

SOLUȚII METODICO-PRACTICE DE CREȘTERE A EFICIENȚEI LECȚIEI DE EDUCAȚIE FIZICĂ

*Prodan Vladislav, asistent univ. al Catedrei de științe ale educației, Secția de educație fizică,
USARB*

Increased efficiency physical education lesson is the issue that most concern our domain specialists. The concern of workers should be devising, using and selecting methods and teaching aids appropriate, depending on the human and material resources, the outcomes of each profile or specialization and finding new forms of organization, new principles, procedures, transposition conceptually new ways of scaling operational tools and solutions practical.

Key words: *lesson, efficiency, physical development, organization, teacher.*

Preocuparea specialiștilor din acest domeniu trebuie să fie conceperea, utilizarea și selecționarea de metode și mijloace didactice adecvate, în funcție de resursele umane și materiale, de finalitățile fiecărui profil sau specializări, precum și găsirea de noi forme de organizare, de noi principii, metode de lucru, de transpunerea în plan conceptual a noilor modalități de eșalonare a instrumentelor operaționale și găsirea de soluții practico-metodice de creștere a eficienței lecției de educație fizică.

În literatura de specialitate se pune problema eficientizării lecției prin prisma a mai multor finalități ale procesului instructiv-educativ precum: întărirea sănătății prin practicarea exercițiilor fizice în aer liber și în sală, în condițiile călirii organismului sub influența factorilor de mediu și formarea unor cunoștințe și deprinderi practice la ora de educație fizică, privind acest lucru; dezvoltarea fizică armonioasă și combaterea atitudinilor corporale deficitare, dezvoltarea indicilor calităților motrice de bază și specifice necesare desfășurării unor acte/activități motrice prevăzute de programă sau a unor activități individuale cotidiene, specifice meseriei și domeniului de muncă, în vederea integrării rapide a absolventului în câmpul muncii; cunoașterea și aplicarea cunoștințelor /deprinderilor /priceperilor specifice atletismului, gimnasticii, jocului sportiv pentru trecerea probelor și normelor de control semestriale/anuale sau pentru promovarea probelor sportive necesare admiterii în învățământul liceal sau superior cu profil militar (Ministerul Apărării, Ministerul de Interne etc.), respectiv pentru practicarea independentă a unor probe sau discipline sportive; conștientizarea efectelor practicării cu regularitate și în mod sistematic a exercițiilor fizice asupra sănătății, pentru evoluția armonioasă și corectă a organismului; participarea activă, cât mai interesată și cât mai numeroasă a elevilor la orele de educație fizică și activitățile sportive competiționale și nu în ultimul rând concursurile sportive de masă; transmiterea/dezvoltarea/educarea unor calități psihice, de voință și de comportament, atitudine sportivă pozitivă și *fair-play*, care să concureze la combaterea comportamentelor antisociale cu care se confruntă societatea românească în ultimul timp [a se vedea: 1].

Din punct de vedere metodic creșterea eficienței lecției depinde de factori operaționali precum: a) asigurarea unei densități motrice și funcționale optime; b) prezența formelor de aplicare și generalizare în concursuri/întreceri a cunoștințelor, deprinderilor/priceperilor însușite anterior; c) motivarea și angrenarea tuturor elevilor în procesul de exersare pe toată durata lecției; d) îmbinarea judicioasă a procedeelor de exersare frontală cu cele de exersare pe grupe, pe perechii și individuală; e) eficiența, varietatea și atractivitatea mijloacelor utilizate pe parcursul lecției; f) alternarea activităților conduse nemijlocit de profesor cu cea desfășurată de elevi în regim de organizare și autoorganizare; g) calitatea și cantitatea mijloacelor didactice folosite [a se vedea: 2].

