celor două componente ale aparatului locomotor, și anume: articulațiile, când vorbim de mobilitatea articulară, și mușchii, tendoanele, ligamentele, care determină capacitatea de întindere sau elasticitatea musculară.

Pentru dezvoltarea supleței la preșcolari în cadrul activităților de educație fizică se recomandă folosirea următoarelor mijloace (Figura 1.6.).



**Figura 1.5. Mijloacele dezvoltării mobilității**

Stretchingul se referă la o gamă de exerciții ce realizează creșterea flexibilității și elasticității musculare prin întindere. În ceea ce privește activitățile de stretching la copii, menționăm că preocupările educatorilor sunt direcționate prioritar asupra stării de bine a copiilor, de aceea, dacă educatorul nu este inițiat în practicarea acestor mișcări (stretching), nu este bine ca acestea să fie organizate cu copiii. Ținând seama că practicile de stretching se realizează prin întinderi (de ligamente și mușchi), putem dăuna ușor copiilor. Stretchingul ca mijloc și metodă de dezvoltare a supleței, le cere cadrelor didactice cunoștințe profunde privind



structura scheletului uman, a mușchilor, dozarea efortului fizic, asigurarea stării emoționale de bine a copilului în cadrul activităților sportive și de mișcare.

În scopul dezvoltării mobilității se recomandă de luat în considerație anumite *cerințe*:

- exercițiile pentru dezvoltarea mobilității vor fi selectate în funcție de cerințele fiecărei ramuri de sport privind formarea deprinderilor motrice de bază și aplicative la nivelul pregătirii subiecților;
- înainte de a efectua exercițiile de mobilitate, se impune o bună încălzire a aparatului locomotor;
- se va căuta efectuarea exercițiilor speciale pentru mobilitate, dar și a celor de tehnică cu amplitudine mare;
- o dată cu exercițiile de mobilitate se recomandă și folosirea exercițiilor de forță;
- exercițiile de mobilitate se efectuează în prima parte a activității, la încălzire, sau între exerciții de forță și rezistență;
- exercițiile de mobilitate nu se recomandă când organismul este obosit, după eforturi de forță sau rezistență, deoarece exercițiile nu mai au eficacitatea dorită;
- asupra mobilității trebuie să se acționeze zilnic de două ori pe zi câte 10-15 minute.

**Viteza** reprezintă capacitatea omului de a executa o mișcare cu rapiditate și frecvență mare. Viteza este o calitate motrică foarte importantă, prezentă mai mult sau mai puțin în toate actele motrice, mai ales în cele cu caracter sportiv. Viteza mai mare sau mai mică a unui individ depinde în cea mai mare măsură de „fondul ereditar” de care acesta dispune. Această calitate fizică poate fi dezvoltată printr-o pregătire sistematică, fiind recomandat să ne concentrăm asupra dezvoltării vitezei de la vârsta de 4 ani, care este considerată optimă pentru realizarea celor mai importante progrese de ordin calitativ.

Începând cu vârsta de 5 ani, exercițiile de viteză vor fi combinate cu exercițiile de forță, iar de la 6 ani la acestea se vor adăuga și exerciții de viteză-rezistență.

Creșterea vitezei mișcărilor se realizează în special datorită lucrului cu viteză maximă și exersărilor în regim de viteză-forță, elementul de progresie fiind dat de creșterea intensității efortului prin mărirea frecvenței mișcărilor. Pentru asigurarea eficienței dorite este necesar ca exercițiile de viteză să se efectueze în prima parte a activității, imediat după ce organismul copiilor a fost bine pregătit pentru efort. Educatorul trebuie să cunoască faptul că însumarea eforturilor scurte (de viteză) de mare intensitate, repetate prea des, poate determina apariția oboselii premature.

#### **Formele de manifestare a vitezei:**

- a) *de reacție* – capacitatea cu care organismul răspunde la anumite semnale; timpul scurs de la apariția stimulului (vizual, auditiv) până la declanșarea reacției de răspuns;



- b) *de execuție* – iuțeala cu care se execută o acțiune motrică singulară, unitară ca structura motrică;
- c) *de repetiție* – iuțeala cu care se repetă mișcările într-o anumită unitate de timp;
- d) *de deplasare* – dată de succesiunea unor mișcări ciclice efectuate în mod constant;
- e) *în regimul altor calități motrice*.

**Îndemânarea** este capacitatea de a atinge și executa mișcările necesare corect, rapid și în funcție de situație. Îndemânarea este o calitate motrică cu o largă aplicativitate atât în activitatea zilnică, cât și în cea sportivă. Îndemânarea reprezintă un cumul de calități, ea este o calitate motrică complexă, care se interferează cu toate celelalte calități. La baza acestei calități motrice este coordonarea, proces important al activității organismului. Dacă până la 5-7 ani copilul nu demonstrează o anumită îndemânare pentru o activitate motrică, este greu de presupus că o va dobândi ulterior. Îndemânarea poate fi:

- 1) generală – capacitatea de a efectua general și creator diverse acțiuni motrice,
- 2) specifică – caracteristică unor ramuri și probe sportive.

Din punct de vedere al formelor de manifestare, îndemânarea poate fi:

- a) în regim de viteză, forță, rezistență;
- b) în funcție de gradul de dificultate: *simetrică, asimetrică, simultană, succesivă*.

**Forța** reprezintă capacitatea aparatului neuromuscular de a învinge o rezistență prin mișcare pe baza contracției musculare. Forța este una dintre calitățile motrice mult solicitate în activitatea fizică a copiilor. Calitatea forței sporește relativ repede, dar lipsa de preocupare pentru dezvoltarea și menținerea ei conduce în scurt timp la scăderea parametrilor obținuți în procesul de pregătire.

Dezvoltarea forței poate începe chiar de la 4 ani, dacă manifestăm o grijă deosebită față de gradarea exercițiilor. Pentru preșcolari, în procesul de dezvoltare a forței, se recomandă să se folosească exerciții de cățărare și tracțiune, prin care se învinge greutatea propriului corp, treptat introducându-se lucrul cu obiecte de diferite mărimi, precum și exerciții cu partener. Dozarea exercițiilor pentru dezvoltarea forței se face de către educator în funcție de vârstă și gradul de pregătire al copiilor. Înaintea începerii exercițiilor de forță educatorul va asigura o bună pregătire a articulațiilor și principalelor grupe musculare.

Forme de manifestare a forței:

- generală – capacitatea organismului de a învinge o rezistență pe baza principalelor grupe musculare;
- specifică – forța anumitor grupe musculare determinată de specificul unei activități profesionale sau sportive;





- absolută (maximă) – forța cea mai mare pe care sistemul neuromuscular o poate dezvolta în situația contracției maxime voluntare;
- explozivă – capacitatea de a manifesta valori mari de forță în cea mai mică unitate de timp.
- în regim de rezistență – capacitatea organismului de a efectua contracții musculare în cadrul unor eforturi de lungă durată;
- dinamică – se referă la manifestarea forței în mișcare.

**Rezistența** este o calitate motrică ușor perfectibilă, ca urmare a efectuării continue și sistematice a unor exerciții specifice, ce se poate păstra la valoarea atinsă o perioadă îndelungată. Rezistența este capacitatea organismului de a efectua timp îndelungat o anumită activitate fără a scădea eficacitatea sau capacitatea ei, de a face față oboselii sau de a efectua eforturi de intensitate mare un timp mai îndelungat. Rezistența este o calitate a activității oricărui cetățean, care influențează în mare măsură randamentul muncii. Rezistența este determinată, în primul rând, de posibilitățile sistemului cardiovascular, respirator și ale celorlalte sisteme și funcții care susțin efortul, precum și de nivelul de dezvoltare a unor calități și trăsături de voință.

Rezistența poate fi:

- generală: capacitatea organismului de a executa timp îndelungat acțiuni motrice care angajează 70% din grupele musculare și impune solicitarea unui efort predominant aerob.
- specifică: aspectele particulare ale rezistenței necesare în anumite ramuri de sport.

Forme de manifestare a rezistenței:

- rezistență de lungă durată (8-10’);
- rezistență de durată medie (între 2’);
- rezistență de durată scurtă (45’’-2’);
- rezistență în regim de viteză (eforturi foarte scurte și rapide).

**Aplicații pentru lucrul individual: activitate de portofoliu**

Completați tabelul:

Calitatea motrică	Joc dinamic (denumire)	Regulile jocului/desfășurarea jocului
Mobilitatea		
Îndemânarea		
Viteza		
Rezistența		
Forța		

Elaborați un cod de reguli/cerințe metodice, pe care trebuie să le respecte educatorul în procesul de formare-dezvoltare a calităților motrice ale copiilor:



Calitate motrică	Reguli/cerințe
Mobilitate	
Îndemânarea	
Viteza	
Rezistența	
Forța	

**JURNAL REFLEXIV****AM ÎNVĂȚAT:****VOI APLICA CELE ÎNVĂȚATE:****AȘ DORI SĂ MAI ȘTIU:****Criterii de evaluare a portofoliului**

1	Evaluarea produsului	Punctaj
	<ul style="list-style-type: none"><li>– aspectul estetic (aspectul exterior; structurarea și aranjarea materialului);</li><li>– realizarea sarcinilor;</li><li>– prezentarea în termenele stabilite a portofoliului.</li></ul>	15 p.
2	<b>Evaluarea procesului</b>	25 p.
	<ul style="list-style-type: none"><li>– capacitatea de a realiza sarcinile corect, corespunzător cerințelor;</li><li>– utilizarea unui material diversificat;</li><li>– simțul estetic și creativitatea în redactarea portofoliului;</li><li>– competențe de autocunoaștere;</li><li>– abilități de comunicare scrisă;</li><li>– atitudine responsabilă față de disciplină.</li></ul>	
3	<b>Autoevaluarea portofoliului</b>	10 p.
	<ul style="list-style-type: none"><li>– jurnalul reflexiv completat</li></ul>	
<b>TOTAL</b>		<b>50 p.</b>

**CONVERTIREA PUNCTAJULUI ÎN NOTE**

Punctaj	50-49	48-46	45-40	39-34	33-29	28-25	24-19	18-10	9-5	4-0
Nota	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

**Bibliografie:**

1. Carp I., Noțiuni de bază ale educației fizice și sportului, Chișinău, 2000.
2. Ciorbă C., Educația fizică, Didactica educației fizice, Chișinău, 2016.
3. Rață G., Aptitudinile în activitatea motrică, Bacău, EduSoft, 2006, 317 p.
4. Rotaru A., Vizitiu L., Bazele teoriei, metodica predării educației fizice în instituțiile preșcolare, Chișinău, 1994.



5. Roman C., Aptitudini motrice, Oradea, 2009.
6. Osochina T., Cultura fizică în grădinița de copii, Chișinău, 1989.
7. Urzeală C., Activități motrice de expresie corporală, București, 2005, 101 p.
8. Niculescu R. M., Pedagogie preșcolară-sinteze, București, 1999.
9. Vavilova E., Dezvoltați dibăcia, forța, rezistența preșcolarilor, Chișinău, 1983.
10. Кабанов Ю., Методика развития равновесия у детей школьного возраста: Автореф. дис. канд. пед. наук., Минск, 1992.
11. Курамшин Ю., Теория и методика физической культуры, Москва, 2003.
12. Zățiorschi V.M., Calitățile fizice ale sportivului (traducere), București, 1978.



## Unitatea de învățare 6. Dezvoltarea calităților motrice ale copiilor de vârstă preșcolară

### Tema 2. Metodica formării calităților motrice la etapa preșcolară

#### Termenii de referință:

- Abilitățile fizice sunt funcții dobândite sau înnăscute, precum și capacități relativ stabile ale structurilor corpului și ale organelor sale, interacțiunea dintre acestea conducând la performanța eficientă a acțiunilor motorii.
- Calitățile fizice se referă la voința oamenilor de a desfășura orice activitate motorie (adesea activă).
- Metoda este un mod sistematic de cercetare, de cunoaștere și de transformare a realității obiective.
- Metoda didactică se referă la drumul sau calea de urmat în activitatea comună a profesorului/educatorului și elevilor/preșcolarii, în vederea realizării obiectivelor instruirii.
- Metoda desenează o cale, pe care pedagogul o urmează pentru a ajuta copiii să găsească ei înșiși o cale proprie de parcurs în vederea aflării (redescoperirii) unor noi adevăruri, consemnate în noi cunoștințe, în forme comportamentale etc.
- Procedul didactic este o componentă a metodei, o tehnică mai limitată de acțiune, un element de sprijin sau un mod concret de valorificare a metodei.

Calitățile motrice sunt însușiri înnăscute ale organismului, concretizate în capacitatea acestuia de a efectua mișcările cu o anumită rapiditate și putere, în condiții de coordonare și amplitudine, un interval mai mare de timp, dar cu aceeași eficiență. Acțiunile motrice se efectuează în special cu prezența acestor calități motrice de bază și anume: viteza, îndemânarea, forța, rezistența, suplețea precum și pe seama unor forme de manifestare a acestora.

**Mobilitatea (suplețea)** reprezintă o calitate motrică, care condiționează efectuarea eficientă a procedeele tehnice și a altor exerciții pregătitoare din diferite ramuri de sport sau pentru însușirea corectă a deprinderilor motrice de bază și aplicative. Mobilitatea este capacitatea omului de a efectua, cu segmentele corpului, mișcări cu amplitudini diferite.

**Aspecte metodice cu privire la dezvoltarea mobilității.** Obiectivul principal urmărit prin dezvoltarea mobilității este de a favoriza efectuarea procedeele tehnice specifice unor probe sportive sau a altor deprinderi de bază și aplicative cu ușurință, cursivitate și suplețe.

Pentru dezvoltarea mobilității se folosesc următoarele mijloace:

- exercițiile active – balansul piciorului înainte, înapoi, lateral; îndoirea corpului înainte, podul;



- exerciții pasive – sfoara, înainte și lateral cu arcuire, extensii ale brațelor cu partener;
- exerciții dinamice – balansări, arcuiri, reveniri etc.
- exerciții statice și de relaxare – menținerea pozițiilor cu o amplitudine maximă;
- exerciții combinate – statice și dinamice, acrobatice;
- stretching – întinderea mușchilor prin acțiuni activă și pasivă.

Metodele folosite constant în procesul de dezvoltare a mobilității sunt:

- 1) *Metoda activă sau balistică* se bazează pe contracția agoniștilor și întinderea antagoniștilor, mișcările putând fi executate lent, până la atingerea amplitudinii maxime, sau rapid (exploziv). Se execută mișcări ca: *balansări, arcuiri, îndoiri etc.*
- 2) *Metoda pasivă* este determinată de capacitatea de întindere și relaxare a antagoniștilor, care este aspectul principal. Mișcările sunt produse fără stimularea agoniștilor cu ajutorul partenerului, al diferitor aparate sau prin automanipularea diferitor segmente.
- 3) *Metoda statică (stretching)* se bazează pe contracția musculară izometrică (creșterea tensiunii intramusculare, fără a modifica lungimea fibrelor și fără a produce mișcare) și presupune solicitarea articulațiilor și a musculaturii în jurul acestora prin menținerea unor poziții (de exemplu: fanat lateral), până la apariția tensiunii musculare resimțite ca durere.

Pozițiile se mențin în intervale de timp variabile (3-5"), durata crescând progresiv de la o activitate la alta. Metoda presupune trei faze: contracția statică; relaxarea; întinderea musculară.

*Metoda combinată* urmărește îmbinarea tipurilor de contracție prezentate anterior.

**Îndemânarea** este capacitatea de a atinge și executa mișcările necesare corect, rapid și în funcție de situație.

Metode și mijloace pentru dezvoltarea îndemânării.

Fiind o calitate complexă, prezentă în toate exercițiile și deprinderile motrice, procedeele tehnico-tactice, îndemânarea nu are metode specifice de dezvoltare, exerciții speciale proprii. Orice procedeu utilizat pentru exersare constituie un sistem de acționare pentru dezvoltarea îndemânării. În acest scop se va ține cont de componentele spațio-temporale și structurile mișcării, acționând la început cu un singur segment în condiții de simetrie. Treptat, exercițiile se complică, din punctul de vedere al coordonării, introducând exerciții asimetrice pentru 2 segmente sau în cadrul aceluiași segment. Se va pune accent pe încadrarea mișcărilor în timp.



Elemente cu care se poate interveni pentru dezvoltarea îndemânării: modificarea poziției inițiale, legarea exercițiului, adăugarea obiectelor.

Pentru dezvoltarea îndemânării în procesul de educație fizică școlară se impun următoarele **măsuri și indicații metodice**:

- accentul în instruire va fi pus pe însușirea unui număr cât mai mare de deprinderi motrice;
- exercițiile trebuie să prezinte un grad de dificultate sporit în ceea ce privește coordonarea, chiar în stadiile inițiale ale instruirii etc.

Pe măsură ce subiectul se obișnuiește și execută cu ușurință un exercițiu, se va mări dificultatea acestuia sporind cerințele față de: *precizia mișcărilor; coordonarea integrală între acestea și spontaneitatea schimbării situației.*

**Recomandări:**

- evitarea exercițiilor care provoacă crăparea subiecților;
- dezvoltarea îndemânării trebuie programată la începutul lecției, după o încălzire bună;
- intervalele de odihnă trebuie să fie optime;
- volumul de lucru mic, însă se va programa pentru mai multe lecții.

Importanța îndemânării a căpătat o pondere deosebită atât în educația fizică, constituind o temă de bază a specialiștilor din domeniu și reiese din următoarele:

- îndemânarea influențează în mare măsură învățarea și perfecționarea actelor motrice noi și stabilitatea acestora în timp;
- îndemânarea favorizează efectuarea eficientă a actelor motrice în condiții variate ale vieții preșcolarului;
- îndemânarea determină efectuarea mișcărilor în condiții optime de ritm și tempo;
- îndemânarea favorizează valorificarea superioară a celorlalte calități motrice;
- îndemânarea favorizează restructurarea mișcărilor în fazele de consolidare și de perfecționare a deprinderilor motrice de bază și a celor utilitar-aplicative.

Procesul de formare a îndemânării (a capacității de coordonare) poate fi orientat în două direcții:

- a) dezvoltarea îndemânării speciale;
- b) dezvoltarea îndemânării generale.

Raportul dintre acestea este foarte strâns, deoarece îndemânarea generală creează premise favorabile pentru cea specială și stimulează o manifestare deosebită a coordonării motrice generale în procesul de dezvoltare a îndemânării.



**Tabelul 6.1. Procedee metodice pentru dezvoltarea îndemnării la preșcolari**

Nr. crt.	Conținutul procedurii motrice	Exemple (mișcări/exerciții)
1	Utilizarea unor poziții inițiale neobișnuite pentru efectuarea mișcărilor/exercițiilor	- săritura în lungime stând cu spatele în direcția efectuării acesteia; - start cu direcția de alergare din poziții variate.
2	Executarea exercițiilor în fața oglinzii	- aruncarea obiectelor cu mâna opusă celei preferate; - efectuarea exercițiilor de gimnastică în oglindă sau invers față de modul demonstrat de învățător/educator.
3	Schimbarea vitezei sau a tempoului mișcărilor	- alergare în tempo variat și cu variante de alergare; - desfășurarea acțiunilor de joc
4	Limitarea spațiului în care se efectuează exercițiul	- structuri de joc (minifotbal, minibaschet, minivolei)
5	Schimbarea procedurilor de execuție	- săritura prin diferite procedee: sărituri în lungime, în adâncime
7	Complicarea exercițiilor prin mișcări suplimentare	- sărituri cu întoarceri la 90 <sup>0</sup> , 180 <sup>0</sup>

**Viteza.** Procesul de dezvoltare a vitezei este complex și trebuie să cuprindă și alte elemente importante, cum ar fi corelația dintre forță, suplețe, mobilitatea articulară și nivelul de stăpânire a procedurilor tehnice sau al exercițiilor.

În acest context, grupul mijloacelor aplicate pentru dezvoltarea capacităților de viteză poate fi prezentat în felul următor: jocuri mobile, ștafete, elemente din jocuri sportive – rapide, alergări la viteză, parcursuri aplicative etc.

**Cerințele** față de mijloacele de formare a vitezei sunt:

- exercițiul trebuie să fie însușit la nivelul cel mai înalt și să favorizeze îndeplinirea lui cu viteză maximă;
- sunt preferabile exercițiile specifice fiecărei ramuri sau probe de sport, priceperi și deprinderi de bază executate în concursuri (secvențe de joc, atacuri rapide, ștafete);
- durata exercițiilor trebuie să fie astfel stabilită, încât să nu scadă viteza spre sfârșit din cauza oboselii, prin repetări de la 3-4 secunde pentru perfecționarea starturilor până la 8-12 secunde pentru alergare pe distanță;
- pauzele dintre repetări trebuie să dureze până la restabilirea completă.

Sistematizarea metodelor de dezvoltare a vitezei nu este realizată după criterii unitare, fiind realizată diferit în funcție de profilul specialiștilor care încearcă să



le clasifice și școlile cărora le aparțin. L. P. Matveev, A. D. Novikov și colaboratorii (1980) clasifică metodele în funcție de principalele tipuri de reacții:

1. *Pentru formarea reacțiilor simple se apelează la următoarele metode:*

- reacția repetată la semnalele inopinate sau schimbarea situației;
- reacții repetate în situații normale (metoda analitică), secvențe de mișcări ce se îndeplinesc în condiții ușurate/simplificate;
- metoda senzomotorie urmărește dezvoltarea capacității de a distinge intervale scurte de timp între acțiunile motrice și se caracterizează prin 3 etape.

2. *Metodele de dezvoltare a vitezei prin reacții complexe:*

- reacții la un obiect în mișcare prin apariția neașteptată a obiectului, reducerea distanței față de obiect;
- reacții cu alegerea unui repaus posibil în funcție de acțiunile partenerului sau modificarea mediului ambiant (de la simplu la complex);

3. *Metode pentru exercițiul repetat se aplică prin 2 variante: creșterea treptată a tempoului de îndeplinire până la atingerea vitezei maxime și repetarea exercițiului în tempo variat;*

- *Metoda jocului;*
- *Metoda de concurs/competițională.*

În cadrul activităților de educație fizică cu preșcolarii, o deosebită importanță o are folosirea unei game variate de exerciții pentru dezvoltarea vitezei, sub diversele sale forme de manifestare. Se pot utiliza exerciții din jocuri sportive, atletism, gimnastică, jocuri dinamice, sporturi de sezon.

Cum putem dezvolta această calitate? Prin exerciții efectuate în tempo rapid (5-10 sec), exerciții de front și formație, ștafete și jocuri mobile, care solicită atenție și reacții prompte, exerciții și jocuri cu mingea, starturi din diferite poziții etc.

**Forța** reprezintă capacitatea aparatului neuromuscular de a învinge o rezistență prin mișcare pe baza contracției musculare. **Cum putem dezvolta forța?** Prin exerciții cu greutate inclusiv greutatea propriului corp, prin antrenamentul în circuit. Efectuarea exercițiilor de forță presupune pregătirea aparatului locomotor al copiilor. Exercițiile de forță vor fi alternate cu acțiuni care să dezvolte suplețea, îndemânarea, viteza. Exercițiile de forță vor fi urmate de pauze, care permit refacerea capacității de efort a organismului. Forța este o calitate perfectibilă dacă se asigură o continuitate a exercițiilor.

În procesul eșalonat multianual de dezvoltare a forței ca o calitate fizică a omului, sarcina generală constă în a dezvolta multilateral și a asigura posibilitatea unor manifestări ale acesteia în cele mai variate forme de activitate motrică.

În acest caz, obiectivele parțiale/intermediare pot fi următoarele:





- dobândirea și perfecționarea capacității de a efectua forme fundamentale de efort – statice și dinamice, de forța propriu-zisă și de viteză-forță, de învingere și de cedare;
- consolidarea armonioasă a tuturor grupelor musculare ale aparatului locomotor sub raportul forței;
- dezvoltarea aptitudinii de a folosi rațional forța în condiții de viață și în cadrul activităților de educație fizică.

Drept mijloace de educare a forței servesc exercițiile cu rezistență (îngreuiere) mărită, care se împart în 2 grupe:

1. Exerciții cu rezistență externă, aceasta fiind de obicei: greutatea obiectelor; exerciții cu partener; rezistența obiectelor elastice; rezistența mediului extern (alergare prin zăpada adâncă, pe nisip, în apă).
2. Exerciții cu ajutorul greutății propriului corp, ele pot fi următoarele: sărituri, cățărări, târări, aruncări, îndoirea și dezdoirea brațelor/flotări, târare în mâini pe banca de gimnastică etc.

Pentru dezvoltarea forței la preșcolari, în cadrul activităților de educație fizică se recomandă de folosit pe scară largă metoda de joc și metoda exercițiului în circuit.

**Rezistența** este o calitate motrică ușor perfectibilă, ca urmare a efectuării continue și sistematice a unor exerciții specifice, ce se poate păstra la valoarea atinsă o perioadă îndelungată. Rezistența este capacitatea organismului de a efectua timp îndelungat o anumită activitate fără a diminua eficacitatea ei.

Cum putem contribui la dezvoltarea rezistenței? În acest scop pot fi folosite:

- metodele eforturilor repetate (repetarea relativă a aceluiași efort);
- metodele eforturilor variabile (modificarea vitezei de parcurgere a anumitor porțiuni din cadrul alergării de durată);
- metodele eforturilor progresive (bazate pe variația intensității efortului);
- metodele antrenamentului cu intervale (o metodă de bază în dezvoltarea rezistenței).

Rezistența este calitatea motrică perfectibilă care se păstrează timp îndelungat. Pentru aceasta se respectă câteva cerințe de bază:

- continuitatea – o regulă de mare importanță, care presupune planificarea permanentă a acțiunilor ce pot contribui la dezvoltarea rezistenței copiilor;
- creșterea continuă a duratei sau distanței și aprecierea continuă a progreselor copiilor.

#### **Aplicații pentru lucrul individual: studiu de caz**

Accesați materialele video pe adresele indicate mai jos. În baza celor vizionate, completați tabelul.



<https://www.youtube.com/watch?v=4hC11adZcyg>

<https://www.youtube.com/watch?v=JMZICE4wsZQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=G3AkLylioCo>

Materialul video	Tema centrală	Ce am învățat (nou)	Ce voi aplica

Elaborați lista celor mai eficiente metode de formare-dezvoltare a unei calități motrice (la alegere). Luați în considerare diversitatea tipurilor de metode (tradiționale, specifice educației fizice, moderne).

### Scala de evaluare a studiului de caz

Nr. crt.	Criterii de evaluare/indicatori	Punctaj
<b>1</b>	<b>Fondul</b>	<b>5 p.</b>
	– respectarea structurii logice, argumentative	0 1
	– gradul de profunzime a implicării/cunoașterii problemei	0 1 2
	– prezentarea logică a soluțiilor/răspunsurilor cu indicarea conexiunilor: conținut – sarcină – produs	0 1 2
<b>2</b>	<b>Factorul personal</b>	<b>4 p.</b>
	– completitudinea reflecțiilor și concluziilor proprii, a analizei documentelor reglatorii	0 1 2
	– calitatea elaborării unor sugestii pentru părinți	0 1 2
<b>3</b>	<b>Aspectul grafic și estetic al materialului prezentat</b>	<b>3 p.</b>
	– corectitudinea gramaticală, grafică, de conținut	0 1
	– corectitudinea prezentării textului	0 1 2
<b>4</b>	<b>Susținerea proiectului personal de decizie</b>	<b>8 p.</b>
	– coerența și logica expunerii conținutului	0 1 2
	– corectitudinea utilizării limbajului științific	0 1 2
	– corectitudinea răspunsurilor la întrebările adresate	0 1 2
	– calitatea prezentărilor prin utilizarea mijloacelor TIC (la necesitate)	0 1 2
<b>Total (punctaj maxim)</b>		<b>20 p.</b>

**Acordarea punctajului:** 0 – nerealizat; 1 – realizat parțial; 2 – realizat integral

### CONVERTIREA PUNCTAJULUI ÎN NOTE

Nota	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Punctaj	0-2	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-20

Alcătuți 3 complexe de exerciții prin care se dezvoltă calitățile motrice ale copiilor (la alegere).



Vârsta copiilor	Complex de exerciții	Calitatea motrică dezvoltată	Criterii de apreciere
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– cu obiecte/fără obiecte;</li> <li>– numărul concret de exerciții;</li> <li>– numărul de repetări.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>– corespunde vârstei copiilor;</li> <li>– contribuie în măsura cea mai mare la dezvoltarea calității motrice indicate;</li> <li>– sunt alese corect metodele educației fizice a copiilor;</li> <li>– dozarea și efortul fizic sunt monitorizate corect.</li> </ul>
1.			
2.			
3.			

Criterii de apreciere	10 puncte foarte bine	5 puncte bine (parțial corect)	2 puncte satisfăcător (greșeli metodice/ lipsa competenței de a gestiona efortul copiilor)	Punctaj total/ nota studentului
corespunde vârstei copiilor				
contribuie în măsura cea mai mare la dezvoltarea calității motrice indicate				
sunt alese corect metodele educației fizice a copiilor				
dozarea și efortul fizic sunt monitorizate corect				

#### CONVERTIREA PUNCTAJULUI ÎN NOTE

Nota	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Punctaj	1	2	2	3	4	5	5-6	8	7-8	9-10

#### JURNAL REFLEXIV

**AM ÎNVĂȚAT:**

**VOI APLICA CELE ÎNVĂȚATE:**

**AȘ DORI SĂ MAI ȘTIU:**

#### Bibliografie:

1. Carp I., Noțiuni de bază ale educației fizice și sportului, Chișinău, 2000.
2. Ciorbă C., Educația fizică, Didactica educației fizice, Chișinău, 2016.
3. Curriculum pentru educație timpurie, Chișinău, 2019.



4. Osochina T., Cultura fizică în grădinița de copii, Chișinău, 1989.
5. Rață G., Rață B., Aptitudinile în activitatea motrică. Bacău: Edu Soft, 2006, 317 p.
6. Rotaru A., Vizitiu L., Bazele teoriei, metodica predării educației fizice în instituțiile preșcolare. Chișinău, 1994.
7. Tudor V., Măsurare și evaluare în cultură fizică și sport, București, 2005.
8. Thomas R., Eclache J.P., Keller J., Aptitudinile motrice. Structură și evaluare; București, 1995.
9. Sabău E., Drăgoi C., Sabău L., Educația fizică la preșcolari, București, 2002, 97 p.
10. Zațiorschi V.M., Calitățile fizice ale sportivului (traducere), București, 1978.
11. Vavilova E., Dezvoltați dibăcia, forța, rezistența preșcolarilor, Chișinău, 1983.
12. Кабанов Ю., Методика развития равновесия у детей школьного возраста: Автореф. дис. канд. пед. наук., Минск, 1992.
13. Urzeală C., Activități motrice de expresie corporală, București, 2005, 101 p.



## Unitatea de învățare

### 7. Forme de practicare a exercițiului fizic în instituțiile preșcolare

#### 1. Structura unității de învățare/conținuturi

*Tema 1.* Activitatea de educație fizică - forma de bază a practicării exercițiului fizic în grădiniță.

*Tema 2.* Metodica desfășurării activităților de educație fizică cu preșcolarii.

*Tema 3.* Gimnastica matinală, pauzele dinamice, sărbătorile sportive - forme importante de practicare a exercițiului fizic.

*Tema 4.* Conținutul unităților de învățare din cadrul domeniului *Sănătate și motricitate* în curriculumul pentru educație timpurie.

2. Concepte-cheie: exercițiu, tipologie, metodologie, dozare, repetare, automatism
3. Finalități. Studentul:
  - va delimita structura activității de educație fizică;
  - va stabili conținutul etapelor și verigilor activității de educație fizică;
  - va identifica principalele forme de organizare a activității de educație fizică;
  - va monitoriza dozarea efortului în cadrul diferitor forme de practicare a exercițiului fizic;
  - va organiza diverse forme de practicare a exercițiului fizic;
  - va identifica structura curriculumului pentru educație timpurie;
  - va clasifica conținuturile din cadrul domeniului *Sănătate și motricitate*.
4. Strategii/tehnologii aplicate: discursul, lectura, modele, studiul documentelor curriculare

### Unitatea de învățare 7. Forme de practicare a exercițiului fizic în instituțiile preșcolare

Tema 1. Activitatea de educație fizică – forma de bază a practicării exercițiului fizic în grădiniță

#### Termenii de referință:

- Activitatea de educație fizică reprezintă activitatea de formare-dezvoltare a personalității umane proiectată și realizată prin valorificarea deplină a potențialului fizic, fiziologic și psihologic al organismului în condițiile specifice societății contemporane.
- Activitatea de educație fizică vine să realizeze sarcina principală a educației fizice moderne, și anume: formarea și perfecționarea deprinderilor motrice specifice.



- Ca proces pedagogic organizat, activitatea de educație fizică urmărește dezvoltarea și pregătirea fizică a copiilor prin însușirea și perfecționarea deprinderilor și abilităților fizice și morale necesare în viață.
- Prin activitatea de educație fizică copiii realizează forme variate și utile ale mișcării, capătă încredere în forțele lor, își coordonează activitatea nervoasă, dobândesc curaj, spirit de inițiativă și de organizare, devin mai sociabili, deprind reguli igienico-sanitare.

Actualmente, în contextul transformărilor ce au loc în societate, învățământului preșcolar îi revine sarcina de a pregăti copii competenți și multilateral dezvoltați, capabili să facă față exigențelor impuse la nivel național și european. În domeniul educației fizice, aceste exigențe au determinat actualizarea conținuturilor transmise preșcolarilor, educatorilor și modernizarea modului de prezentare a acestora astfel, încât informarea viitorilor specialiști în domeniul învățământului preșcolar să se bucure de premisele unui material didactic de calitate.

Elaborarea și propunerea pentru aplicare a unor programe de activitate motrice de către unii specialiști (A. Dragnea, 1990; I. Mruț, V. Rusu, 2006, A. Gogoberidze, O. Solnțeva, 2013) trebuie să ia în vedere și faptul că educația fizică are obiective majore (fortificarea stării de sănătate, dezvoltarea fizică armonioasă, creșterea capacității de muncă, formarea unui mod sănătos de viață) și obiective de referință, corespunzătoare unui ciclu de învățământ, an școlar, unor sisteme de activități educaționale la nivel de curriculum pentru educație timpurie.

Între aceste obiective, există o legătură strânsă, iar ceea ce se dobândește într-o activitate, într-un sistem de activități specifice domeniilor de activitate sau integrate, se înlănțuiește și conduce la saltul calitativ, care este apreciat atât prin valoarea rezultatului/produsului final, cât și prin competențele multispectuale obținute (M. Scarlat, E. Scarlat, 2003).

Totodată, educația fizică în sistemul învățământului preșcolar dispune de un mare potențial de consolidare a conținuturilor pe care copiii le dobândesc la alte domenii din aria curriculară. Acest potențial are la bază două aspecte (A. Dragnea, 1984; G. Richicinski, 2006) și anume:

- interesul pe care copiii îl au față de domeniu și plăcerea cu care participă la activitățile de educație fizică, la activitățile extracurriculare și extrașcolare desfășurate;
- oferă posibilitatea învățării prin acțiune, fiind una dintre puținele discipline din planurile de învățământ la baza căreia stă activitatea motrice a subiecților.

La etapa contemporană de organizare și desfășurare a activității de educație fizică în sistemul învățământului preșcolar, eficiența și calitatea acestuia va



depinde în mod direct de coerența proiectării și realizării procesului didactic, a predării și evaluării activității subiecților la nivelul cerințelor curriculumului în vigoare pentru formarea la preșcolari a unui sistem elementar de cunoștințe teoretice în domeniul educației fizice și al educației pentru sănătate, priceperi și deprinderi motrice de bază, utilitar-aplicative și specifice unor probe de sport, dezvoltarea calităților motrice necesare pentru viață.

În literatura de specialitate și practica educației fizice cu preșcolarii se întâlnesc și alte modalități metodice de optimizare a procesului educațional. Unele dintre acestea se referă la perfecționarea metodicii organizării și desfășurării activităților de educație fizică, ca formă de bază și obligatorie.

Formele de organizare a educației fizice creează cadrul necesar realizării obiectivelor instructiv-educative. Ele sunt activități prin care se acționează practic, în baza unei programe/curriculum, pentru realizarea obiectivelor planificate.

Conform PLANULUI-CADRU PENTRU ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR, aprobat prin Ordinul MEC nr. 1076 din 25.08.2023, în IET se pot organiza cu copiii următoarele tipuri de activități:

- 1) activitatea de învățare special organizată sub formă de activități didactice de predare – învățare – evaluare;
- 2) activitatea comună a educatorului cu copilul/copiii;
- 3) activitatea liberă, independentă a copilului.

Din această perspectivă, Planul-cadru include următoarele tipuri de activități educaționale cu caracter obligatoriu pentru IET, în cadrul cărora are loc învățarea/dezvoltarea copilului – activități de învățare/dezvoltare în baza/pe domenii de activitate:

- activități integrate;
- activități pe domenii separate de activitate;
- jocul;
- activități liber alese de către copil/copii;
- activități de dezvoltare personală;
- activități extracurriculare.

Activitățile de învățare/dezvoltare în baza/pe domenii de activitate CET - reprezintă *un sistem de acțiuni conștiente ale subiectului, orientate spre un anumit rezultat, dar și stabilirea relațiilor subiect-obiect*. Copilul este subiect al activității de învățare, iar obiectul îl reprezintă elementele lumii reale, aflate în interconexiune. Activitatea de învățare/dezvoltare este un proces bilateral ce presupune: *predarea – evaluarea (activitatea cadrului didactic) și învățarea (activitatea copilului)*. Totodată, activitățile de învățare/dezvoltare în baza/pe domenii de activitate au un caracter planificat, sistematic, metodic, intensiv și sunt



proiectate, organizate și realizate de cadrul didactic în scopul atingerii finalităților prevăzute în CET. În desfășurarea acestora accentul va cădea pe încurajarea inițiativei copilului și a luării deciziei, pe învățarea prin experimente și exersări individuale.

Activitățile pe domenii specifice de activitate (ADSA) sunt activitățile care realizează, în mod special, competențele specifice și unitățile de competență din:

- domeniul de activitate *Sănătate și motricitate*, dimensiunea *Educația fizică*;
- domeniul *Arte*, dimensiunea *Educația muzicală*;
- activitățile de învățare a limbii de stat de către copiii alolingvi.

Activitățile de limba română vor fi planificate și organizate conform Curriculumului național la limba română pentru instituțiile de educație timpurie cu program în limbile minorităților naționale și doar în grupele sau IET cu program în limbile minorităților naționale.

