

Universitatea de Stat „A. Russo”, Bălți
Facultatea Științe ale Educației și Arte
Catedra Pedagogie, Învățământ Primar și Preșcolar

CURS DE PRELEGERI

TEORIA ȘI METODICA EDUCAȚIEI FIZICE
A COPIILOR DE VÂRSTĂ PREȘCOLARĂ

Elaborat de
Maria Mihailov, lector superior

Discutat și aprobat la
ședința catedrei PÎPP
Procesul verbal Nr. _____
din _____

Bălți, 2012

Recenzie la cursul de prelegeri la disciplina
“Teoria și metodică educației fizice a copiilor de vârstă preșcolară”

elaborat de Maria Mihailov, lector superior universitar.

Actualitatea acestui curs de prelegeri este indiscutabilă pentru viitorii specialiști în domeniul educației preșcolare. Cursul de prelegeri elaborat de lectorul superior universitar Maria Mihailov cuprinde 13 unități de conținut fiecare din ele incluzând de la 2 la 5-6 subiecte.

Cursul de prelegeri este conceput ca un instrument de lucru util pentru studenții specializării corespunzătoare și urmărește să răspundă atât nevoii de informare, cât și celei de formare de deprinderi și competențe în domeniul educației fizice pentru copiii din instituțiile preșcolare. Din această perspectivă, remarcăm faptul că cursul dat este conceput în acord cu Planul de învățământ pentru ciclul I – studii de licență pentru specialitatea “Pedagogie în învățământul primar și preșcolar”. Autoarea elucidează competențele specifice ale disciplinei la nivel de competențe cognitive, capacități și atitudini. Toate categoriile de informații incluse în capitolele corespunzătoare sunt prezentate într-un limbaj accesibil și util pentru realizarea acțiunilor educative.

În curs pot fi desprinse două aspecte ale problematicii abordate: teoretic și aplicativ-practic. În prima parte a cursului, după cum e și firesc, sunt prezentate fundamentele teoretice ale metodicii educației fizice pentru copiii de vârstă preșcolară. Un loc deosebit este acordat noilor orientări ale didacticii contemporane, accentul principal fiind pus pe curriculumul centrat pe personalitatea copilului. La fiecare capitol este elaborat planul unității de curs, obiectivele și aplicații practice. Planul unității de curs la fiecare capitol este corect formulat, iar fiecare subiect din plan este dezvăluit profund, minuțios cu argumentări teoretico-științifice. Spre exemplu: la capitolul “Mijloacele educației fizice” autoarea abordează noțiunile de bază de pe poziția savanților: A. Rotaru, C. Gheorghe, A. Dragnea, Ch. Cărsrea, C. Kirițescu etc. Concluziile finale întregesc conținuturile redate.

În mod deosebit este necesar să menționăm aspectul aplicativ al cursului în care autoarea sintetizează și actualizează multitudinea de informații referitoare la “Jocurile dinamice”, “Activitatea de educație fizică”, “Formele odihnei active în grădinița de copii”, “Proiectarea și evidența în educația fizică preșcolară”. Spre exemplu în capitolul “Jocurile dinamice” Dna Mihailov propune mai multe modalități de creare a variantelor noi de jocuri și prezintă exemple concrete în baza jocului “Iepure fără culcuș”.

Ținând cont de specificul instituțiilor preșcolare, mai ales cele din mediul rural în care numărul copiilor s-a micșorat considerabil, autoarea propune material interesant, util și bine structurat specific promovării activităților de educație fizică în grupele mixte.

Sursele bibliografice în număr de 17, toate în limba română sunt indicate la sfârșitul suportului de curs.

Aplicațiile practice de la fiecare capitol sunt diverse după gradul de dificultate. Majoritatea sunt orientate spre formare competențelor de identificare, analiză, selectare, elaborare, comparare, argumentare etc.

Cursul de prelegeri în cauză întruchipează eforturile de mulți ani ale Dnei Mihailor care a studiat și analizat literatura la disciplina dată și a elaborat cursul în corespundere cu cerințele existente. Apariția acestui curs și punerea lui în aplicație va avea efecte ameliorative nu numai pentru studenții de la ciclul I, dar și pentru cadrele didactice din instituțiile preșcolare.

Cursul propus pentru recenzare este bine îngrijit, lasă o impresie plăcută și poate fi recomandat pentru depunerea la bibliotecă și editare.

Concluzii:

Propun ca cursul de prelegeri elaborat de dna Maria Mihailov să fie aprobat la ședința catedrei de Pedagogie, Învățământ primar și preșcolar.

Recenzent dr., conf.univ. Maria Pereteatcu

UNITĂȚI DE CONȚINUT

Capitolul I. Teoria și metodică educației fizice ca disciplină științifică

1. Obiectul și sarcinile teoriei și metodicii educației fizice
2. Noțiunile de bază ale teoriei și metodicii educației fizice
3. Sistemul de educație fizică

Capitolul II. Obiectivele generale ale educației fizice a copiilor de vârstă preșcolară

1. Obiectivele cu funcții fiziologice
2. Obiectivele cu funcții instructive
3. Obiectivele cu funcții educative

Capitolul III. Mijloacele educației fizice

1. Caracteristica generală a mijloacelor educației fizice. Exercițiul fizic-mijloc de bază al educației fizice
2. Caracteristica exercițiilor fizice.
3. Clasificarea exercițiilor

Capitolul IV. Particularitățile de vârstă ale dezvoltării copilului preșcolar

1. Specificul dezvoltării organismului copilului de vârstă preșcolară
2. Particularitățile anatomofiziologice ale preșcolarilor

Capitolul V. Principiile de instruire în educația fizică

1. Clasificarea principiilor
2. Principiile didactice în educația fizică

Capitolul VI. Metodele de instruire în educația fizică

1. Metode informative și receptive în instruirea fizică a preșcolarilor
2. Tendințe și orientări metodologice în educația fizică

Capitolul VII. Formarea deprinderilor și priceperilor motrice

1. Caracteristica priceperilor și deprinderilor motrice
2. Legitățile formării priceperilor și deprinderilor motrice
3. Structura procesului de învățare a mișcărilor

Capitolul VIII. Calitățile motrice - componente indispensabile ale activității fizice

1. Delimitarea conceptului „calitate motrică”
2. Dezvoltarea vitezei mișcărilor
3. Dezvoltarea rezistenței
4. Dezvoltarea îndemnării
5. Dezvoltarea forței

Capitolul IX. Jocurile dinamice

1. Delimitarea conceptului “joc”
2. Caracteristica jocului dinamic ca mijloc de educație fizică
3. Scurt istoric al jocurilor dinamice
4. Clasificarea jocurilor dinamice
5. Modalități de elaborare a variantelor noi de jocuri
6. Metodica dirijării jocurilor dinamice

Capitolul X. Activitatea de educație fizică

1. Activitatea de educație fizică –forma de bază de organizare a procesului instructiv-educativ în grădinița de copii
2. Conținutul și structura activităților
3. Metodica desfășurării activităților de educație fizică
4. Particularitățile promovării activităților de educație fizică în grupele mixte.

Capitolul XI. Activitățile de educație fizică de fortificare în programul zilei

1. Gimnastica de înviorare
2. Pauza dinamică
3. Jocuri de mișcare

Capitolul XII. Formele odihnei active în grădinița de copii

1. Odihna activă – delimitări conceptuale
2. Caracteristica formelor de organizare a odihnei active

Capitolul XIII. Proiectarea și evidența în educația fizică preșcolară

1. Proiectarea muncii la educația fizică
 - 1.1. Considerații generale
 - 1.2. Formele de proiectare
2. Evidența activității de educație fizică

Capitolul I. Teoria și metodică educației fizice ca disciplină științifică

1. Obiectul și sarcinile teoriei și metodicii educației fizice.
2. Noțiunile de bază ale teoriei și metodicii educației fizice.
3. Sistemul de educație fizică.

Obiectivele temei

Studiind acest modul, studentul va fi capabil:

- să identifice condițiile care oferă TMEF statutul disciplinei științifice de sine stătătoare;
- să definească noțiunile de bază ale TMEF;
- să aprecieze importanța TMEF în realizarea procesului educațional și funcționarea sistemului educațional.

Aplicații practice

1. Elaborați harta conceptuală a noțiunilor de bază ale TMEF.
2. Stabiliți relația funcțională între toate conceptele cheie.
3. Aduceți argumente care relevă importanța educației fizice în realizarea procesului educațional.

1. Obiectul și sarcinile teoriei și metodicii educației fizice

Știința presupune un volum semnificativ de cunoștințe privind un domeniu al vieții sociale, naturii sau gândirii. Cunoștințele respective trebuie obținute prin cercetare, după o metodologie progresiv pusă la punct. Știința și-a constituit statutul său complex în timp, printr-o evoluție neuniformă, determinată de etapele dezvoltării social-istorice.

Teoria și Metodică educației fizice sunt discipline științifice de sine stătătoare, deoarece îndeplinesc toate condițiile necesare pentru validarea acestui statut:

- au obiect/domeniu propriu de cercetare/studiu;
- au metode adaptate de cercetare;
- au noțiuni bine conturate, bine și aproape unanim definite;
- au stabilit și stabilesc legi în domeniul propriu de cercetare/studiu;
- au clasificat și cuantificat propriile categoric și probleme.

Obiectul domeniului de studiu îl constituie, conform denumirii, educația fizică. Sintetizând sau esențializând preocupările acestei discipline științifice specialiștii au determinat domniul se studiu: perfecționarea dezvoltării fizice și capacității motrice prin practicarea sistematică a exercițiilor fizice, evidențiind activitățile de educație fizică, relațiile dintre acestea, sistemul de reglare și transformare a informațiilor specifice, principiile care le generează și finalitățile; metodele și mijloacele ce le sunt proprii; determinarea și explicarea aparatului noțional; aspecte care țin de structură și organizare.

Metodele de cercetare științifică a obiectului/domeniului menționat sunt folosite de toate disciplinele care abordează, din diferite puncte de vedere, fenomenul de practicare a exercițiilor fizice. Ele nu sunt deci, metode proprii de cercetare. Originea lor este pedagogică, psihopedagogică, sociologică, statistico-matematică etc., fiind supuse unui proces corect de adaptare (studierea bibliografiei de specialitate, a altor documente care vizează fenomenul respectiv, observația, măsurarea, verificarea sau testarea, ancheta pe bază de chestionar, interviul etc.)

Teoria proprie domeniului educației s-a constituit relativ târziu față de apariția cunoștințelor dispersate despre practicarea exercițiilor fizice de către ființa umană. Se apreciază, în bibliografia de specialitate că apariția "Teoriei" în domeniu s-ar fi datorat, în principal, următorilor factori:

- introducerea educației fizice ca disciplină în unitățile de învățământ;
- apariția grupărilor de educație fizică și sportive: asociații, cluburi, direcții, federații etc.;
- extinderea practicării exercițiilor fizice în rândul populației umane de diferite vârste, medii sociale și profesii;
- înființarea instituțiilor care au avut și au ca obiectiv pregătirea specialiștilor pentru domeniu.

După "Teorie" a urmat logic "Metodica" domeniului. Teoria a existat și poate exista și fără "Metodică", dar revers nu se poate. Apărând prima, este explicabil faptul că problematica "Teoriei" a fost extrem de vastă.

"Metodica" educației fizice s-a constituit aproape simultan cu "Teoria " aceluiași domeniu, deși - în fond - o urmează. Metodica este o "*teorie a practicii eficiente*" sau o "*teorie activă cu finalități practice*". Această disciplină vizează, cu prioritate, realizarea în mod eficient a obiectivelor instructiv-educative specifice procesului de practicare sistematică și științifică a exercițiilor fizice. "Metodica" pornește de la înțelegerea unității și dinamicii acestui proces și își propune să generalizeze ceea ce este nou și eficient, având în vedere o serie de variabile independente (vârsta subiecților, direcția de pregătire etc.)

Sarcinile TMEF se desprind din cele 3 funcții principale:

Cognitivă:

- de analiză permanentă a tuturor aspectelor domeniului;
- de explicare a noutăților apărute;
- de prezentare a idealului, funcțiilor și obiectivelor în raport cu comanda socială;
- de prezentare a celor mai eficiente forme de organizare.

Normativă:

- de înarmare a celor care conduc acest proces cu norme, reguli, legi și cerințe necesare activității de educație fizică și sport.

Tehnică:

- de însușire de către specialiști a unor tehnologii noi de predare, iar a beneficiarilor (copii, elevi, studenți, sportivi) de tehnici noi de învățare.

Teoria și metodică educației fizice abordează următoarele probleme:

- noțiunile fundamentale din domeniu;
- educația fizică ca activități sociale;
- originea și esența educației fizice;
- idealul, funcțiile și obiectivele educației fizice și sportului;
- sistemul de educație fizică și sport din țara noastră;
- sistemul mijloacelor educației fizice și sportului;
- exercițiul fizic-mijloc de bază;
- componentele procesului instructiv-educativ de educație fizică și sport;
- metodele și principiile de instruire.

Funcțiile educației fizice. Funcțiile sunt destinații constante ale unui fenomen și ele derivă din ideal, în sensul că se subordonează acestuia. Cu alte cuvinte, prin funcții se realizează idealul, se face apropierea de ideal, într-o măsură mai mare sau mai mică.

Toate funcțiile educației fizice sunt foarte importante și își dovedesc eficiența numai dacă sunt îndeplinite în sistem, influențându-se reciproc. Funcțiile educației fizice sunt de două feluri: specifice și asociate. Funcțiile specifice vizează cele două dimensiuni principale obiectului/domeniului de studiu al Teoriei și Metodicii Educației Fizice :dezvoltarea fizică și corporală și capacitatea motrică. Funcțiile asociate /nespecifice întregesc efectele practicării exercițiilor fizice asupra ființei umane.

Funcțiile specifice:

*De perfecționare a dezvoltării fizice .*Are rol prioritar, mai ales în educația fizică a tinerei generații. Rolul pozitiv al dezvoltării fizice/corporale armonioase, al unor indici superiori pe plan somatic/morfologic și pe cel funcțional/fiziologic, pentru viața și activitatea oamenilor de toate

vârstele este prea bine cunoscut. Amplificarea acestei funcții a educației fizice, mai ales în etapa actuală și în perspectivă, se justifică și prin unele influențe negative asupra dezvoltării fizice/corporale a oamenilor, consecințe ale unor cuceriri ale științei și tehnici contemporane (mecanizare, automatizare etc.).

De perfecționare a capacității motrice. Prin această funcție sunt vizate cele două elemente componente ale capacității motrice: calitățile motrice și deprinderile și priceperile motrice.

Funcțiile asociate:

Funcția igienică vizează cerința fundamentală de menținere a unei stări optime de sănătate a celor care practică, sistematic și științific, exercițiile fizice. Prin educație fizică se acționează prioritar în mod preventiv pe acest plan. Prin practicarea exercițiilor fizice și a altor mijloace asociate se poate acționa și pentru corectarea și ameliorarea unor deficiențe fizice.