La realizarea calității și eficienței globale a lecției concură modul în care ea este concepută, pregătită, organizată și condusă de către profesor, fiecare situație de instruire (verigă) a lecției, corespunzător specificului clasei (vârstă, sex, nivel de pregătire, opțiuni, număr de ore pe săptămână), pentru participarea activă a tuturor elevilor la procesul de

exersare. Astfel: a) pregătirea este o activitate de creație în funcție de tematica lecției, nivelul de pregătire al elevilor și calitatea cadrului didactic; b) conducerea lecției trebuie să fie corectă, profesorul imprimând, prin comanda sa fermă și precisă, formațiile de lucru, procedeele de exersare adecvate, toate influențând ritmul lecției și solicitările la efort. După caz el trebuie să demonstreze, la nivel de model, exercițiile predate. Calitatea demonstrației influențează formarea corectă a deprinderilor. Profesorul trebuie să corecteze ritmic și metodic greșelile generale de grup și cele individuale.

Măsurile recomandate din partea profesorului pentru a crește eficiența lecției vizează: dimensiunea organizatorică, metodică, comportamentală și de altă natură a acestuia.

Măsurile organizatorice: amenajarea adecvată a spațiului de lucru în funcție de numărul de elevi, cantitatea materialelor utilizate, măsuri de asigurare, supraveghere continuă a exersării pentru evitarea pauzelor inutile, verificarea stării de funcționare a aparatelor și instalațiilor utilizate, stabilirea grupelor cu caracter permanent egale ca număr și ca potențial valoric, desemnarea pentru fiecare grupă a unui responsabil, care asigură îndrumarea, ordinea, arbitrajul și disciplina colectivului de elevi, alegerea formației de lucru pentru a valorifica tot spațiul de lucru, schimbarea formațiilor să asigure o refacere după efort sau o sarcină motrică suplimentară și nu un scop în sine.

Măsurile metodice vizează folosirea procedeelelor de exersare adecvate și eficiente în funcție de: tematica lecției, nivelul de instruire al elevilor, faza învățării motrice, numărul de elevi, cantitatea materialelor didactice, etc.; organizarea procedeelelor de exersare în toate momentele lecției prin activități frontale, pe grupe mici, pe perechi sau individual, pentru a valorifica la maxim posibilitățile oferite de baza materială; să fie printre elevi, să transmită precizări, de ordin metodic, să facă aprecieri, să stimuleze, să atenționeze, să efectueze demonstrații și corectări individualizate; să aplice indicatorii de direcție dinainte stabiliți, aceștia direcționând anumite mișcări în sensul dorit de profesor (exemplu la baschet: se marchează pe sol în apropierea panoului cei doi pași de elan cu două cercuri; se marchează pe panou, cu cretă colorată, un cerc în care se trimite mingea pentru a intra în coș.); să transmită cunoștințe igienice și de regulament pe care trebuie să le cunoască elevii; să utilizeze rațional metodele de explicație și demonstrație pentru obținerea unei densități motrice optime; să introducă în lecții ștafete, suveici, jocuri dinamice cu formații reduse; să introducă sarcini suplimentare pentru elevi, când exersare impune așteptarea rândului pentru execuție, scurtând astfel pauzele de așteptare; să diminueze perioada de exersare fragmentată în favoarea celei globale; să cupleze adecvat temele lecției astfel încât cel puțin una să se realizeze printr-o formă intensivă; să efectueze sondaje pe parcursul orelor cu privire la indicii funcționali (puls) care să arate nivelul de efort realizat, în acest fel putând doza corespunzător efortul în orele următoare, să folosească algoritmi de învățare accesibili și eficienți.

I. Organizarea colectivului de elevi: Durata 2-3 minute. Ea are ca obiectiv principal începerea organizată a lecției, motivarea elevilor pentru participarea activă la oră și dacă este cazul: ridicarea stării emoționale, dinamizării și disciplinării colectivului. Pentru realizarea acestora s-au statornicit în timp formațiile de adunare, alinierea raportul, verificarea stării momentane de sănătate și a echipamentului, comunicarea temelor lecției, înregistrarea frecvenței.

Formația de adunare și alinierea trebuie păstrate în timp, periodic putându-se schimba.