*Activități recreative și de relaxare (ARR)* – plimbări în aer liber și jocuri distractive activează preșcolarii, le trezesc interesul pentru cunoaștere și acțiune liberă, independentă, fără excluderea regulilor sociale ale grupei, care sunt în continuare respectate. În timpul acestor activități, copilul este pus în situația de a negocia cu ceilalți copii pentru a organiza un joc colectiv sau pentru a împărți jucăriile grupei, de care are nevoie în momentul dat.

Pentru început, cadrul didactic le poate propune copiilor diferite activități (jocuri în aer liber, plimbări, spectacole, pauze de relaxare etc.), rămânând mereu deschis la orice propunere sau cerere parvenită din partea copiilor. Plimbările în aer liber vor fi desfășurate cu respectarea strictă a structurii acestora (observare, jocuri dinamice în aer liber cu mobilitate mare, mică și medie, jocuri didactice, lucru individual cu copiii asupra dezvoltării mișcărilor și calităților fizice, munca copiilor pe terenul grupei și activitatea ludică a acestora).

*Activitățile recuperatorii (AR)* se organizează cu copiii care, din diverse motive, au lipsit o perioadă mai îndelungată de la grădiniță sau au fost înscriși mai târziu, ori sunt copii cu CES, care au nevoie de suport adițional din cauza unor inabilități (de văz, auz, motricitate, deficiență sau ritm lent al dezvoltării psihice).

În aceste cazuri, proiectarea va cuprinde:

- activități de recuperare (de dezvoltare a cogniției și/sau limbajului, de logopedie, exerciții motrice speciale, formarea unor deprinderi de comportare în colectiv, desen, muzică, lucru manual etc.);
- sarcini de lucru pentru copii;
- suport didactic corespunzător;
- procedee de muncă individualizată.





Activitățile de recuperare/reabilitare pentru copiii cu CES sunt organizate în baza recomandărilor Serviciului psihopedagogic raional/municipal, în parteneriat cu familia. Activitățile de recuperare/reabilitare pentru copiii cu CES vor fi organizate individual, în grup mic (2-3 copii) sau grup mare (4-6 copii). Activitățile recuperatorii, de cultivare și dezvoltare a înclinațiilor/aptitudinilor sunt tot activități de învățare și se realizează, de regulă, în perioada după-amiezii, dar se pot efectua și în prima jumătate a zilei. Acestea respectă aptitudinile individuale ale copilului și sunt corelate cu subtema zilei/săptămânii sau tema proiectului, dar și cu celelalte activități din programul zilei.

Durata nemijlocită/propriu-zisă a activității de învățare, în cadrul căreia are loc asimilarea de către copil a noilor cunoștințe și experiențe, în timpul activității integrate și al celei pe domenii specifice de activitate (*educație fizică, muzică, limba română pentru instituțiile de educație timpurie cu program în limbile minorităților naționale*), este stabilită în conformitate cu Regulamentul sanitar pentru instituțiile de educație timpurie (Hotărârea Guvernului nr. 1211/2016), Instrucțiunea cu privire la ocrotirea vieții și sănătății copilului (ordinul MECC nr. 592 din 26.06.2020), pentru toate grupele de vârstă. În medie, activitatea de învățare propriu-zisă durează între 10 și 35/40 de minute.

În funcție de nivelul grupei, particularitățile fiziologice de vârstă și individuale ale copiilor din grupa respectivă, rezistența la efort a acestora, dar și de unitățile de competență, obiectivele operaționale și conținuturile propuse spre realizare, cadrul didactic va decide care este timpul efectiv necesar pentru desfășurarea acesteia. Astfel, se recomandă ca activitatea de învățare/dezvoltare să dureze:

- în grupa I mică (2-3 ani) – 10-15 minute;
- în grupa II mică (3-4 ani) – 15-20 minute;
- în grupa medie (4-5 ani) – 20-25 de minute;
- în grupa mare (5-6 ani) – 25-30 de minute;
- în grupa pregătitoare pentru școală (6-7 ani) – nu mai puțin de 30/35 de minute și nu mai mult de 40 de minute (în funcție de interesul copiilor pentru activitate).

**Activitatea de educație fizică** în instituțiile de educație timpurie (IET) este o activitate planificată, care necesită o atitudine responsabilă a educatorului față de:

- documentele de politici curriculare (CRET; CET; SIDC etc.);
- cunoașterea detaliată a copiilor preșcolari de o vârstă concretă cu care se lucrează în momentul respectiv, fiind vorba despre particularitățile de vârstă, trăsăturile individuale, starea de sănătate a copiilor;



- specificul învățării în concordanță cu nivelul de dezvoltare, de maturitate a proceselor psihice (atenția, memoria, voința etc.);
- capacitățile copiilor vis-a-vis de dezvoltarea deprinderilor motrice de bază și specifice unor probe sportive;
- dezvoltarea calităților fizice.

**Activitatea de educație fizică în grădiniță este importantă, deoarece:**

- se pune accent pe acțiuni care fortifică sănătatea copiilor;
- se lucrează cu toți copiii concomitent;
- se pot planifica exerciții pentru o vârstă concretă, având în vedere particularitățile psihofizice ale copiilor;
- se folosește pe larg atributivica sportivă;
- se face apel la metodele ludice;
- se educă calități de personalitate;
- se formează competențe pornind de la mișcările de bază și mișcările specifice.

Educatorul poate diversifica conținutul activităților de educație fizică pentru a stimula dorința copiilor de a practica exercițiul fizic.

Numărul activităților obligatorii de educație fizică este următorul:

- în grupă I mică sunt prevăzute pe săptămână două activități pe subgrupe, cu durata de 15-20 min;
- în grupa II mică și mijlocie sunt prevăzute 3 activități pe săptămână, dintre care 2 în cadrul orarului stabil, iar 1 la plimbare, cu durata de 20-25 min;
- în grupa mare și pregătitoare sunt prevăzute 4 activități pe săptămână, dintre care 3 în cadrul orarului stabil și 1 la plimbare cu durata de 30-35 min.

**Tipologia activităților de educație fizică cu preșcolarii.** Educația fizică în instituțiile preșcolare se desfășoară prin următoarele tipuri de activități, în funcție de obiectivele urmărite, precum urmează:

1. *Activități de învățare*, atunci când ne axăm fie pe învățarea unei deprinderi motrice, fie pe învățarea a două deprinderi motrice ale căror variante au elemente de structură asemănătoare, cum ar fi: mers cu genunchii ridicați sus (sau „mersul berzei”) și alergare cu genunchii sus.
2. *Activități de consolidare*, atunci când sunt consolidate pentru două deprinderi motrice, cu condiția ca cele două deprinderi să fie diferite, adică: săritură (ex: „săritura ca mingea, ceea ce va presupune desprinderea pe verticală) și a doua este de aruncare-prindere a mingii, realizată individual, tot pe verticală. Nu trebuie să fie cuprinse două variante ale aceleiași deprinderi motrice în aceeași activitate. De exemplu, nu se pot prevedea săritura în lungime de pe loc și săritura în înălțime cu atingerea unui obiect suspendat, ca teme de consolidare în aceeași activitate.



3. *Activități de verificare/evaluare*, atunci când se verifică nivelul de însușire a unor deprinderi motrice consolidate anterior. Verificarea se poate face prin intermediul unui parcurs aplicativ, care să conțină deprinderile motrice supuse verificării/evaluării. Se va urmări, în special, corectitudinea realizării deprinderilor motrice respective și nu viteza de execuție a acestora.
5. *Activități de tip mixt*, atunci când cele două teme de activitate sunt combinate astfel:
  - a) învățarea unei deprinderi motrice și consolidarea unei deprinderi motrice;
  - b) învățarea unei deprinderi motrice și formarea unei calități motrice;
  - c) consolidarea unei deprinderi motrice și formarea unei calități motrice;
  - d) consolidarea unei deprinderi motrice și verificarea nivelului de însușire a unor deprinderi motrice anterioare sau a unei deprinderi motrice consolidate anterior, cum ar fi: săritura în lungime de pe loc sau aruncarea la țintă.

Alte clasificări ale activităților de educație fizică în instituțiile preșcolare pornesc de la criteriile:

- 1) După etapele învățării deprinderilor motrice sau obiectivele educaționale: de învățare, de consolidare, de perfecționare, mixte.
- 2) După plasamentul în structura anului școlar: de organizare (la început de an și semestre se susțin unele probe de control), curente – bilanț (ultimele din semestru, de exemplu: demonstrativă/publică).
- 3) După locul și condițiile de desfășurare:
  - în aer liber, în condiții atmosferice și climaterice normale sau pe timp rece;
  - în interior, în condiții normale, improvizate (culoar, sală de clasă cu bănci) sau pe timp friguros.

### **Conținutul și structura activității de educație fizică**

Actualmente, din punctul de vedere al conținutului, activitatea de educație fizică în instituțiile preșcolare se deosebește de celelalte activități educaționale, întrucât la baza acesteia stă activitatea practică a subiecților axată pe formarea motricității generale, dezvoltarea deprinderilor motrice de bază și utilitar-aplicative.

Conținutul activității de educație fizică este format din totalitatea sistemelor de acționare concretizate în mijloace practice (exercițiilor fizice) și mijloace verbale (pentru formarea cunoștințelor) ca modalități de execuție și transmitere a deprinderilor și priceperilor motrice. Fiecărei activități îi este specific un anumit conținut, care depinde de temele și obiectivele operaționale.

Structura lecției este dată de succesiunea unor momente, faze, secvențe, verigi, etape, părți etc. în unități de timp alocate, toate diferențiate în privința



obiectivelor, conținutului, duratei și metodologiei, care presupune nu numai determinarea unor complexe de exerciții fizice propuse copiilor, ci și analiza demersului activității desfășurate.

Conform „Dicționarului descriptiv și explicativ de noțiuni și termeni” (2002 p. 360), structura lecției/activității reprezintă „forma și modul de organizare a conținutului activității, grupat pe părți (verigi), care se corelează cauzal în vederea asigurării unității ei didactice (scop, metode, timp, spațiu)”.

Analiza aparatului de noțiuni și termeni cu privire la structura și conținutul activității de educație fizică ne permite să constatăm, că termenul de „etapă/verigă/moment” cuprinde și sugestia legăturii și continuității acțiunilor într-o anumită ordine, impusă de însuși specificul și de caracteristicile efortului depus.

În cadrul activității, verigile trebuie să formeze un sistem, care va determina legătura și subordonarea lor față de rezolvarea temei generale și a obiectivelor operaționale urmărite. Deși fiecărei verigi îi sunt specifice anumite sarcini didactice, conținutul este ales în funcție de temele propuse și de obiectivele operaționale axate pe formarea de competențe stabilite.

În opinia unor cadre didactice din domeniul pedagogiei educație fizice (G. Rață, C. Ciorbă, S. Antonovici), structura activității de educație fizică poate fi organizată prin mai multe părți, etape sau verigi precum urmează:

a) **Etapa pregătitoare**, care are următoarele obiective: organizarea copiilor, asigurarea ordinii în pregătirea pentru începerea activității (echiparea, amplasarea inventarului etc.), instructajul, aranjarea în formație înaintea ieșirii pe teren sau a intrării în sala de sport, trezirea interesului față de lecție.

La asigurarea orientării necesare chiar de la începutul activității pot contribui exercițiile speciale de atenție, comunicarea sarcinilor, a temei activității etc. În timpul organizării inițiale se rezolvă/realizează o serie de sarcini/obiective particulare instructiv-educative: însușirea exercițiilor de front, formarea ținutei corecte, deprinderea executării cu precizie a comenzilor, succesiunea acțiunilor etc.

Un loc central în partea pregătitoare a activității îl ocupă pregătirea funcțională a organismului pentru activitatea de bază ce urmează, ceea ce se obține cu ajutorul exercițiilor dozate, care nu necesită mult timp pentru pregătire și executare. Dintre acestea fac parte mersul, alergarea, săriturile, exercițiile de gimnastică pentru dezvoltarea generală, elementele jocurilor dinamice și alte acțiuni bine cunoscute de la lecțiile anterioare.



Executarea exercițiilor de dezvoltare fizică generală este orientată spre pregătirea psihologică și fiziologică a organismului pentru efectuarea celor de bază din etapa fundamentală a activității.

Sucesiunea exercițiilor incluse în această parte a activității este determinată atât de factorii fiziologici, cât și de corelațiile dintre exerciții. De exemplu, la executarea complexelor de exerciții pentru înviorare se respectă ordinea de acționare succesivă asupra grupelor musculare principale, pentru a mări treptat efortul; exerciții pentru brațe și centura scapulară, pentru picioare, pentru trunchi, pentru toate grupele musculare, exerciții de respirație și relaxare.

Conținutul părții pregătitoare trebuie acordat cu procedeele de bază, ce urmează să se desfășoare în cadrul activității. Alegerea exercițiilor pentru etapa pregătitoare, după mecanismul de coordonare și caracterul eforturilor fizice, trebuie să corespundă particularităților exercițiilor de bază. În acest scop se includ exerciții speciale, care succed primelor din partea fundamentală.

**b) Etapa de bază (fundamentală)** include influențarea selectivă a aparatului locomotor, dezvoltarea sau verificarea calităților motrice, viteză sau îndemânare, învățarea, consolidarea, perfecționarea sau verificarea deprinderilor și/sau priceperilor motrice. Sucesiunea rezolvării sarcinilor/realizării obiectivelor este condiționată de particularitățile sistemului nervos al copilului, care nu poate să-și mențină capacitatea de muncă înaltă timp îndelungat. De aceea, exercițiile noi se învață la începutul părții fundamentale, ținându-se cont de etapele însușirii și respectându-se următoarea succesiune în stabilirea sarcinilor: familiarizarea, însușirea detaliată, perfecționarea.

Conținutul acestei părți a activității de educație fizică îl constituie mișcările de bază (sărituri, aruncări, cățărări etc.) și jocurile dinamice de intensitate mare, exercițiile de dans.

În partea fundamentală, care are o structură complexă, alternează de câteva ori exercițiile pregătitoare, de bază și de altă natură. Fiecare exercițiu de bază poate fi precedat de unul sau mai multe pregătitoare, care creează premisele pentru executarea lui cu succes.

**c) Etapa de încheiere** asigură revenirea organismului copiilor după efort prin scăderea treptată, dirijată a activității funcționale a organismului. Strângerea aparatelor, schimbările de formație executate la sfârșitul activității relaxează întrucâtva copiii, îi aduce la starea obișnuită.

Dintre mijloacele tipice pentru etapa de încheiere a activității fac parte următoarele: mersul, elementele de dans, jocurile de mișcare cu intensitate mică, de atenție, de coordonare a mișcărilor etc.



Părțile activității de educație fizică sunt legate reciproc. Conținutul celei pregătitoare și al celei de încheiere este determinat de conținutul și sarcinile părții fundamentale. Consecutivitatea etapelor activității de educație fizică corespunde legăturilor de activitate fiziologică a organismului copilului.

Fiecare dintre etapele menționate are obiective specifice, care se bazează unele pe altele și care se realizează prin sisteme de acționare, ce durează un anumit timp, formații de lucru specifice și metode de realizare diferite. Cunoscând acest fapt, educatorul poate să selecteze corect exercițiile fizice, creând condiții favorabile pentru rezolvarea cu succes a obiectivelor educației fizice.

### **Efortul fizic și odihna în activitățile de educație fizică**

În etapa contemporană, majoritatea specialiștilor consideră că eficacitatea oricărui mijloc pedagogic depinde, în mare măsură, de metoda/procedeu de aplicare. Metodele specifice ale educației fizice sunt inseparabile de exercițiile fizice. Dar nici un fel de instruire și educație nu poate fi conceput fără metode legate de aplicarea mijloacelor pedagogice general adoptate. Una dintre cele mai importante baze ale tuturor metodelor de educație fizică o constituie procedeu ales pentru reglarea/dozarea efortului și modul de îmbinare a acestuia cu odihna.

Prin *efort fizic* înțelegem mărimea acțiunii exercițiilor fizice asupra organismului uman, precum și nivelul dificultăților obiective și subiective depășite în cadrul lor, sau indicatorul cantitativ al acțiunii exercițiilor fizice. Efortul este legat de cheltuirea „potențialului de lucru” al organismului și de oboseală a acestuia, iar aceasta din urmă este legată inevitabil de odihnă, în timpul căreia se desfășoară procesele de refacere, condiționate de efort, procese importante în cadrul activităților de educație fizică cu preșcolarii. Ca atare, prin oboseală efortul duce la refacere și la creșterea capacității de lucru.

*Efectul efortului* este direct proporțional cu volumul și intensitatea lui. Dacă privim un anumit exercițiu fizic ca pe un oarecare factor de influențare, atunci noțiunea de volumul efortului fizic se va referi la durata influenței – îndeplinirea ei în timp, m, cm, kg, etc. Intensitatea efortului va fi caracterizată prin forța de acționare în fiecare moment dat, prin încordarea funcțiilor și mărimea solicitărilor executate. Efortul general al câtorva exerciții fizice poate fi determinat pe baza caracteristicilor integrale ale volumului și intensității lui în anumite activități motrice. Între indicatorii-limită ai volumului și intensității efortului există un raport invers proporțional: cu cât intensitatea efortului crește, cu atât volumul este mai mic și invers. În diferite metode ale educației fizice, efortul poate fi standard – practic același după parametrii săi externi în fiecare moment al exercițiului și variabil – care se modifică în timpul exercițiului în funcție de caracterul și tipul activității motrice.



**Observarea preșcolărilor** este un procedeu ce poate furniza educatorului/lucrătorului medical informații prețioase în legătură cu reacția organismului copiilor la efort. Observarea și sesizarea unor aspecte exterioare, reprezentate de: transpirație, culoarea pielii, respirație, atenție, stare generală a preșcolărilor, gradul de coordonare a mișcărilor, furnizează date privind reacția organismului la efortul depus. Acest procedeu empiric, dar eficient, informează educatorul privind instalarea sării de oboseală și nivelul acesteia.

În funcție de semnele exterioare, starea de oboseală poate fi apreciată ca fiind: ușoară, mijlocie, mare.

*Oboseala ușoară*, caracterizată prin: înroșirea pielii, transpirație ușoară, respirație accentuată, siguranță în execuția mișcărilor, atenție bună, execuție corectă, stare generală bună, permite copilului să continue efortul cu aceeași intensitate.

*Oboseala medie*, caracterizată prin înroșirea puternică a pielii, transpirație abundentă, respirație accelerată, mișcări nesigure, stare generală slăbuță, este starea în care se poate continua efortul, dar intensitatea trebuie scăzută.

*Oboseala mare* se caracterizată prin transpirație abundentă, dificultate în schimbarea direcției mișcărilor, palpitații pronunțate, înroșirea puternică a pielii, paloare accentuată, respirație greoaie, nesiguranță în executarea mișcărilor, atenție slăbită, execuție incorectă, stare generală proastă. În această stare este indicată întreruperea efortului și folosirea metodelor de refacere prin odihnă.

**Odihna**, ca element component al metodelor de educație fizică, poate fi pasivă (repaus relativ, absolut al activității motrice) și activă (prin activitate motrice de intensitate mică, exerciții de respirație etc.). Durata intervalului de odihnă dintre părțile efortului se stabilește, în cazul unor metode diferite, în conformitate cu orientarea preponderentă a acțiunilor, cu legitățile conform cărora se desfășoară procesele de refacere.

În practica educației fizice se aplică 3 tipuri de intervale de odihnă:

1. *Normal* – organismul se restabilește complet și permite repetarea ulterioară a lucrului fără o solicitare suplimentară a efortului (odihnă activă 3-4 minute).
2. *Incomplet* – atunci când partea următoare a efortului se suprapune cu perioada în care unele funcții sau întregul organism nu sunt complet refăcute, ceea ce însă se va reflecta neapărat în reducerea parametrilor externi ai efortului (lucrul se poate repeta fără o modificare însemnată a acestora) ~ 2-3 minute.
3. *Supracompensat* – acel interval în care partea următoare a efortului se suprapune cu faza capacității de lucru mărite, ce survine ca urmare a legităților antrenării, postacțiunii efortului și desfășurării fazelor de refacere ~ 1-2 minute.



Particularitățile concrete ale oricărei metode sunt determinate în mare măsură de particularitățile procedurii alese pentru dozarea efortului și a odihnei. Între unele metode și procedee metodice există relații strânse, iar în ansamblu ele constituie sistemul modalităților prin care se influențează randamentul subiecților în concordanță cu obiectivele urmărite.

Efortul depus în cadrul activității de educație fizică acționează asupra organismului copiilor determinând modificări de ordin calitativ și cantitativ. Este apreciat prin parametrii: *volum, intensitate, complexitate*.

**Volumul efortului** reprezintă componenta cantitativă. El constă în însumarea numărului de repetări, de serii, a distanțelor parcurse sau a timpilor înregistrați. Volumul de lucru raportat la particularitățile individuale poate fi mic, mediu, mare.

**Intensitatea efortului** reprezintă componenta calitativă. Ea este dată de viteza de execuție, frecvența mișcărilor, durata pauzelor, mărimea încărcăturii/volumul efortului. Intensitatea efortului se apreciază în raport de posibilitățile individuale ale momentului respectiv și se exprimă fie sub formă de fracție/raport (1/4, 2/4, 3/4, 4/4), fie prin eșalonarea gradată a valorii intensității: mică, medie, mijlocie, submaximă, maximă și supramaximă.

Între intensitate și volum există un raport invers proporțional. Astfel, când intensitatea este mică, volumul de lucru este mare, iar când intensitatea este mare, volumul de lucru este mic.

**Complexitatea efortului** este dată de multitudinea de acte și acțiuni motrice ce compun un exercițiu, o deprindere motrică. Procesul învățării deprinderilor motrice este grăbit sau încetinit în funcție de complexitatea exercițiilor. Cu cât complexitatea exercițiilor este mai mare, cu atât participarea proceselor sistemului nervos central este mai solicitantă și timpul de învățare mai mare.

Nivelul efortului în activitățile de educație fizică se apreciază în mod simplist pe baza măsurării **frecvenței cardiace (FC)** și a **frecvenței respiratorii (FR)**, întrucât acești indici sunt cei mai accesibili de măsurat în cazul grupelor cu un număr mare de copii, precum și prin **observarea reacției acestora la efort**.

În cazul în care grupele dispun de un mare număr de copii, cuprins între 20-32, și nu există posibilitatea realizării unor înregistrări științifice, în cadrul unor laboratoare, posibilitatea de apreciere a efortului se limitează la înregistrarea frecvenței cardiace și observarea preșcolarilor.

**Frecvența cardiacă** se înregistrează la începutul activității, în diferite momente și la sfârșitul acesteia, pentru a aprecia intensitatea efortului. O frecvență cardiacă (un puls) între 110-130 bătăi/minut reprezintă un efort cu intensitate mică, între 130-170 bătăi/minut reprezintă un efort cu intensitate medie, între 160-





180 bătăi/minut reprezintă un efort cu intensitate maximă și peste 180 bătăi/minut reprezintă un efort cu intensitate supramaximă.

Practica educației fizice ne demonstrează că prin *metoda observării* preșcolarii educatorul sau lucrătorul medical poate furniza informații prețioase în legătură cu reacția organismului la efort. În funcție de semnele exterioare, starea de oboseală poate fi apreciată ca fiind: ușoară, mijlocie, mare.

Dinamica efortului pe parcursul activității de educație fizică cu preșcolarii poate fi prezentată prin curba fiziologică (reprezentare grafică), conform succesiunii secvențelor structurale. Cercetările efectuate reflectă următoarele:

a) În partea pregătitoare, dinamica efortului fizic înregistrează o curbă continuu ascendentă cu frecvența cardiacă de 80-90 pulsații/minut și frecvența respiratorie de 16-18 respirații/minut, ajungându-se la 120-130 bătăi /minut și 20-22 respirații/minut.

b) În partea de bază, curba efortului fizic înregistrează un platou cu oscilații în funcție de numărul și specificul obiectivelor operaționale (sporește atunci când se dezvoltă calitățile motrice sau se consolidează deprinderile și/sau priceperile motrice, mai ales când se folosesc jocuri dinamice, ștafete, parcursuri aplicative, jocuri sportive bilateral etc.).

c) În partea de încheiere se înregistrează o scădere a curbei efortului fizic, de regulă nu se revine niciodată la valorile frecvenței cardiace și ale frecvenței respiratorii de la începutul activității de educație fizică.

Pentru a determina dinamica efortului, se realizează Protocolul de pulsometrie (vezi modelul prezentat), în care se înregistrează pulsul unui preșcolar pe parcursul activității desfășurate de educator (se realizează 8-13 măsurări de către lucrătorul medical sau un educator ce posedă metodologia de măsurare a frecvenței cardiace), după care aceste date se includ în graficul care determină *curba oscilatorie*, rezultată din alternarea eforturilor intense cu pauze de odihnă activă, pasivă și de relaxare. Aceasta depinde de nivelul colectivului, temele abordate, obiectivele operaționale stabilite, conținutul ales, dar și de condițiile atmosferice.



**MODEL**  
**PROTOCOLUL DE PULSOMETRIE nr. \_\_\_\_\_**

Întocmit la activitatea de educație fizică predată în \_\_\_\_\_ IEP \_\_\_\_\_ 2024\_\_  
în \_\_\_\_\_  
( grupa, instituția de învățământ, localitatea)  
de \_\_\_\_\_  
(numele și prenumele educatorului, studiile, gradul didactic, vechimea de muncă)

**COMPETENȚELE FORMATE ÎN CADRUL ACTIVITĂȚII**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

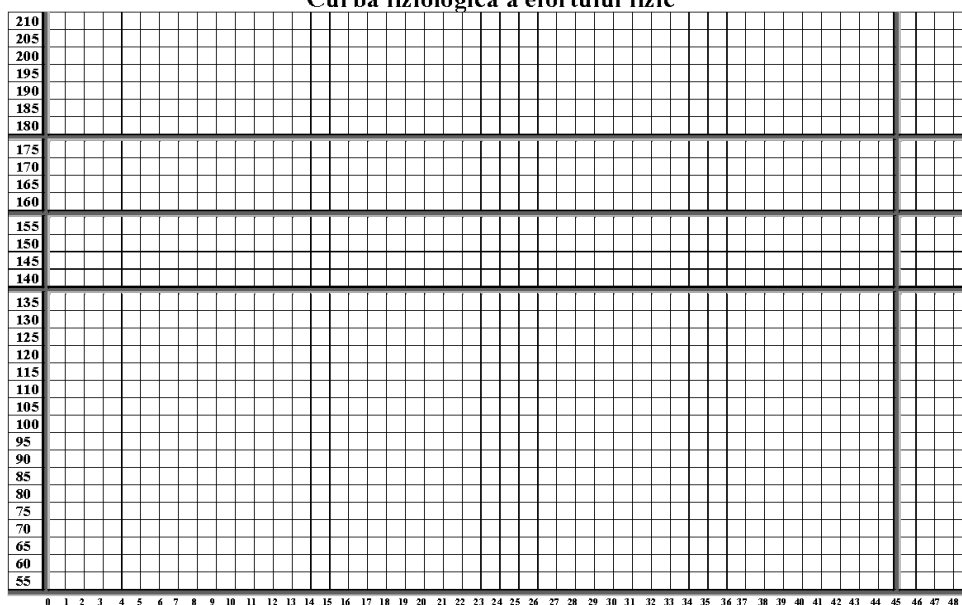
Locul desfășurării \_\_\_\_\_ Tipul activității \_\_\_\_\_  
Efectivul grupei (conform listei) \_\_\_\_\_  
Numărul subiecților prezenți la activitate dintre care \_\_\_\_\_ băieți, \_\_\_\_\_ fete  
Numele, prenumele și vârsta subiectului cercetat \_\_\_\_\_

Nr. crt	Activitatea subiectului cercetat	Timpul măsurării pulsului	Pulsul (b/min)		Dinamica pulsului în procente
			10''	1'	
1	Pulsul inițial / în stare de repaus /		14	84	100%
2	Aranjarea colectivului de copii. Anunțarea temelor.	0	16	96	
3	Exerciții de front și formație. Regrupare din coloană câte 1x2	2	19	114	
4	Mers (varietăți)	3	22	132	
5	Alergări (varietăți)	5	28	168	
6	Exerciții de dezvoltare fizică generală (EDF)	7	24	144	
7	Exerciții speciale pentru încălzirea selectivă a aparatului locomotor	10	29	174	
8	Regrupare pe stații	13	23	138	
9	Joc dinamic – cu un conținut orientat spre dezvoltarea vitezei/îndemnării	15	27	162	
10	Accelerări pe porțiuni de distanțe scurte (7-10 m)	18	32	192	



11	Perfecționarea deprinderii motrice săritură în lungime de pe loc	23	25	150	
12	Joc dinamic cu conținut axat pe dezvoltarea orientării în spațiu	34	29	174	
13	Exerciții de revenire a organismului după efort	41	23	138	
14	Finalități, concluzii și propuneri	45	21	126	
<b>MEDIA PULSULUI</b>					

Curba fiziologică a efortului fizic



**Densitatea activității de educație fizică** este indicatorul de bază în stabilirea calității activității și se referă la volumul și calitatea efortului fizic în funcție de componenta temporală.

Densitatea este indicatorul cel mai des folosit pentru a sublinia calitatea și eficiența activității desfășurate. Este reprezentată de raportul dintre timpul cheltuit în mod util pentru realizarea conținutului activității și durata totală a acesteia. Se măsoară în *unități de timp* reprezentate de minute și secunde. Densitatea poate fi urmărită din trei/două puncte de vedere: pedagogic și motric.

**Densitatea pedagogică** este dată de raportul dintre timpul folosit în mod util pentru rezolvarea tuturor momentelor didactice necesare desfășurării activității și durata totală a acesteia. Ea include timpul afectat demonstrației, explicației, prezentării materialului intuitiv, indicațiilor metodice, corectării, organizării



colectivului, organizării materialelor didactice și odihnei preșcolarului. Densitatea pedagogică se calculează după următoarea formulă:

$$D.P. = \frac{\text{Timpul consumat de educator}}{\text{Durata activității (35 min)}} \times 100$$

Valoarea acestei densități este mai mare în activitățile de învățare, în care cadrul didactic are o implicație mai mare comparativ cu celelalte tipuri de activități. Densitatea pedagogică trebuie să tindă către 100%.

**Densitatea motrică** reprezintă raportul dintre timpul consumat în mod util de către preșcolari pentru efectuarea exercițiilor și durata totală a activității. Este dată de timpul efectiv de manifestare a capacității de muncă a preșcolarului, reprezentând, din acest punct de vedere, unul din parametrii eficienței activității de educație fizică.

Densitatea motrică se calculează după următoarea formulă:

$$D.M. = \frac{\text{Timpul consumat de preșcolar}}{\text{Durata activității (35 min)}} \times 100$$

Se apreciază ca fiind o densitate motrică bună, atunci când aceasta înregistrează o pondere de 55-65%. Din punct de vedere teoretic, procentul densității pedagogice adunat cu cel al densității motrice trebuie să dea 100%. Dar raportul dintre densitatea motrică și cea pedagogică este determinat de timpul de activitate.

În activitățile de învățare, acomodare, inițiere și chiar în cele de bilanț, densitatea pedagogică este mai mică, în timp ce în activitățile de consolidare a deprinderilor și de dezvoltare a aptitudinilor psihomotrice, densitatea motrică este mai mare.

**Densitatea funcțională** este timpul afectat îndeplinirii exercițiului în raport cu intensitatea acestuia și durata integrală a activității. Această formă a densității evidențiază valorile efortului determinate de intensitate.

Pentru a realiza o bună apreciere a densității activității, trebuie făcute înregistrări **pe un număr reprezentativ de subiecți**, media rezultatelor reprezentând densitatea, care nu este egală cu durata acesteia.

Evidența densității se poate înregistra și aprecia ca fiind pozitivă sau negativă prin întocmirea așa-zisului „protocol de cronometrare”. În cadrul acestuia se înregistrează: desfășurarea activității în timpul alocat, valorile frecvenței cardiace și respiratorii la începutul, pe parcursul și la sfârșitul activității.



*MODEL*  
**PROTOCOLUL DE CRONOMETRARE**  
**NR. \_\_\_\_\_**

Întocmit la activitatea de educație fizică desfășurată la: \_\_\_\_\_ 2024  
(data, luna, anul)

în \_\_\_\_\_  
( grupa, instituția de învățământ, localitatea)

de \_\_\_\_\_  
(numele și prenumele educatorului, studiile, gradul didactic, vechimea de muncă)

**COMPETENȚE:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Începutul activității \_\_\_\_\_ Locul desfășurării \_\_\_\_\_  
Tipul activității \_\_\_\_\_ Efectivul grupei \_\_\_\_\_ Prezenți la activitate \_\_\_\_\_  
Dintre care \_\_\_ băieți, \_\_\_ fete. Numărul grupelor în etapa de bază a lecției \_\_\_\_\_  
Numele, prenumele și vârsta subiectului cercetat \_\_\_\_\_ Scobioală Nicoleta, **7 ani**

Etape nr. acț., cron.	Conținutul activității subiectului cercetat	Timpul cronometrat la sfârșit de acțiune (conform DP)	COMPONENTELE CRONOMETRĂRII				Timp utilizat nerațional	Timp utilizat irațional	Obiective
			Acțiuni organizaționale	Receptarea informațiilor, interogarea și urmărirea demonstrațiilor	Execuția mișcărilor DM	Odihna și așteptarea rândului			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	

Analiza activității se va realiza pe baza indicilor obținuți în urma cronometrării și analizei pedagogice.



### **Variante de desfășurare a activității de educație fizică în aer liber**

Sunt incontestabile avantajele activității de educație fizică în aer liber față de cea organizată în interior. Pe timp de iarnă, activitatea de educație fizică se desfășoară afară dacă sunt îndeplinite următoarele condiții:

- temperatura aerului să nu coboare sub -10 grade;
- să nu fie precipitații puternice (ploaie, ninsoare);
- să nu fie vânt puternic (viteza sub 5 metri/secundă);
- umiditatea aerului să fie cuprinsă între 35-65%;
- să nu existe nebulozitate și poluare a aerului.

Este important ca educatorul să cunoască și să respecte particularitățile organizării activităților de educație fizică desfășurate în spații improvizate în interior, pe timp friguros. Spațiile improvizate se împart în două categorii:

1. Culoare, coridoare, holuri, sală de grupă cu mobilier, sală de muzică, săli de festivități.

Cerințe minime:

a) Culoarul, holul în care se desfășoară activitatea de educație fizică să nu aibă legătură cu alte spații, săli unde au loc alte activități.

b) Spațiul ales trebuie să fie la parter, subsol (în cazul clădirilor cu etaje) pentru a nu deranja activitățile din spațiile subetajate.

c) Spațiile improvizate trebuie să aibă dimensiuni rezonabile.

d) Sunt necesare măsuri igienice: aerisirea spațiului, aranjarea și ștergerea de praf a mobilierului, echipament corespunzător.

e) Nu trebuie folosit mobilierul din spațiul respectiv pentru practicarea exercițiilor fizice.

### **Aplicații pentru lucrul individual: activitate de portofoliu**

**PORTOFOLIUL** reprezintă un instrument complex de evaluare, ce include rezultatele obținute prin realizarea sarcinilor propuse, fiind o carte de vizită a studentului și relevând activitatea sa în cadrul cursului. Prezentarea portofoliilor va include și sesiunea de întrebări-răspunsuri la conținuturile curriculare supuse evaluării.

### **Structura portofoliului**

Sarcina 1: Identificați în text tipurile de activități în IET.

Sarcina 2: Argumentați tipul de activitate din care face parte activitatea de educație fizică în grădiniță.

Sarcina 3: Indicați în scris componentele efortului în activitățile de educație fizică.

Sarcina 4: Elaborați un model al pulsometriei activității de educație fizică cu elemente de structură precise.



Sarcina 5. Elaborați un model schematic al cronometrării activității de educație fizică cu elemente de structură precise.

### Criterii de evaluare a portofoliului

1	Evaluarea produsului	Punctaj
	– aspectul estetic (aspectul exterior; structurarea și aranjarea materialului); – realizarea sarcinilor; – prezentarea la timp a portofoliului/ sarcinilor.	15 p.
2	Evaluarea procesului	25 p.
	– capacitatea de a realiza sarcinile corect, corespunzător cerințelor; – utilizarea unui material diversificat; – simțul estetic și creativitatea în redactarea portofoliului; – competențe de autocunoaștere; – abilități de comunicare scrisă; – atitudine responsabilă față de disciplină/curs.	
3	Autoevaluarea portofoliului	10 p.
	– jurnalul reflexiv completat	
<b>TOTAL</b>		<b>50 p.</b>

### CONVERTIREA PUNCTAJULUI ÎN NOTE

Punctaj	50-49	48-46	45-40	39-34	33-29	28-25	24-19	18-10	9-5	4-0
Nota	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

### JURNAL REFLEXIV

**AM ÎNVĂȚAT:**

**VOI APLICA CELE ÎNVĂȚATE:**

**AȘ DORI SĂ MAI ȘTIU:**

#### Bibliografie:

1. Antonovici Ș., Educația fizică în grădiniță, București: Didactica Publishing House, 2010, 85 p.
2. Barta A., Dragomir P., Deprinderi motrice la preșcolari, Editura V & Integral, București, 1995.
3. Carp I., Teoria și metodică a culturii fizice: curs de lecții pentru studenții ciclului I de instruire, Chișinău, USEFS, 2016. ([www.usefs.md](http://www.usefs.md), moodle. PowerPoint, 216 slide-uri, suport electronic).
4. Ciorbă C., Educația fizică, Didactica educației fizice, Chișinău, 2016.
5. Curriculum pentru educație timpurie, Chișinău, 2019.



6. Colibaba -Evuleț D., Bota I., Jocuri sportive. Teorie și metodică, București, 1998, 130 p.
7. Cârstea Gh., Teoria și metodică educației fizice și sportului, București, 2000, 198 p.
8. Chiriță G., Educație prin jocuri de mișcare, București, 1998.
9. Pascari V., Proiectarea procesului educațional în instituția preșcolară: Ghid metodologic. Ed. a 2-a. Chișinău: S. n., 2015, E.E.P. „Tipografia centrală”, 172 p.
10. Preda V., Grădinița altfel, București, 2003, 56 p.
11. Sabău E., Drăgoi C., Sabău L., Educația fizică la preșcolari, București, 1989
12. Vărăjmaș E., Educația copilului preșcolar, București, 1999, 251 p.
13. Urzeală C., Jocul de mișcare, metodă și mijloc de formare a deprinderilor motrice de bază, București, 2005.





## Unitatea de învățare 7. Forme de practicare a exercițiilor fizice în instituțiile preșcolare

### Tema 2. Metodica desfășurării activităților de educație fizică

#### Termenii de referință:

- Proiectarea activităților constituie demersul cel mai detaliat și concret de anticipare a acțiunilor și operațiilor ce urmează a fi realizate.
- Desfășurarea activităților de educație fizică demonstrează capacitatea cadrului didactic de a organiza și a include toate elementele acțiunii educaționale într-o formă coerentă, exprimată prin corelarea competențelor specifice, a unităților de competențe, a obiectivelor educaționale cu conținuturile, a materialelor și mediului educațional.