Funcția recreativă având un rol deosebit pentru oamenii de toate vârstele și profesiile. Această funcție se regăsește, cel puțin, în următoarele două sensuri:

a) Asigurarea unui fond bogat și calitativ de cunoștințe teoretice, deprinderi, priceperi și calități motrice, în scopul petrecerii utile și recreative a timpului liber.

b) Asigurarea condițiilor și dezvoltarea interesului pentru urmărirea, tot în timpul liber, direct sau prin mass-media, a întrecerilor motrice competiționale.

Funcția de emulație. Această funcție trebuie să se materializeze în dezvoltarea spiritului competitiv, caracteristic ființei umane și în formarea dorinței permanente de autodepășire.

În aceste sensuri, se impune promovarea frecventă în educația fizică a întrecerii prin jocuri sportive, jocuri de mișcare, ștafete, parcursuri sau trasee aplicative, concursuri etc. Prin această modalitate se contribuie și la dezvoltarea creativității subiecților, a dorinței de obținere a victoriei sau de situare în primele locuri etc.

Funcția educativă este tot o funcție, considerată ca cea mai complexă (nu cea mai importantă) prin prisma modalităților de îndeplinire și a influențelor asupra dezvoltării personalității umane în integralitatea sa. Influențele educației fizice sunt evidente pe planul dezvoltării laturii fizice a personalității (de aceea se numește educație fizică). În același timp, sunt de necontestat influențele deosebite pe care le au pe celelalte planuri ale personalității umane:

Pe plan *intelectual* pot fi evidențiate cel puțin următoarele două direcții:

a) însușirea de către subiecți a unor cunoștințe teoretice de bază din domeniul fiziologiei și igienei efortului fizic, biomecanicii de execuție a actelor și acțiunilor motrice, psihologiei activităților motrice, metodicii efortului fizic etc.

b) contribuție în procesul direct de practicare a exercițiilor fizice – la dezvoltarea unor trăsături și calități intelectuale foarte importante, cum sunt: atenția, memoria, spiritul de observație, imaginația, creativitatea, rapiditatea gândirii etc.

Pe plan *moral* se poate realiza o acționare extrem de eficientă prin toate formele de organizare a practicării exercițiilor fizice. Accentul trebuie pus formării unor deprinderi, priceperi și obișnuințe de comportament corect în întreceri și în celelalte momente ale procesului de practicare a exercițiilor fizice: educația în spiritul respectului față de colegii de întrecere, parteneri sau adversari, al colaborării pentru îndeplinirea cu eficiență a unor sarcini motrice), al disciplinei în muncă (inclusiv punctualitatea și efectuarea integrală a conținutului programat sau stabilit în mod curent), al respectului față de bunurile comune (bază materială specifică, instalații, aparate și materiale etc.

Pe plan *estetic* se contribuie cu eficiență la educarea gustului pentru frumos, mai ales prin execuțiile realizate la nivel calitativ. Acționarea prioritară și pentru asigurarea unei dezvoltări corporale corecte și armonioase a subiecților conduce spre același obiectiv. Tot gustul pentru frumos, dar de această dată cu referire la natura deosebită a țării noastre și la unele realizări umane pe planurile social-economic, cultural-artistic, sportiv etc. Practicarea exercițiilor fizice pe fond muzical sau în concordanță cu muzica impus de anumite melodii muzicale, sporește influența educației fizice asupra unor trăsături și calități de ordin estetic (ritm, armonie, grație, expresivitate, atitudine corporală globală și segmentară etc.).

Cele expuse ne permit să conchidem, că Teoria și metodică educației fizice conține un complex de cunoștințe care determină nivelul profesional al pedagogului în domeniul educației fizice, formează un sistem de abilități necesare organizării și dirijării procesului instructiv-educativ.

2. Noțiunile de bază ale teoriei și metodicii educației fizice

Educația fizică este o componentă a educației alături de educația intelectuală, educația morală, educația estetică etc. Între toate aceste componente există logic interdependență, relații reciproce, ele formând un întreg, un sistem. Educația fizică poate influența extraordinar de mult sfera intelectuală a personalității umane, dar și celelalte sfere (mai ales morală și estetică). Sensul principal al relației în cadrul componentelor menționate este de la educația fizică către celelalte și nu invers.

Educația fizică prezintă activitatea care valorifică sistematic ansamblul formelor de practicare a exercițiilor fizice în scopul măririi potențialului biologic al omului în concordanță cu cerințele sociale.

Educației fizice se atribuie următoarele caracteristici fundamentale:

- este fiziologică prin natura exercițiilor;
- este pedagogică prin metodă;
- este biologică prin efecte;
- este socială prin organizare.

Educația fizică presupune întotdeauna activitate. De aceea este greșită expresia "practicarea educației fizice". Nu se practică educația fizică, ci exercițiile fizice. Educația fizică este una din variantele prin care se practică exercițiile fizice. Ea este un tip fundamental de activitate motrică care implică legi, norme, prescripții metodice etc., în scopul realizării unor obiective instructiv - educative bine precizate.

După S Cristea (2000) educația fizică este activitatea de formare-dezvoltare corporală, necesară pentru asigurarea și cultivarea valorilor sănătății omului, respectiv a stării de echilibru și funcționare a organismului

După I. Șiclovan (1979) educația fizică reprezintă un proces deliberat construit și dirijat în vederea perfecționării dezvoltării fizice, a capacității motrice a oamenilor, în concordanță cu particularitățile de vârstă, sex, cerințele de integrare socială.

Particularități:

- educația implică, presupune activitate - se desfășoară ca proces bilateral, unde este necesară prezența celor doi factori: educatorul și educații;
- urmărește "cultivarea", creșterea, educarea, formarea, învățarea, consolidarea, perfecționarea capacităților fizice ale oamenilor;
- este proces instructiv-educativ.

Note definitorii ale educației fizice:

- dispune de un sistem de mijloace și metode, tehnologii de predare, diferențiate conform condițiilor și obiectivelor proprii categoriilor de subiecți;
- răspunde cerințelor de realizare a dezvoltării fizice și capacității, motrice în vederea satisfacerii solicitărilor proprii diferitelor profesii și menținerii îndelungate a unei bune condiții fizice;
- îmbină în mod echilibrat instruirea cu educația în vederea formării unei personalități complete evolute și armonioase;
- este o componentă a educației generale, realizată în cadrul unui proces instructiv - educativ sau în mod independent, în vederea dezvoltării armonioase a personalității și creșterii calității vieții;
- cuprinde un complex de stimuli ce influențează procesele de dezvoltare somato - funcțională, motrică și psihică;

- se reflectă ca un ansamblu de idei, norme și reguli, reunite într-o concepție unitară de organizare și aplicare la diferite categorii de subiecți;

- se constituie ca un ansamblu de forme de organizare care valorifică sistematic exercițiile fizice în scopul realizării obiectivelor sale;

- este un sistem complex de instrumente care se exercită simultan asupra individului, favorizând ameliorarea condiției fizice, psihice și integrarea socio-culturală;

- implică un sistem de mijloace, metode, forme de organizare cu caracter mixt, care vizează dezvoltarea fizică, capacitatea motrică, capacitatea de efort, într-o sinteză a acțiunii multilaterale a acestei activități;

- se constituie ca o necesitate pentru toți indivizii societății și în special pentru cei cu nevoi speciale (cu diferite tipuri de deficiențe).

Dezvoltarea fizică reprezintă rezultatul, precum și acțiunea îndreptată spre influențarea creșterii corecte și armonioase a organismului uman, concretizată în indici morfo-funcționali, proporționali și apropiați de valorile unui organism sănătos.

Dezvoltarea fizică este un proces de formare și schimbare formelor și funcțiilor biologice a omului ce au loc sub influența condițiilor de viață și a educației. Dezvoltarea fizică, corporală presupune două categorii de indici:

Somatici – care se văd , se observă cu ochiul, sau se obțin prin măsurare: înălțimea, greutatea, corporală, perimetrele la diferite niveluri corporale (circumferința cutiei toracelui, lungimea segmentelor corpului).

Funcționali - care nu se văd cu ochiul liber, dar care constituie motorul organismului uman, care se obțin numai prin măsurare: frecvența cardiacă, frecvența respiratorie, capacitatea vitală/respiratorie, tensiunea arterială etc.

Dezvoltarea fizică este frecvent confundată cu pregătirea fizică. De cele mai multe ori se includ în dezvoltarea fizică și calitățile motrice. Este o greșală destul de mare și cu efecte negative pentru practica domeniului.

Nivelul dezvoltării fizice umane este multifactorial determinat. Acest nivel este un rezultat cumulativ al factorilor ereditari și de mediu (natural, ambiental și social). Practicarea exercițiilor fizice special concepute reprezintă un factor social cu rol deosebit pe planul dezvoltării fizice, mai ales în contextul educației fizice.

Obiectivele ce au în vedere dezvoltarea fizică armonioasă:

- armonie între indicii morfologici și cei funcționali;
- proporționalitatea între indicii somatici;
- proporționalitatea între indicii funcționali.

Pentru realizarea acestor obiective trebuie ca, prin educația fizică să se acționeze asupra organismului uman în sens profilactic, preventiv sau terapeutic, evitându-se unele influențe unilaterale care au efecte inestetice, neplăcute, dizgrațioase și au efecte negative asupra sănătății organismului.

Conceptul *pregătirea fizică* în literatura de specialitate este utilizat în dublu sens:

- pregătirea fizică, care constituie tendința profesională a educației fizice ce se caracterizează prin specificul sarcinilor, mijloacelor și metodicii efectuării exercițiilor în dependență de particularitățile vârstei, profesiei (pregătirea fizică actorului, aviatorului etc.);
- pregătirea fizică, care reprezintă nivelul formării deprinderilor și priceperilor motrice, dezvoltării calităților fizice, determinat de documentele reglatorii.

Pentru copii de vârstă preșcolară aceste normative sunt determinate de curriculum educațional.

Perfecțiunea fizică reprezintă un ideal istoric determinat al stării sănătății, al dezvoltării fizice și pregătirii pentru viață, muncă și apărarea Patriei.

Indicii perfecțiunii fizice:

1. Constituția proporțională, ținută corectă.
2. Sănătate bună, care permite omului să se acomodeze ușor la condițiile de mediu.
3. Dezvoltarea armonioasă a calităților fizice.
4. Dezvoltarea armonioasă a proceselor psihice.
5. Asimilarea unui bagaj de cunoștințe speciale.
6. Formarea unor deprinderi , posedarea unor tehnici de realizare a acțiunilor motrice.
7. Capacitate de muncă înaltă care permite obținerea succesului în activitate.

Capacitatea motrică reprezintă una din noțiunile fundamentale ale educației fizice. Prin capacitatea motrică se înțelege ansamblul posibilităților motrice naturale, si dobândite prin care se pot realiza eforturi variate ca structură și dozare. GH.Chîrstea (2000).

Sintetizând punctele de vedere ale multor specialiști M. Epuran (1995) a ajuns la următoarea definiție: capacitatea motrică este un potențial uman dinamic (progresiv sau regresiv în ontogeneză) dat de unitatea dialectică dintre calitățile și deprinderile sau priceperile motrice .

Din diverse definiții, considerăm, că cea mai complexă este definirea conceptului nominalizat prezentată de A. Dragnea și A. Bota (2000), care definesc capacitatea motrică ca un complex de manifestări preponderent motrice (priceperi și deprinderi), condiționat de nivelul de dezvoltare a calităților motrice, indici morfo-funcționali, procesele psihice (cognitive, afective, motivaționale) și procesele biochimice metabolice, toate însumate, corelate și reciproc condiționate având ca rezultat efectuarea eficientă a acțiunilor și actelor solicitate de condițiile specifice în care se practică activitățile motrice.

Din punct de vedere al activităților motrice, indivizii se deosebesc între ei prin modul cum se adaptează, prin felul cum execută, rezolvă anumite sarcini motrice impuse de situațiile complexe și variabile ale mediului extern.

Capacitatea motrică a organismului uman este o rezultantă plurifactorială a interacțiunii dintre aptitudini, calități motrice, deprinderi motrice, cunoștințe, experiență, motivație și stări emoționale. Motivația și stările emoționale, ca și componente psihice, pot modifica pozitiv sau negativ nivelul, potențialul de manifestare a capacității motrice.

Facultatea individului de a se mișca este determinată de legătura dintre factori anatomici, fiziologici și diferite componente ale capacității motrice generale, cum ar fi: viteza, forța, rezistența, îndemânarea elasticitatea, suplețea și mobilitatea.

Este formată din:

- deprinderi și priceperi motrice de bază și aplicativ-utilitare;
- deprinderi și priceperi motrice specifice unor ramuri de sport;
- calități motrice de bază și specifice.

Este influențată de: procesele psihice, procesele biochimice, indicii morfo- funcționali.

Cultură fizică - ansamblu de valori înfăptuit printr-un tip de activitate specifică, motrică care are drept scop ridicarea nivelului calitativ al potențialului biologic, spiritual și motric al omului.

Cultura fizică reprezintă o componentă a culturii universale care cuprinde categoriile (noțiunile), legitățile, instituțiile și bunurile materiale create pentru valorificarea exercițiilor fizice în scopul perfecționării biologice și spirituale a omului.

Momente obligatorii ale actului cultural:

- Cognitiv (de cunoaștere a realității, a fenomenului);
- Axiologic (de raportare a acestora la nevoile individuale și colective);
- Creator (de creație);
- Generalizator (de răspândire, de aplicare).

Valori materiale și spirituale ce aparțin culturii fizice:

- 1) Valori pe linia organizării superioare a practicării exercițiilor fizice (disciplinele științifice, recordurile, performanțele, măiestria tehnică);
- 2) Valori pe linia dezvoltării filogenetice a omului;
- 3) Valori create în procesul de practicare a exercițiilor fizice, mai ales că aceasta este în strânsă legătură cu muzica, dansul, cântecul, cu formarea trăsăturilor de caracter, cu asimilarea unor cunoștințe din alte domenii;
- 4) Valori de natură materială (instalații și materiale sportive, baze sportive, aparatură, etc.);

5) Valori realizate prin spectacolul sportiv (fair- play, receptivitate față de frumos, măiestrie sportivă, delirul, încântarea, corectitudinea, etc.).

Cele menționate ne permit să subliniem, că Teoria și metodică educației fizice dispune de un aparat științific ,care reflectă particularități specifice ale acestei discipline.

3. Sistemul de educație fizică

Sistemul presupune mai multe elemente componente, asamblate într-o anumită ordine care implică interacțiune, interdependență și interpenetrare cu grade diferite de intensitate în scopul realizării aceluiași obiective și care are capacitatea de a fi reglat și - mai ales - de a se autoregla pentru a-și îndeplini funcțiile specifice.

Prin sistemul de educație fizică se înțelege ansamblul unităților organizatorice și conținutului activităților, concepute corelativ pe plan național, în scopul perfecționării prioritare a dezvoltării fizice și a capacității motrice în rândul tuturor categoriilor de populație umană, prin concordanță cu comanda socială

prezentă și de perspectivă.

Sistemul de educație fizică din R. Moldova cuprinde următoarele unități organizatorice și de conținutul activităților specifice acestora:

- Asociațiile și cluburile sportive din întreprinderi, instituții (inclusiv de învățământ), departamente, societăți comerciale, zone teritoriale etc.

