

IMPACTUL JOCURILOR SPORTIVE ASUPRA DEZVOLTĂRII FIZICE A ELEVILOR DIN CICLUL PRIMAR

Valeria ZABOLOTNÎI, studentă,
Facultatea de Științe ale Educației, Psihologie și Arte,
Universitatea de Stat „Alecru Russo” din Bălți
Conducător științific: **Aliona BRITȚHI**, dr., conf. univ.

Abstract: *This article is dedicated to studying the types of sports games and their influence on the physical and psychological development of primary school pupils. Sports games are classified according to certain criteria for example: by organizing the participants, by geographical area, by the materials are used. Sports games are described according to the classes they are realized.*

Keywords: *game, physical development, psychological development.*

Cele șapte minuni ale lumii sunt glorificate de istoria mondială, însă ea nu povestește despre cea de-a opta minune care este jocul. Jocul este unul dintre cele mai captivante fenomene ale culturii. Activitatea ludică este foarte veche, are aceeași vârstă ca și umanitatea. Etimologia jocului este complexă. Din limba sanscrită la joc se zicea „kleade” și se traducea ca „bucurie”. La evrei acest termen semnifica

„haz” sau „gluma”. La vechii greci jocul semnifică activitatea ce este specifică copiilor. Românii explicau prin „ludo” bucuria, veselia, iar prin cuvântul german „spielen” se înțelegea o activitate lină care produce satisfacție. [3, p. 5]

Jocul este o totalitate de acțiuni și operații care urmăresc obiective de pregătire morală, fizică și tehnică a corpului. În literatura de specialitate putem identifica numeroase clasificări.

În opinia lui Todea F. S., jocurile se clasifică după mai multe criterii.

1. După modul de organizare a participanților:
 - a) jocuri cu împărțirea colectivului pe grupe sau echipe;
 - b) jocuri fără împărțirea colectivului pe grupe sau echipe.
2. După locul de desfășurare:
 - a) jocuri în aer liber;
 - b) jocuri în interior.
3. După mediul sau terenul pe care se desfășoară:
 - a) jocuri pe suprafețe uscate
 - b) jocuri pe zăpadă/gheață
 - c) jocuri pe apă.
4. După zona geografică:
 - a) jocuri la mare;
 - b) jocuri la munte.
5. După gradul organizatoric în care se practică:
 - a) jocuri în tabere;
 - b) jocuri în stațiuni balneo-climaterice;
 - c) jocuri în lecția de educația fizică;
 - d) jocuri în recreație;
 - e) jocuri în recreația organizată;
 - f) jocuri în activitatea independentă.
6. După obiectivele instructiv-educative pe care le vizează:
 - a) jocuri pentru atenție, captarea și educarea acesteia;
 - b) jocuri pentru dezvoltarea calităților motrice de bază;
 - c) jocuri pentru învățarea deprinderilor și/sau priceperilor motrice.
7. După materiale folosite:
 - a) jocuri cu obiecte, aparate;
 - b) jocuri fără obiecte, aparate.
8. După obiectivele activităților de educație fizică și sportivă:
 - a) jocuri pentru învățarea, consolidarea și perfecționarea deprinderilor de bază și utilitar-aplicative;
 - b) jocuri pentru învățarea, consolidarea și perfecționarea deprinderilor și/sau priceperilor specifice diverselor ramuri și probe sportive;
 - c) jocuri pentru dezvoltarea calităților motrice de bază;
 - d) jocuri pentru captarea și educarea atenției.” [apud 3, p. 32-33]

O altă clasificare realizează autorul A. Gheorghe: jocuri de mișcare, jocuri pregătitoare și ajutătoare pentru însușirea sau perfecționarea unor deprinderi de mișcare specifice anumitor ramuri de sport și jocurile sportive. [apud 2, p. 38]

Jocurile aplicate în perioada de creștere și dezvoltare a copiilor în ciclul primar contribuie la realizarea următoarelor scopuri:

- a. menținerea și întărirea sănătății;
- b. călirea organismului;
- c. dezvoltarea fizică armonioasă;
- d. formarea unui bagaj variat de deprinderi motrice;
- e. formarea și perfecționarea obișnuinței de a practica sistematic exercițiu fizic (în mod organizat sau individual);
- f. dezvoltarea unor trăsături și calități intelectuale;
- g. dezvoltă atenția, voința și afectivitatea, spiritul de observație. [1]

Pentru fiecare clasă din ciclul primar se recomandă diferite tipuri de jocuri.