Analiza literaturii de specialitate și a experienței de muncă a cadrelor didactice ce activează în instituțiile preșcolare permite să afirmăm că o bună desfășurarea a activității de educație fizică depinde în mare măsură de realizarea eficientă a următoarelor acțiuni:

**Pregătirea, organizarea, conducerea și desfășurarea activității.** Așa cum subliniază I. Nicola (2001, p. 450), „elaborarea proiectului didactic și realizarea lui constituie două momente cu semnificații diferite, primul evidențiind efortul cadrului didactic pentru concretizarea unor legități științifice la o situație concretă, iar cel de-al doilea capacitatea lui de transpunere în practică a celor proiectate”.

Pregătirea pentru activitatea de educație fizică presupune, din partea cadrelor didactice, realizarea anumitor acțiuni obligatorii, ce constau în: elaborarea proiectului didactic, organizarea și împărțirea spațiului de lucru, pregătirea materialelor didactice și a instalațiilor.

**Elaborarea proiectului didactic** este acțiunea care presupune conceperea și transcrierea demersului activității ce urmează să se desfășoare. Elaborarea demersului didactic se realizează în funcție de: temele și obiectivele propuse, spațiul existent, numărul elevilor, numărul materialelor didactice, particularitățile elevilor.

**Pregătirea și împărțirea spațiului** existent are o importanță deosebită pentru desfășurarea activităților de educație fizică cu preșcolarii. Spre regretul nostru, în unitățile de învățământ din Republica Moldova, dar și de peste hotare, spațiul/locul în care se desfășoară educația fizică este diferit ca mărime, ca dotare, ca posibilități de folosire și, de cele mai multe ori, insuficient. De cele mai multe ori, pe un spațiu mic de lucru, sunt programate în același timp un număr mare de grupe și un număr mare de preșcolari. Organizarea și împărțirea spațiului pe grupe, educatori sunt necesare pentru a nu încurca activitățile, pentru a asigura realizarea



eficientă a demersului didactic. Organizarea spațiului de lucru ce revine fiecărui cadru didactic, este o acțiune ce se impune încă dinaintea începerii activității. Pentru a elimina posibilitățile de pierdere a timpului, la începutul activității de educație fizică, educatorul trebuie să știe care va fi spațiul, direcția de lucru pentru fiecare acțiune ce urmează să se desfășoare. Este indicat ca, pentru a ușura munca de plasare și așezare a materialelor didactice, cadrul didactic să pună pe sol anumite semne, reprezentate de bandă adezivă, jaloane colorate etc., care să sugereze și delimiteze spațiile de lucru, indiferent unde se desfășoară activitatea, în interior sau în aer liber.

**Pregătirea și manevrarea materialelor** se realizează înaintea, în timpul și la sfârșitul activității. Înaintea începerii acesteia, se impune alegerea și verificarea materialelor care urmează să fie folosite, dar și verificarea calității utilajului și a inventarului sportiv. Materialele alese se amplasează cât mai aproape de locul în care vor fi folosite sau chiar pot fi amplasate pe locul folosirii. Deplasarea materialelor presupune, de asemenea, acțiunea de strângere și depozitare a acestora la sfârșitul activității. Acțiunile pe care le implică organizarea materială vor fi realizate de către copii sub conducerea și supravegherea directă a educatorului. Eficiența unei activități depinde foarte mult de timpul consumat pentru așezarea, strângerea și depozitarea materialelor didactice. Cu cât aceste acțiuni se execută mai organizat și într-un timp cât mai scurt, cu atât activitățile de educație fizică sunt mai eficiente și contribuie la realizarea complexă a obiectivelor propuse. În timpul activităților pot interveni mai multe momente de strângere a materialului didactic. Este indicat ca aceste momente să fie cât mai scurte, pentru o bună o dirijare și supraveghere a preșcolarilor, precum și pentru o bună densitate motrică.

**Organizarea preșcolarilor în activitate.** Desfășurarea activității de educație fizică presupune organizarea colectivului de preșcolari, iar în funcție de aceasta, organizarea exersării. Organizarea și dirijarea colectivului de copii constă în acțiunea de folosire a formațiilor de lucru. Prin folosirea celor mai adecvate formații de lucru în conformitate cu etapele, verigile, momentele activității și cu spațiul disponibil, se asigură obținerea unei densități maxime a lecției. Organizarea colectivului de elevi presupune acțiunea de grupare și dirijare a activității elevilor în toate momentele lecției. Această acțiune constă în transmiterea informațiilor privind modalitatea de deplasare și de grupare a elevilor pentru exersarea sistemelor de acționare. Alegerea diferitelor formații de lucru depinde de spațiul în care se lucrează, de conținuturile ce urmează a fi abordate, de nivelul de pregătire, de numărul elevilor, de numărul materialelor didactice, de teme abordate, de obiectivele stabilite etc.



Organizarea exersării necesită aplicarea unor procedee de execuție derivate din modalitatea de organizare a colectivului de elevi. Ceea ce este specific activității de instruire actuală în educație fizică și sport este tendința de organizare a activității în grupuri, microgrupuri, individual și în perechi, în scopul valorificării la maximum a resurselor interne ale copiilor, dar și al scopul obișnuirii cu conducerea și autoconducerea activităților. Folosirea exersării în diferite formații de lucru conduce la realizarea unor parametri optimi de efort.

În practica educației fizice cu preșcolarii, organizarea exersării prin procedeele frontal, în grup, individual și în perechi se realizează ținând cont de o serie de factori și prezintă avantaje și dezavantaje.

**Procedeele de exersare frontal** presupune organizarea activității cu întregul colectiv de copii simultan, sub supravegherea permanentă a educatorului. Acest procedeu necesită un spațiu mare de lucru, un număr mare de obiecte și aparate. Procedeele frontale presupune exersarea unui exercițiu, a unor acțiuni de către toți preșcolarii odată, care pot fi organizați pe șiruri, coloane sau pot fi dezorganizați.

*Folosirea procedeelelor frontale se recomandă în următoarele cazuri:*

- exerciții pentru pregătirea organismului pentru efort și prelucrarea analitică a aparatului locomotor (cu tratare diferențiată în funcție de sex);
- exerciții pentru formarea aptitudinilor psihomotrice sub formă de circuit frontal (fără schimbarea poziției preșcolarilor, ci numai a exercițiului);
- exerciții pregătitoare sau sub formă de joc, deprinderi din jocuri sportive, elemente din gimnastica acrobatică, ritmică sau aerobică (de exemplu: toți copiii se deplasează simultan pe o distanță de 10 m, „la semnal” întoarcere la linia de plecare);
- jocuri dinamice, întreceri cu deplasare simultană a copiilor (de exemplu: peștii și năvodul);
- exerciții de relaxare, de respirație, de întărire a posturii corporale.

*Procedeele frontale, folosite mai ales în primii ani de activitate, prezintă următoarele avantaje pentru educator:*

- are posibilitatea să supravegheze întreaga activitate;
- angrenează toți copiii în activitate asigurând densitatea optimă;
- asigură nivelul de efort optim pentru toți copiii;
- asigură menținerea disciplinei;
- folosește eficient timpul afectat activității.

*Acest procedeu are însă și o serie de dezavantaje:*

- nu pot fi observați și supravegheați în detaliu toți copiii, mai ales atunci când grupele sunt numeroase;
- corectarea individuală a greșelilor se face cu dificultate;



- apar dificultăți în realizarea tratării diferențiate a preșcolarilor;
- necesită un număr variat de materiale și un spațiu mare.

**Procedeu de exersare în grupuri**, presupune împărțirea colectivului de copii în mai multe grupuri, ținând cont de anumite criterii. Este un procedeu ce poate fi folosit într-un spațiu de lucru redus cu materiale didactice puține.

Grupele pot fi alcătuite în mod aleatoriu prin numărătoare (câte 2, 3, 4 etc.) sau dirijat, la alegere. În cazul în care se formează grupe valorice (omogene ca sex, ca nivel de pregătire etc.), exersarea în grupuri va fi diferită în ceea ce privește solicitarea. Când grupele se formează aleatoriu, există posibilitatea ca cei buni/cu nivel mai înalt de dezvoltare să fie parte a unui grup, iar cei mai puțin buni altui grup, sau cei mai viguroși și mai puternici într-un grup și cei mai firavi și slabi în alt grupă. În această situație se poate lucra bine pentru însușirea, consolidarea, perfecționarea deprinderilor motrice și dezvoltarea aptitudinilor psihomotrice, dar nu se pot organiza întreceri și jocuri, întrucât grupurile slabe ar fi de fiecare dată învinse, dezamăgite, dezavantajate.

Alcătuirea grupurilor valorice presupune o bună cunoaștere a copiilor după anumite criterii. Activitatea acestor grupuri este diferențiată pentru a asigura progresul conform ritmului grupului respectiv. Grupurile valorice sunt deschise în sensul că preșcolarii care progresează sunt avansați într-un grup valoric superior.

Omogenizarea grupurilor se impune și în cazul întrecerilor și al jocurilor organizate cu preșcolarii din grupele mare și pregătitoare, când șansele echipelor trebuie să fie egale. În acest caz grupul, echipa va fi alcătuită în mod proporțional din copii cu un nivel înalt de motricitate, cu nivel mediu și cu nivel scăzut.

O variantă organizatorică a acestui procedeu este atelierul. Acesta este reprezentat de spațiul amenajat cu obiecte sau aparate, în care copiii execută prin rotație activitățile specifice fiecărui atelier (Fidler P. 1994). Atelierele sunt considerate: sectorul de alergări, sectorul de aruncări, sectorul de sărituri, sectorul de gimnastică, sectorul de jocuri etc. În cadrul atelierelor, exersarea în grupuri se poate face simultan (aceleași exerciții sau exerciții diferite) sau succesiv în variante diferite: fie copiii execută sarcinile unul după altul respectând ordinea, fie până le vine rândul, execută exerciții pregătitoare/suplimentare.

Procedeu de exersare în grupuri se recomandă atunci când se abordează teme privind învățarea, consolidarea și perfecționarea deprinderilor motrice de bază, utilitar-aplicative sau specifice unor probe de sport, ce se pot alterna și se pot finaliza cu jocuri bilaterale, parcursuri applicative, ștafete.

*Desfășurarea activității în grupuri are următoarele avantaje:*

- permite tratarea diferențiată a preșcolarilor în funcție de nivelul valoric, fapt ce contribuie la creșterea interesului și a motivației acestora pentru mișcare;



- promovează relațiile de grup (cooperarea);
- dezvoltă capacitatea de omogenizare, autoconducere și autoevaluare;
- permite implicarea copiilor avansați în demonstrarea acțiunilor motrice, în acordarea ajutorului și a asistenței și în supraveghere;
- permite folosirea rațională a spațiului de lucru și a bazei materiale.

*Printre dezavantajele acestui procedeu evidențiem:*

- un efort organizatoric mai mare din partea cadrului didactic;
- densitate motrică redusă față de procedeul frontal;
- în cazul organizării activității pe grupuri valorice, o posibilă demobilizare a copiilor mai slabi.

**Procedeul de exersare individual** presupune practicarea autonomă a exercițiilor fizice în activitate, răspunzând cerințelor unui învățământ modern, și este reflectat în „Reperete metodologice de organizare a procesului educațional în instituțiile preșcolare” din 2023. Poate fi aplicat:

- în pregătirea organismului pentru efort, în prelucrarea analitică a aparatului locomotor;
- pentru formarea aptitudinilor psihomotrice, în special a coordonării, mobilității, rezistenței și forței;
- în efectuarea încălzirii speciale;
- pentru efectuarea unor sarcini suplimentare;
- pentru exersarea unor acțiuni motrice în scopul consolidării și perfecționării lor;
- pentru alcătuirea unor legări, combinații cu elemente din gimnastica acrobatică, ritmică sau aerobică;
- pentru efectuarea exercițiilor în scopul revenirii organismului după efort.

Procedeul individual se poate îmbina cu celelalte în vederea tratării diferențiate a preșcolărilor ce au curențe în pregătire, a celor scutiți medical, parțial sau convalescenți.

Posibilitatea tratării diferențiate este principalul avantaj al acestui procedeu de exersare, alături de: sporirea densității generale și motrice a activității de educație fizică, creșterea motivației copiilor pentru activitate, formarea capacității de practicare independentă a exercițiilor fizice și întărirea/dezvoltarea responsabilității. Singurul dezavantaj este faptul că educatorul nu poate urmări în aceeași măsură toți copiii, în schimb, pentru aceștia, este un procedeu cu multiple valențe formative. Într-o activitate de educație fizică sunt utilizate diferite procedee de exersare în funcție de particularitățile preșcolărilor, temele activității de educație fizică și obiectivele urmărite.



**Conducerea și desfășurarea activității de educație fizică.** Realizarea activității de educație fizică cu preșcolarii depinde de competența profesională a cadrului didactic de a transpune în practică ceea ce a prevăzut în proiectul didactic. Conducerea și desfășurarea activității presupune, din partea educatorului, realizarea următoarelor acțiuni: predarea, observarea, aprecierea, crearea, manevrarea și corectarea, comanda și plasamentul.

**Predarea** conținutului activității se realizează prin folosirea metodelor și procedeele verbale și nonverbale și cu ajutorul reglatorilor metodici. Utilizarea explicației și a descrierii poate precede, însoți sau urma demonstrația. Pentru a conștientiza preșcolarul și a-l motiva, ele trebuie să fie clare, concise, dar cuprinzătoare, pentru a-l conduce spre o execuție corectă. Demonstrația trebuie să fie cât mai corectă, pentru a-i forma preșcolarul o reprezentare clară asupra acțiunii motrice. Ea poate fi realizată de educator (nemijlocită), iar când acesta este în incapacitatea de a o efectua, poate apela (mijlocită) la un copil bine pregătit sau la mijloace nonverbale. Utilizarea reglatorilor metodici pentru însușirea corectă a fazelor mișcării contribuie la o mai bună orientare spațială și o corectă localizare a efectelor exercițiilor. De exemplu, marcarea zonei de bătaie pe trambulină, utilizarea unei bănci de gimnastică sau a altui obstacol pentru executarea aruncării la țintă etc. pot constitui puncte de orientare a execuției.

**Observarea** execuției copiilor ajută la evidențierea și corectarea greșelilor. Educatorul trebuie să-și formeze capacitatea de a observa execuțiile copiilor și să sesizeze, în același timp, greșelile pe care aceștia le comit. La început, va corecta greșelile tipice, esențiale și apoi pe cele individuale.

*Sesizarea și corectarea greșelilor se poate face prin mai multe modalități:*

- reluarea demonstrației, subliniindu-se momentele esențiale în executarea actului motric;
- executarea mișcărilor și exagerarea greșelilor comise de unii copii pentru a putea fi sesizate;
- folosirea unor exerciții suplimentare;
- folosirea unor reglatori metodici ca: semnale auditive, vizuale pentru a marca anumite momente importante ale execuției;
- folosirea ajutorului și a asigurării efectuate de educator sau colegi (prin rotație).

În cazul în care colectivele de copii sunt foarte mari și se lucrează în grupuri, supravegherea și observarea execuției fiind îngreuiată, educatorul poate folosi copiii responsabili de grup, ce au rol de îndrumare, supraveghere și evaluare a execuției colegilor, ori copiii scutiți de efort.



**Aprecierea** preșcolarilor prin calificative, laudă, dezapreciere, apreciere comparativă ajută în mod substanțial la însușirea mișcărilor și eliminarea greșelilor.

**Crearea condițiilor** de aplicare a elementelor însușite în activități globale și de întrecere, (parcursuri aplicative, jocuri, combinații cu elemente acrobatică și ritmice, întreceri la probele atletice, jocuri dinamice și sportive) oferă posibilitatea consolidării și perfecționării deprinderilor motrice, a formării capacității de generalizare.

**Manevrarea sau dirijarea** acțiunilor colectivului de copii este realizată prin intermediul exercițiilor de front și formații. Se poate face la comandă sau liber. Este indicat ca schimbările de formații să fie îndeplinite într-un timp cât mai scurt. Crearea unei atmosfere plăcute în cadrul activităților desfășurate impune renunțarea la caracterul rigid, de tip militar al acesteia.

Exercițiile de front și formații se vor utiliza în funcție de starea de mobilizare a copiilor, constatată de educator. Folosirea unei diversități de formații de deplasare și de lucru elimină monotonia în activitate, sporește interesul copiilor, îmbunătățește orientarea în spațiu și permite folosirea judicioasă a spațiului de lucru.

**Comanda** se utilizează pentru angrenarea întregului colectiv într-o acțiune dirijată. Ea trebuie adaptată condițiilor în care se desfășoară activitatea, pentru a fi auzită de toți copiii. Trebuie să fie energetică, clară, fermă, mobilizatoare dar și plăcută. Modulațiile vocii contribuie la evitarea monotoniei. Comanda are o parte pregătitoare, numită și prevestitoare (care pregătește execuția sau atenționează asupra execuției) și una decizională numită și săvârșitoare/executivă (care ordonă începerea execuției).

Folosirea exagerată a comenzilor diminuează în mare măsură caracterul formativ al procesului didactic. Trebuie să se evite ridicarea tonului, vocea stridentă care irită, dar și vocea monotonă, înceată, care predispune la somnolență. Tonul, ca și întreaga atitudine a educatorului, trebuie să fie vioi, dinamic, optimist, vesel, să le creeze elevilor plăcerea de a executa sarcinile. Nu este însă indicat ca activitatea să se transforme într-o execuție realizată la comanda permanentă a educatorului, transformând copiii în niște roboți, care nu știu ce să facă atunci când cineva nu le mai ordonă nimic. Exagerarea folosirii comenzilor este incompatibilă cu caracterul formativ pe care trebuie să-l îndeplinească educația fizică în instituțiile preșcolare.

**Plasamentul educatorului**, în activitatea de educație fizică, este foarte important, deoarece pentru a putea supraveghea activitatea desfășurată de copii, el trebuie să se situeze permanent în locul din care privirea poate cuprinde tot



colectivul, să fie văzut și auzit de către toți preșcolarii. El își va schimba locul în funcție de formația de lucru, în care se află copiii.

Când copiii se află în formație de adunare, educatorul se plasează în partea centrală a acesteia (vezi figura de mai jos).



Când preșcolarii se deplasează în coloană câte unul sau doi, educatorul se deplasează odată cu aceștia la mijlocul coloanei, cu fața spre ea. În cazul formațiilor de lucru alcătuite pentru efectuarea complexului de exerciții, educatorul se plasează cu fața, în centrul frontului celui mai larg. Dacă înălțimea nu-i permite să fie văzut de toți copiii, poate explica, demonstra și comanda fiind plasat pe un plan mai ridicat (vezi figura de mai jos).



La alergarea de viteză, educatorul se va plasa la sosire, iar la cea de rezistență, ideal ar fi să alerge împreună cu copiii, alături de ei, sau să se plaseze în zona din care îi poate urmări cu privirea pe toți. La sărituri (în lungime și înălțime), se va plasa între zona de desprindere și cea de aterizare. La aruncări, se va plasa între zona de aruncare și cea de recepție, în exteriorul ei.

În afara plasamentului educatorului față de colectiv, o mare importanță pentru buna desfășurare a activității de educație fizică o are și privirea, care trebuie să cuprindă tot colectivul sau să se plimbe de la un copil la altul, de la un atelier la altul.

Ținuta educatorului în activitate trebuie să fie ireproșabilă. Din punct de vedere vestimentar, corporal și comportamental, acesta trebuie să dea dovadă de profesionalism și să constituie un exemplu/model pentru copii, în activitate atmosfera să fie una plăcută, deschisă, să respecte copiii, să colaboreze cu ei și, totodată, să manifeste exigență.

### **Aplicații pentru lucrul individual: activitate de portofoliu**

**PORTOFOLIUL** reprezintă un instrument complex de evaluare, ce include rezultatele obținute prin realizarea sarcinilor propuse, fiind o carte de vizită a





studentului și relevând activitatea sa în cadrul cursului. Susținerea portofoliilor va include și sesiunea de întrebări-răspunsuri la conținuturile curriculare supuse evaluării.

### Structura portofoliului:

Sarcina 1: Formulați argumente PRO/CONTRA aplicării metodelor/procedeeleor de organizare a activității de educație fizică cu preșcolarii.

Sarcina 2: Realizați o descriere a etapelor de desfășurare a activităților de educație fizică cu preșcolarii aducând argumente personale în favoarea componentelor prezentate etc.

### Criteria de evaluare a portofoliului

1	Evaluarea produsului	Punctaj
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- aspectul estetic (aspectul exterior; structurarea și aranjarea materialului);</li> <li>- realizarea sarcinilor;</li> <li>- prezentarea la timp a portofoliului.</li> </ul>	15 p.
2	Evaluarea procesului	25 p.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- capacitatea de a realiza sarcinile corect, corespunzător cerințelor;</li> <li>- utilizarea unui material diversificat;</li> <li>- simțul estetic și creativitatea în redactarea portofoliului;</li> <li>- competențe de autocunoaștere;</li> <li>- abilități de comunicare scrisă;</li> <li>- atitudine responsabilă față de disciplină.</li> </ul>	
3	Autoevaluarea portofoliului	10 p.
	- jurnalul reflexiv completat	
<b>TOTAL</b>		<b>50 p.</b>

### CONVERTIREA PUNCTAJULUI ÎN NOTE

Punctaj	50-49	48-46	45-40	39-34	33-29	28-25	24-19	18-10	9-5	4-0
Nota	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>

### JURNAL REFLEXIV

**AM ÎNVĂȚAT:**

**VOI APLICA CELE ÎNVĂȚATE:**

**AȘ DORI SĂ MAI ȘTIU:**

**Bibliografie:**

1. Cadrul de referință al educației timpurii din Republica Moldova, 2018.
2. Curriculum pentru educație timpurie, Chișinău, 2019.
3. Cârstea G., Teoria și metodică educației fizice și sportului, București, 2000, 198 p.
4. Chiriță G., Educație prin jocuri de mișcare, București, 1998.
5. Preda V., Grădinița altfel, București, 2003, 56 p.
6. Rotaru A., Vizitiu L., Bazele teoriei, metodică predării educației fizice în instituțiile preșcolare, Chișinău, „LUMINA”, 1994, 190 p.
7. Standarde de învățare și dezvoltare a copilului de la naștere până la 7 ani, 2019.
8. Sabău E., Drăgoi C., Sabău L., Educația fizică la preșcolari, București, 1989.
9. Vrăjmaș E., Educația copilului preșcolar, București, 1999, 251 p.
10. Urzeală C., Jocul de mișcare, metodă și mijloc de formare a deprinderilor motrice de bază, București, 2005.



## Unitatea de învățare 7. Forme de practicarea exercițiilor fizice în grădiniță

### Tema 3. Gimnastica matinală, pauzele dinamice, sărbătorile sportive – forme importante de practicarea a exercițiului fizic

#### Termenii de referință:

- Gimnastica de dimineață (matinală) este una dintre formele de organizare a educației fizice în grădiniță.
- Gimnastica de dimineață este o activitate planificată și organizată de educator în vederea fortificării sănătății copiilor prin realizarea unui efort fizic controlat.
- Gimnastica de dimineață este o activitate matinală, care propune realizarea unor exerciții fizice dozate ca număr și repetări și care poate face apel la metode ludice.
- Gimnastica de dimineață trebuie să propună exerciții pentru respirație, plasticitate, echilibru, menite să trezească lent organismul și să-l pregătească pentru activitatea de veghe.
- Pauza dinamică este o activitate psihopedagogică, complementară, cu dublă necesitate. Ea vine să relaxeze copiii în timpul activităților intelectuale intense, exersează anumite capacități psihofizice ale copiilor, stimulează copiii apatici, disciplinează copiii activi, instabili.

Formele de organizare a educației fizice în instituțiile preșcolare creează cadrul necesar realizării obiectivelor procesului educațional. Ele sunt activități prin care se acționează practic, în baza unei programe, pentru realizarea obiectivelor planificate.

Forma clasică și cea mai bună pentru a ne trezi este gimnastica de dimineață/matinală. Deși pare învechit, gimnastica de dimineață contribuie la trezirea marilor funcții ale organismului uman după somn, creează o bună dispoziție, îi face pe copii mai pozitivi și mai vioași. Gimnastica de dimineață animă circulația sângelui, dacă o facem cu fereastra deschisă sau afară (când este cazul sau permit condițiile climaterice), oxigenăm tot corpul și îmbunătățim capacitatea de muncă a preșcolarilor.

Termenul *gimnastică* vine de la grecescul „gymnos”, care înseamnă „gol, dezbrăcat”, deoarece grecii antici executau exercițiile fizice în „palestrele” lor (mici porțiuni de stofă pe umeri), fără multă îmbrăcăminte. Grecii au creat cuvântul *gimnastică*, pentru a da un nume generic *totalității exercițiilor fizice care întăresc sănătatea omului*. În concepția lor, exista gimnastică *igienică, armonică, militară*.

Parcurgând treptele de evoluție ale societății, gimnastica a evoluat până în zilele noastre. Astfel:



- egiptenii preconizau realizarea gimnasticii prin exerciții fizice, care contribuie la formarea multilaterală a personalității;
- hindușii aveau un sistem de gimnastică denumit „pranaiaama”;
- chinezii au elaborat un sistem de gimnastică respiratorie creat de medicul Kong Fu.

În România, pedagogul care a insistat asupra introducerii exercițiilor fizice în activitatea elevilor (1869), a legiferat introducerea gimnasticii matinale în școală și în armată, a introdus gimnastica în licee (1864) și a propus utilizarea dansului popular ca mijloc de educație fizică, este Gheorghe Moceanu. În 1864, el a publicat prima „Carte de gimnastică”. După cum observăm, gimnastica de dimineată are multiple valențe formative, de aceea realizează mai multe funcții:

- Funcția de dezvoltare armonioasă a copilului,
- Funcția de perfecționare a capacităților motrice,
- Funcția igienică,
- Funcția educativă,
- Funcția de emulație (depășire a rezervelor personale),
- Funcția recreativă,
- Funcția de socializare.

Literatura de specialitate și practica educației fizice în instituțiile preșcolare vin cu date referitoare la metodica organizării și desfășurării gimnasticii de dimineată, structura, conținutul și durata acesteia în funcție de particularitățile de vârstă ale copiilor (Tabelul 1.7.).

**Tabelul 1.7. Durata gimnasticii de dimineată în grădiniță pe grupe de vârstă**

Grupa de copii	Creșa	Medie	Mare	Pregătitoare
Timp	3-5 min.	6-8 min.	8- 10 min.	10-12 min.
Numărul exercițiilor	2-3 exerciții	4-5 exerciții	5-6 exerciții	6-7 exerciții

**Gimnastica de dimineată (matinală).** În instituțiile preșcolare, gimnastica de dimineată este practică în fiecare zi, înaintea gustării de dimineată, făcând parte din regimul zilnic de motricitate al preșcolarului. Ea este orientată spre rezolvarea sarcinilor/realizarea obiectivelor de asanare, contribuind în mare măsură la fortificarea aparatului locomotor, la prevenirea defectelor de ținută și a piciorului plat, la dezvoltarea sistemelor funcționale ale organismului și ale organelor de simț. Totodată, gimnastica de dimineată educă curajul și buna dispoziție, iar îmbinată cu hidroproceduri contribuie la rezolvarea sarcinilor de călire a organismului.

Organizată sistematic, gimnastica de dimineată formează deprinderea de a practica exercițiile fizice încă de la vârste mici, de la 2 ani. Ea contribuie la



intensificarea activității tuturor organelor și sistemelor, începerea organizată a activității în grădiniță.

Gimnastica de dimineață rezolvă, într-o anumită măsură, și alte sarcini ale educației fizice (consolidarea deprinderilor de ținută corectă, dezvoltarea calităților motrice, educația intelectuală, morală, estetică și prin muncă).

*Selectarea exercițiilor* pentru gimnastica de dimineață devine o prioritate a cadrelor didactice ce activează în instituțiile preșcolare, acestea având ca bază curriculumul și alte materiale didactice. Exercițiile de dezvoltare generală constituie cea mai eficientă modalitate de asanare în cadrul gimnasticii de dimineață. Ele sunt selectate în scop de a influența simultan atât asupra grupelor de mușchi mari (ai centurii scapulare, ai spatelui, abdominali, ai picioarelor), cât și asupra grupelor musculare mici (ai gâtului, mâinilor, degetelor, tălpilor). Exercițiile se execută cu și fără obiecte (stegulețe, bastoane, cercuri, mingi), precum și la aparate (banca de gimnastică), din diferite poziții inițiale (stând, șezând, culcat).

Nu se recomandă includerea în gimnastica de dimineață a exercițiilor asimetrice (ridicarea în sus, mai întâi a unui braț, apoi a celuilalt, cu amplitudine mică, semiaplecări, semifandări) ori a celor complicate, care solicită o atenție sporită și efort considerabil. Vor fi excluse exercițiile care acționează numai asupra unui grup mic de mușchi (ai tăpii, ai mâinii), deoarece influența lor asupra organismului este mică și nu dă rezultatele scontate.

Pentru a acționa asupra întregului organism, pot fi utilizate diverse forme de mers (cu ridicarea în sus a genunchilor, mersul cu pași mari), salturi (pe loc, cu deplasare), alergări. Ca mijloc de organizare și amplasare corectă a copiilor în sală (pe teren) se folosesc exerciții de front și ordine, aranjări, regrupări, întoarceri, desfacerea, strângerea rândurilor.

*Structura gimnasticii de dimineață.* Gimnastica începe cu aranjarea copiilor în linie ori în coloană câte unul. Apoi se practică întoarceri pe loc (la dreapta, la stânga). În continuare se execută mersul: mai întâi pe loc, cu ridicarea în sus a genunchilor, apoi cu deplasare înainte (pe degete, pe călcâie), în timp și direcție diferite (câteodată mersul se îmbină cu alergarea în ritm moderat). Mersul cu mărirea tempoului și alergarea sunt necesare la începutul gimnasticii de dimineață, deoarece intensifică respirația și circulația sângelui, creează condiții favorabile pentru executarea exercițiilor de dezvoltare generală și acționează mai eficace asupra diferitelor grupe de mușchi.

După mers și alergare, echipa se regrupează pentru executarea exercițiilor de dezvoltare generală.



În continuare, copiii îndeplinesc sărituri (pe loc, cu deplasări peste obiecte) și alergări (în tempo mai iute). Ele au menirea a intensifica (într-o măsură optimă) acțiunea efortului fizic asupra organismului. E rațional ca săriturile să fie îmbinate cu alergări (în alternare cu mers), deoarece ele influențează multilateral asupra organismului. La sfârșitul gimnasticii de dimineață copiii se deplasează în mers și pot executa, totodată, diverse mișcări de brațe (ridicarea în sus, lateral, la umeri). După executarea ultimului exercițiu copiii recită poezii, interpretează cântece cu caracter de mers (stând pe loc, în mișcare).

Tradițional, complexe de exerciții pentru gimnastica de dimineață conțin mișcări deja cunoscute, fapt ce contribuie la limitarea timpului necesar pentru organizarea și desfășurarea gimnasticii de dimineață.

Copiii care practică sistematic exercițiile fizice însușesc un număr mai mare de mișcări. Anume acest material poate fi inclus în complexe de gimnastică de dimineață, cu atât mai mult cât o astfel de necesitate apare sistematic, deoarece pedagogul trebuie să varieze și chiar să înlocuiască unele exerciții cu altele mai complicate pentru a se realiza un efect cumulativ asupra stării funcționale a organismului preșcolarilor. Anual, fiecare grupă execută câte 10-12 complexe de exerciții pentru gimnastica de dimineață. Pe parcurs, complexe pot fi repetate, cu unele modificări.

Pentru ca exercițiile fizice să influențeze pozitiv asupra organismului, exigențele trebuie să crească treptat. După ce efortul fizic a atins cea mai înaltă cotă la sărituri și alergări, el trebuie să scadă treptat spre sfârșitul gimnasticii de dimineață.

Densitatea motrică a gimnasticii de dimineață trebuie să fie maximă. De aceea, timpul rezervat explicațiilor și demonstrării exercițiilor va fi minim. O condiție necesară pentru sporirea efortului este creșterea numărului de repetări, micșorarea intervalului de odihnă, sporirea tempoului de executare; aceasta depinde și de durata gimnasticii de dimineață. Timpul rezervat pentru ea se mărește în funcție de vârstă, de la 4 până la 10 minute. Astfel, în prima grupă mică durata e de 4-5 min, în a doua 5-6 min, în cea mijlocie 6-8 min, în grupa mare și cea pregătitoare 10-12 min.

*Indicații metodice.* Pedagogul trebuie să cunoască particularitățile metodicii de desfășurare a exercițiilor din cadrul gimnasticii de dimineață.

Exercițiile de front și ordine se folosesc în gimnastica de dimineață, în special, pentru organizarea copiilor. La început ei se aranjează în coloană câte unul (o astfel de aranjare deseori este practică cu copiii de vârstă mică) ori în linie. Dacă micuții se orientează cam greu în spațiu, pedagogul va apela la repere (obiecte, sfoară), făcând observațiile necesare.



Pentru executarea exercițiilor de dezvoltare generală copiii din grupele mici se aranjează în cerc, stau împrăștiați, cei din grupa mijlocie se aranjează câte 3-4. Astfel, educatorul poate observa mai bine calitatea executării. Primii din coloane sunt numiți de educator, deseori fiind schimbați, fapt ce oferă posibilitate tuturor copiilor să însușească aceste obligații.

La finele gimnasticii de dimineață copiii sunt regrupați în coloană câte unul, pregătindu-se pentru mers și alergare. Uneori alergarea se execută și când copiii sunt împărțiți pe teren.

Întoarcerile spre dreapta, stânga și împrejur se execută mai des în grupele superioare. În timpul executării se va acorda o deosebită atenție ținutei corecte.

Exercițiile de dezvoltare generală sunt selectate în următoarea consecutivitate: la început se propun câteva pentru mușchii centurii scapulare, apoi 3-5 exerciții pentru fortificarea mușchilor abdominali, ai spatelui și ai picioarelor. După alergare și mers, se execută 1-2 exerciții pentru brațe și centura scapulară, care contribuie la reabilitarea organismului.

Exercițiile de dezvoltare generală pentru grupele mari de mușchi se îmbină cu mișcări pentru mușchii gâtului, ai palmelor, ai degetelor și ai tălpilor.

De exemplu, la ridicarea brațelor sus se recomandă strângerea, desfacerea degetelor. Pentru fortificarea mușchilor și ligamentelor tălpilor se recomandă exerciții în poziția stând pe loc: ridicare pe vârfuri, trecere de pe călcâie pe degete, stând cu talpa pe baston. Numărul exercițiilor de dezvoltare fizică generală se mărește de la o grupă la alta de la 4 până la 7-8.

Exercițiile pentru brațe și articulațiile scapulei se repetă de 8-12 ori, iar cele mai complicate, pentru mușchii abdominali și ai spatelui, de 4-8 ori. Exercițiile se execută în ritm variat, la început de 2-3 ori în ritm mijlociu, apoi de 3-4 ori în ritm rapid și, spre sfârșit, de 2-3 ori în ritm lent.

Exercițiile fizice de dezvoltare generală pot fi executate din poziții inițiale diverse: stând, șezând și culcat. Ultimele două poziții (șezând și culcat) sunt convenabile prin faptul că exclud presiunea masei corporale asupra coloanei vertebrale și a tălpilor. De aceea, se recomandă, ca gimnastica de dimineață să se practice pe covorașe, bănci de gimnastică, alternând pozițiile inițiale.

Exercițiile pentru brațe și centura scapulară se execută deseori din poziția de bază (călcâiele apropiate, vârfurile depărtate). Exercițiile pentru mușchii abdominali și ai spatelui se execută deseori din poziția stând cu picioarele depărtate (la lățimea, lungimea tălpii, lățimea umerilor). În grupele inferioare, această poziție trebuie să predomine. În grupele mari, se folosesc mai des două poziții: cea de bază (la exercițiile pentru mușchii membrelor inferioare și



superioare) și una inițială (la executarea exercițiilor pentru mușchii abdominali și ai spatelui).

Folosirea obiectelor (bastoane, stegulețe, cercuri, mingi, cubușoare) mărește solicitările mușchilor, antrenează mușchii palmelor, degetelor și ai tălpilor, trezește interesul copiilor față de mișcări și contribuie la executarea corectă a lor; consolidează deprinderile de a ține obiectele, de a se orienta în spațiu (efectuarea exercițiilor cu obiecte fără a-i deranja pe ceilalți).

Înainte de a îndeplini exercițiile fizice cu obiecte, se va determina ordinea de distribuire și adunare a inventarului, copiii nu se vor incomoda reciproc. Numărul, dozarea exercițiilor fizice crește pe măsura îmbunătățirii sănătății, a dezvoltării și pregătirii fizice.

Grupele mici efectuează exercițiile împreună cu pedagogul, pentru cele mari pedagogul numește exercițiul, îl explică concis (dacă este nevoie) și îl demonstrează, apoi dă semnalul de începere, concentrând atenția copiilor asupra celor mai dificile elemente. Greșelile vor fi corectate pe parcursul executării.

Indicațiile, observațiile vor fi orientate spre înțelegerea exercițiului, executarea lui corectă. Pedagogul va folosi numărul în îmbinare cu comentarea exercițiilor, formându-le copiilor reprezentări clare despre elementul tehnic concret, pentru ca ei să-l execute respectiv.

Unele exerciții pedagogul le execută împreună cu copiii, deoarece în acest mod se limitează timpul pentru explicare și se mărește efortul fizic. O astfel de executare în comun e rațională numai când educatorul are sub observație toată grupa și poate urmări acțiunile și comportamentul copiilor.

În practicarea unor exerciții se apelează la imitare; copiii imită fenomenele naturii, comportamentul animalelor, deplasarea mijloacelor de locomoție, procesele de muncă.

Orice exercițiu se încheie cu extensia deplină a corpului, ceea ce contribuie la formarea ținutei corecte.

În caz de necesitate, pedagogul le acordă ajutor concret copiilor în executarea și luarea poziției corecte, dirijarea respirației, pronunțând cuvinte și sunete de tipul: „jos”, „sus” etc.

**Mersul.** La începutul gimnasticii de dimineață, după ce copiii s-au aranjat în coloană câte unul, li se propune mersul obișnuit pe loc cu ridicarea genunchilor. Aceasta asigură organizarea lor, concentrarea atenției și le permite să treacă ușor la mers cu deplasare înainte. La comanda „Start!” se execută un pas mai mare înainte cu o amplitudine mare a brațelor.