- Organele locale, teritoriale sau centrale cu responsabilități speciale în domeniul practicării exercițiilor fizice, mai ales sub aspectul "sportiv": Direcțiile, municipale și județene, Departamentul sportului, Federațiile sportive.

- Educația fizică și sportivă din învățământul de toate tipurile și gradele (inclusiv rețeaua inspectorilor de specialitate pe plan național).

- Centrul Național de cercetări științifice în domeniu, Centrul Național de medicină sportivă, unele Laboratoare de cercetări;

- Academia Națională și toate celelalte facultăți care au responsabilități pe linia formării și perfecționării specialiștilor din domeniu.

Rețeaua tuturor acestor unități organizatorice realizează comanda socială este decisă, întotdeauna în educația fizică. În acest scop se elaborează programe specifice cu un coeficient cat pe planul unității naționale, metodologia de acționare eficientă, în scopul realizării obiectivelor specifice educației fizice.

Principalele componente implicate în structura sistemului de educație fizică sunt următoarele:

- Finalitățile generale, specifice și operaționale;
- Conținuturile, constituind componenta cheie, substanța însăși a educației fizice;
- Energiile umane angajate (subiecți, specialiști, cercetători, personal auxiliar etc.);
- Activitățile fundamentale de predare și de învățare;
- Strategiile de acțiune (metode, mijloace, materiale etc.);
- Cadrul organizatoric (forme flexibile de organizare!);
- Rezultatele sau performanțele subiecților (care reflectă nivelul de realizare a obiectivelor);
- Sistemul de control (de evaluare);
- Mecanismele de feed-back, pentru reglarea și autoreglarea procesului de practicare a exercițiilor fizice;
- Contextul social-uman și ambianța socio-afectivă (bazată pe relațiile interpersonale).

Principalele *caracteristici* ale sistemului de educație fizică sunt următoarele:

a) Beneficiază de o temeinică *fundamentare științifică* a fenomenului de practicare a exercițiilor fizice. Existența numeroaselor discipline specifice cu statut științific, a cercetărilor și publicațiilor multi și interdisciplinare, a doctoratului și masteratului în domeniu, a numeroaselor laboratoare și cabinete metodico-științifice etc., reprezintă elemente mai mult decât justificatoare în sensul menționat.

b) Are un evident *caracter național* fiind ancorat în realitățile etapei pe care o parcurge țara noastră și valorificând unele tradiții (cum ar fi menținerea sporturilor naționale oina și trânta) sau particularitățile biologice ale populației umane (în pregătire și în stabilirea unor priorități performanțiale, inclusiv în nominalizarea sporturilor la care participă Moldova).

c) Are un *caracter deschis și dinamic*, fiind receptiv la influențele externe și interne, modificându-și structura și funcționarea în raport de evoluția și cerințele comenzii sociale;

d) Are *capacitate de reglare și autoreglare*. atât la nivelul întregului, cât și al subsistemelor, manifestând constant tendința de a lupta împotriva dezorganizării și a acționării unor elemente întâmplătoare ;

Principiile organizatorice ale sistemului sunt următoarele:

a) Organizarea activităților motrice fundamentale din domeniu cu precădere la locul de muncă, învățare al subiecților. Acest principiu stă, la baza înființării și funcționării asociațiilor și cluburilor sportive în școli și licee, facultăți, întreprinderi, instituții etc. Principiul respectiv este determinat, în primul rând, material, dar și de următoarele alte elemente: se poate acorda sprijin

și asistență, inclusiv cu specialiști; se are în vedere și timpul liber al subiecților; se ține seama și de specificul activității profesionale a subiecților; se au în vedere și alte acțiuni specifice etc.

b) Formarea la subiecți a unui sistem corect și bogat de deprinderi și priceperi motrice, în strictă concordanță cu particularitățile individuale sau de grup, pe baza cunoașterii și respectării acestora. Particularitățile sunt determinate de vârsta, sexul, starea de sănătate, specificul activității profesionale, opțiune subiecților etc.

c) Asigurarea continuității practicării exercițiilor fizice, printr-un sistem de forme adaptate la fiecare etapă social-istorică, perioadă de vârstă și alți factori specifici;

d) Stimularea preocupării pentru creșterea continuă a nivelului de pregătire motrică a subiecților.

g) Asigurarea unei conduceri unitare de îndrumare și control, la nivelul tuturor subsistemelor din educație fizică și sport.

Cele menționate permit să conchidem, că sistemul educației fizice refectă un tip determinat al practicii sociale de educație fizică, determinate de condițiile social- economice concrete și în mare măsură depinde de coeficientul de participare a organelor de stat și obștești în stabilirea și funcționarea lui.

Capitolul II. Obiectivele generale ale educației fizice a copiilor de vîrstă preșcolară

1. Obiectivele cu funcții fiziologice.
2. Obiectivele cu funcții instructive.
3. Obiectivele cu funcții educative.

Obiectivele temei:

Studiind acest modul studentul va fi capabil:

- să analizeze diverse tipuri de obiective;
- să aprecieze importanța realizării diverselor tipuri de obiective după natura influențelor pe care le exercite;
- se elaboreze harta conceptuală a temei.

Aplicații practice

1. Apreciați avantajele educației fizice axate pe obiective.
2. Generalizați într-o schemă obiectivele ce vizează variate funcții.

1. Obiectivele cu funcții fiziologice

În orice activitate umană, obiectivele sunt priorități de diferite niveluri sau ranguri. Prin obiective se realizează, funcțiile activității umane. În consecință, obiectivele derivă din funcțiile activității respective și se subordonează acestora. În unele situații obiectivele se identifică cu sarcinile specifice ale activității concrete.

Educația fizică ca parte integrată a procesului instructiv-educativ în grădinița de copii are o contribuție majoră în realizarea unor obiective de maximă importanță socială. În special, procesul de educație fizică facilitează formarea capacității și a obișnuinței omului în creștere de a duce un mod sănătos de viață, favorizează apariția necesității și a interesului pentru practicarea exercițiilor fizice.

Vîrsta preșcolară reprezintă etapa optimă pentru influențarea principalelor coordonate fizice și psihice în sensul realizării obiectivelor educației fizice. Obiectivele pe care le stabilește educația fizică preșcolară sunt direcționate în sens optimal particularităților de vîrstă, sex, în vederea favorizării potențialului psiho- motric al preșcolarului.

Obiectivele cu funcții fiziologice:

a). Întărirea stării de sănătate a copiilor, creșterea rezistenței organismului la influențele factorilor de mediu prin călire, sporirea capacității motrice și intelectuale. Realizarea acestui

obiectiv e posibilă prin antrenarea la un nivel de solicitare mai înalt a marilor funcții ale organismului (respirație și circulație sangvină), prin mobilizarea organismului la un regim mai dinamic de viață: plimbări la aer liber, gimnastica matinală, dinamice etc. Activitățile fizice desfășurate în condiții igienice (atât în ceea ce privește spațiul în care se manifestă cât și practica rațională a relației efort- odihnă), exercită influențe benefice asupra organismului în ansamblu, contribuind la echilibrarea funcțiilor fizice și psihice, la adoptarea unei atitudini optimiste față de dificultăți, bazată pe conștientizarea posibilităților individuale.

Practicarea exercițiilor fizice în condiții de mediu și climă variate conduce la realizarea efectului de călire a organismului, de creștere a rezistenței acestuia față de factori de îmbolnăvire. Condiția este ca folosirea factorilor naturali să înceapă de la o vârstă cât mai mică pentru formarea obișnuinței.

Educația fizică preșcolară realizează aceste deziderate cu ajutorul exercițiilor fizice ca mijloc de bază și care prezintă o varietate infinită de forme. Ca urmare a exersării, capacitatea motrică a copilului crește, sporește valoarea sa biologică, asigurând premise optime pentru o activitate intelectuală de un nivel sporit. Între starea de sănătate fizică și psihică a omului și capacitatea sa intelectuală există o relație strânsă, de condiționare în sensul: sănătate- capacitate intelectuală.

b). Influențarea creșterii normale și dezvoltării fizice corecte și armonioase. Sistemul osos, ligamentele, articulațiile asigură atât poziția corpului cât și posibilitatea de mișcare a diferitor părți ale lui în diverse direcții. La copii sistemul osos e relativ slab, fiindcă conține o mare cantitate de țesuturi cartilajinoase, articulațiile sunt foarte mobile, aparatul ligamental se întinde ușor, tendoanele sunt mai scurte și mai slabe decât la oamenii maturi. În legătură cu acesta ce impune necesitatea de a ajuta la osificarea justă și la timp, la formarea curburilor fiziologice ale coloanei vertebrale, la formarea curburii tălpii și la întărirea aparatului articularo-ligamentar. Afară de aceasta, este necesar să contribuim la dobândirea unei corelații corespunzătoare a părților corpului, a proporțiilor lui, la reglarea înălțimii și greutateii. Sistemul muscular fixează părțile corpului într-o anumită poziție și schimbă această poziție, adică îndeplinește mișcări, precum și funcții de ocrotire- apără sistemul osos, organele interne de lovitură, răcire. La vârsta preșcolară este necesar să se dezvolte toate grupele de mușchi (mușchii trunchiului, spinării, abdomenului, picioarelor, centurii scapulare, mâinilor, degetelor, tălpii gâtului, ochilor, feței etc).

De asemenea, un loc deosebit în dezvoltarea fizică îl ocupă perfecționarea activității sistemului cardio-vascular, respirator și sistemului nervos central: reglarea ritmului lucrului inimii, precum și adaptarea la eforturile fizice variabile; dezvoltarea mobilității cutiei toracice, aprofundarea respirației și îmbunătățirea ritmicității, mărirea capacității vitale a plămânilor;

contribuirea la funcționarea corectă a organelor interne. A perfecționa activitatea sistemului nervos central: a contribui la echilibrarea proceselor de excitație și inhibiție, la mobilitatea lor, precum și la perfecționarea analizatorului motric, organelor de simț.

Procesul creșterii și dezvoltării organismului poate fi influențat în sens benefic prin practicarea exercițiilor fizice. Acestea aduc un aport deosebit în realizarea indicilor somatici optimali, prin exersarea a sistemului musculo- ligamentar, asigurând funcționalitatea aparatului locomotor, tonusul optim al musculaturii, ținuta fizică armonioasă.

Practicarea exercițiilor fizice analitice poate corecta anumite abateri față de ceea ce înțelegem prin dezvoltarea fizică corectă și armonioasă, în sensul dirijării corecte a proceselor de creștere și dezvoltare, prevenind instalarea unor deficiențe posibile, sau corectării unor deficiențe apărute în procesul creșterii naturale a copilului. Prin deficiențe înțelegem atât cele somatice, cât și cele funcționale, datorate particularităților de vârstă sau individuale, acestea aflându-se într-o relație de interdependență (organismul structural și funcțional reprezintă o unitate indivizibilă).

c). Educarea esteticii corporale și expresivității mișcărilor. Realizarea acestui deziderat implică o multitudine de aspecte, inclusiv cele expuse mai sus.

Modelarea corpului uman reprezintă de fapt un obiectiv esențial al educației fizice, cu efecte deosebite pe plan fizic, intelectual, psihic, estetic. Preocupările pentru modelarea aspectului exterior al corpului implică exersarea tuturor sistemelor, aparatelor și funcțiilor organismului. Modelarea ținutei corecte a corpului, asigurarea greutateii optime a corpului se realizează prin exercițiu fizic și prin aportul factorilor asociați care exercită influențe profunde asupra funcțiilor organismului în ansamblu (fiziologice, psihice, comportamentale).

Până se ajunge la nivelul superior posibil al expresivității artistice omul trebuie să deprindă mișcarea suplă, elegantă, în concordanță cu contextul, executată economic pe baza exersării unui complex de funcții (de la calități motrice la ureche muzicală, ritm, concordanța mișcării cu muzica).

2. Obiectivele cu funcții instructive

În procesul educației fizice a preșcolarilor pedagogul are de rezolvat diverse obiective, ce țin de formarea personalității copilului. Sunt acele obiective care determină cerințele fiecărei etape de instruire, conținutul activităților, tehnologiilor didactice etc.

a). Formarea și perfecționarea deprinderilor și priceperilor motrice de bază și aplicative, dezvoltarea capacității de a le valoriza în activități practice.

Acest obiectiv se referă la necesitatea însușirii de către copii a unui complex de acțiuni motrice cu caracter de deprinderi naturale (de bază) care fac parte din sfera motricității specifice

omului, în concordanță cu particularitățile sale morfo-funcționale) și o serie de deprinderi aplicative sau utilitare. Acestea din urmă bazându-se pe acțiuni construite după anumite reguli și utilizate în situații deosebite: în general în scopul învingerii unor obstacole prin mijloace proprii (naturale).

Datorită plasticității sistemului nervos, deprinderile și capacitățile motrice la copii se formează ușor. Majoritatea mișcărilor sunt folosite de către copii pentru a se deplasa dintr-un loc în altul (mersul, alergarea, tîtîrea etc.) și contribuie la cunoașterea mediului înconjurător.

Executarea corectă a exercițiilor fizice influențează mai eficient dezvoltarea mușchilor, ligamentelor, articulațiilor, aparatului osos. Copilul, care a învățat să arunce corect la distanță, folosind procedeul de la spate peste umăr, execută avîntul și aruncarea cu mare amplitudă a mișcării corpului, picioarelor, mâinilor, cea ce contribuie la dezvoltarea adecvată a grupelor corespunzătoare de mușchi, a ligamentelor și articulațiilor.

Deprinderile și priceperile motrice formate corect permit copilului să-și economisească forța fizică. Cînd copilul efectuează exercițiul ușor, fără încordare, atunci el consumă mai puțină energie neuro- musculară. Datorită acestui fapt se creează posibilități de a repeta exercițiul de mai multe ori și de a influența favorabil asupra sistemelor cardeo- vascular și respirator, ce dezvoltă calitățile fizice (viteza, forța , îndemînarea, rezistanța).

Folosirea deprinderilor și priceperilor constituite trainic permite de a le aplica în condiții neprevăzute, variate, mai ales a celei de joc. Astfel, copilul care a învățat să sară cu elan în lungime, jucîndu-se de-a „Lupul în șanț” nu se gîndește cum să sară peste șanț, ci cum să se salveze de lup.

În procesul formării la copii a deprinderilor și priceperilor apare aptitudinea de a executa cu ușurință mișcări mult mai complicate în diferite feluri de activitate, ce includ aceste mișcări (operații de muncă).

Deprinderile și capacitățile motrice formate pînă la vîrsta de 7 ani constituie baza necesară pentru perfecționarea lor de mai departe, ușurează însușirea mișcărilor evident mai dificile.

Volumul deprinderilor pe care trebuie să-și formeze copii de vîrstă preșcolară este concretizat în curriculum educației timpurii și preșcolare.

O dată cu formarea deprinderilor motrice și dezvoltarea capacităților motrice este necesară formarea ținutei corecte. Ținuta corectă a corpului are o mare importanță pentru activitatea normală a tuturor organelor interne și a sistemelor organismului. Ea depinde în mare măsură de dezvoltarea aparatului osos, muscular. Ținuta corectă poate deveni o calitate prețioasă, în caz că o formăm la timp.

b). Dezvoltarea calităților fizice de bază (forță, viteză, rezistență, îndemnare și mobilitate- suplețe). Dezvoltarea calităților motrice bazată pe exersarea funcțiilor sistemelor și aparatelor organismului constituie fundamentul motricității generale a copilului. Nu poate exista mișcare (act motric) în afara prezenței la un anumit nivel de dezvoltare a calităților fizice. Pe de altă parte, multitudinea acțiunilor motrice folosite în practica educației fizice, aduc o contribuție la dezvoltarea calităților motrice.