Pentru clasa I-a, de exemplu, se recomandă jocul „La ursul din pădure” ce dezvoltă mersul ritmic, spiritul de observație, imaginația, atenția, disciplina, orientarea în simțul ritmului, reacția, procesul frânării, viteza de reacție, deprinderea de a alerga.

Jocul „La ursul din pădure”

Obiectivele: educă mersul ritmic, spiritul de observație, imaginația, atenția, disciplina, orientarea în simțul ritmului, reacția, procesul frânării, viteza de reacție, deprinderea de a alerga.

Conținutul jocului: La un capăt al terenului se îngrădește un loc pentru vizuina „ursului”. La celălalt capăt, în casă „trăiesc” copiii (se trasează o linie, care reprezintă casa). Copii merg în direcția vizuinii ursului, se apropie de ea și spun cu un ton cântător (imitând culesul murelor și ciupercilor);

Umblă vara prin pădure

După flori și după mure.

Ursul zice:

- Mor, mor, mor.

Nu cumva ești vânător?

După cuvintele „Nu cumva ești vânător?” ursul începe să prindă copiii, care se străduiesc să fugă în casa lor. Pe cei prinși el îi duce în vizuină și ei scapă un joc.

Indicații metodice:

- a. Ursul nu trebuie să prindă copiii după linia casei lor;
- b. Când ursul prinde 4-5 copii, se alege un alt urs.
- c. Dacă ursul nu poate prinde mult timp nici un copil, se alege un alt urs.

Forma de organizare: lecție de educație fizică, etapa de bază, lecții extrașcolare, pauza mare.

Durata: 4-5 min. [4, p. 32]

În clasa a II-a se recomandă jocul „Lupul din șanț” ce dezvoltă calitățile motrice și forța membrilor inferioare.

Jocul „Lupul din șanț”

Obiective: Dezvoltarea îndemnării în regimul altor calități motrice; dezvoltarea forței membrelor inferioare.

Conținutul jocului: În lungul pereților lungi ai sălii se fac două linii la distanța de 50-60 cm una de alta și chiar mai mare. Acesta este „șanțul”, unde se găsesc 2-3 „lupi”. Ceilalți jucători sunt „câprioare” și stau la o parte a șanțului. La semnalul învățătorului câprioarele aleargă și sar peste șanț. Lupii, fără a ieși din șanț, se stăruie să „păteze” un număr cât mai mare de câprioare. Câprioarele prinse ies din joc. Când câprioarele au trecut în partea cealaltă, se numără cele prinse, iar după acestea ele intră din nou în joc. La semnalul învățătorului câprioarele sar de asemenea înapoi.

Indicații metodice:

- Liniile șanțului pot să nu fie paralele, ci făcute astfel, ca să formeze un coridor îngust la un capăt și mai larg la altul. Jucătorii vor sări șanțul acolo unde vor putea.
- Învățătorul trebuie să aibă grijă, ca copiii să aterizeze elastic cu picioarele în-doite.
- Lupii se schimbă după 2-3 sărituri peste șanț sau după ce au fost prinse 2-3 câprioare.

Forma de organizare: lecția de educația fizică, etapa de bază, lecții extrașcolare, pauza mare, tabăra de odihnă.

Durata: 4-5 min. [3, p. 55]

În clasa a III-a se recomandă jocul „Invizibilii” ce dezvoltă spiritul de observație, atenția, auzul și chibzuința.

Jocul „Invizibilii”

Obiective: Educă spiritul de observație, atenția, auzul, chibzuința.