Verificarea stării momentane de sănătate și a echipamentului sunt obligatorii, acestea asigurând evitarea unor posibile accidentări. Aceasta se face în minimum de timp prin adresarea întrebării „Este cineva care nu se simte bine?” sau prin observare directă de către profesor a unor reacții neobișnuite (paloare, tuse, îmbujorare excesivă), profesorul putând lua măsura trecerii elevului pe bancă, recomandarea anumitor exerciții sau restricții privind efortul și anumite exerciții programate sau trimiterea la medicul școlii.

Elevii cu echipament necorespunzător trebuie să fie trecuți pe marginea terenului, în repaus, iar în cazul repetării se vor lua măsuri disciplinare prevăzute de regulamentul școlar. Acest moment permite profesorului să transmită informații privind igiena efortului fizic ce

urmează și să facă recomandări privind igiena personală (echipament curat și strict personal, schimburi uscate, dușul, spălarea sumară cu apă, alimentație, adecvarea la condițiile meteo și călirea organismului la factorii de mediu, etc.).

Comunicarea temelor lecției este momentul în care profesorul prezintă și elevul află ce se predă în lecția respectivă. Această prezentare trebuie să fie precisă, concisă și să determine motivarea elevilor. Se recomandă ca temele lecției să fie însoțite și de finalitățile concrete pe care le urmărește.

Când se observă o stare de agitație, comentarii, profesorul trebuie să recurgă la un exercițiu de captare a atenției, fie comenzi de întoarceri pe loc, fie executarea anumitor poziții sau mișcări.

Disciplinarea colectivului se impune atunci când, din diferite motive, elevii nu reacționează în mod corespunzător la comenzile uzuale sau manifestă neastâmpăr, dinamism necontrolat, volubilitate. În aceste situații se recomandă folosirea unor comenzi ferme, inclusiv prin utilizarea fluierului, utilizarea unor acte motrice până la restabilirea ordinii clasei.

II. Pregătirea organismului pentru efort. Durată 5-8 minute. Obiectivul principal al acestei verigi îl reprezintă angrenarea treptată a funcțiilor cardiovasculare și respiratorii în efort, atât pregătirea aparatului locomotor pentru solicitările specifice temelor lecției, cât și dobândirea de către elevi a stării de excitabilitate optimă a sistemului nervos.

În această verigă se execută variante de mers, alergare, săritură, alternări ale acestora, procedee tehnice consolidate, mișcări combinate de brațe, trunchi, picioare. Formațiile de lucru utilizate sunt: coloană câte unu, coloană câte doi, linie pe unul sau mai multe rânduri cu elevii dispuși pe lungimea sau lățimea terenului, coloană câte doi pe centrul terenului. Exercițiile utilizate sunt din școala alergării, săriturii, exerciții ce folosesc procedee tehnice de bază însușite corect, deplasări laterale cu pas adăugat, încrucișări, schimbări de formații.

Pentru creșterea eficienței acestei verigi se vor concepe programe stabile de încălzire, cu și fără mingi, concordante ciclurilor tematice abordate, condițiilor atmosferice și a spațiilor de lucru. La clasele mai mari sunt premise favorabile ca, sub conducerea unui elev, să se desfășoare această parte a lecției. Tot la clasele mari sunt recomandate, în timpul lucrului în sală, să se folosească programe de încălzire însoțite de un fond muzical adecvat, acest lucru amplificând semnificativ angajarea elevilor în efort și ridicarea stării emoționale. În lecțiile la care se lucrează pe grupe stabile, constituite pe criteriul opțiunii, profesorul va elabora programe de încălzire specifică fiecărei discipline, probe practice de grupa respectivă, pe care le va dirija nemijlocit în prima fază, în vederea realizării lor, ulterior, de către elevi, în regim de autoorganizare.

III. Influențarea selectivă a aparatului locomotor. Durată 5-10 minute. Această verigă are ca obiective: influențarea selectivă a aparatului locomotor; educarea atitudinii corporale corecte; stimularea tonicității și troficității musculare; influențarea mobilității articulare și a elasticității musculaturii; educarea actului respirator voluntar. Se vor folosi exerciții analitice cu influență selectivă specifică fiecărui segment, articulație, grupă musculară, ele putând fi: libere, cu obiecte portative și aparate, efectuate frontal, în perechi sau individual și grupate în programe de dezvoltare fizică generală, cuprinzând 10-12 exerciții.