În timpul mersului de la sfârșitul gimnasticii de dimineață, copiii execută diverse mișcări de brațe pe șolduri, la umeri, lateral etc. E utilă schimbarea





tempoului de mers. Pedagogul face observațiile necesare și previne greșelile. În timpul mersului pot fi folosite și exerciții de imitare („călușei”, „mers prin zăpadă adâncă”).

**Alergarea** la gimnastica de dimineață se practică atât în coloană câte unul (pe loc și cu deplasări în diferite direcții), cât și în debandadă. După aranjare și mers, alergarea asigură intensificarea circulației sangvine și afluxul sângelui spre mușchi, creează condiții favorabile pentru efectuarea exercițiilor de dezvoltare fizică generală.

După exercițiile fizice, copiii practică alergarea în tempo rapid, care are scopul de a influența asupra întregului organism, a sistemelor cardiovascular și respirator. Îmbinarea alergării cu mersul se repetă de 2-3 ori. Durata alergării fără întreruperi se mărește treptat, pentru cei din grupa a doua mică ~ până la 10-20 s, iar pentru grupa pregătitoare este de 30-40 s. Evident, acestea nu sunt norme absolute, ci orientative, și ele depind de starea sănătății, de nivelul de dezvoltare și pregătire fizică a copiilor. Medicul va aprecia efortul solicitat de alergare pentru fiecare copil. Executând alergarea, pedagogul folosește exerciții de imitare a mișcărilor.

**Săriturile** intensifică funcția sistemelor cardiovascular și respirator, antrenează mușchii și ligamentele. Săriturile se execută după exercițiile de dezvoltare fizică generală. Se folosesc diferite forme de sărituri: pe un picior și pe ambele, pe loc în diferite direcții (înainte, înapoi, lateral, în cerc); sărituri peste obiecte (bastoane, cercuri, cubușoare); sărituri în cerc și din el. Săriturile pot fi alternate cu mers în genuflexiune (la 4 timpi-sărituri, la 4 timpi-mers).

Săriturile pot fi executate în fiecare zi, dar ele nu pot să înlocuiască alergarea. De aceea, complexul gimnasticii de dimineață va include și alergarea în ritm rapid. Numărul total de sărituri la gimnastica de dimineață poate fi mărit până la 25-30, pentru copiii din grupele mari~până la 6-8 sărituri fără întreruperi, repetându-le de 3-4 ori.

*Particularitățile metodicii de desfășurare a gimnasticii de dimineață pe teren.* Primăvara și vara, de regulă, gimnastica de dimineață se practică pe teren. În funcție de anotimp, educatorul reglează efortul fizic: la temperatura scăzută a aerului îl mărește, variind tempoul executării, iar dacă temperatura aerului este înaltă, efortul se micșorează. Pentru a preveni hipertermia organismului, copiii vor fi echipați corespunzător. Toamna târziu și iarna, gimnastica de dimineață se practică pe teren numai cu copiii din grupele mari și pregătitoare, precum și cu cei mai bine pregătiți fizic și căliți din grupele mici.

*Particularitățile metodicii de desfășurare a gimnasticii de dimineață în grupa combinată.* Educatorul organizează gimnastica de dimineață mai întâi cu copiii



din grupa mică, apoi cu cei din grupa mare. Dacă micuții o îndeplinesc simultan, pentru cei din grupa mică exercițiile fizice se simplifică, iar numărul și dozarea lor se micșorează.

*Acompaniamentul muzical* în gimnastica de dimineată asigură sincronizarea executării exercițiului, reglează ritmul mișcărilor, provoacă emoții pozitive și o dispoziție bună. Copiii învață să asculte muzică și să coordoneze mișcările cu ritmul ei, să execute exercițiile corect, expresiv. Piese muzicale se aleg în conformitate cu caracterul exercițiilor.

Primele 2-3 zile e rațional ca gimnastica de dimineată să fie organizată fără acompaniament muzical, folosindu-l numai după ce copiii au însușit întregul complex. Datorită acestui fapt, ei își vor forma deprinderea de a executa exercițiile cu și fără acompaniament muzical.

*Pregătirea pedagogului/educatorului.* Gimnastica de dimineată, organizată corect, va avea efect pozitiv asupra organismului copilului dacă educatorul va lucra conform proiectului elaborat, va determina consecutivitatea dozării exercițiilor conform indicațiilor metodice. Totodată, el va lua în considerare mijloacele de organizare a copiilor, dozarea și ritmul executării, metodele de însușire, caracterul demonstrării, explicațiilor și indicațiilor, precum și procedeele de educare intelectuală, morală, estetică și prin muncă. El va avea grijă ca micuții să efectueze corect exercițiile și să cunoască imaginile introduse în complexul gimnasticii de dimineată.

O deosebită importanță o are și crearea condițiilor igienice, pregătirea din timp a inventarului sportiv, în sală și pe teren, corespunderea hainelor și a încălțămintei anotimpului, pregătirea din timp a inventarului sportiv.

*Aprecierea gimnasticii de dimineată.* Educatorul va putea aprecia efectul gimnasticii de dimineată dacă va observa sistematic calitatea executării exercițiilor, dispoziția și comportamentul copiilor. Educatorul va constata aspectele pozitive, neajunsurile, va formula concluziile corespunzătoare, apoi va introduce schimbări în complexul gimnasticii de dimineată, va preciza metoda de lucru.

**Pauza dinamică** este destinată realizării unui set de exerciții fizice, care are menirea de a preveni oboseala și a elimina efectele adverse asupra sănătății și activității de învățare. Pe de altă parte, pauza dinamică este alcătuită din mișcări, care asigură schimbarea tipului de activitate și valorifică activitatea motrică a copiilor, la activitățile educaționale organizate în IET. Pauza dinamică este o activitate complementară cu o dublă valoare psihopedagogică: pe de o parte relaxează, iar pe de altă parte permite exersarea anumitor capacități motrice ale copiilor. În practica educației fizice și sportului întâlnim diverse definiții ale



pauzei dinamice. Pauzele în cadrul procesului educațional cu preșcolarii sunt percepute ca:

- minut fizic, care poate fi un minut fizic motric/motor/dinamic (de mișcare) și de dans;
- ca un mod specific de schimbare a pozițiilor dinamice;
- pauza dinamică propriu-zisă.

Analizând semnificațiile acestor trei noțiuni, constatăm câteva deosebiri:

*Minutul fizic și pauza dinamică reprezintă* forme de activitate motrică în grupa de copii având un caracter intenționat, fiind proiectate de către educator ca evenimente ale activităților cotidiene și percepute ca atare de copii.

Schimbarea pozițiilor dinamice poate fi realizată atât neintenționat, cât și intenționat, fiind mijlocită de diverși factori: amplasarea de materiale demonstrative în grupă; schimbări în componența echipelor etc., în cazul realizării intenționate, copilul nu percepe această formă de activitate motrică în mod conștient.

*Minutul fizic cu elemente de dans*, de fapt, se referă la *pauzele dinamice*, în timpul cărora se execută elemente de dansuri scurte, având un desen de dans proiectat, simplu. Observăm că în acest caz nu se face deosebire între minutul fizic și pauza dinamică – noțiuni care, în mod evident, necesită a fi precizate. Minutul fizic valorifică doar exerciții fizice. Pauza dinamică implică o gamă mai largă de mijloace, generând un impact multiaspectual de natură formativă asupra personalității copilului, mai larg decât fortificarea sănătății.

*Minutul fizic ritmic*. În contextul acestui concept, activitatea propriu-zisă derivă din aria gimnasticii ritmice – ramură a gimnasticii, care cuprinde exerciții executate cu diferite obiecte (cercuri, panglici etc.), cadențat și cu acompaniament muzical. Este clar că dimensiunea legată de ritmică nu poate fi desconsiderată în contextul însușirii mișcărilor de dans. Totuși mișcările de dans au un caracter mai complex decât cele ritmice, fiind de natură plastic-ritmică și având impact multiaspectual la nivelurile aferente fortificării sănătății și diverselor sfere ale personalității copilului.

*Pauzele dinamice sub formă de cântece, însoțite de mișcări sau de dans*. Acest termen este explicat de [L. Granaci, 2004] în contextul tipizării pauzelor dinamice, în modul următor: „dansuri cu mișcări fixe sau, mai des, libere”. Deci acest tip de pauză dinamică poate fi considerat:

- particularizare îngustă a pauzei de dans, vizând doar executarea unui dans, dar nu și a unor mișcări simple de dans sau a unor combinații de mișcări în grupuri mici;



- dansul executat, care are ca suport un cântec și nu presupune valorificarea altor forme muzical-ritmice;
- de cele mai multe ori, are un caracter liber (dans creat spontan de copil), dar poate fi realizat și în baza unui desen de dans proiectat, simplu.

Pauza dinamică este o mică activitate, desfășurată în timpul zilei, care satisface nevoia de mișcare, care este specifică fiecărui copil. Pentru un copil de vârstă timpurie este vital a alerga, a sări, a sări pe un picior, a copia și a imita păsările și animalele. Planificarea activităților sportive și în aer liber pentru a răspunde acestei nevoi, de regulă, nu este suficientă. Copiii moderni sunt adesea încărcăți cu treburi utile, dar sedentare: desen și modelare, învățarea elementelor de bază ale numărării și scrierii. Mai sunt și gadgeturile. Astfel de activități, care implică mișcarea, trebuie să fie planificate și realizate cu copiii.

*Ce sens are pauza dinamică pentru preșcolari ?* Pauza dinamică are rolul de a-i distra pe copii, de a crea un mediu de învățare favorabil, în care există elemente de relaxare, copiii sunt scutiți de supraeforturi de tensiune nervoasă; se promovează interacțiunea, se formează abilități sociale, se dezvoltă atenția, vorbirea, gândirea și memoria. De asemenea, ele pot să ajusteze în mod discret stările emoționale în comportamentul copilului, să prevină tulburările psihice, să promoveze îmbunătățirea sănătății.

*Cum se desfășoară pauzele dinamice?* Acestea sunt jocuri în aer liber și în încăperi, dansuri, exerciții pentru controlul ținutei, jocuri de degete, precum și masajul mâinilor/feței, exerciții cu muzica ritmică etc. Astfel de activități (fizice, dinamice) pot începe dimineața. De exemplu, invităm copiii într-un cerc, îi rugăm să-și întindă mâinile și să-i salute pe vecinii lor. Putem combina copiii în perechi cot la cot, umăr la umăr, spate la spate. Astfel de jocuri nu numai că distrează copiii, le îmbunătățesc starea de spirit și permit trezirea de dimineață, dar și contribuie la crearea unei atmosfere prietenoase în echipă.

Pauzele dinamice pentru preșcolari de 6-7 ani pot să includă replici și zicători pe teme diferite, texte mici, versuri. Putem invita copiii să recite poezii vesele despre animale, însoțind procesul cu diferite mișcări de imitare. Există o mulțime de poezii amuzante și instructive, despre palme sau degete, pe care copiii le învață cu plăcere, realizând mișcări/exerciții vesele.

*Complexele de exerciții fizice*, folosite în pauzele dinamice, vizează corectarea ținutei, prevenirea piciorului plat, întărirea mușchilor și dezvoltarea coordonării. Exercițiile se desfășoară simultan cu recitarea poeziilor, muzică veselă, ușoară. Pauzele dinamice pentru copiii preșcolari cu acompaniament muzical au, de asemenea, un impact pozitiv asupra copiilor, care se mișcă cu plăcere, prin dans și sărituri.



Conform „Planului-cadru pentru învățământul preșcolar” aprobat prin Ordinul MEC nr. 1076 din 25.08.2023, în IET se pot organiza și activități extracurriculare, care au un rol complementar față de activitățile didactice (integrate sau pe domenii specifice de activitate), sunt mai puțin riguroase decât acestea, urmărind extinderea și aprofundarea influențelor exercitate în procesul educațional, valorificarea și dezvoltarea intereselor și aptitudinilor copiilor, organizarea judicioasă și atractivă a timpului liber. Conținutul lor se selectează în funcție de dorințele și preferințele copiilor, de condițiile și posibilitățile de realizare. Formele de organizare sunt mult mai flexibile, ingenioase, având un caracter recreativ. Acest tip de activități se organizează, de regulă, în a doua jumătate a zilei, dar mai ales în perioada vacanțelor școlare și în perioada estivală. Ele sunt desfășurate în timpul liber de activitățile didactice în scopul delectării și relaxării copiilor, stimulându-le interesul pentru diversitatea valorilor din domeniile *Cultură și Societate, Arte, Știință, Tehnologii, Sport, Turism și Agrement*.

Activitățile extracurriculare în grupele de vârstă de 2-7 ani se organizează cu o periodicitate de o dată în săptămână în fiecare grupă de vârstă, iar tipul acestora se selectează conform grupei de vârstă, la decizia cadrului didactic, cu obligativitatea respectării diversității activităților de la o săptămână la alta și în corelare cu „Planul-cadru al activităților extracurriculare al instituției”.

Principalele tipuri de activități extracurriculare organizate în IET sunt:

- *Sărbătorile* (calendaristice, tematice, sportive, ecologice etc.) – se pot organiza atât la nivelul unei singure grupe de copii, cât și la nivelul instituției, cu implicarea tuturor grupelor de copii din IET sau a altor grădinițe (cu excepția perioadelor pandemice).
- *Matineele* – se organizează prin prezentarea unui repertoriu muzical-artistic, ce vizează o temă selectată, la toate grupele de vârstă.
- *Distrațiile/evenimentele/activități sportive* – presupun o temă sau un conținut specific cu elemente de joc și prevăd integrarea diferitor forme de activitate, orientate spre crearea stării de bine la copii: exerciții fizice, ștafete, improvizări, interpretare vocală, mișcări ritmice, interpretare la instrumente pentru copii etc. În rolul participanților la distracții pot fi copiii, care fac parte dintr-o anumită grupă de vârstă sau copiii din grupe diferite, dar cu vârste apropiate (5-6 ani și 6-7 ani).

*Sărbătorile sportive* sunt o formă eficientă de recreere activă pentru copii. Sărbătorile (sportive) sunt evenimente de divertisment în masă, de natură distractivă, contribuind la promovarea culturii și educației fizice, îmbunătățirea calității mișcărilor, educarea unor trăsături de personalitate, precum



responsabilitatea, disciplina, atitudinea respectuoasă față de rivali, acceptarea diversității, încrederea în sine, gestiunea emoțiilor etc. Sărbătorile sportive ajută la crearea unui mod adecvat în sens educațional, recreativ, dezvoltativ, motric, care servește la creșterea funcționalității, la îmbunătățirea capacității de lucru și fortificarea sănătății copiilor.

*Sărbătorile sportive* sunt importante pentru dezvoltarea holistică și educația copiilor. În timpul pus la dispoziție și desigur, planificat de educator, copiii participă la o varietate de activități educaționale și motrice – *exerciții, jocuri în aer liber și sportive, curse de ștafetă, dansuri*. Acționând cu o mare implicare emoțională, străduindu-se să obțină cele mai bune rezultate într-un mediu specific, copiii se dezvoltă fizic, dar își consolidează și competențele de comunicare, de socializare, de cultură emoțională etc. Manifestarea independenței și a inițiativei oferă șanse și condiții de dezvoltare-consolidare a calităților fizice ale copiilor: a agilității, vitezei, forței, rezistenței, orientării în spațiu, a coordonării mișcărilor etc. Sărbătorile sportive sunt planificate de educatori la început de an școlar, se conturează subiectele/tematica acestora, grupul de beneficiari, atributele necesare.

Durata activităților extracurriculare poate fi mai mare, cu 5-10/15 minute, după caz, decât cea a activităților integrate sau pe domenii de activitate – totul este în funcție de încărcătura intelectuală pe care o impune activitatea și de caracterul recreativ-distractiv al acesteia. Excepție constituie vizitele/excursiile la muzee, expoziții, monumente și locuri istorice, marșuri turistice, care se pot desfășura într-un interval de 1-1,5 ore.

În perioada de vară, prioritară este organizarea și corelarea activităților de educație fizică și pentru sănătate, cu alte tipuri de activități (cognitive, socioemoționale, de limbaj/de comunicare). Activitățile de fortificare a sănătății în IET, pe care se va pune accent în perioada estivală, sunt:

- gimnastica matinală și gimnastica cu exerciții de respirație de după somnul de zi;
- activitatea de educație fizică în aer liber;
- jocuri dinamice (de intensitate mare, medie, mică);
- activități motrice independente la locul de trai (dimineața, după micul dejun, la plimbări, după somn, în cadrul diferitor activități);
- odihna activă (sărbători sportive, zile/săptămâni ale sănătății, distracții sportive, turism elementar etc.);
- proceduri de călire – asocierea exercițiilor fizice cu diferite băi, folosind factorii naturali ai mediului (apa, aerul și soarele).

Activitățile extrașcolare/extracurriculare (sărbători, matinee, distracții, șezători, activități turistice – drumeții, excursii, vizite în locuri de interes pentru



preșcolari vor fi promovate în funcție de proiectele tematice realizate pe parcursul anului de studii și de sărbătorile internaționale, naționale și locale din această perioadă la nivel de instituție preșcolară.

### **Plimbări și excursii, turismul pentru copii**

Plimbările în afara terenului grădiniței de copii se organizează o dată pe săptămână, după activități sau în orele matinale. Formele de deplasare pot fi diferite: mersul obișnuit, pe bicicletă etc.

Plimbările sunt destinate odihnei active, consolidării deprinderilor și dezvoltării calităților motrice în condiții naturale (în pădure, în câmp, pe malul râului), datorită lor copiii se vor orienta pe teren. Într-o anumită măsură, se realizează și celelalte obiective ale educației fizice.

Plimbările cer o pregătire specială. Educatorul planifică din timp ziua pentru plimbare și durata ei, determină sarcinile ce urmează a fi rezolvate, alege procedeul deplasării, marchează ruta și locul de odihnă, luând în considerare și obstacolele naturale ce pot fi întâlnite în cale (buturugi, movilițe, pârâiașe, șanțulețe, bârne), prevăzând inventarul sportiv care trebuie luat cu sine (mingi, corzi). Precizarea rutei, procedeele de deplasare, jocurilor și exercițiilor fizice depinde de pregătirea fizică a copiilor. Educatorul determină și consecutivitatea și durata executării exercițiilor, organizarea copiilor și selectarea procedeele de conducere a lor. E importantă și alegerea din timp a hainelor și încălțăminte potrivite pentru plimbare.

Durata plimbării pietonale/pedestre se mărește cu vârsta de la 20 min până la 1,5-2 ore. Copiii de 7 ani au destulă rezistență pentru a parcurge fără odihnă 4-5 km.

În drum copiii execută diferite mișcări, escaladează bârne, pășesc peste șanțulețe, urcă pe buturugi și sar de pe ele, urcă la deal. După 15-20 minute de mers, educatorul anunță pauza de odihnă, le permite copiilor să stea pe bârne ori buturugi. În alte cazuri pedagogul, alegând un loc înalt și uscat, așterne covorașe, pe care micuții se odihnesc 5-7 minute.

Ajungând la destinație, participanții la plimbare se odihnesc, mai întâi șezând, apoi fiecare poate să se ocupe cu ceea ce preferă: prinderea fluturilor, adunarea florilor, jocul cu mingea. După aceasta educatorul poate organiza un joc dinamic pentru toți copiii.

Cea mai potrivită întoarcere la grădiniță e calea cea mai scurtă. Trebuie mers astfel, ca toți copiii să se simtă satisfăcuți și să reușească să se pregătească de prânz.

Uneori, iarna plimbările au loc pe jos, de exemplu, urcarea pe dealul de pe care se va face săniuș. Durata lor se mărește cu vârsta și, la 6-7 ani, atinge 35-40 min. În timpul acestor plimbări, copiii merg la săniuș, practică variate jocuri dinamice.



De asemenea se organizează excursii în preajma localității în care se află instituția preșcolară. În timpul lor micuții observă momente din viața insectelor, a animalelor, analizează activitatea oamenilor. În drum spre obiect, copiii pot executa diferite mișcări (varietăți de mers, alergări, sărituri etc.).

### Aplicații pentru lucrul individual: activitate de portofoliu

**PORTOFOLIUL** reprezintă un instrument complex de evaluare, ce include rezultatele obținute prin realizarea sarcinilor propuse, fiind o carte de vizită a studentului și relevând activitatea sa în cadrul cursului. Susținerea portofoliilor va include și sesiunea de întrebări-răspunsuri la conținuturile supuse evaluării.

#### Structura portofoliului

Sarcina 1: Elaborați 3-4 complexe de exerciții pentru gimnastica matinală în IET: 1- cu elemente de mișcări de imitare (2-3 ani), 2 – fără obiecte (4-5 ani), 3 – cu atribute sportive (6-7 ani) – la alegerea studentului.

Sarcina 2: Elaborați 3 pauze dinamice pentru preșcolari, dintre care una să fie cu fundal muzical, 2- cu diverse poziții inițiale.

Sarcina 3: Elaborați un scenariu didactic al unei sărbători sportive pentru copii la una din temele propuse mai jos:

- Tata, mama, eu – familie sportivă
- Mici, dar voinici!
- Ziua internațională a copiilor: „Copiii sănătoși!”

#### Criteria de evaluare a portofoliului

1	Evaluarea produsului	Punctaj
	– aspectul estetic (aspectul exterior; structurarea și aranjarea materialului); – realizarea sarcinilor; – prezentarea la timp a portofoliului.	15 p.
2	Evaluarea procesului	25 p.
	– capacitatea de a realiza sarcinile corect, corespunzător cerințelor; – utilizarea unui material diversificat; – simțul estetic și creativitatea în redactarea portofoliului; – competențe de autocunoaștere; – abilități de comunicare scrisă; – atitudine responsabilă față de disciplină.	
3	Autoevaluarea portofoliului	10 p.
	– jurnalul reflexiv completat	
<b>TOTAL</b>		<b>50 p.</b>





### CONVERTIREA PUNCTAJULUI ÎN NOTE

Punctaj	50-49	48-46	45-40	39-34	33-29	28-25	24-19	18-10	9-5	4-0
Nota	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

### JURNAL REFLEXIV

**AM ÎNVĂȚAT:**

**VOI APLICA CELE ÎNVĂȚATE:**

**AȘ DORI SĂ MAI ȘTIU:**

#### **Bibliografie:**

1. Antonovici Ș., Educația fizică în grădiniță, București: Didactica Publishing House, 2010.
2. Angheloudis S., Atletismul, sportul și societatea, factori unificatori, Thesaloniki, 2008.
3. Akulova L., Suportul informațional al culturii fizice a studenților unei universități pedagogice. Rezumatul tezei de dr. în șt. ped., Sankt Petersburg, 2005, 380 p.
4. Bikmukhametov R., Formarea unei culturi a sănătății și a unui stil de viață sănătos pentru viitorii profesori. Cunoștințe sociale și umanitare, 2003, Nr. 4.- C. p. 147-156.
5. Granaci L.. Pauze dinamice, Chișinău, 2004, ISBN: 978-9975-924-92-4, 128 p.
6. Lăzărescu, A., Management în sport, București, Editura Fundației „România de Măine”, 2009.
7. Rotaru A., Vizitiu L., Bazele teoriei, metodica predării educației fizice în instituțiile preșcolare, Chișinău, 1994.
8. Громова О. Е., Спортивные игры для детей, Москва, ТЦ Сфера, 2003, 128 с.
9. Аксенова З. Ф., Спортивные праздники в детском саду: Пособие для работников дошкольных учреждений, Москва, ТЦ Сфера, 2003, 64 с.
10. Калиниченко А.В., Микляева Ю.В., Сидоренко В. Н. Развитие игровой деятельности дошкольников: Методическое пособие, Москва, Айрис-пресс, 2004, 112 с.
11. Аверина И. Е., Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных учреждениях: Практическое пособие, Москва, Айрис-пресс, 2005, 144 с.
12. Степаненкова Э. Я., Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. учеб. заведений - 2.е изд., испр., Москва, Издательский центр «Академия», 2006, 368 с.



## Unitatea de învățare 7. Formele de practicare a exercițiului fizic în instituții preșcolare

Tema 4. Conținutul unităților de învățare din cadrul domeniului *Sănătate și motricitate* în curriculumul pentru educație timpurie

### Termenii de referință:

- Curriculum pentru educație timpurie este un document ce își propune să realizeze o reactualizare și o restructurare a abordării curriculare centrate pe copil.
- Curriculumul pentru Educație Timpurie (CET) reprezintă un subsistem al Curriculumului Național, fiind unul dintre documentele de politici educaționale, care reflectă concepția pedagogică asupra educației și dezvoltării copilului de la naștere până la intrarea în școală.
- Curriculumul pentru Educație Timpurie este un document normativ, care în ansamblu, ca și concept, finalitate, conținut, proces/acțiune, produs, asigură funcționalitatea și dezvoltarea educației timpurii, în corelare cu Standardele de învățare și dezvoltare a copilului de la naștere până la 7 ani (SÎDC) și Cadrul de referință al educației timpurii din Republica Moldova (CRET).
- Educația timpurie, în sistemul de învățământ din Republica Moldova, se bazează pe abordarea holistică a dezvoltării copilului și abordarea centrată pe copil în procesul educațional. De aceea, dezvoltarea fizică, socioemoțională, cognitivă și a limbajului în copilărie constituie aspecte decisive pentru viitorul adult.
- Curriculumul pentru Educație Timpurie operează cu următoarele noțiuni-cheie care se regăsesc în CRET: educație timpurie, abordare holistică a copilului, activități integrate, stare de bine a copilului, curriculum centrat pe competențe, corelarea domeniilor de dezvoltare cu domeniile de activitate, bucuria și plăcerea de a învăța prin joc, mediu educațional securizat, parteneriat socio-educațional.
- Curriculumul pentru Educație Timpurie asigură calitatea și eficiența procesului educației și dezvoltării tuturor copiilor de la 1,5 ani până la intrarea în școală, fără a neglija specificul educației, îngrijirii, sănătății și protecției sociale ale copilului.
- Curriculumul pentru Educație Timpurie valorifică conceptele multiaspectuale: interesul superior al copilului, starea de bine a copilului și bucuria de a învăța prin joc.
- Curriculumul pentru Educație Timpurie constituie un program inițial în sistemul de educație din Republica Moldova, fundamentat pe teoriile psihologice și pedagogice, care subliniază nevoia dezvoltării holistice și individuale a copiilor.



- Curriculumul pentru Educație Timpurie se distinge printr-o nouă perspectivă conceptuală – Curriculumul pentru Educație Timpurie axat pe competențe. Astfel, componenta-cheie a Curriculumului pentru Educație Timpurie o constituie sistemul de finalități exprimate în termeni de competențe.
- Competența copilului vizează un sistem integrat de cunoștințe, abilități, atitudini și valori achiziționate, formate și dezvoltate prin învățare, a căror mobilizare permite identificarea și rezolvarea diferitor probleme în diverse contexte și situații.

Demersul dezvoltativ al curriculumului pentru educație timpurie a fost bazat pe paradigma curriculară, construită în Cadrul de Referință al Curriculumului Național (2017) și Cadrul de referință al educației timpurii din Republica Moldova (2018). Totodată, s-au urmărit tendințele dezvoltării curriculare, atât pe plan internațional, cât și național.

CET concretizează finalitățile generale ale educației timpurii, reglementează cadrul de organizare a procesului de dezvoltare și învățare a copiilor de la 1,5 ani până la 6-7 ani, în baza reperelor specifice ale educației timpurii, prezentate în CRET. Structura și conținutul Curriculumului pentru Educație Timpurie derivă din CRET și prezintă transpunerea viziunii asupra *Copilului, Copilăriei și Educației timpurii* în parcursul educațional al copilului de la 1,5 ani până la 7 ani, evidențiind aspectele esențiale ale multitudinii interacțiunilor, experiențelor, tranzițiilor și rutinelor/activității zilnice planificate și neplanificate/spontane, care au loc într-un mediu conceput pentru stimularea dezvoltării holistice a copiilor, în scopul atingerii finalităților educaționale.

Curriculumul pentru Educație Timpurie propune unitățile de învățare pe dimensiunea *Motricitate* în baza structurii: **Domeniu de activitate, competențe specifice, unități de competență, exemple de activități de învățare:**

<u>Domeniul de activitate</u>	
Sănătate și Motricitate	
<i>Competențe specifice</i>	
1. Identificarea și aplicarea regulilor igienico-sanitare în diferite contexte, asigurând menținerea sănătății;  2. Practicarea unui mod sănătos de viață, manifestând interes pentru o alimentație corectă;  3. Determinarea și respectarea regulilor de securitate, dând dovadă de înțelegere și interes.	1. Exersarea deprinderilor motrice în activități individuale și colective, demonstrând interes pentru cunoașterea și dezvoltarea propriului organism;  2. Manifestarea calităților motrice în diverse activități, dând dovadă de independență și perseverență;  3. Aplicarea achizițiilor dobândite în diverse activități individuale și colective, manifestând interes pentru sporirea potențialului motric.



Menționăm că, prin competențele specifice, educatorul este ghidat spre realizarea activității cu copiii în vederea formării-consolidării:

- *deprinderilor motrice* (competența specifică 1),
- *calităților motrice* (competența specifică 2),
- *capacității de aplicare a achizițiilor* în diverse activități cotidiene și colective (competența specifică 3).

Totodată, Curriculumul pentru Educație Timpurie detaliază unitățile de competență, pentru comoditatea educatorilor, pe ani (1,5-3, 3-5, 5-7), fapt ce ajută educatorul să monitorizeze complexitatea (dificultatea, intensitatea, efortul) unităților de competență și a efortului copiilor de la o grupă de vârstă la alta.

*Efort fizic* - mărimea acțiunii exercițiilor fizice asupra organismului, precum și nivelul dificultăților obiective și subiective depășite în cadrul lor, sau indicatorul cantitativ al acțiunii exercițiilor fizice. Intensitatea efortului este caracterizată prin intensificarea funcțiilor, mărimea solicitărilor executate.

**Tabelul 1.6. Identificarea competențelor specifice din CET**

Competența specifică	Unități de competență
<b>Unități de învățare (vârsta de 1,5-3 ani)</b>	
1. Exersarea deprinderilor motrice în activități individuale și colective, demonstrând interes pentru cunoașterea și dezvoltarea propriului organism.	1.1. Coordonarea acțiunilor fizice de bază. 1.2. Explorarea variațiilor de mers, a alergărilor și săriturilor. 1.3. Demonstrarea acțiunilor motrice utilitar-aplicative: aruncări, prinderi, târări, urcări și coborâri.
2. Manifestarea calităților motrice în diverse activități, dând dovadă de independență și perseverență.	2.1. Demonstrarea vitezei de reacție și de repetiție la solicitarea cadrului didactic. 2.2. Reproducerea mișcărilor de brațe și a pașilor în gimnastica ritmică. 2.3. Demonstrarea îndemânării în acțiuni motrice.
3. Aplicarea achizițiilor dobândite în diverse activități individuale și colective, manifestând interes pentru sporirea potențialului motric.	3.1. Încadrarea în activitatea comună de deplasare în perechi. 3.2. Practicarea exercițiilor fizice pentru dezvoltarea fizică armonioasă din diferite poziții de bază ale corpului. 3.3. Încadrarea în activități motrice de grup. 3.4. Aplicarea achizițiilor motrice în condiții de joc
<b>Unități de învățare (vârsta de 3-5 ani)</b>	
1. Exersarea deprinderilor motrice în activități individuale și colective, demonstrând interes pentru cunoașterea și dezvoltarea propriului organism.	1.1. Coordonarea mișcărilor fizice de bază. 1.2. Utilizarea variațiilor de mers după semnal, cu schimbarea direcției. 1.3. Demonstrarea acțiunilor motrice utilitar-aplicative: aruncări, prinderi, târări, urcări, coborâri, mers cu pas încrucișat, sărituri.



	1.4. Recunoașterea importanței gimnasticii matinale în activitatea motrică.
2. Manifestarea calităților motrice în diverse activități, dând dovadă de independență și perseverență.	2.1. Dezvoltarea vitezei de reacție în cadrul exercițiilor și jocurilor care necesită reacții prompte la semnalele auditive și vizuale. 2.2. Perfecționarea îndemnării în condiții variate (parcursuri aplicative). 2.3. Demonstrarea rezistenței în cadrul exercițiilor fizice, al jocurilor, ștafetelor și parcursurilor exersate. 2.4. Coordonarea mișcărilor de brațe și a pașilor de bază în ritmică și dans cu acompaniament.
3. Aplicarea achizițiilor dobândite în diverse activități individuale și colective, manifestând interes pentru sporirea potențialului motric.	3.1. Încadrarea în activitatea comună de deplasare în perechi și coloană. 3.2. Explorarea deprinderilor motrice de bază pentru consolidarea variațiilor de deplasări cu caracter aplicativ. 3.3. Aplicarea achizițiilor motrice și de interacționare de grup în condiții de joc.
<b>Unități de învățare (vârsta de 5-7 ani)</b>	
1. Exersarea deprinderilor motrice în activități individuale și colective, demonstrând interes pentru cunoașterea și dezvoltarea propriului organism.	1.1. Coordonarea acțiunilor motrice individuale la organizarea grupului de copii. 1.2. Practicarea acțiunilor motrice utilitar-aplicative în explorarea deplasărilor, depășirea obstacolelor și manipularea obiectelor individual și în grup. 1.3. Descrierea formelor de practicare a gimnasticii matinale
2. Manifestarea calităților motrice în diverse activități, dând dovadă de independență și perseverență.	2.1. Încadrarea în activitatea comună de deplasare în perechi și coloană. 2.2. Explorarea deprinderilor motrice de bază pentru consolidarea variațiilor de deplasări cu caracter aplicativ. 2.3. Aplicarea achizițiilor motrice și de interacționare de grup în condiții de joc
3. Aplicarea achizițiilor dobândite în diverse activități individuale și colective, manifestând interes pentru sporirea potențialului motric.	3.1. Explorarea capacităților motrice individuale, de interacțiune și colaborare, în funcție de regulile jocului. 3.2. Practicarea exercițiilor cu obiecte pentru dezvoltarea fizică armonioasă. 3.3. Încadrarea în activități comune de deplasare în coloană cu viteză variată.



Cu referire la domeniul *Motricitate*, CET propune educatorilor să contribuie la organizarea grupului de copii prin metodele specifice educației fizice (diverse, atractive pentru copii, care implică participarea activă a copilului și inițiativa), acestea fiind:

- metode de instruire (tradiționale și activ-participative);
- metode de educație (fizică și holistică);
- metode de verificare și apreciere (stimularea prin laudă, exemplul, postura de lider etc.);
- metode de corectare a greșelilor (în mare parte, verbale și demonstrația);
- metode de refacere după efort (exerciții de respirație, mers lent etc.).

Totodată, formarea-consolidarea competențelor specifice domeniului de activitate „Sănătate și motricitate” ca proces integru, centrat pe copil, va fi planificat – organizat – evaluat prin paradigma cerințelor psihopedagogice și a așteptărilor societății, adică a principiilor didactice:

- drepturile copiilor;
- valorificarea și respectul față de personalitatea copilului, starea lui de bine, aptitudinile lui;
- participarea conștientă și activă;
- atitudinea responsabilă față de achizițiile la nivel cognitiv, afectiv și psihomotric;
- aprecierea propriului randament;
- intuiția, stimularea cât mai multor analizatori în scopul învățării conștiente;
- accesibilitatea și individualizarea;
- caracterul integrat al achizițiilor copiilor;
- învățarea prin joc;
- diversitatea contextelor educaționale în scopul dezvoltării fizice a copiilor;
- alternarea formelor de organizare a copiilor dar și a efortului fizic;
- sistematizarea conținuturilor învățate prin cunoașterea profundă a documentelor de politici curriculare pe dimensiunile/principii: educație timpurie, educația fizică a preșcolarilor, cunoașterea particularităților de vârstă, respectarea particularităților individuale, realizarea planificării de calitate;
- creșterea treptată a volumului și intensității efortului;
- parteneriatul cu familia;
- însușirea temeinică prin învățare, care este considerată ca rezultatul unui proces complex, care se materializează prin priceperile, deprinderile și obișnuințele copilului.



Din moment ce CET este axat pe formarea competențelor copiilor, fiind la curent cu **structura competenței**, specificăm în tabelul de mai jos cunoștințele, abilitățile și atitudinile ce vor fi formate la copii:

**Tabelul 1.7. Structura competenței în domeniul de activitate „Sănătate și motricitate”**

<b>Cunoștințe (va cunoaște):</b>	<b>Abilități (va fi capabil să):</b>	<b>Atitudini, valori, calități (va fi apt de a):</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• despre corpul său;</li> <li>• reacțiile corpului său;</li> <li>• drepturile sale;</li> <li>• drepturile semenilor;</li> <li>• structura mișcării/actului motric;</li> <li>• natura relațiilor umane;</li> <li>• ce este un exercițiu;</li> <li>• ce este un act motric;</li> <li>• ce /care sunt calitățile fizice;</li> <li>• emoțiile și sentimentele;</li> <li>• relațiile dintre genuri;</li> <li>• aspectele integrate ale comportamentului personal și social;</li> <li>• informații despre diverse situații de pericol și cunoașterea măsurilor de intervenție.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• efectuarea mișcărilor și activităților fizice;</li> <li>• manipularea obiectelor;</li> <li>• controlul propriilor mișcări;</li> <li>• utilizarea simțurilor în timpul mișcării;</li> <li>• realizarea corectă și sigură (în siguranță) a mișcărilor;</li> <li>• comunicarea eficientă, nonconflictuală;</li> <li>• exprimarea emoțiilor personale;</li> <li>• cooperare /colaborare;</li> <li>• luarea deciziilor;</li> <li>• soluționarea problemelor;</li> <li>• rezistența în fața riscurilor;</li> <li>• înfruntarea schimbărilor;</li> <li>• participarea la procesele democratice;</li> <li>• asumarea responsabilităților.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• încredere în forțele proprii;</li> <li>• valorificarea experienței personale și a altora;</li> <li>• stimă față de sine și ceilalți;</li> <li>• promovarea oportunităților egale pentru toți;</li> <li>• simțul apartenenței la comunitate;</li> <li>• atitudine pozitivă față de sine și față de alții;</li> <li>• gândire deschisă.</li> </ul>

Realizarea curriculumului pentru educație timpurie solicită educatorului cunoașterea profundă a principiilor didactice, dar și a celor specifice educației fizice, în baza cărora se va desfășura procesul de educație:

1. Principiul dezvoltării holistice a copilului presupune dezvoltarea calităților fizice, psihice, funcționale și intelectuale în cadrul unui echilibru funcțional „motric-psihic”.