Pentru a se târî, a merge, a alerga, a sări, a arunca, copilul trebuie să posede calități fizice corespunzătoare. Odată cu dezvoltarea forței, vitezei , îndemnării sporește lungimea, înălțimea săriturii, distanța aruncării. Rezistența permite copiilor ca să execute fără să obosească, exerciții fizice, să parcurgă distanțe mari. Nimerirea precisă în țintă la aruncări, aterizarea sigură la sărituri, respectarea direcției la mers, alergare dovedesc prezența capacității de a aprecia distanța din ochi. Copilul nu ar putea executa nici cele mai elementare exerciții, nemaivorbind de alte activități, mult mai complicate, dacă n-ar avea dezvoltate, într-o măsură mai mare sau mai mică calitățile fizice de bază. Nivelul de dezvoltare a calităților motrice este în concordanță cu particularitățile individuale, vîrstă, sex.

În acest sens, educația fizică dispune de mijloace necesare pentru dezvoltarea calităților motrice, în beneficiul realizării celorlalte obiective. Efectele acestor tipuri de exerciții, ale metodelor specifice se resimt la nivelul fizic, psihic și comportamental.

c). Îmbogățirea vocabularului terminologic inițial în domeniul educației fizice, anatomiei, fiziologiei organismului uman.

O deosebită atenție în educația fizică a preșcolarilor trebuie să acordăm nu numai procesului de formare și perfecționare a deprinderilor motrice variate, dezvoltării calităților fizice, dar și asimilării cunoștințelor elementare despre organismul său, formării motivației pentru un stil de viață sănătos, conștientizării importanței acestuia pentru viață.

Este important, să explicăm copiilor, că sănătatea este una din valorile principale ale vieții, că fiecare copil dorește să fie puternic, vioi, energic, să alerge fără să obosească, să meargă cu bicicleta, să înoate, să se joace cu prietenii, să nu sufere de dureri de cap și guturai continuu.

Starea sănătății nesatisfăcătoare, bolile prezintă cauze de nereușită, dispoziție rea. De aceea copiilor vom explica că fiecare persoană trebuie să-și cunoască corpul său, să aibă grijă de sănătatea sa, să nu-i dăuneze.

Pentru a motiva și responsabiliza copiii, prin modalități accesibile este necesar de a-i cunoaște cu organismul uman și sistemele acestuia. Cu acest scop pot fi folosite modalități accesibile de familiarizare a copiilor cu scheletul, sistemul muscular, sistemul cardio-vascular, nervos și respirator. Pe larg vom folosi colaje, desene, imagini, jocuri , experiențe și alte

modalități direcționate spre conștientizarea cunoștințelor și formarea atitudinii responsabile pentru sănătatea proprie.

De exemplu, familiarizând copiii cu sistemele organismului uman le vom încadra în diverse activități pentru a demonstra unde se află inima, vom propune să asculte cum bate inima, se contractă și se relaxează, lucrând ca o pompă care pune sângele în circulație, cum explica cum vaporășii de sânge aduc oxigen și substanțe nutritive organismului omului. Efectuând 10- 12 semigenuflexiuni și ascultând bătăile inimii copii se conving, că când noi obosim, organismului nostru îi trebuie mai mult sânge și inima bate mai tare; dacă sîntem liniștiți cheltuim mai puțină energie și inima se odihnește și ea.

În felul acesta copilul învață, din ce este constituit organismul uman, face cunoștință cu sistemele acestuia, se formează deprinderea de a fi atent către organismul său, de a-i ajuta să lucreze bine, de a reacționa la timp la diferite semnale de tipul: „Vreau să dorm”, „Vreau să mănînc”, „Am nevoie de aer curat”.

Este foarte important de a atrage atenția copiilor la starea organismului său în timpul zilei, de exemplu, când apare senzația de sete, oboseală, când el este flămînd, și de a familiariza copiii cu mijloacele de înlăturare a acestui disconfort (să ia masa, să-și potolească setea, să se odihnească).

Pentru a trezi la copii interesul față de valorile ce țin de un mod sănătos de viață, este necesar de a povesti lor despre unele boli și daune care pot aduce diferiți factori ai mediului înconjurător (cît de dăunătoare sunt gazele și fumul de la țigări atît pentru plămîni cît și pentru inimă, sânge și toate organele interne), copiilor vom propune diferite seturi de exerciții de respirație, pentru antrenarea diferitor grupe de mușchi cu explicații și demonstrații corespunzătoare.

La fel este important de a forma la copii deprinderi de igienă personală. Povestind despre organismul uman, noi vom atrage atenția copiilor la faptul, cît de sensibil este acesta și la necesitatea îngrijirii lui. Copiii trebuie să învețe să se spele pe mîini, să curățe dinții, să se pieptene de sine stătător. Este important ca regulile de igienă personală să nu fie dictate de adulți, dar să fie regulile copiilor, care aduc lor folos. Povestind copiilor despre necesitatea îngrijirii zilnice a dinților vom explica că există microorganisme neaccesibile ochiului nostru – microbii care provoacă boli. Dacă mîncarea a nimerit între dinți – acolo numai decît vor trăi microbii. Iată de ce e necesar să curățăm dinții de două ori pe zi. Considerăm la fel de important de a povesti copiilor că este necesar nu numai de a avea grijă de sănătatea proprie, dar și a celor din jur. Dacă noi nu suntem sănătoși, cei din jur se pot molipsi deoarece în picăturile de salivă se află microbii, de aceea când strănutăm sau tușim trebuie să acoperim gura și nasul cu mînuța sau cu batista. Lucrul cu fișele, experiențe practice, jocuri provoacă la copii preșcolari interes, emoții pozitive,

duce la sporirea activismului motric, contribuie la conștientizarea importanței practicării mijloacelor de educație fizică.

3. Obiectivele cu funcții educative

Sunt acelea obiective care determină cerințele instruirii, conținutul activităților, tehnologiilor didactice etc. Sunt diferențiate calitativ și cantitativ pe vîrstă, nivelul de posibilități ale discipolelor.

Obiectivele cu funcții educative:

a).Educarea trăsăturilor pozitive de caracter și comportament social, a calităților morale și de voință.

Efectele practicării exercițiilor fizice, în condițiile unui proces organizat, condus de pedagog se manifestă pragnant în sfera cognitivă, formativă dar tot atît de important în sfera educațională. Practicarea exercițiilor fizice în perespectiva unui obiectiv important, conduce la formarea unor deprinderi comportamentale, unor calități morale și volitive.

În procesul educației fizice se creează condiții favorabile pentru educarea trăsăturilor pozitive de caracter și a calităților morale (onestitatea, disciplina, modestia, ajutorul reciproc, încrederea în forțele proprii), calităților volitive (îndrăzneala, stăpînirea de sine, hotărîrea etc.).

Educația fizică prin specificul său influențează asupra formării conștiinței morale și conduitei morale. Copilul în cadrul jocurilor, întrecerilor asimilează anumite modele comportamentale, care sunt reglementate de regulile jocului sau de organizare a competițiilor. De ex., la finele competiției sportive, patricipanții, indiferent de emoții care trăiesc sunt obligați să salute echipa adversărilor. Drept pedeapsă pentru nerespectarea regulilor este penalizarea. Conținutul multor jocuri îi îndeamnă copiii spre ajutor.

Activitatea de educație fizică prezintă posibilități enorme pentru a forma la copii deprinderi de a respecta regimul zilei și de a ne obișnui să practicăm zilnic exercițiile fizice atît în cadrul activităților obligatorii, cît și la cele de sine stătătoare, în grădinița și acasă de a organiza jocuri cu alți copii.

La vîrsta preșcolară este necesară stimularea emoțiilor pozitive, care creează dispoziție vioae, optimistă, precum și să se dezvolte iscusința de a învinge starea psihică negativă, deoarece emoțiile pozitive influențează favorabil asupra organismului, asigură formarea rapidă și trainică a deprinderilor și priceperilor motrice.

b). Stimularea interesului și formarea capacității de practicare independentă a exercițiilor fizice.

Învățământul în decursul întregii vieți trebuie să asigure „suveranitatea personală a omului”, stăpînirea de sine, capacitatea de a face propria alegere, într-un cuvînt, capacitatea de a fi om, a deveni acela, cine el vrea să fie. În aceasta și constă adevărată libertate.

O educație spre libertate, urmează să-și orienteze eforturile spre îndepărtarea cît mai mult cu putință din obstacolele fizice și sufletești care apar în calea cunoașterii de sine a omului în creștere, stăpînirea conștientă a „Eu-lui” propriu. Scopul educației să fie, așadar, favorizarea creșterii și dezvoltării copilului, motivelor lăuntrice, fiind stimulate în așa fel, încît să se ajungă la autodezvoltare, autoeducație.

Eforturile educatorului vor fi îndreptate în următoarele direcții:

- să ajute copilului să se orienteze de sine stătător în mediul înconjurător;
- să-l încurajeze spre manifestarea propriei inițiative și a comportamentului liber, să-i stimuleze gîndirea;
- să ajute la lărgirea posibilităților de exprimare în cadrul diferitor forme de activitate;
- să-i ofere posibilitatea de a stabili contacte sociale încercînd în același timp diverse modalități comportamentale, situații de problemă, descoperind rolul propriu în interiorul grupei și acceptîndu-i pe alții;
- să susțină curiozitatea, bucuria descoperirii noului și a experimentării.

În aceste condiții, adultul va renunța la impunerea din afară a motivației copilului pentru ca el să se învețe și să se educe.

Această schimbare de atitudine față de menirea educației, locul și rolul adultului și a copilului în acest proces conduce în mod firesc la o schimbare a tehnologiei didactice.

Cercetările demonstrează că o tehnologie eficientă coraportată la situația existentă asigură în mare măsură obținerea rezultatelor scontate.

Procesul de educație fizică trebuie să contribuie la formarea capacității și obișnuinței de a duce un mod sănătos de viață, la stimularea necesității și interesului pentru practicarea exercițiilor fizice. Realizarea acestui obiectiv nu mai poate fi posibilă în baza tehnologiilor tradiționale, orientate prioritar la formarea deprinderilor motrice, dezvoltarea calităților fizice.

Educația fizică în condițiile actuale prevede realizarea procesului pedagogic integrat orientat spre dezvoltarea personalității libere, autonome, dinamice, cu spirit creativ.

În contextul acestor idei învățământul și educația fizică începe nu cu transmiterea cunoștințelor, priceperilor, deprinderilor (CPD) „finite” (cum se întîmpla în modelul tradițional), dar cu crearea condițiilor pentru apariția capacităților umane, și anume cu înaintarea sarcinilor problematice în procesul soluționării cărora aceste capacități se formează, iar CPD – urile se asimilează. Pe această cale se creează un teren fertil pentru facilitarea creativității preșcolarului,

asimilarea conținutului curricular prin efortul și munca gândirii creative, imaginației proprii a copilului, ceea ce aduce în ultima instanță la descoperirea de sine a preșcolarului.

Proprietatea cheie a procesului pedagogic devine în aceste condiții *dezvoltarea imaginației motore* – fundament al motricității creative, conștiente a copilului. Evident că în viața cotidiană a preșcolarului se acumulează o anumită experiență de creativitate motrică. Însă pe motivul caracterului său stihic această experiență nu se consolidează sub formă de caracteristici psihomotrice trainice, care stau la baza îndemnării motrice generale a copilului.

Pentru a depăși aceste deficiențe, e nevoie ca copilul de la bun început să-și conștientizeze propriul corp și mișcările corporale, ele devenind un *obiect* specific de asimilare, transformare, cunoaștere și apreciere de către preșcolar. În consecință copiii vor învăța a se evidenția pe sine și acțiunile personale din „torentul” neformat al propriului activism motric.

Imaginația motrică asigură însuflețirea și spiritualizarea mișcărilor copiilor, făcându-le după ideea psihologului rus A.Zaporojeț, cu adevărat dirijabile, voluntare și favorizând astfel formarea voinței, atenției voluntare a preșcolarilor. Așa dar, strategia curriculară inovațională preconizează dezvoltarea la copil a *capacității pentru crearea chipurilor imaginației* motrice, ele urmînd să devină proiecte ale viitoarelor mișcări, care urmează a fi construite în situații nestandardizate.

În calitate de mijloace de dezvoltare a imaginației motrice a copiilor pot fi utilizate:

- *Însărcinările de joc special selectate, îndeplinirea cărora ajută la depășirea stereotipului de acțiune (mișcare) cu obiectul dat.* Copiii se învață a inventa noi mijloace de utilizare a obiectelor, utilajului de cultură fizică. Spre exemplu, să efectueze diferite mișcări cu bastonul de gimnastică: să deseneze cu el contururile nevăzute ale diferitor obiecte (floare, stea, avion), să-l ducă pe cap (în loc de pălărie), pe mîna (în loc de umbrelă), pe palmă (în loc de o vază de sticlă), etc.

- *Inventarea denumirilor pentru mișcările îndeplinite.* Bunăoară, pedagogul propune copiilor să gîndească denumirea unor mișcări (un copil merge în sprijin pe brațe, iar al doilea îl ține de glezne) în procesul discuției fiind alese denumirile cele mai originale, mai interesante. Sprijinindu-se pe posibilitățile bogate ale imaginației sale, copii vor vedea în denumire, în primul rînd, contextul semantic al mișcărilor îndeplinite, ajugînd astfel să le conștientizeze mai bine.

- *Selectarea specială a jocurilor dinamice, modificarea lor în așa fel, încît în procesul desfășurării să intervină situații de “discordanță” cu activitatea motrică a copiilor, încalcîndu-se, astfel, decurgerea obișnuită a jocului.* Copiii se vor simți nevoiți să restructureze operativ chipurile corespunzătoare rolului de joc acceptat inițial sau să creeze noi chipuri.

O atenție deosebită, se acordă soluționării în comun a problemelor creative apărute, prin mijloace de mișcare, obiectivul prioritar în acest context îl constituie formarea la copil a

atitudinii față de propria mișcare și organul care o execută ca față de o “ființă” aparte, un “început” care acționează de sine stătător. Astfel, dacă copilul încearcă dificultăți esențiale în îndeplinirea anumitor mișcări (bunăoară, în aruncarea mingii cu o mână și încercarea de a o prinde cu cealaltă) pedagogul îl încurajează: “Nu-i nimica. Odihnește-te puțin, iar mâinile vor lucra în locul tău. Tu numai le vei observa cât de dibace, îndemnatice sunt ele. Laudă-le, netezește-le. Ele te pot învăța și pe tine să arunci și să prinzi la fel de bine mingea”. În așa mod copilul este inclus în mod convențional în zona dezvoltării apropiate a propriilor posibilități motrice, ceea ce favorizează o creștere evidentă a nivelului acestora.