Profesorul trebuie să prezinte corect, terminologic, să execute practic fiecare exercițiu și să informeze asupra efectelor acestora, asupra grupelor musculare solicitate. Pentru a reduce timpul consumat cu prezentarea, explicarea și demonstrarea fiecărui exercițiu, se pot folosi complexele DFG o perioadă mai lungă de timp. Profesorul trebuie să asigure, cu precădere la clasele mari, o tratare diferențiată a fetelor în raport cu băieții, respectiv a elevilor cu atitudini deficiente evidente și ceilalți. Pentru evitarea rutinei se vor schimba periodic formațiile de lucru, se vor alterna exercițiile individuale cu cele în perechi sau cu obiecte și aparate.

Un rol foarte important în organizarea acestei verigi o are folosirea acompaniamentului muzical, care va însoți exersarea complexelor DFG, fondul muzical selecționat determinând o participare activă a elevilor și o ambianță emoțională plăcută de bună dispoziție. Muzica imprimă o conștientizare mai mare a mișcării în plan fizic și psihic, acest din urmă aspect având efecte de combatere a oboselii, stresului, de dezvoltare a creativității și fanteziei copiilor, provoacă emoții superioare și nu în ultimul rând dezvoltă capacitatea de adaptare a corpului la cele mai variate poziții, sarcini motrice sau cerințe operaționale. Ea este una din componentele esențiale pentru a ajuta clasa în coordonare și pentru stimularea motivației, ea reprezentând o valoare adăugată fiecărei lecții.

IV. Rezolvarea temelor lecției. Durată 15-40 minute. Disciplinele sportive prevăzute se constituie în unități de învățare de sine stătătoare, generând, de regulă temele principale ale majorității lecțiilor (din atletism, gimnastică, sărituri la aparate, din jocuri sportive).

La atletism trebuie să se lucreze pe cât posibil pe grupe mici astfel ca elevii să beneficieze de un număr de repetări mai mare, să se corecteze între ei, să-și măsoare și să-și înregistreze performanțele. Încălzirea organismului trebuie să cuprindă exerciții introductive din școala alergării și săriturii, iar în faza perfecționării tehnice să se folosească întrecerile.

La gimnastică se recomandă formarea deprinderilor de asigurare și autoasigurare în cadrul execuțiilor dificile pentru eliminarea accidentărilor. Ca exersare se folosesc grupele, perechile și exersarea frontală în linie cu lucru alternativ pe o singură direcție, în care unul execută, celălalt asigură și corectează. Profesorul trebuie să fie un bun demonstrant al exercițiilor acrobatice, acest lucru stârnind interesul și motivând elevul pentru o execuție corectă. Se recomandă folosirea, pe cât posibil, a fondului muzical care facilitează sincronizarea mișcărilor.

Pentru eficientizarea procesului instructiv-educativ, în predarea **jocurilor sportive**, s-a stabilit o regulă generală pe care profesorul trebuie să o respecte, pentru învățarea/consolidarea/perfecționarea procedurilor tehnice – tactice a jocului predat. Algoritmul predării conținuturilor jocurilor sportive presupune câțiva pași metodici și anume: explicație – demonstrație – explicație; imitarea mișcării; execuția analitică; introducerea într-un complex tehnic și legarea de alte elemente/procedee tehnice cunoscute; lucru cu un partener; ștafete și suveici; introducerea adversarului pasiv/semiactiv/activ; jocuri ajutătoare/pregătitoare/tematice; jocul bilateral cu efectiv complet, în condiții regulamentare cu arbitraj realizat de profesor; jocul bilateral cu efectiv complet, în condiții de autoorganizare și autoarbitraj.

Fiecare din temele afectate disciplinei sportive implică exerciții și lecții rezervate învățării, consolidării, perfecționării și verificării componentelor probei, a cunoștințelor aferente și aplicarea acestora sub formă globală, respectiv de concurs.