2. Principiul sistematizării și continuității cunoștințelor, calităților, capacităților motrice și a atitudinilor vizează practicarea exercițiilor fizice fără întrerupere toată viața activă.
4. Principiul conștientizării și responsabilității pentru propria formare/dezvoltare vizează formarea interesului pentru activitate motrice, dezvoltarea încrederii în sine, încurajarea și prețuirea activității de creație.
5. Principiul funcționalității evidențiază continuitatea educației fizice și sportului pe parcursul vieții.
6. Principiul democratizării și umanizării învățământului, constă în faptul că educația fizică are o mare influență asupra dezvoltării și formării personalității umane.
7. Principiul accesibilității instruirii vizează prezentarea conținuturilor didactice într-o formă accesibilă în funcție de particularitățile de vârstă și individuale ale copiilor.
8. Principiul creativității instruirii vizează activități inovatoare, bazate pe inventivitate și pe inovație didactică, evidențiază formarea personalității creative.
9. Principiul coerenței dintre unitățile de învățare/unitățile de competență și finalitățile educației fizice, în direcția formării cunoștințelor, capacităților, calităților și atitudinilor.

Cu privire la personalitatea copilului, literatura descrie un șir de principii, care sunt respectate în procesul educației fizice a copiilor în IET, principii care valorifică drepturile copiilor, exclud marginalizarea:

***Principiul interesului superior al copilului***, care este consacrat prin art. 3 din „Convenția cu privire la drepturile copilului”, are incidență în sfera drepturilor copilului și impune ca orice proces decizional, care-l privește pe copil, să răspundă următoarelor cerințe: identificarea tuturor opțiunilor posibile la o situație-problemă; evaluarea rezultatelor previzibile opțiunilor găsite situației individuale date; aproximarea șanselor de a produce rezultatele prefigurate pentru fiecare din opțiunile posibile; determinarea valorii specifice fiecăruia dintre rezultatele în competiție.

***Principiul egalității șanselor și nediscriminării***. Climatul social configurat confirmă principiul egalității de șanse și al nediscriminării, orice discriminare fiind resimțită ca un dezechilibru al șanselor.

***Principiul responsabilizării părinților*** cu privire la respectarea și garantarea drepturilor și îndeplinirea obligațiilor părintești. Potrivit acestui principiu, părinții sunt principalii gestionari ai drepturilor copilului, ca reprezentanți legali ai acestuia, și, prin urmare, titularii unui complex de obligații corelative. Aceste





obligății sunt complinite de o asistență specializată de natura creșterii capacității acestora de a se ocupa și de a-și îngriji copiii.

**Principiul primordialității responsabilității părinților** cu privire la respectarea drepturilor copilului. Răspunderea pentru creșterea și dezvoltarea copilului aparține părinților, care trebuie să se implice în toate deciziile, acțiunile și măsurile privitoare la copil.

**Principiul descentralizării serviciilor de protecție** a drepturilor copilului, intervenția multisectorială și parteneriatul dintre instituțiile publice și organismele private autorizate. Monitorizarea respectării principiilor și a drepturilor recunoscute copilului se vor realiza de părinți, dar și de cadre didactice, alte organisme oficiale împuternicite.

**Principiul asigurării unei îngrijiri individualizate și personalizate** pentru fiecare copil. Acest principiu oferă consistență principiului promovării interesului superior al copilului. Aplicarea principiului se înscrie în coordonatele normale ale cadrului familial și ca forme de intervenție suplimentare, de către specialiștii din domeniul protecției copilului, care au ca scop sprijinirea ocrotirii părințești.

**Principiul respectării demnității copilului.** Acest principiu semnifică dreptul copilului de a fi perceput în considerarea propriei sale naturi drept o persoană unică și inconfundabilă, dincolo de vulnerabilitatea dată de vârsta și gradul de maturitate. Aceasta înseamnă că, copilului nu-i pot fi aplicate pedeapsa fizică sau alte tratamente umilitoare sau degradante, nu-i poate fi afectată imaginea publică, viața intimă, privată și familială și nu poate fi supus nici unei forme de exploatare.

**Principiul ascultării opiniei** copilului și luării în considerare a acestuia, ținând cont de vârsta și gradul său de maturitate. Acțiunea principiului este generală și însoțește dreptul fundamental al copilului la libera exprimare, în relațiile cu autoritățile judiciare sau administrative, precum și în relațiile cu părinții. Există o corelație între dreptul copilului de a fi ascultat și măsura în care opinia sa este valorizată, în funcție de vârsta și gradul de maturitate al copilului.

**Principiul asigurării stabilității și continuității** în îngrijirea, creșterea și educarea copilului, ținând cont de originea sa etnică, religioasă, culturală și lingvistică în cazul luării unei măsuri de protecție. Aria de aplicare a principiului privește situațiile în care se impune luarea unor măsuri de protecție și stabilitate, continuitate în îngrijirea, creșterea și educarea copilului.

**Principiul celerității în luarea oricărei decizii** cu privire la copii. Orice măsură, decizie sau procedură în care sunt implicați copiii trebuie să se ia cu o maximă urgență pentru a nu lipsi nici un moment copilul de asistență și ocrotire.

**Principiul asigurării protecției** împotriva abuzului și exploatării copilului. Abuzul semnifică o acțiune voluntară a unei persoane care se află într-o relație de



răspundere, încredere sau autoritate față de copil prin care se periclitează viața, dezvoltarea fizică, mentală, spirituală, morală sau socială, integritatea corporală, sănătatea fizică sau psihică a copilului, iar exploatarea presupune și un profit de orice natură.

**Principiul interpretării** fiecărei norme juridice referitoare la drepturile copilului în corelație cu ansamblul reglementărilor din această materie. Completitudinea de reglementare în privința drepturilor copilului impune corelarea interpretativă cu celelalte dispoziții legale, care conțin prevederi în privința copiilor, precum și cu reglementările internaționale în materie.

#### Aplicații pentru lucrul individual: studiu de caz

Caracterizați CET pornind de la frazele:

- Curriculumul pentru Educație Timpurie (CET) este un document de Stat... .
- Curriculumul pentru Educație Timpurie (CET) este un plan de acțiuni ... .
- Curriculumul pentru Educație Timpurie (CET) este documentul educatorului, deoarece ... .
- Domeniul de activitate „Sănătate și motricitate” din Curriculumul pentru Educație Timpurie (CET) este ... .
- În Curriculumul pentru Educație Timpurie (CET) sunt descriși indicatorii din SIDC cu scopul ... .

Identificați în „Standardele de învățare și dezvoltare a copilului de la naștere până la 7 ani”, aprobate de către CNC la 25 octombrie 2018, indicatorii domeniului de activitate „Sănătate și motricitate”, conform tabelului:

Deprinderi motrice	Indicator nr.	Calități fizice	Indicator nr.	Simțul ritmului	Indicator nr.	Coordonarea mișcărilor	Indicator nr.	Dezvoltarea holistică a copiilor	Indicator nr.

#### Scala de evaluare a studiului de caz

Nr. crt.	Criterii de evaluare/indicatori	Punctaj
<b>1</b>	<b>Fondul</b>	<b>5 p.</b>
	– respectarea structurii logice, argumentative	0 1
	– gradul de profunzime a implicării /cunoașterii problemei	0 1 2
	– prezentarea logică a soluțiilor/răspunsurilor cu indicarea conexiunilor: obiectiv – conținut – sarcină – produs	0 1 2
<b>2</b>	<b>Factorul personal</b>	<b>4 p.</b>
	– completitudinea reflecțiilor și concluziilor proprii, a analizei documentelor reglatorii	0 1 2



	– calitatea elaborării unor sugestii pentru părinți	0 1 2
<b>3</b>	<b>Aspectul grafic și estetic al materialului prezentat</b>	<b>3 p.</b>
	– corectitudinea gramaticală, grafică, de conținut	0 1
	– corectitudinea prezentării textului	0 1 2
<b>4</b>	<b>Susținerea proiectului personal de decizie</b>	<b>8 p.</b>
	– coerența și logica expunerii conținutului	0 1 2
	– corectitudinea utilizării limbajului științific	0 1 2
	– corectitudinea răspunsurilor la întrebările adresate	0 1 2
	– calitatea prezentărilor prin utilizarea mijloacelor TIC (la necesitate)	0 1 2
<b>Total (punctaj maxim)</b>		<b>20 p.</b>

**Acordarea punctajului:** 0 – nerealizat; 1 – realizat parțial; 2 – realizat integral

### CONVERTIREA PUNCTAJULUI ÎN NOTE

Nota	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Punctaj	0-2	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-20

### JURNAL REFLEXIV

**AM ÎNVĂȚAT:**

**VOI APLICA CELE ÎNVĂȚATE:**

**AȘ DORI SĂ MAI ȘTIU:**

#### **Bibliografie:**

1. Boian I., Gâncu L., Proiectarea didactică a lecțiilor de educație fizică în școala primară, Maxtipar, Chișinău, 144 p.
2. Boian I., Sava P., ș.a., Curriculum școlar clasele I-IV, Broșură informativă, Chișinău, Prut Internațional, 1998, p. 51-56.
3. Carp I., Noțiuni de bază ale educației fizice și sportului, Chișinău, 2000.
4. Ciorbă C., Educația fizică, Didactica educației fizice, Chișinău, 2016.
5. Curriculum pentru educație timpurie, Chișinău, 2019.
6. Cârstea G., Teoria și metodică educației fizice și sportului, București, 2000, 198 p.
7. Crețu C., Ciucurel C., Petre D., Ivan A., Ghid pentru desfășurarea activităților de educație fizică în grădiniță, Pitești, 2006.
8. Sabău E., Drăgoi C., Sabău L., Educația fizică la preșcolari, București, 1989
9. Standardele de învățare și dezvoltare a copilului de la naștere până la 7 ani, aprobate de către CNC, 25 octombrie 2018, Chișinău.



10. Lupu E., Metodica predării educației fizice și sportului, Iași: Institutul European, 2006. p.100.
11. Ploeșteanu C., Teorie și metodologie curriculară în educație fizică școlară și sportivă, Galați: GUP, 2009, 152 p.
12. Vrăjmaș E., Educația copilului preșcolar, București, 1999, 251 p.
13. Аверина И.Е., Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных учреждениях: Практическое пособие, Москва, Айрис-пресс, 2005, 144 с.
14. Степаненкова Э.Я., Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. учеб. заведений 2.е изд., испр., Москва, Издательский центр «Академия», 2006, 368 с.



## Unitatea de învățare

### 8. Metodica predării jocurilor dinamice în grădiniță

#### 1. Structura unității de învățare/conținuturi

*Tema 1.* Caracteristica jocului dinamic ca mijloc important în educația fizică a preșcolarilor/ Jocul dinamic – mijloc, metodă și formă de organizare a educației fizice a preșcolarilor

*Tema 2.* Metodica selectării, organizării și desfășurării jocurilor dinamice

*Tema 3.* Crearea variantelor noi de jocuri

#### 2. Concepte-cheie: joc dinamic, structură, copil, joc dinamic (de mișcare, mobil), dezvoltare, valențe formative.

#### 3. Finalități. Studentul:

- va clasifica jocurile dinamice după diferite criterii;
- va organiza și desfășura jocuri dinamice;
- va crea variante noi de jocuri dinamice conform sarcinii propuse.

#### 4. Strategii/tehnologii aplicate: discursul didactic, conversația.

### Unitatea de învățare 8. Metodica predării jocurilor dinamice în grădiniță

Tema 1. Jocul dinamic – mijloc, metodă și formă de organizare a educației fizice a preșcolarilor

#### Termenii de referință:

- Jocul dinamic este un exercițiu fizic și mijlocul principal de dezvoltare armonioasă a copilului de vârstă preșcolară.
- Jocul dinamic este o acțiune preponderent corporală, efectuată sistematic și conștient în vederea perfecționării dezvoltării fizice și a capacităților motrice ale copiilor.
- Jocul dinamic este un mijloc ideal de educație și satisface în cel mai înalt grad nevoia de mișcare și de acțiune. Prin joc, copilul își satisface imediat, după posibilități, propriile dorințe, acționând conștient și liber în lumea imaginară pe care și-o creează.
- Prin jocul dinamic se dezvoltă activitatea voluntară, copilul își dezvoltă însușirile voinței: răbdare, perseverență, stăpânire de sine. De asemenea, mai sunt modelate însușirile și trăsăturile de personalitate: respectul față de ceilalți, responsabilitatea, cinstea, curajul, corectitudinea etc.
- Dezvoltându-se împreună cu societatea, activitatea de joc satisface diferite cerințe/nevoi ale oamenilor (de odihnă, distracție, de dezvoltare a calităților motrice și spirituale).



- Jocul dinamic reprezintă, astfel, o activitate, al cărei element esențial îl constituie mișcarea subordonată unor reguli anumite și condiții mereu schimbătoare.
- Jocul dinamic este un factor educativ, care folosește exercițiul fizic drept mijloc principal în vederea dezvoltării capacităților și competențelor fizice ale copiilor.
- Jocul dinamic este parte integrantă a educației fizice și se realizează paralel cu celelalte laturi/domenii ale educației: intelectuală, morală și estetică, într-o strânsă unitate și interdependență.

Curriculumul pentru educația timpurie reprezintă un instrument în experiența de cunoaștere pe care o traversează copilul, fiind gândit, proiectat astfel, încât să răspundă obiectivelor educației timpurii, și anume: pregătirea copilului pentru școală, dar, mai ales, pentru viață.

Înțelegerea curriculumului ca experiență de învățare a copilului, dobândită atât în grădiniță, cât și în afara ei, prin activități de tip nonformal sau extrașcolar, planificate și aplicate de grădiniță, implică noi accente din perspectiva realizării procesului de predare – învățare – evaluare în contextul noului curriculum.

Accentul plasat pe dezvoltarea capacităților, a atitudinilor ce țin de dezvoltarea socioemoțională (a trăi și a lucra împreună sau alături de alții, a gestiona emoții, a respecta diversitatea), dezvoltarea fizică (motricitate fină și grosieră, dar și sănătate și alimentație sănătoasă) sau a atitudinilor și capacităților în învățare (curiozitate și interes, inițiativă, persistență în activitate, creativitate), alături de competențe academice urmărite în mod tradițional (din domeniul dezvoltării cognitive și a limbajului și comunicării) impun cadrelor didactice o regândire a demersului educațional.

Conform „Planul-cadru pentru învățământul preșcolar”, adoptat prin Ordinul MEC nr. 1076 din 25.08.2023, jocul este activitatea fundamentală a copilului. Alături de activitățile didactice de învățare/dezvoltare în baza/pe domenii de activitate, jocul este mijlocul principal de realizare a procesului instructiv-educativ la nivel preșcolar. Acesta este prezent în toate tipurile de activități realizate în IET, inclusiv rutine și tranziții. El influențează întreaga conduită a copilului și prefigurează personalitatea în plină formare a acestuia.

Jocurile și activitățile liber alese (JLA) sunt cele pe care copiii și le aleg singuri, ele contribuie esențial la dezvoltarea fizică și la socializarea acestora, la inițierea lor în cunoașterea lumii înconjurătoare, a mediului social și cultural căruia îi aparțin, a conceptelor matematice, a comunicării orale și chiar a limbajului (citat și scris). Ele se desfășoară pe grupuri mici, în perechi și chiar individual și în timpul plimbărilor și a rutinelor, preponderent în a II-a jumătate a



zilei, dar și se pot regăsi ca elemente componente în cadrul activității integrate, lucrul în centrele de activitate.

Jocul este prietenul dintotdeauna al copilăriei, are un rol deosebit în dezvoltarea multilaterală a preșcolarului. Potrivit lui A. S. Makarenko, jocul „are în viața copilului o importanță tot așa de mare ca și „munca sau serviciul pentru adult”. De aceea în grădiniță cea mai mare parte din regimul zilei este dedicată jocurilor și activităților alese de copii.

În poezia „*Trei fete*”, Lucian Blaga „a forat” în căutările spiritului uman și în fațetele complexe ale mișcării de înțelepciune și iubire, și a găsit „jocul” prin toate vârstele. Jocul condiționează viața însăși, care poate să înflorească sau să degenereze, după câtă hrană spirituală este el în stare să-i ofere. Ceea ce jocul îi poate oferi copilului la timpul potrivit rămâne ca achiziție prețioasă toată viața. Ceea ce nu i-a oferit la vreme, nu poate fi recuperat în întregime toată viața, oricâte soluții ar fi puse la încercare. Jocul înobilează întreaga viață a copilului, îl umanizează și îl ajută să fie armonios, dezvoltat din punct de vedere psihofizic.

Potrivit unor psihologi, jocul ar fi o activitate de predare-învățare. Nu este o simplă distracție, ci reflectarea și transformarea pe plan imaginar a realității înconjurătoare. Prin el copilul cunoaște și descoperă lumea și viața, oglindește și reflectă relații determinate ce se statornicesc între adulți. Cercetătorii au prezentat nenumărate definiții ale jocului, fiecare dintre ele subliniind anumite aspecte ale acestuia. Frederich Fobel afirmă că „Jocul este expresia cea mai înaltă a dezvoltării umane în copilărie, deoarece este singura expresie liberă a ceea ce se află în sufletul unui copil. J. Bruner spune că „Jocul este principala activitate în copilărie”. Maria Montessori afirmă că „Jocul este munca copilului”. Jocurile și activitățile alese îi ajută pe copii să socializeze în mod progresiv și să se inițieze în cunoașterea lumii fizice, a mediului social și cultural cărui îi aparțin; a matematicii, comunicării orale și chiar a limbajului citit și scris.

Jocurile și activitățile alese se desfășoară pe grupuri mici și individual. Reușita desfășurării jocurilor și activităților alese depinde de buna organizare a spațiului sălii de grupă în centre/zonă de interes ca „Biblioteca”, „Arta”, „Știința”, „Construcții”, „Colțul păpușii”, „Jocuri de masă”. Fiecare zonă/centru trebuie să ofere terenul unei activități în care jocurile și activitățile alese vor dezvolta cunoașterea într-un domeniu al vieții sociale. Modul în care sunt așezate oferă o atmosferă distinsă, securizantă, estetică și reconfortantă care stimulează urmărirea propriilor interese de cunoaștere și investigare. Materialele e de dorit să fie la îndemâna copiilor, sortate, ordonate și etichetate pentru a se păstra ordinea și a oferi un exemplu de organizare eficientă.



Toți educatorii sunt de acord în privința definirii jocului ca mijloc ideal de educație în perioada copilăriei. Totuși, nu întotdeauna, practica școlară plasează jocul ca instrument central de educație, deși Comenius, în urmă cu 300 de ani, prefigura această idee. Ursula Șchiopu (1975) în cartea „Probleme psihologice ale jocului consideră că jocul îndeplinește pentru toate vârstele funcții psihologice complexe, funcții educative, între care amintim: asimilarea de conduite, acumularea de experiență și informație, funcții de dezvoltare fizică prin antrenarea sau menținerea capacităților fizice, funcții sociale în dezvoltarea relațiilor sociale.

Jocul și procesul de creștere sunt strâns legate între ele, copilul mic are mai multe ocazii de a se juca liber, însă treptat jocul liber a copilului este înlocuit cu activități structurate, atât acasă, cât și în instituțiile de educație.

Jocul reprezintă cea mai importantă sursă de învățare pentru copii, este activitatea care îi ajută cel mai mult și mai eficient să învețe. Prin joc copiii învață să interacționeze cu ceilalți, să exploreze mediul, să găsească soluții la situațiile-problemă, să își exprime emoțiile, să achiziționeze cunoștințe și abilități care îi vor fi necesare pentru adaptarea la cerințele școlii.

Copilul are nevoie nu numai de sprijin și îndrumare, ci și de libertate și inițiativă personală, iar educatorul trebuie să înțeleagă, să accepte și să încurajeze modalitățile specifice prin care copilul achiziționează cunoștințe: imitare, încercare și eroare, experimentare.

Prin excelență, jocul constituie cadrul specific unui antrenament al spontaneității și al libertății de expresie, un stimul important în cultivarea receptivității și sensibilității, a mobilității și flexibilității psihice. E plin de promisiuni și surprize, poate să se dezvolte liber, dar când intervine controlul, jocul se încheie. Copiii care se joacă par a fi inepuizabili, pierd măsura timpului, fiind absorbiți cu totul de joc, căci resimt jocul ca ceva interesant, atractiv, frumos. Astfel se poate explica refuzul copiilor de a întrerupe jocul „De-a magazinul, „De-a șoferii, „De-a animalele din pădure, „De-a piața de flori”, când le propunem o activitate în alt centru pentru a rezolva, de exemplu, sarcini matematice, a picta, a scrie semne grafice sau a tăia cu foarfeca.

Vârsta preșcolară este o perioadă de evoluție spectaculoasă a conduitei ludice. O evoluție cu o asemenea intensitate nu se mai regăsește în nicio perioadă a vieții. Bogăția și impetuoșitatea conduitei ludice este datorată nu numai dezvoltării și maturizării psihofizice, ci și posibilităților de relaționare, a experiențelor acumulate o dată cu intrarea copilului în grădiniță.

În concepția lui Jean Piaget, expusă în lucrarea „Psihologia copilului” (1976), jocul are funcția de a realiza adaptarea copilului la realitate. Jocul este formativ și





informativ și îndeplinește funcția de socializare. Conform teoriei lui Jean Piaget, tipul de joc se modifică în strânsă legătură cu stadiul dezvoltării sale cognitive.

### **Jocul – tipologie, structură, funcționalitate, specificitate, relevanță pentru învățământul preșcolar**

Jocul de mișcare/dinamic este strâns legat de specificul vârstei, o vârstă a dinamismului, a mișcării. El se va păstra până la vârsta adultă, îmbrăcând alte forme, dar păstrându-și motivația interioară. La vârsta preșcolară mișcările încep să fie încadrate într-un anumit context, care reflectă fragmente din viața reală, în special din viața „celor care nu cuvântă”.

Literatura de specialitate enumera jocurile „Broasca și barza”, „Pisica și vrăbiile”, „Lupul și oile” etc., în grădiniță sau în grupul de joacă se reiau sub forma jocurilor de mișcare conflicte arhicunoscute din filmele de desene animate; astfel, personaje ca Tom și Jerry, Chip și Dale reînvie cu ajutorul copiilor. De asemenea, viața adulților, în special profesiile dinamice, sunt reflectate de jocurile de mișcare. Sunt cunoscute jocuri de tipul: „Pompierii”, „Piloții”, „Polițiștii”, „Extraterestrii” etc.

Deosebit de răspândite sunt jocurile fără o tematică anumită, jocuri cu reguli ce au ca scop exersarea unor deprinderi motrice: atmosfera de joc este realizată prin spiritul de competiție imprimat. Din această categorie fac parte: „Șotronul”, „Elasticul”, „Coarda”, „Cine aleargă mai repede?” etc. Pe măsură ce se înaintază către vârsta școlară mică, jocurile de mișcare cu subiect vor câștiga în complexitate, în vreme ce cele cu reguli vor recurge la formule din ce în ce mai complicate. Acest tip de jocuri este, în general preluat de la generațiile anterioare (ca subiecte și tipuri de reguli), chiar dacă, fiecare generație, realizează uneori prelucrări și adaptări specifice.

În grădiniță se realizează jocuri didactice la toate tipurile de activități comune (de comunicare, cu conținut științific, matematic, de muzică, desen-pictură-modelaj), ele se regăsesc utilizate cu succes și în contextul unor activități cu scop evaluativ. Această prezentare pe scurt a jocurilor poate conduce la următoarele concluzii:

- jocul ține de natura copilului;
- îi însoțește și îi sprijină major dezvoltarea personalității;
- se complică atât ca forme, conținuturi, cât și ca reguli pe măsură ce personalitatea copilului evoluează.

**Funcțiile jocului.** Faptul că jocul are un rol deosebit de important în viață și evoluția copilului este demonstrat prin atenția deosebită ce i s-a acordat de către psihologi și nu numai. Multiplele clasificări implică, direct sau indirect, și ideea de funcții ale jocului, literatura de specialitate decelând următoarele:



- funcții esențiale;
- funcții secundare;
- funcții marginale ale jocului.

*Funcția principală* a jocului se exprimă în asimilarea practică și mentală a caracteristicilor lumii și vieții. Este o funcție de cunoaștere, garantând „dozarea subtilă a caracteristicilor cognitive ale jocului, adâncirea acestora pe parcursul consumării sale”. Acțiunea diferențiată a acestei funcții determină aderări individuale, specifice ca nuanță și intensitate la anumite jocuri; sunt preferate anumite jocuri la un moment dat, curiozitatea și atenția trezită de ele fac ca cel mic să părăsească alte jocuri, apoi, la rândul lor, acestea sunt părăsite sau se convertesc în variante noi, mai complexe.

*O altă funcție importantă este aceea de exersare complexă stimulativă a mișcărilor*, de contribuție activă la creșterea și dezvoltarea complexă. Este funcția pusă în evidență, în special, de Carr și Gross. Se manifestă ca funcție principală în copilărie și în perioada adolescenței, devenind treptat o funcție marginală.

*Funcția formativ-educativă* este, de asemenea, deosebit de importantă; a fost pusă în evidență de timpuriu de pedagogi ca Fröbel și dezvoltată de pedagogia modernă. Jocurile sunt întâia școală a energiei, conduitei, gesturilor, imaginației etc.

Printre funcțiile secundare ale jocului se numără:

- funcția de echilibrare și tonificare;
- funcția de compensare;
- funcția terapeutică, utilizată în ludoterapie, care este socotită și o funcție marginală, fiind utilizată cu succes în cazurile malade. Ea se constituie pe seama proprietăților proiective ale jocului.

Relație dintre joc – învățare – creație și diferitele activități și forme de organizare a activităților în grădiniță (activitățile comune, activitățile la alegere). Jocurile și distracțiile sunt mai intense la vârstele copilăriei și tinereții. Știm cu toții că copiii de vârstă ante sau preșcolară se joacă tot timpul.

Pentru copil, jocul presupune, de cele mai multe ori, pe lângă consumul nervos chiar și la cele mai simple jocuri, și efort fizic, spre deosebire de persoanele adulte, la care acesta lipsește cu desăvârșire. Vom vedea foarte des copii jucând fotbal sau plimbându-se cu bicicleta și nu jucând table sau șah pe o bancă, dintr-un loc liniștit, așa cum fac de obicei, adulții. Unele jocuri sunt complicate, altele sunt mai simple. În funcție de vârstă și de capacitatea de înțelegere și acțiune, copilul manifestă preferințe diferite pentru joc, pe măsura trecerii de la o etapă la alta a dezvoltării psihice. Copilul mic tinde să participe la jocurile celor mari, dar de multe ori nu reușește să se integreze condițiilor impuse de joc. Un copil cu o



personalitate mai puternică nu se resemnează, ci depune eforturi pentru a face față. Ceilalți, cu o personalitate mai slabă, renunță, spunându-și: „Ei sunt mai mari, eu sunt mic.”

Pentru copiii mai mari, jocurile ușoare nu prezintă interes, pentru că nu le oferă posibilitatea de a se antrena, de a-și etala puterile în fața colegilor de joc. Există câteva lucruri de remarcat: în primul rând, *jocul fortifică un copil din punct de vedere fizic*, îi imprimă gustul performanțelor, precum și mijloacele de a le realiza. În al doilea rând, jocul creează deprinderi pentru lucrul în echipă, pentru sincronizarea acțiunilor proprii cu ale altora, în vederea atingerii unui scop comun. În al treilea rând, jocul provoacă o stare de bună dispoziție, de voie bună, oferindu-i omului posibilitatea de a uita pentru un timp de toate celelalte și de a se distra, dându-i parcă mai multă poftă de viață.

*Diferențierea și individualizarea procesului formativ în cadrul jocurilor și al activităților de educație fizică.* Existența unui fond al particularităților de vârstă comune mai multor copii va face posibilă desfășurarea simultană a unei activități instructiv-educative frontale cu grupul de copii. Pe de altă parte, lipsa de identitate psihologică a copiilor de aceeași vârstă, care se deosebesc între ei prin numeroase trăsături individuale, datorate fie structurii anatomofiziologice a organismului, fie diferitelor întârzieri, tulburări, deficiențe, fie însuși modului de organizare a influențelor educative, reclamă un demers de individualizare a procesului instructiv-educativ, care să determine venirea în contact cu unele și aceleași valori de conținut să fie profitabilă pentru fiecare copil în parte.

#### *Principiul accesibilității și individualizării*

Principiul individualizării în teoria didactică afirmă că educația trebuie să pornească de la diferențele cantitative și calitative dintre copiii de aceeași vârstă, generate de unicitatea personalității lor.

Individualizarea instruirii pornește de la ideea că reflectarea realității obiective în conștiința copiilor are un caracter subiectiv: nu toți copiii percep obiectele și fenomenele în același mod, nu rețin aceleași aspecte, cunoștințele nu trezesc aceleași impresii, același ecou afectiv, copiii nu gândesc în același ritm, nu au aceeași imaginație, fiecăruia îi sunt proprii anumite tipuri de învățare.

Tratarea individuală e necesară pentru a favoriza dezvoltarea optimă a aptitudinilor și capacităților fiecărui copil, pentru a interveni în împrejurări nefavorabile (de boală, diminuări de auz, de vedere etc.), folosindu-se procedee adecvate pentru ajutorare și prevenire a eventualelor rămăneri în urmă sau eșecuri la învățătură. Individualizarea privește diferențierea sarcinilor didactice și a căilor de îndeplinire a lor, a normelor de efort și a procedeelelor de reglare a acestora potrivit particularităților copiilor. În cazul în care conținuturile și sarcinile



învățării depășesc nivelul de dezvoltare generală a copilului, se obține o învățare mecanică, bazată pe memorare, după cum pot să apară atitudini de dezinteres și plictiseală atunci când sarcinile de învățare sunt inferioare nivelului de pregătire atins de copii.

Accesibilitatea înseamnă nu absența dificultăților, nu scutirea de efort, ci măsura lor în raport cu puterile reale ale celor care învață, adică dificultăți care pot fi depășite cu succes prin mobilizarea forțelor intelectuale ale copiilor. Aceasta înseamnă că procesul de învățare trebuie să fie organizat la un nivel de dificultate care să se situeze în zona proximei dezvoltări a posibilităților de învățare ale copilului, adică să fie organizat la nivelul de dificultate maximum accesibilă pentru acel copil. Activitățile instructiv-educative trebuie racordate la nevoile și potențele copiilor.

*Tratarea diferențiată.* Diferențierea învățării înseamnă adaptarea activității de învățare (sub raportul conținutului, al formelor de organizare și al metodologiei didactice) la particularitățile copiilor, la tipurile de individualități. „Nu trebuie să i se predea copilului altceva decât ceea ce este potrivit cu capacitățile sale și cu cunoștințele pe care deja le posedă”. [Colceriu L., 2008, p.165]

Pornind de la respectarea particularităților de vârstă și individuali, activitatea diferențiată solicită toți copiii, atât pe cei care întâmpină greutăți în acumularea cunoștințelor, în formarea priceperilor și deprinderilor, cât și pe cei cu posibilități deosebite, asigurând stimularea dezvoltării lor până la nivelul maxim al disponibilităților lor, ținând seama de interesele și aptitudinile fiecăruia în parte.

În învățământul preșcolar, tratarea diferențiată a copiilor este nu numai posibilă, ci și necesară, fiind promovată la nivel de „Repere metodologice de organizare a procesului educațional cu copiii de vârstă timpurie” ediția 2023-2024. Chiar și în condițiile constituirii unor grupe omogene, între componenții grupei există diferențe individuale (nivelul capacităților cognitive, calitățile atenției, capacitatea de efort, ritmul de lucru, interesele și înclinațiile, gradul de maturizare socioafectivă etc.), ceea ce impune modalități de lucru diferențiate. Cu atât mai mult acest lucru se impune în condițiile unor grupe eterogene. În organizarea învățării diferențiate și individualizate în grădiniță trebuie să se respecte următoarele cerințe:

- cunoașterea inițială a copiilor;
- realizarea obiectivelor pedagogice de către toți copiii, adecvând metodologia la particularitățile individuale;
- organizarea învățării diferențiate la toate tipurile de activități și pe tot parcursul secvențelor de predare-învățare;
- evitarea suprasolicitării și a subsolicitării;



- antrenarea diferențiată nu numai a copiilor cu dificultăți în învățare, dar și a celor cu înclinații speciale;
- îmbinarea activității diferențiate și individuale cu activitatea frontală, favorizând astfel potențarea activității de învățare, dar și relaționarea copiilor, formarea capacității de cooperare și competiție.

Procesul instructiv-educativ trebuie să pornească de la cunoașterea fiecărui copil în parte. Jocurile și activitățile alese au o contribuție semnificativă în acest sens. Educatoarea amenajează spații și pregătește materiale didactice prin care ei să fie antrenați, valorizați, evaluați. Jocurile liber alese ale copiilor de 3-6/7 ani au rol important în dezvoltarea globală a copilului cu metode active de stimulare a învățării, din perspectiva noului curriculum, cu exemple de bune practici pentru facilitarea aplicării acestuia.

În timp, pe măsură ce copilul trece de la o grupă de vârstă la alta, ponderea jocului liber scade, pentru că:

- se pune accent pe produsele realizate de copil și mai puțin pe procesul de învățare, iar jocul uneori e înlocuit cu activități de învățare pe baza fișelor de lucru, produse mult așteptate de părinți;
- în locul de joacă, copiii își aduc multe materiale din alte centre de activitate, lăsând impresia că se face dezordine;
- jocul declanșează strigăte de bucurie, mișcare, agitație, iar noi suntem concentrați să păstrăm liniștea în sala de grupă;
- jocul cu o anumită jucărie (păpușă, mașină) sau cu obiectele preferate (cuburi, puzzle, vesela de bucătărie) prin care copilul experimentează, explorează, învață cum să acționeze, par foarte simple pentru adulți.

Jocurile și activitățile didactice alese de copii îi ajută pe aceștia să socializeze în mod progresiv și să se inițieze în cunoașterea lumii fizice, a mediului social și cultural căruia îi aparțin, a matematicii, a comunicării, a limbajului citit și scris. Ele se desfășoară în grupuri mici, în perechi și chiar individual. Reușita desfășurării jocurilor și activităților didactice alese depinde în mare măsură de modul în care este organizat și conceput mediul educațional. Acesta trebuie să stimuleze copilul, să-l ajute să se orienteze, să-l invite la acțiune. Astfel, dacă este vorba de activități desfășurate în sala de grupă, educatoarea va acorda o atenție deosebită organizării spațiului în centre ca: *Biblioteca*, *Colțul căsuței*, *Jocul de rol*, *Construcții*, *Știință*, *Artă*, *Nisip și apă*.

Organizarea acestor centre se va face ținând cont de resursele materiale, de spațiu și de nivelul de vârstă al copiilor. Materialele care se vor regăsi zilnic în centrele de interes deschise nu trebuie să fie aleatorii, ci atent alese, în strânsă corelare cu tema săptămânii sau cu tema proiectului aflat în derulare. Participarea



activă a copiilor la aceste activități e influențată de antrenarea lor zilnică în activități variate și capabile să-i cucerească prin farmecul lor, să le dezvolte imaginația și să le incite gândirea.

Educatorea manifestă inițiative ingenioase în privința conceperii și organizării diferitor activități instructiv-educative. De asemenea, educatoarele, se pot folosi de conținutul activităților la alegere pentru a optimiza ulterior, în aceeași zi sau în zilele următoare, învățarea în activitățile comune.

Copilul învață prin jocuri și activități alese:

1. Să decidă independent asupra jocului și a jucăriilor. Aflat în fața mai multor posibilități, copilul învață să aleagă ceea ce i se potrivește, învață prin experiență proprie.

2. Să fie responsabil pentru decizia luată. Faptul că își alege singur jocul și că datorită acestei alegeri, numai el știe să explice ce face și cum face, îi oferă bucuria independenței și, în același timp, răspunderea pentru rezultatele înregistrate.

3. Să aibă încredere și curaj. Mediul securizat și stimulat, care susține și încurajează dezvoltarea personalității copilului atât global, cât și în componentele ei, oferă cunoașterea propriilor forțe, încredere și creativitate.

4. Să devină independent în luarea deciziilor, organizarea jocului, alegerea relațiilor sociale cu egali și cu educatoarea. Într-un astfel de aranjament al spațiului, copiii au ocazia de a se întâlni în activitate cu ceilalți, iar aceste relații devin libere, sunt orientate indirect de educatoare prin comunicare, cooperare, colaborare, respect, negociere, acceptare, toleranță, prietenie.

5. Să cerceteze și să experimenteze noi soluții. Acest lucru este posibil numai dacă ei simt libertatea și au siguranța că greșelile nu le sunt aspru sancționate.

6. Să se cunoască. Acest lucru se poate realiza tot prin amenajarea adecvată a spațiului. Prin sprijin, interes și înțelegere pentru eforturile copiilor, educatoarea contribuie la construcția delicată a imaginii de sine a fiecăruia.

Grădinița, prin programul zilnic, permite copiilor să aibă acces în diferite etape și un timp mare la sectoarele aranjate în sala de grupă, respectiv la centrele de interes, unde se pot juca cât și cu cine doresc, în ritmul propriu. Să nu uităm că fiecare copil are ceva bun, iar la vârstele mici, când se formează imaginea de sine și începe procesul de construire a caracterului și de cultivare a respectului de sine, educatoarea trebuie să-i valorizeze pe toți, stimulându-i individual în același timp.

Dezvoltarea psihopedagogică a copiilor de vârstă preșcolară este condiționată de mai mulți factori. Sub influența jocului și a activităților programate (observarea fenomenelor din natură și a realităților sociale, construcții, modelaj, desen etc.), precum și a îndrumărilor educatoarei, la copii apar particularități psihice noi. Experiența lor cognitivă se amplifică sfera



reprezentărilor se extinde, operațiile gândirii devin mai complexe. Toate aceste schimbări conferă studiilor preșcolarității trăsături specifice, care sunt prezentate schematic în cele ce urmează:

a) *Procesele cognitive*: percepția se detașează de situațiile concrete, diferențiate prin intermediul acțiunilor obiectuale. Rolul lor însă nu trebuie subestimat. Copilul dorește să știe cât mai multe, adresează nenumărate întrebări, experimentează, pune mâna pe toate, depășindu-se de fiecare dată pe sine însuși. El învață să examineze obiectele, operând cu diverse criterii: formă, culoare, mărime, așezare spațială. Este interesant de observat că, potrivit datelor care analizează convorbirile dintre copil și adult, inițiatorul dialogului a fost de două ori mai des -copilul. Acesta nu numai că inițiază convorbirea, dar mai elaborează și forma dialogului, pe care îl conduce, iar adultul doar se adaptează la demersul lui.

b) *Procesele afectiv-motivaționale*: viața afectivă a copilului atinge nivelul corespunzător pregătirii lui pentru școală. Emoțiile și sentimentele devin mai bogate în conținut. Sentimentele de integrare socială și de prietenie sunt mai accentuate decât cele de dominare și de agresivitate. Relațiile de ostilitate cedează celor de empatie, competiție, cooperare și prietenie. Important este că în grădiniță relațiile socioafective îl eliberează pe copil de egocentrismul subiectiv, îi formează capacitatea de apreciere și autodepășire tot mai obiectivă, potrivit cerințelor morale. Preșcolarul trebuie să simtă ceea ce știe că este bine de făcut și să evite să facă ceea ce știe și simte că este rău. În felul acesta, încă din grădiniță se cultivă concordanța necesară între cunoștințe-trăiri afective-acțiuni săvârșite/fapte, în procesul de formare morală a preșcolarului.

c) *Dezvoltarea voinței și a conduitei sociomorale*. Evoluția conform vârstei determină și conduita voluntară a preșcolarului mare. Copilul este capabil să renunțe la unele dorințe imediate și personale, în favoarea unor scopuri cu o motivație sociomorală. Efortul voluntar se exersează prin depășirea obstacolelor ce apar pe parcurs și prin ducerea până la capăt a lucrului început. Se dezvoltă capacitatea copilului de a amâna, de a aștepta și chiar de a renunța la ceva atractiv și mult dorit. Această capacitate exprimă intensitatea controlului volitiv asupra trăirilor afective egocentrice. Însușirea regulilor de comportament are o mare însemnătate pentru dezvoltarea voinței și conduitei sociomorale a preșcolarului.