Un rol aparte se va atribui dezvoltării expresivității mișcărilor. Prin intermediul unor însărcinări de joc, care solicită de la copil o metamorfozare prin improvizări motrice, pedagogul stimulează apariția limbajului specific al mișcărilor ca produs al creativității preșcolarilor.

În scopul dezvoltării expresivității mișcărilor, oformării estetice a experienței de mișcare a copiilor, va fi asigurată o sinteză a mișcării și muzicii. Muzica, are semnificația nu atât de a “sonoriza” mișcările, cât de a deveni pentru copil un obiect separat de asimilare motrică. Prin intermediul mișcărilor pot fi înfățișate chipuri complicate, chiar și unele situații aparent inaccesibile pentru preșcolari (viață, “suflet”, “gînd” etc.). Organizarea percepției motrice a muzicii de către copil poate avea loc de asemenea în cadrul jocurilor libere, în care copiii execută elementele de mișcări de dans corespunzătoare caracterului muzicii și stării emoționale trăite.

Educația fizică la treapta preșcolară trebuie să acorde importanța cuvenită activității de atragere a copiilor în practicarea sistematică a exercițiilor fizice prin organizarea unor acțiuni interesante, atractive, care stimulează interesul față de activitățile corporale și rezultatele obținute.

c). Crearea motivației durabile pentru practicarea exercițiilor fizice, prin cunoașterea valențelor acestora și prin acțiuni cu caracter metodologic, organizat în cadrul formelor de practicare. Motivația pentru practicarea mișcărilor poate fi diferită de la un individ la individ, acesta avînd suport diferențiat. Este important ca pedagogul să formeze motivația de factură intrinsecă, pe baza obținerii unor satisfacții prin practicarea exercițiilor fizice. Pentru diferiți copii, motivația se poate baza pe dorințe sau trebuințe de a combate unele deficiențe fizice.

Educația fizică ca parte integrată a procesului instructiv-educativ în grădinița de copii are o contribuție majoră în realizarea unor obiective de maximă importanță socială. În special, procesul de educație fizică facilitează formarea capacității și a obișnuinței omului în creștere de a duce un mod sănătos de viață, favorizează apariția necesității și a interesului pentru practicarea exercițiilor fizice.

Capitolul III. Mijloacele educației fizice

1. Caracteristica generală a mijloacelor educației fizice. Exercițiul fizic-mijloc de bază al educației fizice.
2. Caracteristica exercițiilor fizice.
3. Clasificarea exercițiilor.

Obiectivele temei

Studiind acest modul studentul va fi capabil:

- să definească conceptele: exercițiul fizic, acțiunea motrică, mișcarea;
- să exemplifice diferite caracteristici ale exercițiului fizic;
- să explice relațiile ce au loc între conținutul și forma exercițiului;
- să aprecieze importanța fiecărui mijloc al educației fizice pentru realizarea obiectivelor educaționale.

Aplicații practice

1. Aduceți argumente pentru a convinge pe colegi, că pentru realizarea obiectivelor curriculare la educația fizică este necesar de a aplica toate mijloace ale educației fizice.
2. Selectați din literatura de specialitate argumente justificate privitor la fiecare mijloc al educației fizice.
3. În baza unui exercițiu concret demonstrați posibilitățile plasării lui la diferite grupuri de clasificare.

1. Caracteristica generală a mijloacelor educației fizice. Exercițiul fizic-mijloc de bază a educației fizice

Termenul “*mijloc*” provine din latină cu semnificația de “*intermediar*”: ceva ce se transmite prin intermediul la ceva.

Noțiunea de *mijloace ale educației* are mai multe semnificații. Unii savanți consideră, că aproape totul poate fi interpretat drept mijloc de educație, semnificația pedagogică a noțiunii nefiind însă cu totul clară.

Mijloacele educației reprezintă instrumentariul culturii materiale și spirituale valorificat în scopul rezolvării obiectivelor educaționale. Știința pedagogică abordează mijloacele educației

ca factor de sine stătător, aflat în strînsă interacțiune cu scopul, conținutul și metodele de educație.

Educația fizică în grădinița de copii se realizează printr-un sistem de mijloace care includ:

- factorii naturali - apa, aerul soarele;
- factori igienici - igiena personală, igiena socială, inclusiv regimul rațional de muncă, repaus;
- exercițiile fizice.

În procesul educației fizice factorii naturali și igienici se aplică în două direcții:

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

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

Unul din rezultatele fundamentale ale utilizării eficiente a factorilor naturali în procesul educației fizice este călirea organismului, creșterea rezistenței lui față de influența factorilor de temperatură, mai ales în cazul unor oscilații bruște ale acestora.

Factorii igienici se asigură prin realizarea normelor și cerințelor speciale privind igiena personală și socială a activității, odihnei, alimentației, culturii fizice. Un regim minuțios organizat asigură folosirea rațională a timpului și permite pedagogului să valorifice diferite momente ale zilei, realizînd eficient sarcinile educației fizice. În cazul organizării activităților în încăpere, se va face aerisirea ei, curățenia, se va asigura spațiu suficient pentru desfășurarea programului. De asemenea, este necesar să fie amenajat și terenul de joc, să corespundă cerințelor igienice. Solul trebuie să fie curat și să asigure un spațiu larg de joc, din care o parte este bine să fie însoțită, iar cealaltă să ofere umbră. Echipamentul copiilor va fi ușor și adecvat specificului activităților de educație fizică.

Mijlocul important pentru realizarea obiectivelor educației fizice prezintă exercițiul fizic.. Prefixul "ex" înseamnă "fără rădăcini"; "erc" derivă din cuvîntul "ancerc", adică " a zăvorî". Ca urmare, exercițiul înseamnă a decide, a elibera, a permite mișcare (GH.Cristea, 2000).

În opinia A. Rotaru (1994), termenul „exercițiu” numește acțiuni repetate în scopul perfecționării stării psihice și a dezvoltării fizice. Termenul „fizic”, reflectă caracterul muncii efectuate (spre deosebire de cea intelectuală), în preponderență de aparatul neuromuscular, care se exteriorizează sub forme de deplasări ale corpului și părților lui în spațiu și timp .

Și în educația fizică, și în antrenamentul sportiv sau în competiții, exercițiile fizice se constituie un mijloc specific, de bază. Ele sunt în ultimă instanță modelele operaționale cele mai frecvente, cu care se lucrează, se "operează" pentru realizarea obiectivelor educației fizice la diferitele sale niveluri. Ele soluționează, într-o îmbinare optimă, influențele instructiv-educative programate de conducătorul activității.

În opinia C. Gheorghe (1993), 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.

Repetarea exercițiului fizic, într-un mod științific, 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.

Exercițiul fizic își are originea în actul motric general al omului, efectuat pentru ca acesta să poată avea o relație optimă cu mediul în care există și activează.

Este totuși un act motric special și specializat, numit de mulți și "gest motric". De aceea, se justifică și răspândirea expresiilor "gestică motrică" sau "atitudine gestică motrică". Problema fundamentală este de a deosebi exercițiul de celelalte acte motrice ale omului. Soluția este simplă dacă evaluarea se realizează prin perspectiva obiectivelor (Dragnea A, 1999).

Exercițiul fizic, în paralel cu influența lui asupra sferei biologice a omului, acționează și în direcția stimulării și îmbogățirii vieții spirituale, deoarece repetările în condiții tot mai grele și variate ale exersării, solicită memoria, atenția, gândirea și voința, toate acestea declanșând emoții și sentimente.

Efectuarea exercițiului fizic inclus în acțiunea motrică respectivă, solicită întotdeauna efortul fizic de diferită intensitate, de multe ori în unitățile de timp obligatoriu (normele), reflectat în contracția musculară și stimularea activității marilor funcții ale organismului, cu deosebire a circulației și respirației.

În opinia Cărsrea Gh. (2000), exercițiile fizice pot fi definite ca fiind mijloacele didactice fundamentale, anume concepute și programate în scopul dezvoltării și perfecționării indicilor morfologici și funcționali ai organismului, a calităților motrice, priceperilor și deprinderilor motrice.

Noțiunea de exercițiu fizic este legată cu imaginea despre activitatea omului, cu alte cuvinte, reprezintă acțiunea motrică a omului. Se disting trei forme de activitate: munca, învățătura, jocul. Fiecare perioadă a vieții omului este dominată de una dintre cele trei forme de activitate. De exemplu, în perioada preșcolară domină activitatea de joc, în cea școlară — instruirea.

Fiecare activitate este constituită dintr-un sistem de acțiuni motrice, supuse unui scop unic.

Activitatea motrică a omului se manifestă prin acțiuni motrice cu scop bine determinat și rezolvă sarcini concrete. Acțiunile motrice prezintă manifestări ale activismului motric al omului îndreptat spre realizarea unui scop, unei sarcinii concrete. Însușirea acțiunilor motrice are loc în baza cunoștințelor, precum și a experienței motrice etc. Fiecare acțiune motrică este compusă dintr-un anumit sistem de mișcări.

Mișcarea este funcția motrică a organismului. Distingem mișcări înnăscute și voluntare. Mișcările voluntare se caracterizează prin următoarele trăsături:

- 1) mișcarea este produsul conștiinței;
- 2) orice mișcare este însușită în rezultatul activității (inclusiv și activitatea instructivă);
- 3) însușirea mișcărilor mărește gradul de subordonare a lor voinței elevului (B. Așmarin, 1979).

Deci, orice acțiune motrică a omului, care este utilizată în activitatea lui și organizată în conformitate cu legitățile educației fizice, se numește exercițiu fizic.

Spre deosebire de activitatea de muncă, exercițiile fizice se caracterizează prin trei trăsături:

- prin intermediul exercițiilor fizice se realizează sarcina pedagogică (acțiunile de muncă — sarcina de producție);
- exercițiul fizic este executat în conformitate cu principiile educației fizice (acțiunile de muncă—în conformitate cu necesitățile de producție);
- acțiunile de muncă au influență unilaterală pozitivă asupra dinamicii condiției fizice și numai complexe de exerciții fizice creează condiții favorabile pentru dezvoltarea armonioasă a tuturor organelor și sistemelor organismului.

Vom mai menționa în acest context și opinia C.Kirițescu (1964) referitor la istoria apariției exercițiilor fizice, care consideră că ele au luat ființă o dată cu apariția conștiinței umane, înțelegerea necesității pregătirii fizice pentru muncă (vînatul, confecționarea uneltelor de muncă etc). Experiența acumulată îi permitea omului să stabilească legătura dintre pregătirea prealabilă de vînătoare și rezultatele ei și să poată aprecia importanța transmiterii experienței motrice acumulate.

După cum putem constata, la început erau alcătuite și utilizate mișcările care se foloseau în muncă. În continuare un rol considerabil asupra dezvoltării exercițiilor fizice a jucat arta militară, știința și arta.

O dată cu evoluția societății și a procesului de educație fizică asemănarea dintre acțiunile motrice de muncă și exercițiile fizice dispare, are loc separarea ultimelor în sisteme aparte de

antrenare a organismului. Aceasta a permis ca din acțiunile motrice complexe să fie elaborate exercițiile concrete (alergări la diferite distanțe, aruncări, sărituri în lungime etc).

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 de mișcare și sportive (voleiul, badmintonul, fotbalul, hocheiul ș.a.).

2. Caracteristica exercițiilor fizice

Numărul exercițiilor fizice ce se aplică în prezent în cadrul instruirii și educației este mare. Ele se deosebesc prin forma și conținutul său.

Conținutul exercițiului este reprezentat de mișcările care îl alcătuiesc și efectele acestora asupra învățării unei deprinderi, dezvoltării unei calități motrice, influențării unei grupe sau regiuni musculare, sau a creșterii valorii funcționale a unui aparat/ sistem (nervos, cardiovascular, respirator);

Conținutul exercițiilor fizice îl formează acțiunile componente și procesele funcționale din organism în timpul executării, determinând influența asupra executantului. Aceste procese complexe, multilaterale pot fi privite sub diferite aspecte: psihologic, fiziologic, biochimic, biomecanic etc .

Din punct de vedere pedagogic conținutul exercițiului fizic are o semnificație deosebită în realizarea sarcinilor educației fizice (instructive, educative — formarea deprinderilor motrice, educarea calităților fizice, moral-volitiv etc.).

Forma exercițiului fizic se concretizează în succesiunea mișcărilor ce îl alcătuiesc: direcția, traiectoria, amplitudinea, tempoul și ritmul acestora. Aceasta reprezintă structura (organizarea lui internă și externă).

În literatura relevantă se stipulează că între cele două aspecte fundamentale ale exercițiului fizic trebuie să fie o unitate. Forma apare ca un element de legătură între conținut și scop.

B Așmarin (1979) consideră, că relația între cele două aspecte este de tip dialectic: conținutul are rol determinant, dar forma poate și trebuie să influențeze în mod activ conținutul.

Structura internă a exercițiului fizic se caracterizează prin modul în care sunt legate între ele diferitele procese de funcționare a organismului la executarea lui, cum corelează, acționează reciproc.

Structura externă a exercițiului fizic este forma lui vizibilă, care se caracterizează prin raportul dintre parametrii de spațiu, de timp și dinamici de forță ai mișcărilor.

Forma și conținutul exercițiului fizic sunt organic legate între ele, iar conținutul — latura lui determinată și mai dinamică — joacă rolul conducător în raport cu forma .

Un alt aspect ce determină caracteristica exercițiului fizic reprezintă tehnica. Cuvântul tehnica provine de la grecescul „teh” – artă. Aceeași acțiune motrică poate fi efectuată mai mult sau mai puțin eficient.

În fiecare act motric voluntar există o sarcină (un scop concret conștient al mișcării) și un procedeu prin care se rezolvă 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 existînd, 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.

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

Baza tehnicii este alcătuită din ansamblul tuturor verigilor și trăsăturilor dinamice, cinematice și ritmice ale mișcării, care sunt absolut indispensabile rezolvării sarcinii motrice printr-un anumit procedeu (succesiunea necesară în manifestarea forțelor musculare; componența necesară a mișcărilor coordonate în spațiu și timp etc). Absența sau denaturarea, fie chiar și a unui singur element sau raport în ansamblul respectiv face imposibilă însăși rezolvarea sarcinii motrice.

Veriga determinantă a tehnicii corespunde părții celei mai importante, hotărîtoare a respectivului procedeu de executare a sarcinii motrice. De exemplu, la săriturile în înălțime cu elan veriga determinantă a tehnicii va fi bătaia, îmbinată cu balansul rapid și înalt al piciorului, la aruncări — efortul final etc. Executarea verigii de bază în cadrul mișcărilor sportive are loc, de obicei, într-un interval de timp relativ scurt și necesită mari eforturi musculare.

Detaliile tehnicii sunt particularitățile secundare ale mișcării, care nu denaturează mecanismul ei de bază.

Detaliile de tehnică pot fi diferite la indivizi diferiți și în majoritatea cazurilor depind de particularitățile lor individuale morfologice și funcționale. Utilizarea corectă a particularităților individuale caracterizează tehnica, individuală, care, pentru persoana respectivă este aproape desăvîrșită .

Caracteristica spațială a mișcărilor. Dintre caracteristicile spațiale ale tehnicii exercițiilor fizice fac parte poziția corpului și traiectoria mișcării părților lui.