În predarea jocului de baschet elevii trebuie să parcurgă teme de lecții ca: poziția fundamentală și deplasările specifice; ținerea, prinderea și pasarea mingii cu două mâini; oprirea și pivotarea; driblingul simplu și multiplu; aruncarea la coș cu o mână, de pe loc; aruncarea la coș din dribling și din săritură; marcajul normal la jucătorul fără minge; marcajul jucătorului cu mingea; schimbul de adversari; urmărirea și recuperarea mingii în apărare; pătrunderea; depășirea; blocajul și ieșirea din blocaj; combinația tactică „dă și du-te”; contraatacul; apărarea „om la om”; protejarea mingii; etc. Pe parcursul predării se vor transmite și se vor aplica cunoștințele de regulament specifice procedurii tehnice sau acțiunii tactice, cât și informații din baschetul național și internațional.

În ceea ce privește dezvoltarea calităților motrice profesorul trebuie să se documenteze și să selecteze atent metodele, procedeele metodice și mijloacele cele mai eficiente pentru a avea efecte asupra capacității elevilor cu competența de a-și întreține și ameliora calitățile motrice pe parcursul întregii vieți. Calitățile motrice trebuie să fie abordate ca teme distincte cu caracter principal sau secundar. O modalitate eficientă de exersare a unora din conținuturile specifice calităților motrice o reprezintă exersarea deprinderilor, procedurilor

specifice jocurilor sportive cu impunerea unor parametri de viteză, încărcătură, număr de repetări, complexitate și pauze diferențiate.

În realizarea temelor de lecție eficiență este direct proporțională cu: selectarea și adaptarea celor mai eficiente metode; asigurarea cantitativă și calitativă a materialelor didactice necesare exersării specifice fiecărei teme; utilizarea formațiilor de exersare care să asigure cea mai bună densitate motrică; folosirea conținuturilor predate în activitățile globale specifice fiecărei teme, realizate sub formă de întrecere sau desfășurate în condiții de autoorganizare (arbitraj, autoevaluare); calitatea de demonstrant și capacitatea de tratare diferențiată a elevilor manifestată de profesor.

V. Liniștirea organismului după efort/ scăderea treptată a nivelului de efort. Durată 1-2 minute. Se va urmări scăderea progresivă a parametrilor funcționali la valori apropiate de cele inițiale prin exerciții de mică intensitate, exersate frontal, în timpul cărora profesorul conștientizează elevii privind necesitatea autocontrolului revenirii după efort prin pulsometrie și determinarea frecvenței respiratorii.

VI. Încheierea organizată a lecției și recomandări pentru activitatea ulterioară. Durată 1-2 minute. Se va urmări prezentarea unor concluzii utile și se va aprecia global, pe grupe și individual, activitatea realizată de elevi în urma observației sistematice sau evaluării privind componentele instruirii, a unor aspecte de grup sau individualizate care să fie abordate în activitățile independente ale elevilor. Pentru o creștere a eficienței lecției este imperativ necesar ca la procesul instructiv-educativ să participe activ și interesat toți factorii implicați în acesta (elevi și profesori). Depinde doar de profesor să își perfecționeze metodele didactice, bagajul de cunoștințe și deprinderi pentru ca ora de educație fizică să fie atractivă și eficientă, iar elevii să vină cu plăcere la orele de educație fizică.

BIBLIOGRAFIE:

1. Albu, C. Educația fizică în liceu. București: Ed. Sport-turism, 1981.
2. Cârstea, Gh. Teoria și metodică educației fizice și sportului. București: Ed. Universul, 1993.
3. Cârstea, Gh. Didactica educației fizice. București: Ed. ANEFS, 2001
4. Scarlat, E. Lecția de educație fizică, metode și mijloace. București: Ed. Sport-turism, 1981.
5. Dragomir, P.; Scarlat, E. Educația fizică școlară. București: Ed. Didactică și Pedagogică, 2004.