Este important să subliniem și faptul că, pentru ca jocul să devină un mijloc de învățare, el trebuie să implice 4-5 caracteristici: *să fie interactiv, interesant, plăcut, liber și deschis oricărui sfârșit*.

În procesul de desfășurare a jocurilor de mișcare, educatorul va urmări realizarea următoarelor cerințe:



- să se întărească sănătatea copilului;
- să se asigure pregătirea fizică generală a copilului;
- să aibă un efect educativ multilateral;
- să se formeze deprinderea de a acționa disciplinat în colectiv;
- să stimuleze interesul copilului pentru mișcare;
- să creeze buna dispoziție;
- să dezvolte deprinderi și calități motrice de bază.

O arie largă de răspândire o au, la vârsta preșcolară, jocurile cu reguli, al căror principal scop este exersarea îndemânării și formarea deprinderilor motrice. De cele mai multe ori elementul și atmosfera de joc sunt realizate prin intermediul întrecerii. Pe parcursul vârstei preșcolare, jocurile de mișcare evoluează atât sub aspectul complexității subiectului și a regulilor, cât și a modului de organizare a copiilor în joc.

Jocurile dinamice utilizate în IET au conținuturi și orientări multiple și îmbracă forme de organizare și desfășurare foarte variate. Este greu de realizat o clasificare a jocurilor dinamice datorită dificultăților reale de încadrare a lor într-o schemă, conform unor parametri unanimi acceptați. În baza analizei literaturii de specialitate distingem următoarele **criterii de clasificare** a jocurilor dinamice:

- a) *în funcție de sarcina ce urmează a fi rezolvată*: jocuri pentru formarea și consolidarea deprinderilor și priceperilor motrice, mișcărilor de bază; jocuri pentru dezvoltarea calităților motrice.
- b) *după efectiv*: individuale și colective.
- c) *după relațiile reciproce*: fără împărțire pe echipe și cu împărțire pe echipe;
- d) *după caracterul relațiilor dintre participanți*: jocuri fără contact direct cu adversarul și jocuri cu contact direct cu adversarul;
- e) *după locul de desfășurare*: în interior (sală, hol, grupă); în aer liber (la munte, la mare);
- f) *după mediul ambiant*: în apă, pe zăpadă, pe nisip, pe gheață;
- g) *materialul folosit*: cu obiecte, fără obiecte;

În prezent cea mai completă clasificare a jocurilor de mișcare este realizată conform *criteriului obiectivelor educaționale*:

1. Jocuri pentru formarea și perfecționarea deprinderilor motrice de bază și aplicativ-utilitare, mișcări specifice: pentru alergări; pentru sărituri; pentru aruncări; pentru cățărări; pentru escaladări; pentru târări. Ele au anumite caracteristici, cum ar fi:

- permit manifestarea complexă și favorizează dezvoltarea simultană a deprinderilor motrice de bază;





- presupun colaborare, cooperare cu colegii de joacă, armonizarea intereselor, asumarea unor responsabilități;
- situațiile favorabile sau nefavorabile care apar pe parcursul jocului lasă urme adânci asupra personalității copilului;
- emoțiile și sentimentele, stările afective trăite și celelalte procese psihice prezente în aceste împrejurări sunt proprii fiecărui copil, în același timp, comune grupei din care face parte;
- impun colectivului respectarea disciplinei, a regulilor de întrecere;
- permit manifestarea inițiativei, a independenței în acțiune, a spiritului de observație;
- educă competitivitatea.

2. Jocuri pentru formarea și perfecționarea mișcărilor specifice- deprinderilor motrice, specifice diverselor ramuri de sport:

- jocuri pregătitoare pentru atletism;
- jocuri pregătitoare pentru jocurile sportive (baschet, fotbal, volei, handbal, rugby, oină);
- jocuri pregătitoare pentru gimnastică (la aparate; sărituri, acrobatice, ritmice);

3. Jocuri pentru formarea sensibilității motrice:

- pentru dezvoltarea simțului ritmului;
- pentru dezvoltarea simțului orientării în spațiu;
- pentru dezvoltarea simțului temporal;
- pentru dezvoltarea simțului echilibrului.

4. Jocuri pentru dezvoltarea calităților motrice:

- pentru dezvoltarea vitezei;
- pentru dezvoltarea îndemnării;
- pentru dezvoltarea forței;
- pentru dezvoltarea rezistenței;
- pentru dezvoltarea unor calități combinate.

5. Jocuri pentru dezvoltarea atenției;

6. Jocuri folosite în activitatea extrașcolară ;

7. Jocurile de întrecere/competiție/concurs reprezintă o finalitate a practicării exercițiilor fizice. În Grecia antică, după cum am văzut, jocurile erau organizate în baza sistemului concursului, al luptei (*agonistica*, *agon* = întrecere), întrecerile nu se reduceau doar la exercițiile de gimnastică, ci cumulau tot ce putea „înălța” valoarea fizică și spirituală. *Agonistica* promova totalitatea jocurilor de întrecere: muzicale, poetice și gimnastice.



8. Jocurile pregătitoare ce se axează pe însușirea unor deprinderi și priceperi motrice de bază și utilitar-aplicative și pe formarea și perfecționarea unor deprinderi și priceperi motrice specifice diferitor ramuri și probe sportive.

9. Jocurile ajutătoare, care urmăresc învățarea și perfecționarea unor elemente, exerciții de tehnică și tactică, dezvoltarea calităților motrice specifice diferitor ramuri și probe sportive.

10. Jocurile sportive, ca formă a jocului, se caracterizează prin caracterul complex, superior organizat și unitar. Prezența unor reguli stabilite prin regulamentele elaborate de federațiile de specialitate asigură un cadru strict de desfășurare. Ele favorizează afirmarea talentelor sportivilor.

O altă clasificare permite abordarea jocului de mișcare (anume pentru copii) după modelul procesului educațional:

- joc de mișcare cu reguli;
- joc de mișcare cu obiect;
- joc de mișcare cu text și cânt;
- joc de mișcare hazliu;
- joc de mișcare fără obiecte.

P. Lesgaft a abordat problema clasificării jocurilor de mișcare călăuzindu-se de ideea despre unitatea dezvoltării fizice și psihice a copilului. În funcție de conținut, autorul face următoarea clasificare:

- jocuri de imitație, în care copilul reflectă ceea ce a observat în realitate, impresiile ce l-au copleșit;
- jocuri cu reguli (dezvoltarea mișcărilor), care sunt determinate strict – numai jocurile dinamice.

În altă ordine de idei, B. Minaev, B. Șian (1989) împart jocurile dinamice în:

- jocuri dinamice simple, în care fiecare participant luptă pentru sine, totodată, activitatea de joc fiind orientată spre perfecționarea personală, spre superioritatea în îndemânare, precizie, forță, viteză etc. În aceste jocuri locul principal îl ocupă inițiativa proprie și capacitatea de a folosi calitățile personale și posibilitățile motrice în mod rațional;
- jocuri de tranziție la jocurile de echipă, în care jucătorii susțin interesul propriu în primul rând, dar uneori, după propria dorință își ajută prietenii săi;
- jocuri dinamice de echipă, în care jucătorii formează grupe separate – echipe. Ele se caracterizează prin activitatea comună orientată spre atingerea scopurilor comune, prin supunerea intereselor proprii celor de echipă.

Specialiștii în domeniul educației fizice a preșcolarilor A. Keneman, D. Huhlaeva clasifică jocuri după criteriul conținutului: *jocuri dinamice cu reguli și jocuri sportive*.



Jocurile dinamice cu reguli sunt:

- jocurile dinamice cu subiect, care reflectă, în mod convențional, acțiuni motrice cu caracter imitativ, tematic, accesibil copiilor;
- jocurile dinamice fără subiect, ce conțin acțiuni motrice de joc, care pot fi: cu elemente ale competițiilor individuale (de exemplu: „De-a prinselea”); cu elemente de competiții colective, cum ar fi jocurile-ștafete.

În afară de clasificările prezentate, sunt posibile și alte clasificări.

### Aplicații pentru lucrul individual: studiu de caz

Elaborați o clasificare proprie a jocurilor dinamice, alcătuită din 5 tipuri de jocuri. Propuneți un joc dinamic la fiecare tip menționat.

Priviți materialele video propuse. Argumentați pentru ce vârstă este potrivit acest joc dinamic, care sunt regulile de joc, ce scop va fi realizat prin acest joc.

<https://www.youtube.com/watch?v=p4kDhYTwAIM>

<https://www.youtube.com/watch?v=ojcuuz9FRxk>

### Scala de evaluare a studiului de caz

Nr. crt.	Criterii de evaluare/indicatori	Punctaj
<b>1</b>	<b>Fondul</b>	<b>5 p.</b>
	– respectarea structurii logice, argumentative	0 1
	– gradul de profunzime a implicării/cunoașterii problemei	0 1 2
	– prezentarea logică a soluțiilor/răspunsurilor cu indicarea conexiunilor: obiectiv – conținut – sarcină – produs	0 1 2
<b>2</b>	<b>Factorul personal</b>	<b>4 p.</b>
	– completitudinea reflecțiilor și concluziilor proprii, a analizei documentelor reglatorii	0 1 2
	– calitatea elaborării unor sugestii, referințe bibliografice pentru părinți	0 1 2
<b>3</b>	<b>Aspectul grafic și estetic al materialului prezentat</b>	<b>3 p.</b>
	– corectitudinea gramaticală, grafică, de conținut	0 1
	– corectitudinea prezentării textului	0 1 2
<b>4</b>	<b>Susținerea proiectului personal de decizie</b>	<b>8 p.</b>
	– coerența și logica expunerii conținutului	0 1 2
	– corectitudinea utilizării limbajului științific	0 1 2
	– corectitudinea răspunsurilor la întrebările adresate	0 1 2
	– calitatea prezentărilor prin utilizarea mijloacelor TIC (la necesitate)	0 1 2
<b>Total (punctaj maxim)</b>		<b>20 p.</b>

Acordarea punctajului: 0 – nerealizat; 1 – realizat parțial; 2 – realizat integral

### CONVERTIREA PUNCTAJULUI ÎN NOTE

Nota	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Punctaj	0-2	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-20

**JURNAL REFLEXIV****AM ÎNVĂȚAT:****VOI APLICA CELE ÎNVĂȚATE:****AȘ DORI SĂ MAI ȘTIU:****Bibliografie:**

1. Carp I., Noțiuni de bază ale educației fizice și sportului, Chișinău, 2000.
2. Ciorbă C., Educația fizică, Didactica educației fizice, Chișinău, 2016.
3. Curriculum pentru educație timpurie, Chișinău, 2019.
4. Colibaba-Evuleț D., Bota I., Jocuri sportive. Teorie și metodică, București, 1998, 130 p.
5. Colceriu L., Psihopedagogia învățământului preșcolar. Simtează de materiale/Programa pentru definitivat, București, 2008, 218 p.
6. Cârstea G., Teoria și metodică educației fizice și sportului, București, 2000, 198 p.
7. Chiriță G., Educație prin jocuri de mișcare, București, 1998.
8. Ciolcă E.C., Jocul de mișcare în kinetoterapie, București, 2005, 61 p.
9. Crețu C., Ciucurel C., Petre D., Ivan A., Ghid pentru desfășurarea activităților de educație fizică în grădiniță, Pitești, 2006
10. Epuran M. Elemente de psihosociologie a activităților corporale-sporturi, jocuri, București, 2006, 212 p.
11. Preda, V., Grădinița altfel, București, 2003, 56 p.
12. Repere metodologice privind organizarea procesului educațional pentru copiii cu cerințe educaționale speciale în instituțiile de educație timpurie., Ediția 2023-2024.
13. Sabău E., Drăgoi C., Sabău L., Educația fizică la preșcolari, București, 1989.
14. Vrajmaș E., Educația copilului preșcolar, București, 1999, 251 p.
15. Voiculescu E., Pedagogie școlară, București, 2005, 275 p.
16. Urzeală C., Jocul de mișcare, metodă și mijloc de formare a deprinderilor motrice de bază, București, 2005
17. Urzeală C., Activități motrice de expresie corporală, București, 2006, 101 p.
18. Аверина И. Е., Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных учреждениях: Практическое пособие, Москва, Айрис-пресс, 2005, 144 с.
19. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. учеб. заведений - 2.е изд., испр., Москва, Издательский центр «Академия», 2006, 368 с.



Unitatea de învățare **8. Metodica predării jocurilor dinamice în grădiniță**  
 Tema 2: Metodica selectării, organizării și desfășurării jocurilor dinamice

**Termenii de referință:**

- *Jocul este* o activitate fundamentală în viața tuturor oamenilor pentru o dezvoltare armonioasă.
- Prin *joc* copiii își satisfac dorința firească de manifestare și independență. *Jocul* nu constituie pentru copil o simplă distracție.
- Jocul este o formă fundamentală de activitate în copilăria timpurie și forma de învățare cu importanță decisivă pentru dezvoltarea și educația copilului.
- **Jocurile dinamice** au la bază acțiuni motrice mai simple, a căror execuție este dirijată parțial de reguli.

Prin joc sunt disciplinați copiii cu probleme de comportament, pentru că nerespectând regulile, ei riscă să nu participe la *joc*. Se va forma astfel un viitor om disciplinat, dar nu conformist, ascultător, demn. Utilizat ca metodă activ-participativă sau acțiune de învățare, jocul mijlocește realizarea obiectivelor propuse în cazul în care sunt respectate cerințe, cum ar fi: respectarea trăsăturilor individuale și a particularităților de vârstă; dozarea timpului și a sarcinilor; folosirea unor elemente de surpriză, așteptare, întrecere; indicațiile vor fi clare, corecte, concise; măsurile organizatorice vor fi adecvate; activitatea va fi relaxantă. Jocurile sunt grupate în: jocuri de mișcare (dinamice); jocuri pregătitoare (ajutătoare); jocuri sportive.

**Jocurile dinamice** au la bază acțiuni motrice mai simple, a căror execuție este supusă parțial unor reguli. Acest tip de jocuri dezvoltă: coordonarea, capacitatea de-a percepe ritmul, orientarea în spațiu, starea emoțională pozitivă-veselie, optimism, încrederea în forțele proprii, sentimentul de prietenie și plăcerea de a lucra în și pentru colectiv. Aceste jocuri consolidează: mersul, alergarea, aruncarea, echilibrul, săritura, escaladarea, cățărarea.

**Jocurile pregătitoare** (ajutătoare) inițiază preșcolarii în însușirea unor priceperi și deprinderi specifice diferitelor ramuri de sport. Ele perfecționează, într-o formă complexă, deprinderi tehnice și tactice și capacități motrice.

**Jocurile sportive** au regulamente unice privind dimensiunile terenului, durata jocului și sistemul de apreciere a echipelor învingătoare. Aceste jocuri au formă și conținut superior celorlalte tipuri de jocuri.

Utilizarea jocului dinamic ocupă o pondere mai mare în lecțiile/activitățile de educație fizică cu preșcolarii și conduce la: dezvoltarea fizică armonioasă; dezvoltarea echilibrată din punct de vedere fizic și psihic; întărirea stării de sănătate; fortificarea și recreerea elevilor; creșterea capacității de efort;



dezvoltarea acuității organelor de simț; buna funcționare a organelor vitale; dezvoltarea calităților motrice.

Jocurile de mișcare au o structură clară, a cărei respectare determină, în mare măsură, succesul jocului organizat cu copiii. Aceste etape de structură prevăd:

### *1. Explicarea și demonstrarea jocului*

Explicarea trebuie să fie clară, succintă, făcută pe un ton potrivit, să fie accesibilă, evitându-se mișcarea (mersul) celui care explică. Se va menționa: *denumirea jocului, conținutul – succint, principalele reguli, precizări cu privire la stabilirea învingătorului, urmărirea fiecărui participant, comenzile pentru începere, desfășurare și final*. Explicația va fi însoțită de demonstrație.

În timpul explicației și demonstrației, grupa de copii va fi așezată astfel, încât să poată urmări cele demonstrate de educator. Pentru a vedea gradul de înțelegere a regulilor, educatoarea poate întreba câțiva copii sau le poate cere să efectueze o parte din acțiuni (jocul de probă).

### *2. Desfășurarea jocului*

Desfășurarea propriu-zisă a jocului începe la un anumit semnal al educatoarei, după ce ea este convinsă că toți copiii sunt pe locurile lor și au înțeles jocul. În continuare, ea va supraveghea desfășurarea jocului, având grijă să fie respectate regulile acestuia, stimulând spiritul de inițiativă, atenționându-i pe cei care încearcă să încalce regulile. Respectarea regulilor și sarcinilor de joc, a normelor de conduită stabilite în comun contribuie la realizarea unei atmosfere agreabile, prietenoase. În timpul jocului se creează o stare emoțională de bucurie. Evaluarea jocului trebuie să fie corectă, imparțială, obiectivă. Un joc bine conceput este capabil să mobilizeze toate forțele, să mențină interesul copiilor, să atingă o eficiență maximă.

### *3. Terminarea jocului*

Se face prin anunțarea încheierii acestuia, prin aprecieri generale și individuale, comunicarea rezultatului întrecerii, în cazul în care jocul s-a desfășurat sub formă de concurs. Stabilirea rezultatului trebuie făcută obiectiv, evitându-se aprecierile care i-ar putea descuraja pe cei învinși.

Totodată, jocul trebuie să fie pregătit. Deseori pregătirea jocului decurge pe etape, necesită timp, în funcție de scopul jocului, dar și de nivelul de implicare al copiilor.

*Pregătirea pentru joc.* Jocul este o activitate planificată, cu structură și finalități, presupunând:

- pregătirea copiilor – stimularea interesului pentru acțiunea ce va urma;
- motivarea copiilor să fie activi, să realizeze un rol, dacă e cazul;



- povestirea despre context (de exemplu: „Vom juca de-a rațele și vânătorii”, rațele strigă „mac-mac”, dau din aripi, se țin împreună; vânătorii stau de pândă, ochesc câte o rață, aruncă mingea dorind să nimerească rața”);
- la necesitate, educatorul va demonstra unele imagini cu vânători, rațe, baltă etc.;
- dacă permit condițiile și timpul, educatorul poate propune copiilor să observe comportamentul păsărilor, (în cazul nostru, al rațelor) în mediul natural – în parc, în timpul excursiei etc.;
- împreună cu copiii se învață/memorizează unele versuri, mișcări;
- educatorul pregătește atributele sportive și cele necesare pentru joc;
- dacă este necesar de marcat terenul de joacă, acest lucru la fel este realizat din timp.

În organizarea și desfășurarea jocurilor de mișcare educatoarea trebuie să respecte anumite *cerințe*, cum ar fi:

- să selecteze judicios jocurile în vederea îndeplinirii riguroase a sarcinilor instructiv-educative;
- să corespundă particularităților somato-funcționale și psihice ale copiilor;
- să țină seama de condițiile materiale și mediul în care se desfășoară;
- să impună respectarea de către toți copiii a regulilor de joc și să stimuleze spiritul de colaborare între participanți;
- să cultive respectul față de adevăr/adversar;
- să asigure echilibrul valoric al echipelor;
- să asigure participarea activă a tuturor copiilor.

Multe jocuri dinamice sunt preconizate pentru organizarea afară, pe terenul grupei de copii. Educatorul se va gândi cum va aranja copiii pentru a le povesti încă o dată despre joc, regulile jocului (elementul principal al jocului dinamic sunt regulile de joc, fără de care nu ajungem la succes și satisfacție). Este important de specificat cum se vor alege moderatorii (liderii) în joc, cum se vor împărți rolurile, care sunt regulile de schimbare a liderilor.

În grupele mici, copiii pot fi aranjați în cerc, educatorul situându-se în mijlocul copiilor sau în cerc, alături de toți copiii. Este important ca educatorul să păstreze contactul vizual cu toți copiii, asigurându-se că copiii aud regulile, le înțeleg, nu au întrebări sau neclarități. Educatorul va expune regulile jocului, poate demonstra unele acțiuni, ajută copiii să ocupe pozițiile indicate la debutul jocului.

De la 4 ani, inclusiv în grupele mare și pregătitoare, copiii pot fi aranjați în fața educatorului într-o linie, astfel încât să vadă bine educatorul, care explică regulile (în grupa pregătitoare poate fi atras în procesul de explicare a regulilor de joc un copil). La fel, până la începutul jocului, copiii pot adresa întrebări de



concretizare, specificând etapele jocului, unele acțiuni ale liderilor sau rolurilor jucate. Educatorul poate ruga (în special în grupele mare și pregătitoare) unul dintre copii să demonstreze o anumită mișcare, să-l ajute să pregătească terenul de joc sau să aplice marcajul în caz de necesitate. În aceste grupe de vârstă se recomandă de ales moderatorii și de repartizat rolurile prin numărătoare, de aceea este bine ca la aceste vârste copiii deja să cunoască mai multe numărători, pentru a repartiza rolurile de sine stătător, doar fiind monitorizați de educator.

În unele jocuri dinamice acțiunea de joc începe cu un semnal. În acest sens, educatorii pot pregăti o tamburină sau o tobă mică, sau un clopoțel. Deseori semnalul de început sau sfârșit de acțiune este vocea educatorului sau al copilului. În acest sens, copiii vor conveni care vor fi cuvintele-cheie.

Educatorul are un rol important în procesul de joc la toate grupele de vârstă timpurie. Dacă este vorba de grupele mici, educatorul poate juca rolul de moderator sau rolul principal, astfel propunând copiilor un model în acest sens. După ce copiii au urmărit acțiunile educatorului, au înțeles ce este de făcut, moderatorii se schimbă, astfel rolurile principale revenind copiilor. Dacă condițiile jocului presupun ca copiii să fie repartizați în perechi, iar cineva rămâne fără pereche, educatorul va participa cu copilul solitar. Educatorul va aprecia activismul și activitatea propriu-zisă a copiilor. Totodată, el nu trebuie să uite că este un joc! Nu este corect ca aprecierile educatorului să abunde de fapte negative (ai greșit, nu ai numărat, ai repetat etc.). În joc copiii doresc să se simtă liberi, să comunice nestingherit, să fie partener sau în pereche cu un prieten etc. Considerăm că este importantă și starea de bine socială și emoțională a copiilor, deci aprecierile educatorului vor lua în calcul sau vor începe cu astfel de aprecieri. Pe durata jocului dinamic educatorul va avea grijă ca copiii să fie în mișcare, să nu stea locului. Nu trebuie să uităm că fiecare joc organizat cu copiii se repetă, numărul de repetări fiind discutat și cu copiii (dacă le place mult jocul, se înțeleg ca 3 copii să fie lideri, deci jocul se va repeta de 3 ori etc.). În același timp, educatorul nu va aduce copiii la oboseală și extenuare fizică! Jocurile de intensitate mare se pot repeta de 3-5 ori, jocurile cu intensitate fizică moderată – de 4-6 ori. În final, indiferent de grupa de vârstă, educatorul va propune copiilor să realizeze unele mișcări, acțiuni de refacere, relaxare: mers obișnuit, lent, exerciții de respirație etc.

În ultima parte a jocului se fac *totaluri și aprecieri*. Educatorul va aprecia copiii care au demonstrat calități motrice (îndemânare, viteză, rezistență), pe cei care au fost responsabili, pe cei care au fost buni colegi etc. Aprecierile și totalurile trebuie expuse calm, pozitiv, cu un grad de atractivitate, astfel ca copiii să memoreze aprecierile pozitive, să fie atrași de activitatea de joc, de socializarea cu semenii în cadrul acțiunilor ludice, de succesul realizării rolului central în joc,





de aprecierile colegilor și ale educatoarei. În grupele mare și pregătitoare este corect de implicat copiii în aprecierea aportului fiecăruia, analiza comportamentului copiilor în timpul jocului, analiza greșelilor (dacă acestea au fost comise).

În procesul de organizare a jocului de mișcare trebuie să se țină cont de anumite *cerințe*: alegerea jocului, vârsta copiilor, dezvoltarea și pregătirea fizică etc.

La *alegerea jocului* se va ține seama, în primul rând, de obiectivul pe care ni-l propunem spre realizare, în situația dată fiind vorba de consolidarea deprinderilor motrice de bază: jocurile prezentate trebuie selectate astfel, încât să conducă la realizarea acestuia. În pregătirea activității, pentru realizarea obiectivului propus trebuie să se țină seama și de următorii factori:

*Colectivul de joc*, omogen din punctul de vedere al numărului de participanți, al vârstei, al sexului, al nivelului de dezvoltare și pregătire fizică. Din acest punct de vedere, jocurile au fost selecționate pentru preșcolarii de nivel I, cu vârste cuprinse între 3 și 5 ani.

*Efectivul de joc*. Când activitatea de joc se organizează cu un număr mare de copii, jocurile trebuie astfel alese sau adaptate, încât să se poată asigura participarea activă a tuturor copiilor, iar când numărul de copii este redus, se va evita suprasolicitarea acestora.

*Vârsta copiilor*. Pentru obținerea unor rezultate bune trebuie să se cunoască particularitățile biologice și psihologice ale diferitor vârste, precum și cele de sex. Jocul trebuie ales astfel încât să fie accesibil din punctul de vedere al capacităților fizice și intelectuale și să prezinte interes. Preșcolăritatea a mai fost denumită și vârsta grației. Grația se dezvoltă și pentru că preșcolarul îi place să fie în centrul atenției, să fie admirat și lăudat. Cu timpul, grația începe să devină tot mai palidă, locul ei fiind luat de rigoare, de precizie, acestea devenind principalele caracteristici ale motricității copilului. Este perioada în care, prin stereotipizare, mișcările conduc la formarea deprinderilor, la îmbogățirea conduitelor.

Așadar, pentru desfășurarea în bune condiții a jocurilor de mișcare, se vor realiza următorii pași:

- pregătirea locului de joc;
- pregătirea materialului de joc;
- formarea echipelor;
- explicarea și demonstrarea jocului;
- conducerea și arbitrajul jocului;
- disciplina în joc;
- dozarea jocului;



- sfârșitul jocului;
- stabilirea rezultatelor și analiza lor.

Etapele de învățare a jocurilor de mișcare cu copiii sunt:

- selectarea conținutului jocului de către educator;
- memorarea regulilor de joc;
- confecționarea atributelor sportive necesare;
- povestirea conținutului jocului copiilor;
- învățarea regulilor de joc;
- memorizarea versurilor (dacă sunt);
- activitatea de joc propriu-zisă.

Prin marea lor varietate, jocurile de mișcare sunt mijloace eficiente de dezvoltare a fizicului și psihicului, un important mijloc de educație. În esență, jocurile de mișcare realizează un șir de funcții, (p. 194) precum: *funcția educativă, funcția de socializare, funcția recreativă, funcția formativă, funcția informativă.*

#### **Aplicații pentru lucrul individual: studiu de caz**

Descrieți 3 jocuri dinamice diferite (respectând structura acestora). Jocurile vor urma scopurile:

- dezvoltarea unei calități fizice;
- consolidarea unei deprinderi motrice;
- dezvoltarea spiritului de competiție la copii.

Studiu de caz. Priviți materialul video propus.

<https://www.youtube.com/watch?v=frJ2qnNDslU>

Alegeți două jocuri din video. Argumentați în scris fiecare etapă a jocului ales.

<b>Etapă jocului</b>	<b>Argumentele studentului</b>
<i>Pregătirea locului de joc</i>	
<i>Pregătirea materialului de joc</i>	
<i>Formarea echipelor</i>	
<i>Explicarea și demonstrarea jocului</i>	
<i>Conducerea jocului</i>	
<i>Dozarea jocului</i>	
<i>Sfârșitul jocului</i>	
<i>Stabilirea rezultatelor și analiza lor.</i>	



### Scala de evaluare a studiului de caz

Nr. crt.	Criterii de evaluare/indicatori	Punctaj
<b>1</b>	<b>Fondul</b>	<b>5 p.</b>
	- respectarea structurii logice, argumentative	0 1
	- gradul de profunzime a implicării /cunoașterii problemei	0 1 2
	- prezentarea logică a soluțiilor/răspunsurilor cu indicarea conexiunilor: obiectiv – conținut – sarcină – produs	0 1 2
<b>2</b>	<b>Factorul personal</b>	<b>4 p.</b>
	- completitudinea reflecțiilor și concluziilor proprii, a analizei documentelor reglatorii	0 1 2
	- calitatea elaborării unor sugestii pentru părinți	0 1 2
<b>3</b>	<b>Aspectul grafic și estetic al materialului prezentat</b>	<b>3 p.</b>
	- corectitudinea gramaticală, grafică, de conținut	0 1
	- corectitudinea prezentării textului	0 1 2
<b>4</b>	<b>Susținerea proiectului personal de decizie</b>	<b>8 p.</b>
	- coerența și logica expunerii conținutului	0 1 2
	- corectitudinea utilizării limbajului științific	0 1 2
	- corectitudinea răspunsurilor la întrebările adresate	0 1 2
	- calitatea prezentărilor prin utilizarea mijloacelor TIC (la necesitate)	0 1 2
<b>Total (punctaj maxim)</b>		<b>20 p.</b>

**Acordarea punctajului:** 0 – nerealizat; 1 – realizat parțial; 2 – realizat integral

### CONVERTIREA PUNCTAJULUI ÎN NOTE

Nota	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Punctaj	0-2	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-20

Elaborați un îndrumar metodic: „Metodica selectării, organizării și desfășurării unui joc dinamic în grădiniță”. Îndrumarul metodic va fi susținut public.

Selectarea jocului. Activitățile educato-rului	Denu-mirea și descrie-rea jocu-lui. Atributele necesare	Reguli-le de joc	Pregătire a jocului	Organiza-rea jocului cu copiii	Evalua-rea jocului	Foarte bine-10 puncte	Bine-5 puncte	Satisfacă-tor-2 puncte

**CONVERTIREA PUNCTAJULUI ÎN NOTE**

Nota	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Punctaj	1	2	2	3	4	5	6-5	8	8-7	10-9

**JURNAL REFLEXIV****AM ÎNVĂȚAT:****VOI APLICA CELE ÎNVĂȚATE:****AȘ DORI SĂ MAI ȘTIU:****Bibliografie:**

1. Ciorbă C., Educația fizică, Didactica educației fizice, Chișinău, 2016.
2. Colibaba-Evuleț D., Bota I., Jocuri sportive. Teorie și metodică, București, 1998, 130 p.
3. Cârstea G., Teoria și metodică educației fizice și sportului, București, 2000, 198 p.
4. Chiriță G., Educație prin jocuri de mișcare, București, 1998.
5. Preda V., Grădinița altfel, București, 2003, 56 p.
6. Sabău E., Drăgoi C., Sabău L., Educația fizică la preșcolari, București, 1989.
7. Vrajmaș E., Educația copilului preșcolar, București, 1999, 251 p.
8. Voiculescu E., Pedagogie școlară, București, 2005, 275 p.
9. Urzeală C., Jocul de mișcare, metodă și mijloc de formare a deprinderilor motrice de bază, București, 2005.
10. Urzeală C., Activități motrice de expresie corporală, București, 2006, 101 p.



Unitatea de învățare **8. Metodica predării jocurilor dinamice în grădiniță**  
Tema 3. Crearea variantelor noi de jocuri

**Termenii de referință:**

- Jocurile dinamice reprezintă acțiuni motrice, care angajează subiectul într-un comportament motric pentru a atinge un scop, în cazul nostru, scopul este perfecționarea procesului educativ în cadrul lecțiilor de educație fizică cu studenții din învățământul universitar/copiii.
- Jocurile dinamice sunt mijloace sau instrumente de acțiune al căror conținut, formă și organizare conduc la efecte funcționale stabile.
- Jocurile dinamice bine alese și dirijate reprezintă un mijloc important de dezvoltare psihofizică a copilului, de formare a calităților motrice și volitive, de fortificare a sănătății copiilor de vârstă preșcolară

Jocurile dinamice oferă posibilități de formare, perfecționare a diverselor deprinderi motrice ale copiilor: mers, alergări, sărituri, aruncări, prinderi, cățărări, escaladări, echilibru, contribuind, totodată, la dezvoltarea calităților motrice de bază (forța, viteza, rezistența, îndemânarea), cu efecte asupra stării emoționale a copiilor. Jocul presupune cooperare, colaborare cu coechipierii, acordarea ajutorului reciproc etc. Situațiile plăcute sau mai puțin plăcute, care apar în timpul desfășurării jocurilor, influențează diferit asupra copiilor. Emoțiile și sentimentele sunt proprii fiecărui copil, dar în același timp, comune echipei din care acesta face parte.

Manifestarea independenței în rezolvarea unor situații de joc este posibilă numai în cazul în care copiii stăpânesc un arsenal larg de priceperi/deprinderi, au calități motrice bine dezvoltate, sunt instruiți corect și știu cum să acționeze conform anumitor reguli.

Pentru a acționa în acest sens, procesul de elaborare a jocurilor noi trebuie organizat în așa fel, ca să favorizeze dezvoltarea inițiativei, a spiritului de observație, a capacității de anticipare și generalizare a situațiilor de joc, a creativității, a responsabilității copilului, a competenței de negociere, luare a deciziei, de acceptare a diversității etc. Inițiativa și independența în rezolvarea diferitelor situații întâlnite pe parcursul creării, dar și a jocului propriu-zis, stimulează dezvoltarea unor procese cognitive și psihice importante: gândirea, memoria, atenția etc. Jocurile dinamice nu permit o dozare precisă a efortului fizic, dar copiii și cadrele didactice trebuie să învețe să anticipeze aspecte legate de efortul fizic. Acest lucru poate fi gestionat prin numărul de repetări ale mișcărilor sau durata evenimentelor din joc.

În timpul jocului, unii copii participă foarte activ, alții sunt mai reținuți, din cauza nivelului redus al capacităților motrice pe care le posedă sau a interesului



față de conținutul jocului concret. Pentru a crea un nou joc, este nevoie a lua în considerare faptul că acest proces îi solicită copilului:

- emotivitate înaltă (implicare emoțională);
- negocierea unor reguli;
- alegerea echipei, dar și a metodologiei de repartizare a rolurilor;
- selectarea metodelor de analiză/ apreciere și recompensă.

Jocul dinamic diferă de celelalte exerciții fizice prin specificul organizării și dirijării acestuia. În cadrul jocului apare necesitatea de acțiune și a luarea decizii repede, în condiții schimbătoare, manifestând astfel de calități fizice ca îndemânarea, viteza etc. Respectarea regulilor de joc asigură formarea calităților morale, a ajutorului reciproc, a disciplinei etc. În plus, copiii au posibilitatea de a manifesta autonomia în ceea ce privește alegerea acțiunii, ingeniozitate, precum și agerime.

Pentru realizarea reperelor menționate, în elaborarea, crearea, organizarea și desfășurarea jocurilor dinamice, trebuie respectate unele cerințe metodice, care vor permite atingerea obiectivelor urmărite în vederea formării / dezvoltării competențelor preșcolarilor. Aceste cerințe sunt următoarele:

1. *Conținutul jocului* trebuie să corespundă particularităților funcționale și psihice ale copiilor. Dacă jocul va fi prea ușor sau prea simplu, interesul preșcolarilor va fi scăzut, ei vor participa din obligație, doar o dată. Când jocul va fi prea complicat (din punctul de vedere al structurii și efortului), depășind posibilitățile de înțelegere și executare ale copiilor, reacția va fi aceeași. Regulile jocului trebuie înțelese și reținute de preșcolari.

2. *Regulile jocului* trebuie să fie stabilite astfel, încât să-i oblige pe copii să execute ansamblul de acțiuni, care contribuie la realizarea obiectivelor stabilite. De exemplu, pentru jocul „Lupul și căprioarele”, regulile îl obligă pe copil să-și aleagă singur, conform posibilităților sale, locul pe unde trebuie să sară peste „râpă”, numai să nu fie prins de „lup”.

3. *Crearea echipelor* trebuie organizată astfel, încât acestea să fie apropiate după puteri similare/omogene. Nerespectarea acestui aspect va avea efecte negative în comportamentul copiilor.

4. *Explicarea și demonstrarea jocului.* Explicațiile la început ale copiilor care au creat jocul, apoi ale educatorului, pentru toți copiii trebuie să fie scurte, complete, să prezinte conținutul jocului, scopul urmărit, acțiunile pe care copiii trebuie să le realizeze, semnalele care vor fi date pe parcursul jocului (vizuale și / sau auditive). Demonstrarea jocului se poate face concomitent cu explicarea lui direct de pedagog. În unele cazuri, jocul dinamic va fi demonstrat în întregime, în alte cazuri numai unele momente mai importante ale acestuia. În timpul explicației și demonstrației, grupul trebuie organizat astfel, ca să poată audia și urmări demonstrația.



Este foarte important ca explicația jocului să se facă scurt și succint, folosind o terminologie adecvată vârstei copiilor. Explicația verbală trebuie să fie foarte clară și să puncteze elementele esențiale și regulamentul de desfășurare a jocului. Obligatoriu se va efectua un „joc de probă” pentru a verifica dacă copiii participanți au înțeles corect etapele jocului și regulamentul acestuia, precum și pentru a permite o angrenare progresivă în efort. Acest „joc de probă” se desfășoară fără întrecere.

5. În timpul desfășurării jocului, pedagogul trebuie să urmărească cu atenție comportamentul fiecărui copil, mai ales în jocurile cu contact direct cu adversarii (spre exemplu, jocurile: „La ursul din pădure”, „Labirintul”, „Urșii albi” etc.). În timpul desfășurării jocului, încurajările pedagogului, observațiile adresate celor care nu respectă regulile, precum și oprirea jocului pentru a aprecia critic importarea/comportamentul unor copii sau pentru a relua explicarea unor faze ale jocului trebuie să reprezinte preocupări de bază pentru conducătorul jocului.