La executarea numeroaselor exerciții fizice corpul sau părțile acestuia nu se deplasează numai una față de alta, dar păstrează și o poziție imobilă datorită contracției musculare statice.

Necesitatea evidențierii în tehnica exercițiilor fizice a poziției corpului ca un component de sine stătător se explică prin marea și variata sa însemnătate în organizarea rațională a mișcărilor, care se obține prin:

- a) poziția de plecare corectă care precede începutul mișcării,
- b) menținerea poziției necesare în mișcarea propriu-zisă.

Prin modificarea poziției corpului, în procesul mișcării se poate schimba direcția reacțiilor dinamice de sprijin, imprimând astfel corpului o accelerație într-o direcție mai avantajoasă pentru condițiile respective.

În orice mișcare distingem *traectoria* părții corpului aflate în mișcare. În legătură cu traectoria putem evidenția: forma, direcția și amplitudinea. După forma traectoriei se deosebesc mișcări rectilinii și curbilinii.

Direcția traectoriei corpului în mișcare, a părților lui sau a obiectului determină eficiența acțiunii exercițiilor asupra organismului. De exemplu, mișcările cu brațele îndoite la piept în scopul întinderii marilor mușchi pectorali se vor dovedi cu totul inutile dacă vor fi executate lateral-în jos, în lateral sau lateral-în sus. Direcțiile în sus-în jos, înainte-înapoi, la dreapta-la stînga sunt numite direcții fundamentale.

Amplitudinea mișcării exprimă amploarea ei. Mărimea amplitudinii se determină în grade unghiulare. Amplitudinea totală a mișcărilor câtorva verigi ale corpului se determină prin măsuri liniare (de exemplu, lungimea pasului — 75 cm) sau convențional (de exemplu, semigenuflexiunea). Amplitudinea mișcărilor diferitelor verigi ale corpului depinde de structura articulațiilor și elasticitatea aparatului ligamentar și a mușchilor.

În practica educației fizice întreaga amplitudine a mobilității în articulații se utilizează fie în scopul întinderii prealabile a mușchilor, care în faza următoare trebuie să se contracte rapid și puternic, fie în scopul întinderii mușchilor contractați, pentru a mări elasticitatea sau a corecta deficiențele ținutei.

Mișcările cu o amplitudine exagerată sunt denumite mișcări largi, iar cele cu o traectorie scurtă, redusă se numesc mișcări mici. Dacă direcția sau amplitudinea mișcării nu corespunde sarcinii motrice stabile mișcările sunt imprecise .

Caracteristicile temporale ale exercițiului fizic se referă la durata și tempoul mișcărilor.

Durata pozițiilor și mișcărilor joacă un rol esențial în modificarea activității organismului. Modificînd 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 este de mare însemnătate. Informația periodică cu privire la durata lucrului executat mărește capacitatea de lucru.

Tempoul mișcării reprezintă frecvența repetării ciclurilor de mișcări sau numărul de mișcări în 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—1.0 mișcări pe sec.) decât la mișcarea 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 scop de a spori sau a reduce solicitarea fiziologică. 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 particularitățile individuale în general (dinamism în activitate, exigență față de sine) și nivelul de posedare 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, accelerație, 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, indiciile unui exercițiu prost executat sau greșit însușit.

Este necesar să se distingă viteza mișcării diferitelor părți ale corpului și 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 (simțul vitezei), să conducem iuțeala mișcărilor, adică de a o mări sau micșora (de exemplu, mersul cu accelerație sau în ritm încet).

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 a mușchilor;
- b) forțele pasive ale aparatului locomotor — forțele elastice ale mușchilor, consistența 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 greutatei 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.

În practică, pentru caracterizarea mișcărilor din punct de vedere al forței se folosește noțiunea generalizată forțele mișcării. Forța mișcării este măsura acțiunii fizice a părții în mișcare a corpului asupra unor obiecte materiale externe. Acest termen este folosit când se vorbește, de exemplu, despre forța de împingere la sărituri, forța de presiune asupra armei adversarului în crimă etc.

Una dintre cele mai integrale caracteristici ale tehnicii mișcărilor este *ritmul*.

Cuvântul „ritm” are o răspîndire foarte largă și se întrebuințează în legătură cu cele mai diferite și mai variate fenomene. Așa, 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 mișcărilor însușite, ritmul, în condiții obișnuite, capătă un caracter stabil, iar cu schimbarea condițiilor se schimbă și el. Mișcărilor ritmice executate cu ușurință nu cauzează oboseala organismului.

Omul formează și reglează conștient și în mod spontan ritmul. Fiecare are ritmul său 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.

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

3. Clasificarea exercițiilor fizice

Pentru practica educațională este important de a sistematiza varietatea existentă a exercițiilor fizice, deoarece împărțirea lor în grupe și subgrupe după anumiți indici permite de a construi un sistem în care fiecare exercițiu își are locul său, ceea ce ajută pedagogului să se orienteze în mulțimea de exerciții existente, să evidențieze însușirile caracteristice ale acestora, să le selecteze conform obiectivelor pedagogice înaintate și să le utilizeze în scopurile educației fizice. Orice grupă de exerciții fizice este determinată de particularitățile care stau la baza clasificării și determină importanța și esența exercițiilor în aplicarea lor.

Examinarea literaturii relevante ne permite să conchidem că nu există o clasificare generală a exercițiilor fizice. În opinia A. Rotaru (1994) problema constă în a sistematiza întreaga multitudine a exercițiilor fizice, pornind de la posibilitățile obiective pe care le oferă pentru realizarea sarcinilor educației fizice multilaterale, și de a le grupa astfel încât să se poată alege exercițiile după criteriul maximei eficiente. Este esențial, de asemenea, ca o astfel de clasificare să prevadă și posibilitatea apariției unor noi forme de exerciții .

Orice exercițiu fizic dispune de mai multe particularități caracteristice de aceea unul și același exercițiu poate fi prezentat în diferite grupe, fapt care nu permite de a elabora o clasificare unică valabilă pentru orice situație pedagogică.

Una dintre clasificările cele 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, aruncările, săriturile, etc);
- 2) exerciții care impun manifestarea cu precădere a rezistenței în mișcări cu caracter ciclic (alergarea de semifond și fond, mersul, înotul etc);
- 3) exerciții care necesită manifestarea aptitudinilor de coordonare etc. 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, a modificărilor permanente de situații și forme de acțiuni (jocuri dinamice, jocuri sportive).

O altă modalitate de clasificare a exercițiilor o găsim la B. Așmarin (1979), care le împarte după aportul în rezolvarea 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 neuro-musculare;

- exerciții pregătitoare, acțiuni motrice care contribuie la dezvoltarea acelor calități fizice, care sunt atât de necesare pentru asimilarea exercițiilor fizice de bază.

Autorul sus nominalizat menționează că această clasificare este una artificială, deoarece indicii clasificării fiind formarea deprinderilor motrice și dezvoltarea calităților fizice, în timp ce ambele procese sînt interdependente. Însă valoarea practică a acestei clasificări este certă, deoarece ajută pedagogului pentru fiecare etapă de învățare să selecteze acele exerciții care în măsură mai mare contribuie la realizarea obiectivelor preconizate.

În literatura relevantă exerciții fizice se clasifică:

- după ponderea asupra dezvoltării unor segmente ale corpului: exerciții pentru gît-cap, trunchi, membre superioare, membre inferioare etc;

- după ponderea asupra dezvoltării unor grupe musculare : exerciții pentru extensorii antebrăului, pentru flexori coapsei, pentru dreptii abdominali etc;

- după raportul cu materialul utilizat: exerciții libere, exerciții cu obiecte, exerciții cu aparate;

- după poziția față de aparat: cu aparate, pe aparate, la aparate.

O clasificare a exercițiilor fizice este elaborată de P. Lesgaft (1952), originalitatea căreia constă în faptul că la baza acesteia se află principiul didactic important: de la simplu la compus. Gruparea exercițiilor fizice conform acestui principiu este următoarea:

- exerciții fizice simple (pentru asimilarea acțiunilor elementare);

- exerciții fizice complexe, sau exerciții cu efort crescător;

- exercițiile scopul cărora este asimilarea orientărilor spațiale și de timp;

- exerciții ce prezintă totalitatea acțiunilor specifică tipurilor de activitate.

Analiză generală a ansamblului exercițiilor fizice prezentată în literatura de specialitate permite de a evidenția și gruparea lor după apartenența la formele gimnasticii, sportului, jocurilor și turismului, istoric constituite.

Gimnastica se divizează în cea de asanare (de bază, igienică și athletică), sportivă (acrobată, gimnastica artistică), gimnastica la aparatăj sportiv și gimnastica aplicativă (profesional aplicată, curativă, etc). Gimnastica de bază include exerciții de front și ordine, exerciții de dezvoltare fizică generală, mișcări de bază și mișcări de dans.

Particularitățile specifice sînt:

- acțiunea selectivă asupra anumitor părți ale organismului;

- dozarea strictă a efortului fizic;
- aplicarea inventarului și utilajului sportiv;
- aplicarea acompaniamentului muzical.

Aceste particularități permit de a utiliza pe larg gimnastica de bază în lucrul cu oamenii de vîrstă diferită, cu nivel diferit de pregătire fizică, starea sănătății pentru realizarea multiplelor obiective.

Jocul dinamic este o activitate complexă, emoțională ce include variate mișcări, care se execută în diverse situații și condiții, cu reguli stabilite orientate spre un rezultat final.

Particularitățile specifice ale jocului:

- emoționalitatea înaltă;
- complexitatea acțiunilor motrice;
- schimbarea frecventă a acțiunilor;
- lipsa reglării stricte a efortului fizic.

Jocul dinamic diferă de celelalte exerciții fizice prin specificul organizării și dirijării acestuia. În cadrul jocului apare necesitatea de a acționa și a lua decizii repede în condiții schimbătoare, manifestînd astfel de calități fizice ca îndemînarea, viteza.

Respectarea regulilor de joc asigură educarea calităților morale, ajutorului reciproc, disciplinei, etc. În cadrul jocului copii au posibilitatea de a manifesta sine stărnire în ceea ce privește alegerea acțiunii, ingeniozitate, istețime.

Particularitățile sus menționate permit de a utiliza jocul dinamic ca mijloc important de educație fizică.

Sportul prezintă o activitate orientată spre atingerea performanțelor înalte în într-o anumită probă sportivă, de aceea necesită un înalt grad de pregătire fizică, psihică și este accesibil la o anumită etapă de dezvoltare a personalității în condițiile pregătirii fizice corespunzătoare și stării sănătății.

Cu copii de vîrsta preșcolară se aplică exerciții sportive: schiatul, înotul, patinajul, săniușul, ciclismul, jocuri sportive: badminton, gorodki, tenis de masă.

Particularitățile specifice:

- efect curativ înalt;
- dezvoltarea activă a calităților fizice;
- dezvoltarea capacităților de coordonare;
- dezvoltarea activă senzorială .

Turismul elementar presupune călătorii de scurtă durată, organizate cu scopul familiarizării cu ținutul natal, cu monumentele istorice și de cultură, relaxare și odihnă activă.

Turismul, de asemenea, este unul din mijloacele dezvoltării fizice, călirii organismului, educării rezistenței, perseverenței, perfecționării deprinderilor și priceperilor de orientare în localitate. Deseori copiii îndeplinind bine exerciții în încăpere și pe terenul grădiniței, în condițiile noi se fîstîcesc. Schimbarea condițiilor naturale, cu care copiii se întîlnesc în timpul marșului turistic, contribuie la educarea orientării în locul necunoscut, îndrăznelii, întărește relațiile de prietenie între copii.

În literatura de specialitate este prezentată și clasificarea exercițiilor fizice după indicii structurii: exerciții ciclice, aciclice și combinate. Exercițiile ciclice (mersul, alergarea, înotul, tîrrea) se caracterizează prin consecutivitatea cîclică a acțiunilor și legătura elementelor mișcării într-un ciclu. În mișcările aciclice (aruncarea, săriturile) fiecare exercițiu prezintă acțiunea finită. În mișcări combinate (sărituri cu elan) are loc îmbinarea execuțiilor ciclice cu cele aciclice.

În opinia A. Keneman și D. Huhlaeva (1985) exercițiile fizice pot fi divizate în dinamice și statice. Exercițiile dinamice sunt legate de deplasarea în spațiu, cele statice necesită manifestarea efortului muscular într-o poziție (poziția „Drepti!”, stînd pe omoplați).

În concluzie putem menționa că existența unei serii de clasificări, după criterii diferite, dacă acestea nu sunt formale, nu este lipsită de sens, întrucît ele se completează unul pe altul, ajută la orientare în domeniul respectiv, sistematizează materia în funcție de scopurile propuse. Orice clasificare în parte nu poate să satisfacă toate aspectele procesului de educație fizică, deoarece nu ține cont în măsura necesară de interpătrunderea și modificarea tot mai accentuată a mijloacelor și metodelor educației fizice care s-au format anterior. Prezența diverselor clasificări, realizate în baza indicilor diferiți permite pedagogului să selecteze din multitudinea exercițiilor existente acele care în măsură mai mare, corespund obiectivelor înaintate.

Capitolul IV. Particularitățile de vîrstă ale dezvoltării copilului preșcolar

1. Specificul dezvoltării organismului copilului de vîrstă preșcolară
2. Particularitățile anatomofiziologice ale preșcolarilor

Obiectivele temei

Studiind acest modul, studentul va fi capabil:

- să stăpînescă totalitatea schimbărilor cantitative și calitative specifice dezvoltării copilului la vîrstă preșcolară;
- să aprecieze importanța cunoașterii particularităților anatomofiziologice ale preșcolarilor;
- să determine cerințele selectării conținuturilor educaționale în conformitate cu particularitățile examinate;

Aplicații practice:

1. Apreciați într-un text avantajele respectării particularităților anatomofiziologice ale preșcolarilor și riscurile nerespectării lor.

2. Aduceți exemple de exerciții care nu pot fi utilizate în lucru cu copiii de o anumită vîrstă preșcolară, argumentați poziția.

1. Specificul dezvoltării organismului copilului de de vîrstă preșcolară

Cunoașterea particularităților anatomofiziologice ale copiilor constituie o premisă necesară pentru buna desfășurare a educației fizice în grădinița de copii. Aceasta o ajută pe educatoare să înțeleagă importanța educației fizice încă de la vîrstă preșcolară, necesitatea ca ea să se realizeze în mod organizat și sistematic. Totodată, pe baza cunoașterii particularităților anatomofiziologice ale preșcolarilor de diferite vîrste, educatoarea poate folosi în mod judicios mijloacele, metodele și procedeele variate ale educației fizice, poate să înțeleagă mai ușor de ce sînt indicate anumite mișcări, de ce sînt contraindicate altele și să ia măsuri pentru dozarea rațională a eforturilor copiilor în concordanță cu posibilitățile de care ei dispun.

De la naștere și în decursul întregii vieți, organismul uman este supus modificărilor, se dezvoltă, se transformă. De asemenea, funcțiile diferitelor organe se perfecționează 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.