Conținutul jocului: Acest joc se organizează pe terenurile cu mulți copaci sau arbuști. Pentru el e nevoie de fluier. Învățătorul se găsește în centrul cercului format de jucători. Alături de el stă conducătorul. Ceilalți, întorcându-se cu spatele spre centrul cercului, se depărtează la o sută de pași în diferite direcții și rămân acolo, întorcându-se, iar cu fața spre centru în așteptarea semnalului stabilit. La semnalul învățătorului jucătorii încep să se apropie tiptil de conducător, stăruindu-se să nu fie observați. Conducătorul observă cu atenție ce se petrece în jur. Peste un timp, învățătorul dă alt semnal. Toți trebuie să rămână pe locurile, unde i-a surprins acest semnal, să se ridice sau să iasă din adăpost și să se oprească alături de el. Îvinge acela, care s-a apropiat pe neobservate mai aproape de conducător, însă nu se iau în considerație jucătorii, care au fost observați măcar o dată de conductor până la semnalul al doilea.

Indicații metodice:

- La repetarea jocului, conducătorul se înlocuiește cu cel care a ajuns mai aproape de punctul de observație
- Pot fi câțiva conducători.
- Observând și recunoscând un jucător, care se furișează spre el, conducătorul anunță despre aceasta învățătorul, care notează numele și prenumele elevului observat.
- Jucătorul se consideră observat numai dacă va fi recunoscut.

*Forma de organizare:*lecția de educație fizică, etapa de bază, lecții extrașcolare.

Durata: 3-4 min. [3, p. 56]

În clasa a IV-a, elevii vor educa deprinderea de a sări, forța, dibăcia prin jocul „Lupta cocoșilor”.

Jocul „Lupta cocoșilor”

Obiective: Educă deprinderea de a sări, simțul echilibrului, forța, dibăcia, atenția.

Conținutul jocului: Toți jucătorii se organizează pe o linie într-un rând și se numără câte doi. Numerele „1” formează o echipă, iar numerele „2” – alta. Se desenează 2-3 cercuri cu diametrul de 3-4 m. În fiecare cerc la distanța de 1-1,5 m unul de altul stă câte o pereche de judecători. Jucătorii se apleacă puțin înainte, stând pe un picior, celălalt îndoit, țin mâinile la spate. La semnalul dat „cucușii” stăruindu-se să nu se poticnească, încep să se împingă cu umerii și trunchiului, pentru ca unul din ei să iasă din cerc. Cine reușește, învinge. Apoi la mijlocul cercului trece altă pereche.

Indicații metodice:

- a. Acest joc e numai pentru băieți.
- b. Dacă în timpul împingerii ambii jucători ies din cerc, nimeni nu învinge și ei se înlocuiesc cu perechea următoare.

Forma de organizare: lecția de educația fizică, etapă de bază, lecții extrașcolare, pauza mare.

Durata: 3-4 min. [3, p. 56]

Concluzii. Diferite popoare definesc „jocul” ca activitate ce aduce bucurie și satisfacție. Pentru elevii din ciclul primar, jocul constituie o activitate ce influențează asupra dezvoltării fizice, psihice, cognitive și tehnice. Această activitate dezvoltă atenția, dibăcia, spiritul de observație, imaginația, memoria, rezistența la efort. Pentru fiecare clasă din ciclul primar sunt recomandate anumite seturi de jocuri de complexități diferite.

Bibliografie:

1. Conferințe [on-line] [citată 12.09.19]. Disponibil <http://www.conferintedefs.ase.ro/2011/pdf/49.pdf>
2. GHEORGHE, Alexandru. *Metodica predării educației fizice în ciclul primar*. Craiova: Sitech, 2011. 238 pag. ISBN 978-606-11-1883-0
3. GHIMP, Andrei, BUDEVICI-PIUIU, Anotolie. *Teoria și metodica jocurilor dinamice: Manual pentru studenți USEFS*. Chișinău: S. n., 2016. 480 p. ISBN 978-9975-68-294-7
4. ROTARU, Andrei, MARIN, Eugenia, BOJESCU, Oltita. *Jocuri dinamice*. Chișinău: Ed. Lumina, 1993. 108 pag. ISBN 5-372-01361-3