6. Finalizarea jocului poate fi și în afara timpului fixat inițial, aceasta depinde de gradul de angajare al copiilor. Jocurile nu trebuie să se finalizeze fără ca copiii să cunoască rezultatul final.

Uneori, spațiul grupei sau al terenului poate provoca curiozitatea copiilor și dorința de a crea un joc nou. Acest fapt poate fi impulsivat și de atributele sportive puse la dispoziție în grupă sau în instituție.

În procesul de organizare a jocurilor dinamice cu preșcolarii se vor respecta următoarele etape [p. 204]:

*Pregătirea spațiului de joc.* În scopul pregătirii spațiului necesar jocului propus se va alege, amenaja și asigura terenul de joc astfel, încât acesta să îndeplinească standardele cerute în legătură cu igiena suprafeței și materialelor folosite, dimensiuni, marcaje etc.

*Pregătirea materialelor necesare* desfășurării jocului. În alegerea și pregătirea materialelor necesare pentru desfășurarea jocului, vom ține cont ca acestea să fie adecvate și accesibile copiilor, pot fi folosite atribute noi, fără a exista riscul unor posibile accidentări din cauza acestora. În mod concret, vom ține cont de:

- forma și dimensiunile materialelor;
- greutatea și înălțimea materialelor;
- atractivitatea și caracterul stimulator al materialelor;
- numărul corespunzător al materialelor.

*Formarea echipelor* și repartizarea sarcinilor de joc va avea în vedere următoarele:

- numărul participanților să fie adaptat suprafeței pe care se desfășoară jocul pentru a asigura o bună densitate și intensitate a activității;



- genul participanților: în aceste grupe, recomandăm formarea echipelor mixte, dacă sarcinile jocului nu sunt prea complexe;
- alegerea sau numirea căpitanilor de echipă, ca formă de motivare a copiilor. Arbitrajul jocurilor trebuie să asigure în primul rând respectarea regulilor privind:
- începerea și terminarea jocului;
- desfășurarea jocului;
- modul de stabilire a rezultatelor;
- sancțiuni și recompense;
- durata jocului și dozarea efortului.

De fapt, jocul dinamic contribuie direct la formarea și dezvoltarea holistică a copiilor, în sensul educației pentru familie, societate, pentru pace și responsabilitate, democrație și diversitate, educație intelectuală, pentru timpul liber etc. Cu toate acestea, trebuie să orientăm copiii ca în timpul creării jocurilor noi, să fie asigurate următoarele aspecte:

*\*Dezvoltarea.* Orice obiectiv educațional poate fi atins utilizând mai multe jocuri, care se deosebesc prin complexitatea lor și prin sarcinile pe care le pune în fața grupului. Este important ca educatorul să aleagă jocul cel mai potrivit pentru satisfacerea nevoilor participanților, care să le dezvolte în același timp deprinderile, obiectiv realizabil odată cu sporirea încrederii și a experienței, prin urmare, utilizarea jocurilor dezvoltă atât participanții, cât și educatorul (liderul). O gamă variată de jocuri previne plictiseala, care poate apărea în urma desfășurării aceluiași joc de multe ori la rând și care se poate reflecta inevitabil asupra succesului în activitate.

*\*Experiența.* Sursa învățării este mai mult activitatea practică a participanților decât ceea ce li se spune de către educator. Mai presus de toate, jocurile reprezintă învățarea bazată pe acțiune, cu toate avantajele sale. În special, aceasta poate îmbunătăți memorarea celor învățate.

*\*Experimentarea.* În afara discuțiilor despre diverse moduri de a face lucrurile, jocurile oferă participanților posibilitatea de a practica deprinderi și comportamente într-un mediu relativ sigur. Participanții pot verifica diferite opțiuni, așa încât, atunci când vor acționa în viața reală, vor dispune de mai multe modele de comportament, la fel cum o simulare oferă pilotului șansa să practice prăbușirea fără a-și risca viața sau a distruge echipamentul scump.

*\*Flexibilitatea.* Jocurile oferă animatorului/educatorului oportunitatea de a varia condițiile activității în concordanță cu necesitățile grupului, fapt care poate fi deseori dificil de realizat folosind alte metode. Un joc poate fi continuat mai mult timp decât a fost prevăzut inițial, poate fi întrerupt sau variat într-un anumit mod. Un animator bun va fi capabil și dornic să adapteze aceste aspecte. De





asemenea, jocul îi oferă educatorului posibilitatea de a fi flexibil în atingerea obiectivelor educaționale.

*\*Participarea deplină.* Implicarea tuturor membrilor grupului în jocuri devine o normă. Jocurile stabilesc o cerință pentru participarea deplină și egală a fiecărui membru. Animatorul va urmări ca fiecare persoană să facă ceva, iar membrii cu cele mai puține abilități de comunicare sau relaționare vor fi încurajați în mod special să se implice atât în toate etapele jocului, cât și în discuțiile finale sau alte activități de pe durata acestuia.

*\*Responsabilitatea de grup.* Un joc oferă grupului oportunitatea de a lua decizii proprii și reduce dependența de animator ca sursă de responsabilitate. Rolul facilitator al animatorului rămâne vital, dar grupul va trebui să stabilească propriile principii și moduri de conlucrare. În unele cazuri (constituirea unei echipe), poate fi obiectivul major al cursului. În alte cazuri, oportunitatea dată distruge percepția că animatorul este singurul responsabil pentru realizarea obiectivelor de învățare.

*\*Învățarea în patru etape.* Kolb, Honey și Mumford au dezvoltat modelul învățării experiențiale sub forma unui ciclu din patru etape. Ei au argumentat că orice proces de învățare eficientă trece prin toate cele patru etape:

- 1) acțiune/participare directă;
- 2) reflecție;
- 3) teoretizare/generalizare;
- 4) planificare/aplicare.

Din perspectiva realizării obiectivelor educaționale, procesul unui joc trece prin toate aceste etape.

*\*Memorizarea.* Jocurile tind să fie memorabile, probabil deoarece fiecare joc este unic în ceea ce privește sentimentele pe care le generează atunci când este desfășurat. Aceasta acționează ca o ancoră, care poate ajuta participanții să-și amintească ce au fost învățați (cu toate că există riscul ca ei să-și amintească jocul și nu obiectivul, ca și atunci când îți amintești publicitatea, dar nu și produsul promovat).

*\*Motivația.* Elementul „distractiv” al jocurilor asigură motivarea participanților de a lua parte la ele. Unele grupuri de participanți care au antipatie față de orice element pe care îl consideră a fi nereserios într-un training/activitate pentru preșcolari, pot fi deranjați de aceasta. Pentru asemenea participanți un exercițiu trebuie propus pe fundalul utilității obiectivelor lui educaționale. Totuși, în general, elementul distractiv încurajează majoritatea participanților. Caracterul competițional care există sau care poate fi observată în unele jocuri este, fără îndoială, un factor motivator.

*\*Relevanța multiplă.* Cu toate că un educator va avea un motiv specific pentru a introduce un anumit joc, este foarte probabil ca participanții să deducă și altceva



din acesta. Natura deschisă a jocurilor și procesarea lor corectă confirmă că ceea ce oamenii câștigă de fapt din jocuri este complet exprimat, chiar dacă nu coincide cu ceea ce a intenționat animatorul ca participanții să învețe.

*\*Beneficiul pentru toți.* Cu toate că în majoritatea jocurilor competiționale, pot exista învingători, există și un beneficiu pentru toți participanții, ce constă în experiența de învățare. Este posibil, de asemenea, de a organiza activitatea în așa mod, încât să nu existe sentimente de dezaprobare pentru cei învinși.

*\*Învățarea de la egal la egal.* Ceea ce rezultă dintr-un proces de joc este faptul că majoritatea celor învățate de un participant vor veni de la semenii săi. Acesta este un lucru util de promovat în sala de curs, deoarece necesită lucrul în rețea, interdependența participanților și tendința de a nu vedea în educator sursa unui răspuns corect. Un asemenea efect modelator poate fi foarte semnificativ și poate oferi participanților posibilitatea de a-și lărgi percepțiile despre ceea ce poate oferi un eveniment de învățare.

*\*Aspectul fizic.* Majoritatea jocurilor funcționează prin transformarea unei probleme sau a unei abilități într-o realitate fizică. Un asemenea proces poate fi o cale foarte puternică de a pune oamenii în contact cu propriile sentimente și reacții (pumnii sunt un exemplu). Prin localizarea unei probleme sau a unei abilități în propriul spațiu fizic, participanții sunt încurajați să devină implicați în ea mai mult decât să o trateze la un nivel intelectual abstract. Aceasta este o cheie spre autoconștientizare.

*\*Procesul.* Este mult probabil ca participanții să fie ei înșiși în jocuri decât în multe alte tipuri de activități de training, în care se vor conforma celor ce cred despre rolul unui participant. Prin urmare, ei demonstrează modul în care reacționează și interacționează în situații din viața reală, acesta fiind el însuși un subiect de discuții la o etapă următoare din activitate (intervenția în proces). Subiectul este foarte important în lucrul pentru consolidarea unei echipe și în orice training în care se examinează sentimentele.

*\*Rapiditatea învățării.* În comparație cu experiența necontrolată /nedirijată, cadrul temporal al unui joc este foarte limitat și efectul acestuia este accelerarea învățării. Acesta este un avantaj al metodelor simulatoare de învățare, în cadrul cărora jocurile pot fi văzute ca un caz special.

*\*Realismul.* Un joc reprezintă unele aspecte ale vieții reale chiar și atunci când nu este o simulare. Jocul examinează chestiunile și abilitățile experienței de zi cu zi în limbajul pe care acea experiență o necesită. Este experimentat un grad de realitate, ceea ce ar fi imposibil prin intermediul multor altor metode de training. Sentimentele evocate și multe dintre răspunsurile generate vor fi foarte similare celor din situația pentru care exercițiul este planificat.



*\*Asumarea riscului.* Pe parcursul jocului, este posibil ca participanții să-și asume riscuri într-un mediu relativ sigur. Prin contractare, efectele de pierdere a îndrăzneții sunt minimalizate și riscurile pot fi asumate, ceea ce poate părea formidabil într-un mediu obișnuit. Atmosfera poate rămâne întru totul tolerantă.

*\*Dezvoltarea abilităților.* Multe jocuri necesită un grad de abilitate organizatorică, care poate să nu fie, de fapt, obiectivul principal al jocului. Oricum, dezvoltarea acelor abilități este o realizare pe care participanții o vor recunoaște.

### Aplicații pentru lucrul individual: studiu de caz

Creați și descrieți 3 jocuri dinamice. Explicați ce v-a inspirat (imagini, atribute sportive, copii etc.). În funcție de posibilități, organizați jocul cu colegii.

- Joc cu atribute sportive
- Joc cu text sau cu roluri

Explicați valențele formative ale acestor jocuri, modul în care conținutul lor contribuie la dezvoltarea holistică a copiilor, numiți deprinderi sau calități motrice concrete, pe care le dezvoltă acestea (cu referire la educația fizică a copiilor)

### Scala de evaluare a studiului de caz

Nr. crt.	Criterii de evaluare/indicatori	Punctaj
1	<b>Fondul</b>	<b>5 p.</b>
	- respectarea structurii logice, argumentative	0 1
	- gradul de profunzime a implicării /cunoașterii problemei	0 1 2
	- prezentarea logică a soluțiilor/răspunsurilor cu indicarea conexiunilor: obiectiv – conținut – sarcină – produs	0 1 2
2	<b>Factorul personal</b>	<b>4 p.</b>
	- completitudinea reflecțiilor și concluziilor proprii, a analizei documentelor reglatorii	0 1 2
	- calitatea elaborării unor sugestii pentru părinți	0 1 2
3	<b>Aspectul grafic și estetic al materialului prezentat</b>	<b>3 p.</b>
	- corectitudinea gramaticală, grafică, de conținut	0 1
	- corectitudinea prezentării textului	0 1 2
4	<b>Susținerea proiectului personal de decizie</b>	<b>8 p.</b>
	- coerența și logica expunerii conținutului	0 1 2
	- corectitudinea utilizării limbajului științific	0 1 2
	- corectitudinea răspunsurilor la întrebările adresate	0 1 2
	- calitatea prezentărilor prin utilizarea mijloacelor TIC (la necesitate)	0 1 2
<b>Total (punctaj maxim)</b>		<b>20 p.</b>

**Acordarea punctajului:** 0 – nerealizat; 1 – realizat parțial; 2 – realizat integral

### CONVERTIREA PUNCTAJULUI ÎN NOTE

Nota	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



Punctaj	0-2	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-20
---------	-----	-----	-----	-----	------	-------	-------	-------	-------	-------

Descrieți, în formă liberă (eseu nestructurat), dificultățile sau specificul organizării jocurilor dinamice în grupul de preșcolari, în care sunt copii de diferite vârste (grup mixt) sau sunt copii cu CES (probleme de sănătate).

### Scala de evaluare a eseului

Nr. crt.	Criterii de evaluare/indicatori	Punctaj
<b>1</b>	<b>Fondul</b>	<b>5 p.</b>
	- propunerea structurii eseului (actualitate, conținut, concluzii)	0 1
	- gradul de exhaustivitate și noutate	0 1 2
	- prezentarea logică a ideilor și corectitudinea realizării referințelor bibliografice în textul științific	0 1 2
<b>2</b>	<b>Factorul personal</b>	<b>4 p.</b>
	- completitudinea reflecțiilor și a concluziilor proprii	0 1 2
	- calitatea investigațiilor teoretice proprii	0 1 2
<b>3</b>	<b>Aspectul grafic și exterior</b>	<b>3 p.</b>
	- corectitudinea gramaticală	0 1
	- corectitudinea prezentării textului	0 1 2
<b>4</b>	<b>Susținerea proiectului personal de decizie</b>	<b>8 p.</b>
	- coerența și logica expunerii conținutului	0 1 2
	- corectitudinea utilizării limbajului științific	0 1 2
	- corectitudinea răspunsurilor la întrebările adresate	0 1 2
	- calitatea prezentărilor prin utilizarea mijloacelor TIC (la necesitate)	0 1 2
<b>Total (punctaj maxim)</b>		<b>20 p.</b>

Acordarea punctajului: 0 – nerealizat; 1 – realizat parțial; 2 – realizat integral

### CONVERTIREA PUNCTAJULUI ÎN NOTE

Nota	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Punctaj	0-2	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-20

### JURNAL REFLEXIV

AM ÎNVĂȚAT:

VOI APLICA CELE ÎNVĂȚATE:

AȘ DORI SĂ MAI ȘTIU:

**Bibliografie:**

1. Ciorbă C., Educația fizică, Didactica educației fizice, Chișinău, 2016.
2. Colibaba-Evuleț D., Bota I., Jocuri sportive. Teorie și metodică, București, 1998, 130 p.
3. Cârstea G., Teoria și metodică educației fizice și sportului, București, 2000, 198 p.
4. Chiriță G., Educație prin jocuri de mișcare, București, 1998.
5. Preda V., Grădinița altfel, București, 2003, 56 p.
6. Sabău E., Drăgoi C., Sabău L., Educația fizică la preșcolari, București, 1989.
7. Vărăjmaș E., Educația copilului preșcolar, București, 1999, 251 p.
8. Voiculescu E., Pedagogie școlară, București, 2005, 275 p.
9. Urzeală C., Jocul de mișcare, metodă și mijloc de formare a deprinderilor motrice de bază, București, 2005.
10. Urzeală C., Activități motrice de expresie corporală, București, 2006, 101 p.



## Unitatea de învățare 9. Proiectarea didactică a educației fizice în instituția preșcolară

Tema 1. Repere conceptuale cu privire la proiectarea didactică la educația fizică: operații și cerințe ale unei proiectii eficiente

### Termenii de referință:

- Competența vizează un sistem integrat de cunoștințe, abilități, atitudini și valori achiziționate, formate și dezvoltate prin învățare, a căror mobilizare permite identificarea și rezolvarea diferitor probleme în diverse contexte și situații.
- Proiectarea prevede eșalonarea, pe unități de timp, a conținuturilor educaționale, produsul acestei acțiuni fiind diverse documente, care orientează activitatea instructiv-educativă a cadrului didactic, pe care acesta are obligația să le întocmească.
- Proiectarea constituie o activitate complexă, care solicită gândire strategică, o viziune, ce se va transpune în acțiuni concrete, orientate spre stabilirea obiectivelor de atins, operaționalizate prin acțiuni specifice.
- Proiectarea prevede întocmirea planurilor de activitate, precum și (re)gândirea și structurarea situațiilor de învățare efective pentru copii.
- Proiectarea activităților constituie demersul cel mai detaliat și concret de anticipare a acțiunilor și operațiilor ce urmează a fi realizate.
- Proiectarea activităților curriculare demonstrează capacitatea cadrului didactic de a organiza și a include toate elementele acțiunii educaționale într-o formă coerentă, exprimată prin corelarea competențelor specifice, a unităților de competențe, a obiectivelor educaționale cu conținuturile, materiale și mediul educațional.
- În programele centrate pe copil, planificarea curriculară presupune o bună înțelegere a nivelului de dezvoltare, a nevoilor și intereselor fiecărui copil din grupă.

### Documente de planificare la educația fizică

*Pentru ce este nevoie de a vorbi de proiectare?*

Perspectiva pedagogică asupra proiectării procesului educațional preșcolar prin prisma noilor viziuni teoretice și conformă cu necesitățile instituției preșcolare se înscrie în spațiul dezbaterilor modeme asupra caracterului funcțional al educației.

Pornind de la această afirmație, eficacitatea oricărei activități educative este condiționată de pregătirea ei preliminară temeinică și, în egală măsură, de competența a persoanei care o prognozează și o realizează. Cu cât acțiunea este



mai bine pregătită în prealabil, cu atât mai bine se conturează o soluție eficientă la situațiile apărute ad-hoc.

În contextul pedagogiei postmoderniste, activitatea de proiectare este îmbogățită cu noi accente, puse nu atât pe planificarea activităților educative, cât pe prefigurarea unor situații de învățare eficientă a copiilor. Este vorba de pregătirea experiențelor de învățare pe care le vor parcurge copiii, în special:

- prin deplasarea accentului de la achiziții de cunoștințe la formarea instrumentelor de învățare;
- motivarea copilului, pe care educatorul o va asigura prin cunoașterea și valorificarea particularităților copiilor;
- valorificarea autonomiei copilului, a autoconducerii copilului, a autoconducerii grupului în anumite limite;
- diversificarea activităților de învățare cu copiii;
- dezvoltarea exprimării libere și a creativității;
- tendința de a exclude compartimentarea disciplinelor, de a privilegia componentele funcționale și globale în opoziție cu achizițiile noționale și cunoștințele fragmentate;
- capacitatea de a oferi copilului o deschidere spre viață, de a încadra învățarea în experiențele cotidiene, în cele „trăite de copil” etc.

În această perspectivă, educatorul este solicitat să-și inventarieze activitatea de proiectare, modificându-și acțiunile, din transmițător de cunoștințe în acțiuni de structurare a situațiilor de învățare a copiilor. Altfel spus, este vorba de proiectarea experiențelor de învățare, care vor fi parcurse de copii, finalizând cu o evoluare în sens pozitiv a comportamentului acestora.

#### *Atenție!*

Proiectarea didactică reprezintă acțiunea complexă de anticipare a obiectivelor, conținuturilor, strategiilor didactice, a instrumentelor de evaluare și, mai ales, a relațiilor dintre aceste elemente în condițiile unui mod de organizare al procesului educațional.

Noua dimensiune a activității educatorului în domeniul proiectării se încadrează în rigorile modelului curricular al proiectării didactice, care reprezintă o condiție esențială pentru realizarea procesului educațional la nivelul preșcolarilor. S. Cristea distinge între modelul curricular al proiectării pedagogice și modelul tradițional sau didacticist [19, p. 310-312].



<b>Modelul didacticist al proiectării pedagogice</b>	<b>Modelul curricular al proiectării pedagogice</b>
<p>- Centrat pe conținuturi („ce învățăm?”), îndeosebi pe acțiuni specifice procesului de învățare.</p> <p>- Conținuturile își subordonează obiectivele, metodologia și evaluarea didactică, într-o logică a „învățământului informativ”, care suprasolicită transmiterea de cunoștințe, unilateralizează procesul de formare a competențelor copiilor.</p> <p>- Relațiile dintre elementele activității didactice sunt stabilite mai ales sub presiunea conținutului și a sarcinilor de predare.</p>	<p>- Este centrat pe obiective și propune acțiuni didactice („cum învățăm?”), specifice procesului complex de predare – învățare – evaluare.</p> <p>- Punctul de plecare îl constituie obiectivele stabilite pentru copil în sensul unui învățământ formativ care se bazează pe valorificarea resurselor de autoinstruire și de autoeducație ale fiecărui copil.</p> <p>- Între elementele activității didactice (obiective conținuturi-metodologie – evaluare) se stabilește o interacțiune condiționată de rolul central al obiectivelor pedagogice.</p>

***Avantajele modelului curricular al proiectării didactice:***

- acțiunea de proiectare devine o acțiune de management al procesului educațional;
- activitatea este organizată în jurul obiectivelor;
- este un cadru flexibil pentru alegerea conținuturilor și a modului de organizare internă a acestora în vederea atingerii finalităților (educatorul va putea interveni pe parcurs prin reeșalonarea în timp, prin extinderea sau restrângerea unor teme, prin adaptarea la situațiile create, la interesele și capacitățile copiilor);
- respectă ritmul de activitate al fiecărui copil, concretizat în nivelul de învățare al acestuia;
- organizarea experiențelor de învățare are loc la niveluri formative superioare, prin metodologii adecvate obiectivelor și conținuturilor selecționate;
- acțiunile educative sunt structurate din perspectiva relațiilor de continuitate și coerență;
- organizarea acțiunii de evaluare a rezultatelor activității de instruire, este realizată conform criteriilor definite la nivelul obiectivelor asumate.

**Etape și operații în proiectarea didactică.** Spre deosebire de profesorul de gimnaziu sau de liceu, care proiectează doar predarea unei discipline școlare, în instituția preșcolară proiectarea face parte din sistemul de lucru al educatorului, implicând improvizarile și „inspirația” de moment prin valorificarea conținuturilor din diverse domenii de activitate. Performarea procesului educațional cu finalitate va răspunde următoarelor cerințe:





- să cuprindă întreaga activitate a copilului, indiferent de cadrul de desfășurare și de amplasare a acesteia;
- să fie o acțiune succesivă, continuă, premergătoare demersului educațional ca atare și care se concretizează într-o suită de decizii anticipative.

Pentru a da orientare și precizie intervențiilor educative, cadrul didactic va urmări o serie de etape [35, p. 45-68 ], în care să răspundă la următoarele întrebări:

### **1. Ce voi face?**

- Precizarea obiectivelor educaționale;
- Descrierea obiectivului operațional în termeni comportamentali: ce va ști; ce va ști să facă; ce va putea să facă copilul la sfârșitul activității;
- Raportarea obiectivelor la conținutul curriculumului și precizarea performanțelor minime așteptate.

### **2. Cu ce voi face?**

Operațiile integrate în această etapă vizează identificarea diferitor resurse și anume:

#### a) Resurse umane:

- copilul (experiența cognitivă anterioară, interese, trebuințe, capacități de învățare etc.);
- educatorul (pregătire psihopedagogică, metodică, competență comunicativă etc.);
- diferențierea în funcție de particularitățile de vârstă și capacitățile de învățare ale copiilor.

b) Resurse de conținut educativ: ansamblul valorilor educaționale (cunoștințe, priceperi, deprinderi, capacități, competențe, atitudini), ce fac obiectul procesului educativ. Selectarea conținuturilor se va face în funcție de:

- obiectivele identificate;
- valoarea formativă, euristică a unităților de conținut;
- interacțiunea unităților de conținut;
- integrarea cunoștințelor noi în cadrul celor anterioare;
- corelarea cu experiența de viață a copiilor.

c) Resurse materiale, de care depinde buna desfășurare a procesului educațional:

- materiale didactice;
- mijloace tehnice;
- spațiul cu dotările necesare (mediul educațional, inclusiv centrele de interese).

d) Timpul disponibil pentru o activitate educativă.

### **3. Cum voi face?**

- Elaborarea strategiilor educative adecvate;



- Stabilirea metodelor și procedeele de realizare a obiectivelor;
- Stabilirea sarcinilor de învățare axate pe fiecare obiectiv operațional;
- Identificarea situațiilor de învățare, a tipurilor de motivație;
- Selectarea materialelor și a mijloacelor educative;
- Profilarea demersului educativ;
- Identificarea formelor de organizare.

#### ***4. Cum voi ști dacă ceea ce am făcut este bine făcut?***

- Evaluarea eficientă a activității educative desfășurate;
- Stabilirea formei și a tehnicii de evaluare.

Etapele la care ne-am referit vizează componentele de bază ale proiectării procesului educativ. Cu toate acestea, unii educatori (cu o anumită experiență pedagogică) au o opinie deosebită privitor la proiectarea procesului educativ, susținând că o proiectare amănunțită riscă să se transforme într-un act formal și că pentru a realiza o activitate de succes, este suficient să manifesti imaginație, inspirație și creativitate. Astfel de aprecieri conțin o doză de adevăr, drept dovadă aducem afirmațiile lui I. Cerghit, care sesizează că proiectarea pedagogică nu este, în esență, o activitate algoritmică, ci una euristică. Elementul euristic, însă intervine numai după ce elementul algoritmic și-a consumat efectele pozitive [10]. Așadar, în niciun caz, sub pretextul nevoii de creativitate, educatorul nu poate ignora complet nevoia de rigoare și coerență, care este oportună în procesul educațional (indiferent de modalitatea de planificare).

După cum cunoaștem, în IET moderne se realizează proiectarea curriculară a activităților educaționale. Documentele de politică educațională, care servesc drept reper pentru proiectarea curriculară, sunt:

- Cadrul de referință al educației timpurii din Republica Moldova (2018);
- Curriculumul pentru educație timpurie (2019);
- Standarde de învățare și dezvoltare a copilului de la naștere până la 7 ani (2019).

În Standardele profesionale naționale pentru cadrele didactice, se regăsește perspectiva filozofică și pedagogică, promovată prin SÎDC. Vrem un copil sănătos, activ, dornic de cunoaștere, independent, creativ, cu inițiativă, capabil să stabilească interacțiuni sociale cu copiii și adulții, să se exprime liber, să știe să coopereze, să gândească critic și creativ, să facă alegeri corecte, să fie responsabil. În acest sens, cadrul didactic trebuie să posede anumite competențe de proiectare curriculară a activităților și să influențeze ritmul și calitatea dezvoltării copilului ca personalitate.

Încă o noutate a documentelor de politici curriculare pe dimensiunea *Educație timpurie* este orientarea acestor documente și, respectiv, prin ele, orientarea



activității educatorului spre procesul de formare a competențelor la copii. Competența se conturează și se formează la confluența sensurilor date de verbele *a ști, a ști să faci, a ști să fii, a ști să conviețuiești, a ști să devii*. Deci, competența nu este rezultatul acțiunii educaționale numai pe domeniul cognitiv, psihomotor, ci se raportează și la cel afectiv-atitudinal. În procesul de formare a competențelor, educatorul/educatoarea își va focaliza atenția asupra valorii acestora, reprezentate printr-un ansamblu integrat de cunoștințe, capacități, deprinderi și atitudini dobândite de către copil prin învățare și mobilizare în contexte specifice, în vederea rezolvării unor probleme cu care se poate confrunta în viața reală.

Activitatea de formare a competențelor va fi orientată spre o dimensiune necesară și suficientă pentru a realiza dezvoltarea plenară a personalității copilului și a permite accesul acestuia la următoarea etapă/treaptă de învățământ și/sau inserția lui socială.

La domeniul de dezvoltare *Dezvoltarea fizică și fortificarea sănătății*, vor fi formate/consolidate competențele:

- competențe de comunicare: competențe de a aplica abilitățile de bază integratoare în situațiile de învățare și comunicare; competențe de a comunica idei și a concluziona pe baza unui text audiat sau citit de către educator/educatoare;
- competențe personale, interpersonale, acțional-strategice: competențe de a interacționa cu semenii, cu adulții; competențe de a acționa conform unui plan; competența de a stabili legături între propriile capacități și rezultatele activității;
- competențe digitale: competențe de inițiere a jocurilor de recunoaștere și utilizare elementară a resurselor digitale;
- competența de a învăța să înveți pe parcursul întregii vieți: competența de operare cu entități de cunoaștere: analiză, sinteză, comparare, generalizare, abstractizare, caracterizare; competența de a învăța din diferite surse, independent și împreună cu alții.

Acestea conduc la formarea competențelor generale, inclusiv:

- manifestarea autonomiei și a respectului față de sine și ceilalți în diferite contexte;
- deschiderea spre învățare continuă, manifestând activism, creativitate și responsabilitate;
- orientarea în sistemul de valori (binele, răul etc.) în calitate de mic cetățean;
- manifestarea premiselor necesare la intrare în școala primară: comportament psihosocial, emoțional, autocontrol, abilități cognitive, psihomotorii și de comunicare.



## Unitatea de învățare 9. Proiectarea didactică a educației fizice în instituția preșcolară

### Tema 2. Metodologia elaborării documentelor de proiectare didactică

Proiectarea didactică reprezintă activitatea complexă de concepere anticipată atât a desfășurării de ansamblu a procesului educativ cu copiii, cât și a componentelor sale, a modului în care acestea vor relaționa și se vor determina reciproc la toate nivelurile. În contextul CET 2019, *domeniul de activitate Sănătate și motricitate, dimensiunea Educația fizică*, conceptul central al proiectării exprimă dreptul cadrului didactic de a lua decizii asupra modalităților pe care le consideră optime în asigurarea calității procesului educațional prin păstrarea și fortificarea sănătății copiilor, dar și dezvoltarea fizică continuă a preșcolarului.

Proiectarea demersului didactic îi solicită cadrului didactic să conceapă modul de gândire/derulare a evenimentelor în grupă, o prefigurare a predării, învățării și evaluării.

#### **Metodologia proiectării didactice**

„*Ce vreau să realizez?*”

a. Tema activității de educație fizică exprimă cunoașterea de către educator a CET, SIDC și, în mod concret, a domeniului de activitate Sănătate și motricitate, dimensiunea Educația fizică;

b. Obiectivele operaționale reprezintă schimbările de natură motrice, cognitivă, afectivă, ce urmează să se producă în comportamentul copiilor ca urmare a participării acestora la diferite situații de instruire în cadrul unei activități.

„*Cu ce voi realiza cele propuse?*”

a. Resurse umane – grupa de copii, efectivul (fete, băieți);

b. IET, locul desfășurării – sala de grupă, terenul grupei, sala de sport, sala de muzică, materiale necesare;

c. Resurse temporale – data, ora de început a activității, durata (pe grupe de vârstă).

„*Cum vom ști dacă am realizat ce mi-am propus?*”

Se stabilesc metodele și criteriile de evaluare a nivelurilor de realizare a obiectivelor propuse. Evaluarea se va prezenta în rubrica special destinată.

Strategiile didactice se selectează în conformitate cu demersul activității:

- forme de organizare: frontală, individuală, în grup, în perechi, pledând pentru o grupă mobilă cu treceri de la activități în grupuri mari la acțiuni în grupuri mici, omogene și chiar la activități individuale;



- metode și procedee: optând pentru îmbinarea armonioasă a metodelor și tehnicilor interactive moderne;
- mijloacele didactice: demonstrative, individuale, distributive.

Înainte de a prezenta unele modele de proiecte didactice ale activității de educație fizică, reiterăm că educatorul, în procesul proiectării, va asigura:

- abordarea centrată pe copil pentru întemeierea unei instituții prietenoase copilului;
- asigurarea șanselor de învățare pentru toți copiii și pentru fiecare, fără niciun fel de discriminare socială, religioasă, de gen etc.;
- abordarea centrată pe competențe, prezentată prin modul în care copiii știu să gândească, să acționeze, să învețe etc.;
- promovarea valorilor naționale și abordarea multiculturală în conținuturile activităților.

Menționăm că structura proiectului didactic al activității de educație fizică este diferit de scenariul didactic al activității integrate sau a celei de muzică. În acest caz este vorba de unele părți structurale ale activității de educație fizică, care, prin denumirea sa, orientează educatorul spre acțiunea/activitățile ce se vor organiza cu copiii:

- moment organizatoric;
- pregătirea organismului pentru efort;
- complexul de exerciții;
- mișcările de bază;
- revenirea organismului după efort;
- aprecieri și recomandări.

Un educator, fie debutant, fie cu experiență, va organiza corect grupul de copii în diversele etape ale activității de educație fizică.

În partea (etapa) *Momentul organizatoric* la copii poate veni un erou sau un personaj din poveste, care îi va motiva să fie activi și să manifeste inițiativă, educatorul fiind preocupat de asigurarea condițiilor igienice și psihopedagogice de organizare și realizare a activității. Bunăoară, în momentul organizatoric, care reprezintă și etapa inițială a activității, este binevenită impulsivitatea activității motrice liber alese de copii, într-un spațiu pedagogic special amenajat. Acest segment al activității de educație fizică presupune:

- stabilirea contactului nemijlocit al educatorului cu fiecare copil;
- evidențierea intereselor, a preferințelor lui vis-a-vis de jocurile și exercițiile fizice;
- oferirea posibilității alegerii libere a mișcărilor și reprezentarea lor (spre exemplu, cu ajutorul fișei cu inscripția numelui copilului);
- stimularea interesului și a dorinței copiilor de a se încadra în jocuri și exerciții, folosindu-se de utilajul, materialele corespunzătoare, puse la dispoziție, dar și selectate de sine stătător;
- încurajarea copiilor să participe la activitatea motrică, în care ei se includ din propria inițiativă, la alegere;
- corelarea activismului motric cu nivelurile diferite de manifestare individuală a copilului prin oferirea utilajului potrivit.

*Pregătirea organismului pentru efort* presupune exersarea-consolidarea deprinderilor motrice de bază și specifice (în funcție de vârsta copiilor): mers,



alergare, târâre, cățărare etc., educatorul monitorizând efortul fizic, care va fi în ascensiune, principala atenție fiind, totuși, orientată spre securitatea copiilor. În etapa dată a activității de educație fizică este recomandat să fie organizate exerciții de front și formație, exerciții destul de complicate, care, fiind organizate la fiecare activitate, contribuie direct la dezvoltarea holistică a copilului nu numai pe dimensiunea *Educație fizică și motricitate*, deoarece aceste exerciții consolidează competențele de socializare ale copiilor, de orientare spațială, le dezvoltă auzul fonematic, înțelegerea și îndeplinirea comenzilor educatorului sau a mesajelor auditive.

*Complexul de exerciții* se va organiza în corespundere cu recomandările metodologice, ce pun accent pe starea de sănătate a copiilor, pe vârsta acestora și competențele specifice din CET 2019. Numărul exercițiilor selectate pentru un complex depinde de vârsta copiilor.

În grupa mică se recomandă trei patru exerciții: unul pentru membrele superioare, altul pentru trunchi și al treilea pentru membrele inferioare (de exemplu: săritura ca mingea).

În grupa mijlocie se efectuează 4-5 exerciții: un exercițiu pentru membrele superioare, altul pentru trunchi, un exercițiu combinat și o săritură ca mingea.

În grupa mare se admit 5-6 exerciții: un exercițiu pentru membrele superioare și pentru musculatura scapulară, un exercițiu pentru trunchi, un exercițiu combinat mai simplu, un exercițiu combinat care presupune și antrenarea musculaturii abdominale și una dintre variantele săriturii ca mingea. Educatoarea va avea grijă ca fiecare exercițiu să se repete de mai multe ori, pentru a fi însușit de către copii (dar nu va exagera cu numărul de repetări). Introducerea exercițiilor noi se va face treptat, câte unul (câte două la grupa mare), în aceeași activitate. Înlocuirea se va face avându-se în vedere antrenarea aceluiași grupe musculare.

Pe dimensiunea *Mișcările de bază* educatorul va planifica, pe de o parte, formarea/ dezvoltarea unor mișcări, deprinderi motrice, pe de altă parte, este loc pentru consolidarea unor deprinderi motrice, mai ales de bază, în special la vârsta preșcolară mare.

*Revenirea organismului după efort* presupune (de obicei) un mers lent, organizarea exercițiilor de respirație, care aduc la normalitate pulsul și respirația copilului.

*Aprecierile* se vor face de comun acord educator-copii, pentru a analiza rezultatele activității fizice a copiilor, a motiva, încuraja copiii care (poate) nu au realizat toate recomandările educatorului sau nu le-au realizat la nivelul așteptărilor educatorului, dar, neapărat se va aprecia dorința, motivarea, unele rezultate ale copiilor atât în ce privește probele sportive, cât și aspectele afective, de socializare.



## Scenarii didactice ale activității de educație fizică

### Model de proiect didactic

**Instituția:** IET nr. ....

**Educator:** ....

**Data:** 09.06.2024

**Grupa:** mare (5-6 ani)

**Locul desfășurării:** sala de sport.

**Durata:** 25 min.

**Domeniul:** Sănătate și motricitate

**Dimensiunea:** Educație fizică

**Unitatea de competență:**

1.1. Coordonarea acțiunilor motrice individuale la organizarea grupului de copii.

2.1. Încadrarea în activitatea comună de deplasare în perechi și coloană.

3.2. Practicarea exercițiilor cu obiecte pentru dezvoltarea fizică armonioasă.

**Obiective operaționale:**

- **Cognitive:**

O1 – să asculte atent indicațiile educatorului și să înțeleagă corect exercițiile, să știe să execute corect târârea pe abdomen cu ajutorul mâinilor;

- **Psihomotrice:**

O2 – să execute corect exercițiile de front și formații, comenzile anunțate, precizând competențele spațio-temporale (ritm, durată, distanță, localizare);

O3 – să se orienteze într-un spațiu mai mare și să opereze corect la comenzile și semnalele date, grupare, regrupare;

O4 – să acționeze prompt și eficient în condițiile respectării regulilor jocului dinamic;

- **Socioafective:**

O5 – să participe cu plăcere de la începutul activității și până la sfârșitul ei;

O6 – să manifeste în timpul activității atitudini de cooperare, spirit de echipă, de competiție;

O7 – să manifeste plăcere în urma practicării activității de educație fizică.

**Strategii didactice:**

**Metode și procedee:** salutul, demonstrarea, explicația, observarea, exersarea, jocul

**Forme de organizare:** frontală, în grup și individuală.

**Resurse materiale:** calculator, boxă, tamburină, panglici colorate, două bănci de gimnastică, fluier, mingi mici, minge mare legată cu o funie, copii în maiouri roșii, galbene

**Resurse umane:** copiii, educatoarea, ajutor de educator.

#### **Bibliografie**

Antonovici Ș., Educația fizică în grădiniță, Editura Didactica Publishing House, 2010.


Duminică S., Dascăl A., Metodologia proiectării curriculare a activităților în instituțiile de educație timpurie.