În procesul dezvoltării organismului, prin care înțelegem totalitatea schimbărilor sale cantitative și calitative, se observă modificări și transformări de la an la an. Ținând seamă de acestea, deosebim etape de dezvoltare, fiecare dintre aceste etape avînd specificul ei.

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 atît mai mult se deosebește lumea spirituală a preșcolarului de cea a școlarului și a tînărului.

Procesul de creștere și de dezvoltare are loc într-un ritm cu atît mai intens cu cît 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 vîrsta preșcolarului mare, într-un interval de cîteva 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 ele sînt 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 desprindem 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 lîngă faptul că se încetinește pe măsura înaintării în vîrstă, mai prezintă și alt aspect, și anume este inegal de la o perioadă la alta.

Trebuie să notăm, de asemenea, că ritmul de creștere și dezvoltare a diferitelor organe, aparate ale corpului, nu este nici el egal. Această inegalitate în ceea ce privește viteza de creștere, de dezvoltare, a diferitelor părți ale corpului aduce cu sine schimbarea proporțiilor dintre cap, trunchi și membre.

Copilul crește și se dezvoltă sub influența educației și în strînsă dependență de condițiile mediului înconjurător, de condițiile de viață pe care le creăm (alimentație, regimul de activitate și de odihnă, condițiile din familie și din grădinița de copii etc.). Condițiile de viață în permanentă schimbare obligă organismul copilului la adaptare, la acomodare față de acestea. Între organism și condițiile sale de viață există o permanentă unitate și luptă a contrariilor, luptă care reprezintă însuși stimulul, mobilul procesului de dezvoltare.

Cu cît copilul este mai mic, cu atît organismul său, din punct de vedere funcțional, răspunde în mai mică măsură condițiilor de viață. Între organism și condițiile sale de viață contradicțiile sînt mari: stimulii sînt foarte puternici, ritmul dezvoltării este foarte intens (schimbările anatomofiziologice pe care le suferă acum organismul sînt 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 ca limite ale vârstei preșcolare perioada copilăriei cuprinsă între 5 și 7 ani (stabilirea acestei perioade s-a făcut pe baza cercetărilor științifice și a practicii educative). În cursul vârstei respective, dezvoltarea, așa cum am mai spus, nu rămâne la același nivel. Fiecare an aduce modificări esențiale, atât cantitative cât și calitative. Ele justifică și necesită organizarea diferențiată a vieții și a educației preșcolarelor de diferite vârste. La începutul perioadei preșcolare, datorită buneii funcționări, a aparatului motor și a 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. Așa cum s-a arătat mai înainte, 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 aceluiași colectivități, în raport cu particularitățile 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 părțile corpului, trebuie să arătăm 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 sînt 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 a existenței în cantitate mai mare a țesutului adipos. Creșterea se face mai mult în lățime — este perioada de creștere lentă, perioada acumulărilor cantitative.

Proporția și caracteristicile respective se păstrează pînă la apariția saltului în dezvoltare, cînd 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 relativ 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.

2. Particularitățile anatomofiziologice ale preșcolarilor

Sistemul nervos îndeplinește funcții complexe de control și de coordonare a tuturor organelor și a sistemelor. El realizează nu numai unitatea din organism, ci asigură și unitatea dintre organism și mediul înconjurător. Datorită activității sistemului nervos ne este accesibil tot ce se întâmplă în jurul nostru. 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 sînt mai mici, forma lor este mai simplă, prelungirile celulei nervoase — axonii și dendritele — sînt scurte și neramificate.

În cursul 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 mielinizîndu-se pînă la vîrstă de 5 ani. Fibrele nervoase se lungesc și se ramifică, formînd multiple rețele de legături. Anatomic, dezvoltarea creierului se termină către vîrstă 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 rămîn încă mult deosebite de cele ale adultului.

La această vîrstă 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 preșcoolarul mic este în continuă mișcare, face gesturi dezordonate, nesigure, insuficient diferențiate și coordonate ; de asemenea și faptul că el

obosește foarte repede atunci când este obligat să execute mișcări de același fel sau să se rețină de la 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 emotive sînt foarte vii și variate (uneori contradictorii în raport cu același obiect). Ele au un caracter spontan, sînt puțin stabile și lipsite de profunzime.

Către 6—7 ani se dezvoltă și se perfecționează straturile de celule nervoase ale scoarței cerebrale din punct de vedere anatomic, structural, realizîndu-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 spontaneitate 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, întîi în mod involuntar, și treptat în mod voluntar. Copiii de vîrstă 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 elaborează mai repede și sînt mai stabile. Reflexul de orientare, atît cel necondiționat, cît mai ales cel condiționat, se manifestă deosebit de evident la copii, începînd cu vîrsta de 4 ani.

La baza formării tuturor deprinderilor, deci și a celor motrice, stau procesele nervoase fundamentale, excitația și inhibiția. Excitația constă într-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 se caracterizează printr-o frînare a activității celulelor nervoase. În afară, ea se manifestă printr-o oprire sau o diminuare a reacțiilor organismului. Inhibiția condiționată de diferențiere, de stingere și de întîrziere, 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 diferențierilor începe de la vîrsta preșcolară mică, dar ele nu au încă suficientă stabilitate, copii confundînd stimuli asemănători. După vîrsta de 5 ani, reacțiile învățate sînt, în cele mai multe cazuri, precise și diferențiate. De exemplu, copiii din grupa 3—4 ani execută tîrîrea doar sub forma mersului înainte pe genunchi și pe palme; copii de 4—5 ani pot diferenția și învăța și mersul înainte pe vîrfuri și pe palme; copii de 5—6 ani ajung

să diferențieze și să-și însușească, pe lângă celelalte forme, și tîrîrea cu corpul lipit de sol, trăgîndu-se pe antebraț și împingîndu-se cu vîrful 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 tîrziu decît inhibiția de diferențiere. De exemplu, la început, exercițiile de mers sînt executate de copii fără o precisă desprindere a tălpii de sol și cu o legănare laterală a corpului, pentru ca apoi, printr-o mai corectă imitare a adultului, și o mai conștientă înregistrare a explicațiilor și a observațiilor acestuia, să elimine treptat mișcările de prisos.

Inhibiția de întîrziere, care constă în amînarea reacțiilor organismului la un excitant, este forma de inhibiție condiționată care se dezvoltă cel mai tîrziu. De aceea, cu prilejul jocurilor de mișcare, preșcolarii își stăpînesc cu greu dorința de a porni la executarea mișcării înainte de semnalul dat de educatoare.

Cunoscînd particularitățile de vîrstă ale activității nervoase superioare, educatoarea va căuta să dea copiilor sarcini accesibile, să-i încadreze în jocuri cu reguli corespunzătoare nivelului lor de dezvoltare, evitînd în acest fel posibilitatea confundării stimulilor sau supraîncordarea inhibiției cu efecte, în general, negative. Astfel, jocurile de mișcare 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.). La celelalte grupe pot interveni treptat reguli mai numeroase și mai complicate; de asemenea, roluri diferențiate pe grupe sau individuale. Printr-o judicioasă alegere și gradare a exercițiilor fizice și a jocurilor de mișcare, 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 ținînd seamă de culoare etc.

Educatoarea va trebui să aibă în vedere însă și cel de-al doilea aspect, și anume respectarea de către copii a indicațiilor și a regulilor stabilite în joc, în activitate. Respectarea acestora duce la dezvoltarea inhibiției condiționate. Copiii devin capabili de a se reține sau de a-și amîna 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 înseși mișcărilor 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 sînt 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 vîrstă de 6—7 ani aceeași structură cu oasele adultului, dar sărurile de calciu și de fosfor se găsesc în cantitate mai mică. Cu cît copii sînt mai mici, cu atît conținutul de săruri de calciu se află în cantitate mai mare în raport cu cele de fosfor. Substanțele organice sînt 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 care poate fi ușor deformat, dar mai greu fracturat.

Oasele copiilor sînt 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 sînt stabile, datorită insuficienței dezvoltării 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 virata 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 vîrstă de 20—21 ani. Caracteristicile mai sus amintite atrag după sine, în cazul pozițiilor incorecte ale corpului sau al eforturilor de lungă durată și unilaterale, pericolul unor deformări ale coloanei vertebrale. Aceste deformări se pot produce pe planul anteroposterior (cifoze sau lordoze) sau pe plan transversal (scolioze de dreapta sau de stînga).

Oasele bazinului constau la adult din cele două oase coxale. Osul coxal este format la rîndul lui din trei oase: ischion, ilion și pubis, care încep să se sudeze de-abia către vîrstă de 7 ani. Procesul respectiv se încheie către vîrstă 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: ei sînt mai bogăți în apă, mai săraci în 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 vîrstă predomină funcția flexorilor, în raport cu extensorii, ceea ce și explică tendința către 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 mișcărilor care presupun precizie. Aceasta se datorează insuficienței dezvoltării a mușchilor scurți ca și a mecanismelor de coordonare a sistemului nervos central.

Ținând seamă 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 îngreuiază și activitatea organelor interne. În scopul corectării poziției corpului este important să se introducă în activitățile de educație fizică exerciții pentru întărirea mușchilor centurii scapuloumerale, 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 drepte, 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 duce la modificări ale acesteia, care se produc cu atât mai ușor, cu cât copilul este mai mic. Înălțimea scăunelor trebuie să fie de 29 cm pentru grupa mică, de 31 cm pentru grupa mijlocie și de 34 cm pentru grupa mare, înălțimea măsuțelor, de 54 cm pentru grupa mică, 56 cm pentru grupa mijlocie, 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 cu copiii, de asemenea, cu multă grijă. Se vor evita înclinările puternice ale trunchiului înapoi, care dăunează ținutei copilului și duc la accentuarea exagerată a curburii lombare a coloanei vertebrale, îndoirile vor fi urmate în compensație de întinderi, 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 seama de același lucru, și anume antrenarea în mod egal a ambelor brațe (aruncarea se execută alternativ cu brațul drept și stâng și de același număr de ori).

Pentru evitarea unor deformări ale coloanei vertebrale, la exercițiile cu purtări de 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 mîna ridicată pentru a atinge un obiect etc. Posibilitățile lor de coordonare a mișcărilor sînt însă limitate. În

general, putem spune despre copiii de 3—4 ani că nu au un mers drept, precis (el are un ritm inegal), nu știu să alerge ritmic (caracteristic vârstei sînt 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 o deosebită plăcere. Mișcările lor sînt însă nesigure, slab coordonate; ei nu știu să aprecieze cum se cuvine distanța și direcția, ceea ce le creează dificultăți la prinderea mingii, la țintire.

Către 4—5 ani, mișcările copiilor devin mai sigure, mai precise. De asemenea se constată o mai mare varietate a acestora, în continuare, la 5—6 ani, mișcările cîștigă în precizie, coordonarea lor este mai bună. Cele care au tendința de a se perfecționa mai repede au la bază, în general, activitatea mușchilor mari. Mișcările care presupun antrenarea mușchilor mici ai mîinilor 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 mîinilor și ai degetelor se dezvoltă mai intens. Ca urmare a acestui fapt, desigur în condițiile educației, mișcările devin mai coordonate și mai precise; se creează premisele apariției unor calități ca îndemînare, viteză, elasticitate, suplețe. Alergarea devine ritmică, ținuta în mers se îndreaptă, mișcările 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).

În concluzie, pornind de la datele de mai sus, reținem următoarele: mobilitatea copilului, departe de a fi îngrădită, trebuie încurajată, susținută, dirijată cu chibzuință, creîndu-i-se acestuia toate condițiile pentru a-și dezvolta scheletul, musculatura ca 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 rînd, mișcările largi, accesibile copilului și apoi, mai tîrziu, mișcările ce presupun precizie și antrenează mușchii scurți ai mîinilor și ai degetelor.

Aparatul respirator. Căile respiratorii ale copiilor sînt mai înguste, fosele nazale mai strimte, căptușite cu o mucoasă foarte fină și foarte intens vascularizată. Din această cauză, chiar cele mai mici inflamații ale căilor respiratorii superioare, de exemplu, guturaiul, le tulbură respirația normală, obligîndu-i să respire pe gură, ceea ce poate duce la îmbolnăvire.

Plămîinii 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, necesitățile de oxigen ale preșcolarilor sînt mai mari (ele sînt de 2—3 ori mai mari decît ale adultului). Pentru asigurarea cantității necesare de oxigen la un minut-volum respirator mai mic, respirația este mai frecventă, avînd între 3—7 ani un ritm de

26—20 respirații pe minut. Intrucât centrii nervoși nu au atins încă o dezvoltare completă, ritmul nu este stabil și orice stimul îl poate modifica ușor.

Insuficienta dezvoltare a musculaturii mici intercostale face ca respirația să fie superficială (ea este cu atât mai superficială cu cât vîrstă copiilor este mai mică). La 3—5 ani predomină tipul de respirație abdominală, la 6—7 ani începe să predomine tipul de respirație toracică.

O contribuție însemnată la îmbunătățirea respirației copiilor, la formarea unei respirații corecte o au: călirea organismului prin aer, exercițiile fizice speciale pentru formarea deprinderii de a respira profund și exercițiile fizice care antrenează grupele mari de mușchi.

Exerciții fizice speciale care favorizează formarea deprinderii de a respira corect sînt, în general, toate exercițiile de brațe care antrenează desfacerea amplă a arcului costal și deci mărirea cavității toracice. De exemplu, din poziția stînd ducerea brațelor prin lateral sus, cu inspirație amplă pe nas și coborîrea brațelor în același mod, cu expirație profundă pe gură.

Din exercițiile care antrenează puternic în mișcare grupele mari de mușchi putem cita alergările, săriturile etc.

Aparatul cardiovascular. La vîrstă preșcolară, cordul păstrează ritmul de creștere a organismului. Pînă la 6—7 ani, vasele cresc relativ mai intens decît cordul, ele avînd un lumen mai larg. Cordul cu o musculatură slab dezvoltată și vasele cu un lumen larg explică tensiunea arterială mică a copiilor preșcolari (90—100 mm Hg). Frecvența pulsului este de 110—100 bătăi pe minut la preșcolarii mici și de 100—90 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 sînge care circulă la periferia corpului este relativ mai mare la copiii preșcolari, realizîndu-se astfel condițiile necesare pentru schimburile nutritive — ele sînt cu atât mai intense cu cât vîrstă copiilor este mai mică. Aceste schimburi mai intense permit buna desfășurare a proceselor de creștere și dezvoltare.

Copilul preșcolar are același număr de hematii ca și adultul. Pînă la vîrstă de 5—6 ani predomină limfocitele (în raport cu neutrofilele). Către 6 ani, numărul lor se egalează și de la această vîrstă în sus încep să scadă limfocitele și să predomine neutrofilele.

Unii autori susțin că rezistența mică a organismului copiilor preșcolari față de diferite infecții s-ar datora și numărului mic de neutrofile (care, în urma funcției fagocitare, măresc capacitatea de apărare a organismului).

Ținînd seama de particularitățile aparatului cardiovascular al preșcolarilor, educatoarea trebuie să acorde o deosebită atenție dozării eforturilor lor (supradozarea muncii cordului poate dăuna bunei și normalei dezvoltări a întregului aparat circulator)

Capitolul 5. Principiile de instruire în educația fizică

1. Clasificarea principiilor
2. Principiile didactice în educația fizică

Obiectivele temei

Studiind acest modul, studentul va fi capabil:

- să definească conceptul de principiu al educației/ de învățământ;
- să aprecieze importanța sistemului de principii în realizarea procesului de învățământ;
- să demonstreze specificul aplicării principiilor didactice în educația fizică.