Starliuc N. Colab. Muștuc A., Educația fizică în grădiniță (5-7ani), (et al.), Ed.rev. și compl., Lyceum, F.E.P. ”tipografia Centrală”, Chișinău, 2014, 128 p.







3. Influențarea selectivă a aparatului locomotor		T1.2. ridicarea brațelor deasupra capului, privim panglica, concomitent aruncarea piciorului stâng în urmă. T3.4. revenire. T 5.6. ridicarea brațelor deasupra capului, privim panglica, concomitent aruncarea piciorului drept în urmă. T 7.8. revenire.				Frontală	Întoarceri prompte și precise
		<b>3. Exercițiu pentru trunchi</b> P.I. stând depărtat, mâinile deasupra capului, picioarele puțin depărtat la nivelul umerilor. T 1.2. două înclinări în dreapta. T 3.4. revenire. T 5.6. două înclinări în stânga. T 7.8. revenire.	5-6 min.	Indicații, comenzi		Frontală	Sincronizarea mișcărilor
	O4	<b>4. Exercițiu pentru trunchi</b> P.I. stând depărtat, mâinile întinse la nivelul umerilor, rotirea trunchiului. T 1.2. rotirea trunchiului în stânga, brațele întinse. T3.4. revenire. T 5.6. rotirea trunchiului în dreapta, brațele întinse. T 7.8. revenire.	5-6 min.	Exerciții de respirație	Calculator Boxă	Frontală	Capacitatea copiilor de a urmări și reține explicațiile date
		<b>5. Exerciții pentru trunchi și picioare</b> P.I. stând depărtat, mâinile la corp, ridicarea mâinilor deasupra capului, aplecarea la picioare, așezări. T 1.2. ridicarea mâinilor deasupra capului. T 3.4. aplecarea, atingerea degetelor la picioare, T 5.6. așezări cu întinderea mâinilor cu panglica înainte. T 7.8. revenire.	5-6 min.	Depărtarea picioarelor nu va fi mai mare ca lățimea umerilor. Exercițiul se execută cu spatele drept, cu brațele în jos, sus, extensia piciorului în urmă.		Pârâiaș din funii	Frontală
	<b>6. Exerciții pentru spate, picioare</b> P.I. culcat pe spate, brațele întinse deasupra capului, a ține obiectul cu mâinile. T 1.2. ridicăm picioarele, atingem obiectul T 3.4. revenire.	5-6 min.			Mingi, conuri colorate	Flux continuu	Execuții prompte
	<b>7. Exerciții pentru picioare: Sărituri</b> P.I. stând cu mâinile pe sold. T1,2,3,4. săritură pe vârfuri pe ambele picioare. T 5.6. ghemuire. T 7.8. revenire. Mers pe loc, regrupare într-o coloană, punerea panglicilor în coș. Alergare lentă cu trecere la mers obișnuit, regrupare în două echipe.	2-3 min.		Spatele drept, picioarele fixate, tempo mare.		Mingea legată cu o funie colorată; mingi colorate de dimensiuni mici	
Partea				Explicație, picioarele drepte.	Biscuiți ambalați	În grup	Aprecieri verbală a copiilor





Evaluarea		repetă de 2-3 ori, până dansează toți copiii. Alinierea copiilor. Aprecieri verbale asupra activității. Evidențierea copiilor care au executat corect exercițiile și târârea, precum și încurajarea celor care au executat mai puțin bine. Salutul.  Deplasare pe cerc în mers îndeplinind exerciții pentru restabilirea respirației.  Educatorul va aprecia eforturile depuse de toți copiii în timpul executării exercițiilor și al aruncării mingii.						
-----------	--	---	--	--	--	--	--	--

### Aplicații pentru lucrul individual: activitate de portofoliu

**PORTOFOLIUL** reprezintă un instrument complex de evaluare, ce include rezultatele obținute prin realizarea sarcinilor propuse, fiind o carte de vizită a studentului și relevând activitatea sa în cadrul cursului. Prezentarea portofoliilor va include și sesiunea de întrebări-răspunsuri la conținuturile curriculare supuse evaluării.

### Strucura portofoliului

Sarcina 1: Elaborați un proiect didactic (modelul ERRE), al activității de educație fizică pentru grupa de vârstă 5-6 ani.

Sarcina 2: Elaborați un proiect didactic (modelul Gagne), al activității de educație fizică pentru grupa de vârstă 3-4 ani.

Sarcina 3: Realizați o descriere comparativă a celor 2 modele de planificare a activității de educație fizică (ERRE; GAGNE), aducând argumente personale în favoarea unui anumit model (părțile tari, comoditate pentru educatori etc.).

### Criteria de evaluare a portofoliului

1	Evaluarea produsului	Punctaj
	– aspectul estetic (aspectul exterior; structurarea și aranjarea materialului); – realizarea sarcinilor; – prezentarea la timp a portofoliului.	15 p.
2	<b>Evaluarea procesului</b> – capacitatea de a realiza sarcinile corect, corespunzător cerințelor; – utilizarea unui material diversificat; – simțul estetic și creativitatea în redactarea portofoliului; – competențe de autocunoaștere; – abilități de comunicare scrisă;	25 p.



	– atitudine responsabilă față de disciplină.	
<b>3</b>	<b>Autoevaluarea portofoliului</b>	10 p.
	– jurnalul reflexiv completat	
<b>TOTAL</b>		<b>50 p.</b>

### CONVERTIREA PUNCTAJULUI ÎN NOTE

Punctaj	50-49	48-46	45-40	39-34	33-29	28-25	24-19	18-10	9-5	4-0
Nota	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>

### JURNAL REFLEXIV

**AM ÎNVĂȚAT:**

**VOI APLICA CELE ÎNVĂȚATE:**

**AȘ DORI SĂ MAI ȘTIU:**

#### **Bibliografie:**

1. Curriculum pentru educație timpurie, Chișinău, 2019.
2. Cârstea G., Teoria și metodică educației fizice și sportului, București, 2000, 198 p.
3. Chiriță G., Educație prin jocuri de mișcare, București, 1998.
4. Starliuc N. Colab. Muștuc A., Educația fizică în grădiniță (5-7ani), (et al.), Ed.rev. și compl., Chișinău, Lyceum, F.E.P. „Tipografia Centrală”, 2014, 128 p.
5. Osochina T., Cultura fizică în grădinița de copii, Chișinău, 1989.
6. Pascari V., Proiectarea procesului educațional în instituția preșcolară: Ghid metodologic, Ed. a 2-a. Chișinău: S. n., E.E.P. „Tipografia centrală”, 2015, 172 p.
7. Preda V., Grădinița altfel, București, 2003, 56 p.
8. Standarde de învățare și dezvoltare a copilului de la naștere până la 7 ani, 2019.
9. Sabău E., Drăgoi C., Sabău L., Educația fizică la preșcolari, București, 1989.
10. Vrajmaș E., Educația copilului preșcolar, București, 1999, 251 p.
11. Курамшин Ю., Теория и методика физичетой культуры, Москва, „Советский спорт”, 2004, 464 p.



## Unitatea de învățare 9. Proiectarea didactică a educației fizice în instituția preșcolară

### Tema 3. Evidența și evaluarea performanțelor preșcolariilor la educația fizică

#### Termenii de referință:

Proiectarea constituie o activitate complexă, care solicită gândire strategică, o viziune, ce se va transpune în acțiuni concrete, orientate spre stabilirea obiectivelor ce urmează a fi realizate prin acțiuni specifice.

Evidența este acțiunea de înregistrare a rezultatelor obținute în activitatea planificată și desfășurată prin înregistrarea rezultatelor în scopul analizei eficienței activității realizate.

Evidența reprezintă controlul ce contribuie la determinarea stării sănătății, nivelului dezvoltării și gradul de pregătire fizică a preșcolariilor.

Evaluarea este un proces de eșalonare valorică a rezultatelor activității desfășurate de către un individ și presupune operațiile de: măsurare și înregistrare, analiză și comparare a datelor și de încadrare a acestora pe o anumită scară la nivel de standard educaționale.

Evaluarea este un proces de apreciere a actului calității predării – învățării – exersării în toate secvențele acestuia.

Proiectarea este considerată o acțiune specifică umană, ea contribuie la realizarea cât mai rațională a conținutului curricular și determină termenele optime de realizare a lui prin sistemul de activități. Ea presupune o cunoaștere temeinică a conținutului, structurii și legităților specifice activității care se proiectează, prevăzută pentru a se desfășura eficient într-o anumită perspectivă.

Proiectarea trebuie să asigure prevederea și transpunerea în viață a rezultatelor muncii preconizate, ea determină căile de realizare și finalitățile instruirii în funcție de sarcinile particulare ale fiecărei etape de învățare, trasează programul de acțiuni ale pedagogului și copiilor ce va asigura o înaltă productivitate a muncii în comun.

**Evidența** este un control ce contribuie la determinarea stării sănătății, a nivelului dezvoltării și a gradului de pregătire fizică. De asemenea, ne permitem să fixăm dinamica rezultatelor, să determinăm justetea planificării, precum și să facem schimbările necesare în planificare. Proiectarea și evidența sunt două procese indispensabile, deoarece o proiectare judicioasă și o evidență riguroasă creează premise reale de perfecționare a procesului și de realizare a obiectivelor care țin de educația fizică a copiilor.

În practica de educație fizică cu preșcolarii se disting trei forme de evidență: *prealabilă/inițială, curentă și de bilanț/sumativă/finală.*



*Evidența prealabilă.* Pentru planificarea justă a activității de educație fizică e necesar de știut tot ce ține de starea sănătății, dezvoltarea fizică și gradul de pregătire fizică a copiilor.

Toate informațiile obținute de la medic și părinți, precum și rezultatele observărilor educatorilor sunt fixate într-un jurnal special. Aici se înregistrează astfel de date: anul nașterii copilului, condițiile de trai, starea sănătății (conform concluziilor medicului), greutatea, înălțimea, volumul cavității toracice (la inspirație, expirație, în repaus), caracterul și dimensiunile curburilor coloanei vertebrale, intervalul dintre omoplați, dimensiunile tălpii, volumul plămânilor, forța flexorilor mâinii drepte și ai celei stângi, forța lombară ș.a. De obicei, se face un registru, ca în continuare să se poată urmări dinamica dezvoltării copiilor.

Controlul medical și măsurările antropometrice le efectuează medicul împreună cu educatorul. Adunând informații suplimentare despre copii, pedagogul ajută medicul să stabilească cauzele anumitor manifestări negative de comportament, abaterile în starea sănătății și în dezvoltarea fizică. Datele controlului sunt comparate cu indicii-standard și se formulează concluziile corespunzătoare, de care se ține seama la planificarea activității.

Evidența nivelului de dezvoltare a deprinderilor motrice și a calităților fizice se recomandă să fie efectuată de trei-patru ori pe an: toamna, la mijlocul iernii, primăvara și la sfârșitul verii. Nivelul de pregătire fizică al copiilor se determină după rezultatele lor în astfel de mișcări cum sunt alergările, săriturile în lungime de pe loc și în înălțime cu elan, aruncările la distanță și în țintă cu mâna dreaptă și cu cea stângă.

*Alergări.* La examinarea copiilor din grupele mari și pregătitoare se aplică distanța de 30 metri, pentru grupele medii - 20 metri, iar pentru cele mici - 10 metri.

Dacă dimensiunile sălii ori ale sectorului nu permit să fie organizate alergări pe linie dreaptă, examinarea se organizează în felul următor: de la cordon (linia inițială) se măsoară jumătate de distanță (15 m) și se pune un obiect (cub, săculeț umplut cu nisip, steguleț). Copilului i se propune să ia poziție lângă cordon și, la semnal (numărare unu, doi, trei), să alerge până la obiect și înapoi la linia inițială. Cu cronometrul se măsoară timpul în care el parcurge această distanță.

Viteza și alți indici ai alergării sunt indicați în următoarea schemă:

Nr. de ord.	N. P.	Indicii cantitativi (sec)	Indicii calitativi		
			Poziția corpului și capului	Ușurința alergării	Păstrarea direcției

Dacă copilul nu execută corect elementul tehnicii de alergare, atunci în colonița respectivă se pune un semn convențional (+ sau -).



*Sărituri în lungime de pe loc.* Când examinarea are loc în clădire, pe podea se întind saltele de gimnastică; pe teren copiii sar în groapa cu nisip, li se propune să ia poziția lângă cordon și să sară cât mai departe. Se ia în considerație distanța de la cordon până la locul unde se atinge călcâiul de pământ (măsurările se fac cu ajutorul panglicii centimetrice). Săritura se repetă de 2 ori. Se notează indicii calitativi ai ambelor sărituri, însă la aprecierea generală se ia în considerare rezultatul maxim.

*Sărituri în înălțime cu avânt/elan.* Copiilor li se propune să-și facă avânt și să sară peste panglica suspendată pe suporturi (înălțimea de 30 cm pentru grupele mari și pregătitoare, și 10 cm pentru grupele medii). După fiecare încercare panglica se ridică cu 5 cm. Dacă copilul nu poate sări la această înălțime, i se fixează rezultatul încercărilor precedente. Iar dacă cei din grupa medie nu sar înălțimea de 10 cm, panglica se coboară până când încercarea reușește. Indicii calitativi și cantitativi ai săriturii în înălțime cu avânt se vor înscrie în fișa individuală a preșcolarului sau în registrul educatorului.

*Aruncări la distanță.* La efectuarea acestei probe se folosesc săculețe umplute cu nisip, greutatea pentru grupele mari și pregătitoare e de 200 grame, a celor pentru grupele medii 150 grame, dimensiunile sunt de 7x11 cm. În prealabil, sectorul este marcat la metri cu stegulețe ori cu cretă. Pentru ca împărțirea să fie mai comodă, pe stegulețe se scriu sau se cos numerele de ordine, ce indică numărul de metri de la linia inițială. Astfel, numărul de metri se determină după numerele de pe stegulețe, iar numărul de centimetri - cu panglica centimetrică. Se înregistrează distanța de la linia inițială până la locul căderii săculețului (lunecarea pe pământ nu se ia în considerare).

Copilului i se propune să ia poziția lângă cordon (linia inițială) și să ia două săculețe (primul și al doilea). Aruncă cu mână dreaptă săculețul I (prima încercare), apoi al doilea (a doua încercare). După înregistrarea rezultatelor el aruncă săculețele cu mâna stângă.

*Aruncări în țintă.* La nivelul ochilor copilului se suspendă un panou (dimensiunile 60x60 cm) cu cerculețe desenate, având diametrele de 10, 30 și 50 centimetri. Copiii din grupa mare și cea pregătitoare aruncă cu mâna dreaptă de la trei, cu cea stângă de la doi metri, de la un metru.

Tehnica aruncării mingii între ținta instalată la distanță mică prin metoda de la spate peste umăr se deosebește de cea a aruncării la distanță prin faptul că micii aruncători nu execută avântul mare, acesta și forța aruncării depind de distanța până la panou. Totodată, e mai puțin pronunțată amplasarea greutateii corpului pe piciorul dinapoi la efectuarea avântului, amplitudinea incompletă la aruncarea în țintă nu se consideră greșală.



Notarea indicilor calitativi se face după schema aruncării la distanță. Se înregistrează cercul în care a nimerit mingea și numărul de repetări. Dacă copilul nu execută corect un element, atunci în colonița respectivă se scrie minus.

Datele ce reflectă nivelul de dezvoltare a deprinderilor și calităților motrice se analizează, se confruntă cu standardele educaționale. Analiza calității mișcărilor ajută la depistarea neajunsurilor tehnice.

*Evidența curentă.* Pedagogul controlează zilnic frecvența, dispoziția copiilor și face notele respective în registrul de evidență. Făcând observări în timpul activităților de educație fizică, el poate stabili indicii calitativi pentru anumite tipuri de mișcări (sărituri, aruncări, alergări), analizează neajunsurile în executarea unor elemente de tehnică aparte și le notează în jurnalul/registrul de evidență.

Aceste date ne permit să observăm dinamica formării deprinderilor motrice, să constatăm eficiența mijloacelor și metodelor folosite, să acumulăm experiență pozitivă și să introducem schimbările și completările necesare atât în planul de lucru, cât și în metodică predării. Este necesar un registru, în care pedagogul să fixeze sistematic mijloacele prin care se obțin cele mai eficiente rezultate în însușirea mișcărilor de către copii.

*Evidența sumativă.* La finele anului se efectuează totalurile activității de educație fizică pe grupe de vârstă. Conform rezultatelor obținute, se alcătuiesc referințele copiilor care în toamna anului respectiv vor deveni elevi, în care se menționează starea sănătății, dezvoltarea fizică, indicii calitativi și cantitativi atinși în procesul însușirii mișcărilor. Indicii calitativi se fixează sub forma de informație textuală: cum poate copilul să scrie, să înoate, să meargă cu bicicleta etc. Indicii cantitativi sunt rezultatele testării capacităților motrice ale copiilor.

Vor fi indicate și jocurile dinamice însușite de către copii pe parcursul anului. Cu cât mai amplă va fi informația despre micuț cu atât profesorul școlar va avea o mai mare posibilitate să organizeze corect procesul instructiv-educativ la educația fizică.

Informația acumulată la sfârșit de an va servi pedagogului la întocmirea raportului despre activitatea pe întregul an. În raport vor fi menționate aspectele pozitive și cele negative ale activității de educație fizică, se vor formula concluzii, propuneri concrete privind perfecționarea procesului de educație fizică.

### ***Controlul medico-pedagogic în procesul de educație fizică***

Organizarea judicioasă a procesului de educație fizică depinde în mare măsură de controlul medico-pedagogic, care contribuie substanțial la realizarea cu succes a obiectivelor procesului instructiv-educativ în instituțiile preșcolare. Controlul medical relevă starea sănătății și dezvoltarea fizică a copilului. Procesul





educației fizice la grădiniță contribuie la fortificarea sănătății și ameliorarea dezvoltării fizice a copiilor.

Corpul didactic al instituției preșcolare va asigura condițiile adecvate pentru organizarea procesului de educație fizică, va asigura și supravegherea desfășurării sistematice a tuturor formelor de activitate, în conformitate cu cerințele programei/curriculare. Personalul medical îi va acorda ajutorul necesar educatorului și va realiza sistematic controlul medical al copiilor în procesul educației fizice.

Determinarea impactului activităților de educație fizică asupra procesului educațional în instituția preșcolară se face în baza analizei indicilor stării sănătății, ai dezvoltării, ai nivelului de pregătire fizică, ai capacității de muncă, precum și în baza analizei particularităților psihofiziologice ale copiilor.

În instituțiile preșcolare distingem următoarele forme ale controlului medical:

- 1) examenul medical al stării sănătății, al nivelului de dezvoltare fizică a copiilor și aprecierea posibilităților funcționale ale organismului lor;
- 2) observări medico-pedagogice asupra desfășurării diferitelor forme de activități de educație fizică (verificarea conținutului, a metodicii de desfășurare a exercițiilor fizice, a gradului în care particularitățile de vârstă corespund posibilităților funcționale ale organismului copiilor);
- 3) supravegherea igienico-sanitară a locurilor de organizare a activităților de educație fizică, a procedurilor de călire, stării inventarului sportiv, precum și a îmbrăcăminte, a încălțăminte etc.;
- 4) nivelul de instruire sanitară și igienică a personalului didactic, a copiilor și părinților, promovarea modului sănătos de viață.

Controlul medical al copiilor pe grupe de vârstă se efectuează în termenele stabilite de instituțiile curative.

Informația cu privire la starea fizică a copilului este obținută în rezultatul testării parametrilor somatici și a celor motrice (pregătirea fizică). Totodată, medicul va determina starea aparatului locomotor, efectuând măsurările necesare ale curbării coloanei vertebrale (ținuta), ale formei bolții plantare, care îl vor ajuta la depistarea devierilor și la indicarea mijloacelor speciale de corecție și profilaxie în cadrul instituțiilor preșcolare sau la policlinică.

Observările medico-pedagogice contribuie la aprecierea corespunderii conținutului și metodicii de organizare a diferitelor forme de practicare a exercițiilor fizice pe grupe de vârstă. În cadrul observărilor medico-pedagogice are loc controlul dozării și intensității efortului fizic, precum și al activității motrice și generale a copiilor.



Un loc important în lucrul personalului medical și pedagogic în cadrul instituției preșcolare îl ocupă grija zilnică față de asigurarea stării igienico-sanitare a locurilor pentru activități (în încăpere și în aer liber), a inventarului, a hainelor și încălțăminteii copiilor. În acest scop, vor fi luate toate măsurile pentru asigurarea securității activităților și prevenirea traumatismelor.

### ***Evaluarea performanțelor la educația fizică a copiilor de vârstă preșcolară***

La nivel de curriculum pentru educație timpurie, evaluarea reprezintă o componentă a procesului educațional, care se realizează pe tot parcursul anului și are rolul de a spori potențialul intelectual al copilului și de a înlătura lacunele depistate. În mod tradițional, în instituțiile preșcolare, cadrul didactic utilizează 3 tipuri de evaluări: inițială/predictivă, continuă/ formativă, finală/sumativă.

*Evaluarea inițială/predictivă* constituie o condiție hotărâtoare pentru reușita activității de învățare, oferind posibilitatea de a cunoaște potențialul de învățare al copiilor la începutul anului, de a ști care sunt premisele de la care se vor proiecta activitățile de învățare. Cadrele didactice vor observa copiii în timpul diferitor momente ale programului zilnic și vor dialoga atât cu părinții, cât și cu copiii, în vederea obținerii unor informații cât mai relevante despre nivelul de dezvoltare al acestora indispensabile pentru ulterioara planificare.

*Evaluarea continuă/formativă* se realizează permanent de către cadrul didactic prin observarea comportamentelor, a reacțiilor copiilor în diverse situații (spontane și/sau solicitate), prin discuții individuale, analiza produselor activității copilului (desene, postere, evaluări artistice etc.).

*Evaluarea finală/sumativă* reflectă, global, progresele în dezvoltarea și învățarea copilului și se realizează la sfârșit de an și la sfârșitul perioadei de predare – învățare. Aprecierea progresului se face prin comparație cu achizițiile înregistrate anterior (la evaluarea inițială). Aceasta va viza stabilirea pașilor care urmează să fie întreprinși în următorul an.

Pentru monitorizarea dezvoltării copiilor de vârstă timpurie și preșcolară, sunt utilizate *Instrumentele de monitorizare și evaluare a dezvoltării copilului* în baza SÎDC. Monitorizarea este realizată pe 3 perioade de vârstă (1,5-3 ani, 3-5 ani și 5-7 ani), efectuându-se două evaluări pe parcursul acestora: inițială și sumativă. La începutul fiecărei perioade de vârstă, în intervalul 15 septembrie-15 octombrie, se efectuează evaluarea inițială a copiilor pentru a constata nivelul de performanță a fiecărui preșcolar pe cele 4 domenii de dezvoltare. Rezultatele copiilor sunt înregistrate în *Fișa individuală* și permit proiectarea activității viitoare cu scopul obținerii unor progrese mai mari. La finele perioadei de vârstă (15 aprilie-15 mai), se va realiza evaluarea sumativă, care furnizează informații despre schimbările survenite în procesul dezvoltării personalității fiecărui copil. Aceste rezultate



permit, totodată, efectuarea unei comparații între achizițiile atinse la sfârșitul perioadei de vârstă și nivelul inițial de dezvoltare. Luna mai va servi drept perioadă de recuperare și va permite atingerea performanțelor dorite de către copii prin înlăturarea lacunelor.

Pe parcursul perioadei de monitorizare, în scopul observării reacțiilor și comportamentelor copiilor în diverse situații, spontane sau create, evaluările formative se vor realiza de către educator/educatoare. În cadrul fiecărei perioade, rezultatele evaluării preșcolarilor vor fi consemnate în fișe individuale, prin aplicarea unei scale din 3 niveluri: realizat, în curs de realizare, nerealizat.

În cazul copiilor nou-veniți în grupă, după perioada de adaptare (2-3 săptămâni), se va recurge la procesul de evaluare conform metodologiei descrise. În momentul observării unor comportamente nespecifice vârstei, cu manifestarea unor semne de risc pentru dezvoltarea copilului, vor fi anunțați părinții și situația se va comunica Serviciului raional/municipal de asistență psihopedagogică. Pentru realizarea evaluării copiilor, se vor selecta metode de evaluare, luând în considerare particularitățile de vârstă și caracteristicile individuale ale preșcolarilor. Dintre metodele de evaluare specifice vârstei preșcolare, se pot evidenția: *observația, chestionarea orală, probele practice/orale/scrise, portofoliul etc.*

Evaluarea succeselor copiilor la educația fizică se efectuează ținând cont de obiectivele de referință ale curriculumului și vizează aspecte de dezvoltare și pregătire fizică, funcțională, a datelor antropometrice, precum și a calităților comportamentale. Nivelul de dezvoltare a deprinderilor motrice se recomandă a fi evaluat cel puțin de 2 ori pe an, la începutul lui (în septembrie, când grupa e formată) și la sfârșit (mai-iunie). Dacă componența grupelor e stabilă, începând cu grupa întâi mică, nivelul de dezvoltare a copiilor poate fi controlat numai o dată - la sfârșitul anului. În acest caz, în septembrie vor fi evaluați numai micuții nou-veniți. Analiza datelor obținute demonstrează nivelul și dinamica dezvoltării deprinderilor motrice de bază și a calităților motrice la copii, înlesnește determinarea gradului de însușire a materiei din curriculum.

Pentru a obține date obiective despre nivelul motricității preșcolarilor, evaluarea se va face prin observație și prin teste motrice în condiții corespunzătoare. Dacă viteza alergării în primul caz a fost controlată pe un anumit sector, a doua oară, testul se va realiza în același loc. Verificarea se desfășoară dimineața în procesul activităților de educație fizică și al plimbării. Durata lui va fi de până la o săptămână. Copiii nu-și vor aștepta mult timp rândul pentru executarea sarcinii, deoarece astfel ei se excită, obosesc, obțin rezultate mai



proaste decât cele reale. Verificarea nivelului de dezvoltare a deprinderilor motrice ale copiilor este efectuat de către educator și pedagogul superior.

Managerul instituției preșcolare asigură condițiile necesare și verifică corectitudinea desfășurării evaluării în toate grupele. În acest scop e necesară și prezența asistentului medical.

Cu copiii de 3-7 ani se poate organiza evaluarea rezultatelor la alergări (10 m, 30 m), sărituri în lungime de pe loc, aruncarea la distanță a săculețului cu nisip, aruncarea mingii la distanță etc. Pentru aceasta copiii au nevoie de echipament sportiv sau haine care nu incomodează mișcarea. Se pregătește pista de alergare (la început și sfârșit/linia de star și sfârșit se fixează câte un reper (stegulețe). Copiii alergă în perechi. Pot fi efectuate două probe, cu pauze de 2-3 min.

*Probele de aruncare a mingii* (săculețului cu nisip) au loc pe un teren cu lungimea de 15-20 m, lățimea 6-8 m, marcat cu stegulețe. Inventarul de aruncat se ține în căldărușă (coș). Aruncările se efectuează într-o direcție anumită, în subgrupe. Fiecare copil aruncă de 3 ori cu fiecare mână, se înscrie cel mai bun rezultat. Rezultatele se compară cu cele din tabel și se formulează concluziile respective (vezi Tabelul 1.9.).

**Tabelul 1.9. Date-standard pentru determinarea vârstei motrice a preșcolarului** (după V.Guba, E. B. Koneeva, 2006)

Nr. Crt.	Vârsta (ani)	3			4			5			6			7		
		Nivel			Nivel			Nivel			Nivel			Nivel		
	Teste	S	M	I	S	M	I	S	M	I	S	M	I	S	M	I
1	Alergare 10 m (s)	3,8	3,8	4,0	3,7	3,6	3,8	3,3	3,5	3,7	3,3	3,4	3,6	2,9	3,1	3,3
2	Alergare 30 m (s)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7,0	7,1	7,2	6,5	6,6	6,7
3	Sărituri în lungime de pe loc (cm)	62	69	59	59	81	80	86	91	80	101	111	109	117	130	144
4	Aruncarea la distanță a săculețului cu nisip (160 g), m	4,8	4,1	3,6	7,9	7,8	7,7	8,7	8,7	5,3	-	-	-	-	-	-
5	Aruncarea la distanță a mingii mici (300 g), m	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9,4	9,4	8,3	10,9	10,5	9,8

Educatorul trebuie să cunoască și particularitățile sistemului nervos central al fiecărui copil pentru a evita emoțiile negative în procesul formării deprinderilor motrice. O atenție deosebită se va acorda copiilor „excitabili” și „slabi”, care deseori se îmbolnăvesc de nevroze.



Pentru verificarea în masă a contingentului de copii din instituția preșcolară se recomandă evaluarea vitezei de alergare (distanța de 30 m pe sector, s), săritura în lungime de pe loc (cm), aruncarea mingii cu o mână, apoi cu cealaltă (m și cm).

Pentru înlesnirea analizei ulterioare se recomandă de a fixa în procesul-verbal de control rezultatele înregistrate de băieți și de fete. În fiecare grupă sunt copii de vârstă oarecum diferită. De aceea, e necesar să fie notată vârsta lor în ziua efectuării controlului. În notele-subsol se menționează numărul general al copiilor și indicii medii. Trebuie fixate, de asemenea, deficiențele vizibile de tehnică a mișcărilor fiecărui copil, care vor fi înlăturate în viitor.

Măsurarea vitezei de alergare se va face pe orice pistă dreaptă. Pentru determinarea vitezei la distanța de 30 m este necesară o pistă de cel puțin 40 m. Se va indica linia de start, iar la distanța de 30 m cea de finish (distanța se măsoară cu ruleta). După linia de finish, la 7-8 m, se pune un steguleț pe un suport înalt sau pe un obiect vizibil. Copilul va alerga cât mai repede până la el, pentru a dezvolta viteza necesară pe distanța indicată

Micuții încep să parcurgă distanța la comanda: „La start Atenție! Start!”, „Pe locuri! Fiți gata! Start!” (se apropie de linia startului și iau poziția comodă pentru alergare, se întorc cu fața spre direcția de alergare punând un picior cu vârful înainte spre linia de start, celălalt e în urmă, corpul e drept, brațele lăsate liber de-a lungul corpului, capul drept).

La comanda „**Atenție!**” se îndoaie ușor picioarele, se înclină înainte, masa corpului trece pe piciorul dinainte, brațele se îndoaie puțin (sau se lasă liber în jos), copilul e concentrat, privește înainte (la 4-5 m). La comanda pedagogului „Start!” el pornește brusc și alargă cât mai repede până la locul indicat după finish.

Cel care dă comanda stă într-o parte de linia startului. Concomitent cu comanda „Atenție!” ,el ridică stegulețul, apoi, spunând „Start!”, îl lasă brusc în jos – acesta este semnalul pentru pornirea cronometrului. Acesta este oprit în momentul când copilul trece cu pieptul linia de finish.

Rezultatul este anunțat și notat în procesul-verbal. Fixarea se face cu precizie de până la 0,01 s. Dacă parcurg distanța concomitent doi copii, rezultatele vor fi înregistrate la două cronometre.

Parcurgând distanța, micuțul se întoarce la linia de start cu pași lenți. A doua alergare el o va executa după ce vor trece 3-4 copii.

Vom tinde ca spre sfârșitul anului copiii să alerge 30 m timp de 9,5-8,5 s (grupa medie), 9,5-7,5 s (grupa mare) și 7,5-6,5 s (grupa pregătitoare).

Datele literaturii de specialitate (I. Boian, 2009; A. Rotaru, 2010), confirmă că pentru aprecierea rezistenței generale în grupele medie, mare și pregătitoare se recomandă alergările la distanțele: 90 m (30,6-25,0 s), 120 m (35,7-33,2 s), 150 m



(41,2-33,6 s). Pentru evaluarea rezistenței generale se folosește distanța respectivă în fiecare grupă. Fiecare copil aleargă cât și cum poate. Startul, finalul/finișul vor fi în același loc, se acordă o încercare.

Verificarea rezultatelor *săriturilor în lungime de pe loc*. Copilului i se propune să sară cât mai departe. La semnalul pedagogului el trece la linie (cu vâfurile lângă ea) și execută săritura liber. Este măsurată distanța de la linie până la locul contactului călcâielor cu solul. Aterizarea se va efectua pe nisip sau pe saltele.

În continuare, copilul iese de pe saltea înainte sau într-o parte. El se întoarce în poziția inițială, ocolind linia de start. Rezultatul săriturii se măsoară cu panglica centimetrică sau cu o ștachetă cu gradație centimetrică (lungimea ei e de 2 m). Copilul efectuează 3 încercări consecutive. Sunt fixate toate cele 3 rezultate și este luat în considerare cel mai bun.

Apreciind pregătirea fizică a copiilor, ne putem orienta după următorii indici-model. În conformitate cu cerințele curriculare, spre sfârșitul anului, toți copiii trebuie să poată executa sărituri de pe loc la 40 cm (grupa a doua mică), 40 cm (grupa medie), 80 cm (grupa mare) și 100 cm (grupa pregătitoare).

În grupa mare și în cea pregătitoare e necesar de a se fixa rezultatele săriturilor în lungime și în înălțime cu elan. Spre sfârșitul anului rezultatul săriturii în lungime cu elan pentru grupa mare va fi de cel puțin 100 cm, iar pentru cea pregătitoare 180-190 cm. Copilul va sări în înălțime cu elan 30-40 cm (grupa mare) și 50 cm (grupa pregătitoare).

*Verificarea aruncărilor la distanță*. Pentru aruncarea la distanță se folosesc săculețe cu nisip (masa de 150-200 g). Copilul aruncă săculețele (ținându-le în palmă, nu de capete) de la linie în direcția drept înainte. El execută în tempo liber, una după alta, 3 aruncări de la umăr cu o mână, apoi cu cealaltă.

Pentru a realiza măsurarea distanței de aruncare, terenul cu lățimea de 3-5 m și lungimea de 10-15 m este marcat cu linii transversale la distanța de 0,5-1 m una de alta. La fiecare linie e scrisă cifra ce indică numărul de metri de la linia aruncării. Se măsoară distanța de la linia mai apropiată de locul căderii, calculându-se depărtarea aruncării. Rezultatele tuturor aruncărilor se fixează în procesul-verbal. Rezultatul mediu se calculează în baza celor mai reușite aruncări.

Rezultatele individuale la aruncarea la depărtare cu mâna dreaptă și cu cea stângă, spre sfârșitul anului vor fi în grupa a doua mică de 2,5-5 m. Copiii din grupa medie vor putea arunca săculețul cu nisip la 3,5-6,5 m, cei din grupa mare la 5-9 m, iar cel din grupa pregătitoare 6-12 m.

Observarea dinamicii dezvoltării deprinderilor motrice de bază și a celor utilitar-aplicative permite a determina indicii caracteristici pentru majoritatea



copiilor de o anumită vârstă, a scoate în evidență posibilitățile individuale ale lor, a-i depista pe cei mai slabi și a afla cauza insuccesului lor. Observările profunde/ample/detaliat e îi permit pedagogului să analizeze mișcările copiilor, să cunoască particularitățile de însușire a materiei de diferite tipuri. Toate acestea îi vor permite să observe lacunele educației fizice cu preșcolarii și să elaboreze măsurile pedagogice necesare pentru înlăturarea lor.

### Aplicații pentru lucrul individual: activitate de portofoliu

**PORTOFOLIUL** reprezintă un instrument complex de evaluare, ce include rezultatele obținute prin realizarea sarcinilor propuse, fiind o carte de vizită a studentului și relevând activitatea sa în cadrul cursului. Prezentarea portofoliilor va include și sesiunea de întrebări-răspunsuri la conținuturile curriculare supuse evaluării.

### Structura portofoliului

Sarcina 1: Identificați în text tipurile de evidență și de evaluare în educația fizică a preșcolarilor.

Sarcina 2: Explicați importanța evaluării indicilor dezvoltării și pregătirii fizice a preșcolarilor.

Sarcina 3: Prezentați în scris un model-schematic de evaluare a „săriturii de pe loc”.

Sarcina 4: Argumentați necesitatea controlului medical-pedagogic în educația fizică a preșcolarilor.

### Criteria de evaluare a portofoliului

<b>1</b>	<b>Evaluarea produsului</b>	<b>Punctaj</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– aspectul estetic (aspectul exterior; structurarea și aranjarea materialului);</li> <li>– realizarea sarcinilor;</li> <li>– prezentarea la timp a portofoliului.</li> </ul>	15 p.
<b>2</b>	<b>Evaluarea procesului</b>	25 p.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– capacitatea de a realiza sarcinile corect, corespunzător cerințelor;</li> <li>– utilizarea unui material diversificat;</li> <li>– simțul estetic și creativitatea în redactarea portofoliului;</li> <li>– competențe de autocunoaștere;</li> <li>– abilități de comunicare scrisă;</li> <li>– atitudine responsabilă față de disciplină.</li> </ul>	
<b>3</b>	<b>Autoevaluarea portofoliului</b>	10 p.
	– jurnalul reflexiv completat	
<b>TOTAL</b>		<b>50 p.</b>

**CONVERTIREA PUNCTAJULUI ÎN NOTE**

Punctaj	50-49	48-46	45-40	39-34	33-29	28-25	24-19	18-10	9-5	4-0
Nota	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>

**JURNAL REFLEXIV****AM ÎNVĂȚAT:****VOI APLICA CELE ÎNVĂȚATE:****AȘ DORI SĂ MAI ȘTIU:****Bibliografie:**

1. Boian I., Educația fizică a preșcolarului, Chișinău, „Grafema Libris” SRL, 2009, 56 p.
2. Ciorbă C., Educația fizică, Didactica educației fizice, Chișinău, 2016
3. Curriculum pentru educație timpurie, Chișinău, 2019.
4. Cârstea G., Teoria și metodică educației fizice și sportului, București, 2000, 198 p.
5. Dragnea A., Teoria educației fizice și sportului, București, 2000, 241 p.
6. Pascari V., Proiectarea procesului educațional în instituția preșcolară. Ghid metodologic, Ed. A 2-a, Chișinău: S. N., 2015, 172 p.
7. Rață G., Carp I., Principii și metode didactice specifice educației fizice și sportului, Bacău : Alma Mater, 2013, 176 p.
8. Rotaru A., Vizitiu L., Bazele teoriei, metodică predării educației fizice în instituțiile preșcolare. Chișinău, „LUMINA”, 1994, 190 p.
9. Sabău E., Drăgoi C., Sabău L., Educația fizică la preșcolari, București, 1989
10. Standardele de învățare și dezvoltare a copilului de la naștere până la 7 ani, aprobate de către CNC, 25 octombrie, Chișinău, 2018.
11. Губа В., Конеев Е., Рост, вес, их допустимые отклонения детей в возрасте от 2 до 8 лет. Ростов на Дону, Феникс, л.рус, 133 с.