Aplicații practice

1. Determinați raționamentele teoretice și practice care au generat conturarea unui sau altui principiu.
2. Formulează cerințele față de realizarea principiilor prezentate în sistemul educației fizice.

1. Clasificarea principiilor

Orice proces de practicare a exercițiilor fizice (bilateral, în mod special sau independent) trebuie să aibă o eficiență maximă, mai ales în raport cu "investițiile" pe care le presupune. În scopul realizării acestui obiectiv major, se impune ca organizarea și desfășurarea procesului respectiv să se efectueze în concordanță cu anumite cerințe, norme, reguli, directive etc., care trebuie respectate în totalitate deoarece au menirea de a orienta organizarea, desfășurarea și finalizarea procesului instructiv-educativ.

Comanda socială impune obligatoriu ca activitățile desfășurate în cadrul practicării activităților de educație fizică să se efectueze în concordanță cu anumite cerințe, norme, reguli. Toate acestea sunt considerate de unii specialiști drept „teze fundamentale”, iar de alții ca „principii”. Între o normă, o regulă, o cerință obișnuită etc., și un principiu există foarte multe deosebiri, dar în categoria de „principii” sunt incluse cerințe, norme, reguli etc., cu un grad maxim de generalizare. Gh.Cîrstea (2000).

Nerespectarea doar a unuia, conduce obligatoriu la diminuarea eficienței procesului instructiv-educativ respectiv. Principii se respectă, nu se aplică (așa cum se afirmă în foarte multe surse bibliografice).

În literatura relevantă se evidențiază două principale categorii de principii: de instruire și de educație. De ambele categorii se ocupă, în sens de analiză și interpretare, pedagogia, metodică revine cu informații asupra principiilor de instruire deoarece instruirea la educație fizică are foarte multe diferențe specifice.

În literatura de specialitate întâlnim și formulările: principii de învățământ sau principii didactice. Normal, ar trebui să înțelegem că formulările respective se referă atât la principiile de instruire, cât și la cele de educație, deoarece procesul respectiv este instructiv - educativ. În realitate, însă, adică în sursele bibliografice specifice, se fac referiri doar la principiile de instruire.

Principiile specifice educației se numesc educative. Principii de învățământ le înglobează atât pe cele instructive cât și pe cele educative.

Instruirea la educația fizică are foarte multe diferențe specifice și tocmai de aceea, metodică educației fizice oferă informații numai asupra principiilor de instruire.

Principii de instruire

- participării conștiente și active;
- intuiției;
- accesibilității;
- sistematizării și continuității;
- legării instruirii de cerințele activității practice;
- însușirii temeinice.

Principii de educație:

- educarea în cadrul activității;
- unității scopurilor, conținutului, metodelor educației;
- unității educației, instruirii și dezvoltării personalității;
- activismului discipolului în procesul educației.

2.Principiile didactice în educația fizică

Principiul participării conștiente și active implică, conform denumirii, două *laturi*: participarea conștientă și participarea activă a subiecților.

Respectarea sa presupune îndeplinirea următoarelor *cerințe* principale:

- Înțelegerea corectă și aprofundată a obiectivelor specifice procesului de practicare a exercițiilor fizice. Subiecții, indiferent de subsistemul educației fizice, trebuie să fie conștientizați de cel care conduce instruirea privind efectele practicării sistematice a exercițiilor

fizice asupra organismului, necesitatea unei anumite dozări a efortului în funcție de particularitățile și obiectivele urmărite, corelație corectă între stimul și efect, necesitatea unei succesiuni de mijloace chiar dacă unele dintre ele nu sunt și atractive.

- Înțelegerea clară și memorarea structurii, actelor și acțiunilor motrice, concomitent cu memorarea sau reținerea acestui mecanism. De aceea, este foarte important cum este transmis ceea ce trebuie învățat, cum este ordonat materialul respectiv și în ce măsură este acesta accesibil pentru subiecți și dacă are și i se prezintă valențe formative.

- Manifestarea unei atitudini responsabile a subiecților pentru însușirea materialului predat. Foarte important este activismul subiecților, conștiinciozitatea lor în executarea actelor și acțiunilor motrice dar cu o execuție conștientă și nu mecanică. În același sens, subiecții trebuie să manifeste inițiativă, să aibă autonomie în alegerea unor soluții, să adapteze la propriile particularități ceea ce se predă.

- Formarea capacității subiecților de apreciere obiectivă a propriului randament. Este vorba de capacitatea de apreciere corectă a propriilor execuții și rezultate, adică capacitatea de autoapreciere obiectivă:

- oferind elevilor posibilitatea de a compara rezultatele proprii cu modelul sau cu realizările colegilor prin urmărirea execuției model;

- exersarea capacității de apreciere prin acordarea de calificative propriilor execuții sau arbitrarea colegilor;

- este important ca copii să poată discerne asupra cauzelor succeselor sau insucceselor.

Dezvoltarea capacității de a acționa independent în cadrul activității sau în situații diverse. Pe baza dezvoltării motivației și formării cunoștințelor și deprinderilor necesare copii dobândesc capacitatea de a se autoorganiza și de a practica independent exerciții adecvate situațiilor diverse ori cerințelor la un moment dat. În același sens copii pot desfășura activități cu caracter creator valorificând cunoștințele prin exersarea unor mijloace noi sau numai variante eficiente ale mijloacelor cunoscute.

Este important ca propriile execuții și rezultate să nu fie nici supraapreciate, dar nici subapreciate. În explicarea și justificarea succeselor și insucceselor nu trebuie să se facă apel la argumente de ordin subiectiv (calitatea arbitrajului, comportamentul spectatorilor, calitatea).

A conștientiza copii, înseamnă a-i face să înțeleagă scopul învățării și al utilității cunoștințelor însușite. Procesul de conștientizare duce inevitabil la activizarea copiilor, la înțelegerea execuției și conținutului cunoștințelor, în momentul în care copilul va înțelege aceste lucruri el va acționa cu mai multă plăcere, dovedind o mai mare voință pentru perfecționarea execuțiilor sale. Copilul trebuie să înțeleagă scopul practicării exercițiilor fizice și influența lor asupra organismului.

Important este ca copiii să cunoască scopul pentru care se execută anumite exerciții, care din acestea sînt exerciții de dezvoltare generală, care influențează dezvoltarea armonioasă a organismului, care sînt exerciții corective ce previn apariția unor deficiențe ale coloanei vertebrale, precum și cele care se folosesc în scop compensator în pauzele orelor de curs sau acasă.

Pentru activitatea desfășurată în timpul orei, copilul trebuie să știe că fiecare exercițiu are un moment „cheie” de care depinde succesul sau insuccesul execuțiilor. Activitatea practică a demonstrat faptul că pe parcursul procesului de învățare a deprinderilor motrice se pun în evidență unul sau mai multe momente esențiale (părți din exercițiu), de însușirea cărora depinde învățarea corectă a deprinderii motrice respective. Cunoscînd acest lucru, pedagogul trebuie să se preocupe pentru a stabili care anume parte din exercițiu reprezintă „cheia” mișcării și să se pregătească pentru a acționa cu mijloace eficiente asupra ei pe parcursul exersării.

O deosebită importanță pentru asigurarea unei activități conștiente în cadrul activității o are interesul depus de copii pentru aceasta. El poate fi influențat și de succesul sau insuccesul în executarea diferitelor exerciții. Insuccesele pot avea mai multe cauze:

a) *Cauze legate de copii:*

- necunoașterea și neînțelegerea exercițiului respectiv ;
- experiența motrică necorespunzătoare, bagaj sărac de deprinderi motrice comparativ cu complexitatea exercițiului;
- dezvoltarea fizică sub nivelul cerințelor orei;
- neatenție și dezinteres pentru oră;
- reprezentări incomplete;
- slaba dezvoltare a calităților motrice.

b) *Cauze legate de pedagog:*

- explicarea exercițiilor insuficient de clară sau greșită;
- demonstrarea incompletă, incorectă, numai global sau numai analitic;
- lipsa organizării activității independente a copiilor;
- lipsa de exigență pentru execuția corectă;
- corectarea tardivă a greșelilor;
- lipsa de varietate și atractivitate ce trebuie asigurate conținutului.

c) *Alte cauze:*

- insuficiența materialului sportiv;
- întreruperi în pregătire.

Așa dar, participarea conștientă a copiilor la actul învățării presupune înțelegerea cît mai clară a materiei de învățare, înțelegerea scopului învățării și al utilității cunoștințelor însușite.

Procesul de conștientizare duce la activizarea copiilor, depunerea efortului voluntar pentru perfecționarea execuțiilor sale.

Principiul intuiției implică rolul pe care îl are primul sistem de semnalizare (treapta senzorială) în cunoașterea umană, cu ajutorul simțurilor, analizatorilor, receptorilor organismului având rolul și mai important la vârsta preșcolară, și presupune stimularea a cât mai multor analizatori, pentru a se forma o imagine cât mai exactă despre ceea ce se învață.

Imaginea mișcărilor, care se însușesc se creează prin intuitivitatea vizuală, muscular-tactilă și auditivă. Cu cât e mai bogată imaginea senzorială, cu atât mai ușor și repede se formează priceperea și deprinderea motrică. Învățarea eficientă prevede folosirea în complex a diverselor forme de intuitivitate.

Intuitivitatea vizuală include demonstrarea exercițiilor, materialului didactic, ”resimțirea mișcărilor” în timpul executării, imitarea, orientările vizuale, ajutorul acordat.

Demonstrarea joacă un rol de prim rang la crearea imaginii vizuale a mișcării. La formarea unei imagini mai conturate a mișcărilor contribuie materialul intuitiv (desene, fotografii, diafilme).

Instruirea copiilor de vârstă preșcolară nu poate fi concepută fără sprigin pe senzațiile clare, pe percepție și imaginația intuitivă. Pe măsură ce se însușesc mișcărilor, diferiți analizatori încep să funcționeze în strânsă dependență, formând un analizator complex, unic. Acesta contribuie la perceperea mai fină și în același timp mai generală.

Pentru a mări cerințele față de analizatorul motric și pentru a ajuta la perfecționarea rapidă a funcțiilor lui, este necesar ca uneori să se excludă temporar anumiți analizatori, de exemplu cel vizual (executarea exercițiului cu ochii închiși), care poate fi aplicată la etapa de însușire temeinică a exercițiului.

Pe măsura însușirii se schimbă și rolul și caracterul de acțiune reciprocă a diferitor organe de simț (analizatori). Corespunzător trebuie să se schimbe și greutatea specifică a diverselor forme intuitive. La început rolul hotărîtor joacă perceperea vizuală, de aceea dintre metodele instruirii intuitive vom acorda un loc de frunte celor care contribuie la formarea imaginilor vizuale. În continuare crește rolul analizatorilor motrici și al mijloacelor corespunzătoare de asigurare a intuitivității.

Cerințe:

- urmărirea celor prezentate (prin demonstrație, sau demonstrare prin materiale intuitive) să fie posibilă, la nivel optimal, tuturor subiecților cu care se desfășoară activitatea;

- să nu fie folosite abuziv modalitățile prin care se stimulează primul sistem de semnalizare, se împiedică abstractizarea și generalizarea - procese ale gândirii foarte importante în educația fizică.

Folosirea pe larg a diverselor metode intuitive trezește interesul față de activitate, ușurează înțelegerea și îndeplinirea sarcinilor, facilitează procesul formării deprinderilor motrice trainice, dezvoltării calităților fizice.

Principiul accesibilității și individualizării presupune activități de practicare a exercițiilor în funcție de: vârstă, sex, nivel de pregătire fizică precum și deosebirile individuale ale copiilor. Individualizarea prezintă faza superioară a accesibilității.

Este deosebit de important să determinăm dacă sarcinile puse sunt în puterea copiilor. Respectarea acestui principiu nu va admite abuzul de efort fizic, care poate influența nefavorabil asupra organismului copilului. Măsura accesibilității înseamnă corespunderea deplină între posibilități și greutate. Educatorul trebuie să cunoască bine posibilitățile funcționale ale organismului copilului la diferite etape de dezvoltare să le coraporteze cu datele obținute în baza examinării gradului de pregătire fizică a copilului, controlului medical, și observărilor pedagogice. Principiul accesibilității presupune prezența acelor dificultăți, care pot fi învinse prin mobilizarea forțelor fizice și morale ale copilului, dar fără neglijarea efectului de asanare a exercițiilor. Pot fi considerate accesibile acele sarcini care contribuie la întărirea și ocrotirea sănătății. Dacă ele dăunează sănătății, atunci nu pot fi considerate utile.

Pe măsură ce se dezvoltă forțele fizice și spirituale, cresc și posibilitățile copiilor, ei încep să îndeplinească ușor ceea ce nu reușeau mai înainte. De aceea trebuie să mărim cerințele treptat pentru a stimula creșterea de mai departe a copilului.

Accesibilitatea este determinată nu numai de rezultatele obținute în baza studierii nivelului pregătirii și dezvoltării fizice a copilului, dar și de continuitatea orelor promovate. Noile deprinderi și capacități se formează pe baza celor obținute mai înainte. Procesul de educație fizică construit în așa fel, ca ora precedentă să pregătească terenul pentru însușirea exercițiilor mai complicate de la viitoarea oră.

Acțiuni ale pedagogului se vor referi la:

- selecționarea cu atenție a stimulilor, a exercițiilor fizice;
- stabilirea unei dozări corespunzătoare a efortului fizic;
- folosirea unor reglatori metodici pentru a accelera procesul de însușire a unor acte sau acțiuni motrice de către subiecți;
- adaptarea metodelor și procedeele metodice de instruire și educație la nivelul de înțelegere și de dezvoltare psiho-motrică a subiecților;
- diferențierea evaluării randamentului subiecților.

Cerințe:

- necesitatea cunoașterii permanente a subiecților cuprinși în procesul de practicare a exercițiilor fizice;

- stabilirea unui ritm adecvat de lucru, în funcție de reacția subiecților la stimuli;
- necesitatea cunoașterii și aplicării celor trei reguli clasice ale practicii didactice, care se regăsesc și în cazul altor principii de instruire:

1. trecerea de la ușor la greu, în care funcționează prioritar criteriul forței necesare pentru efectuarea actelor și acțiunilor motrice;

2. trecerea de la simplu la complex, în care funcționează prioritar criteriul îndemnării necesare pentru efectuarea actelor și acțiunilor motrice;

3. trecerea de la cunoscut la necunoscut, adică de la elemente deja însușite la altele noi, care să se bazeze ca mecanisme de execuție - pe cele deja însușite.

La aprecierea gradului de dificultate al exercițiilor fizice trebuie să facem deosebire între complexitatea coordinativă și gradul efortului fizic consumat. În procesul de instruire un mare rol îl joacă exercițiile pregătitoare și ajutătoare.

Posibilitățile funcționale, sănătatea, calitățile fizice și psihice al copiilor sunt diferite. Se observă deosebiri individuale și în capacitatea de a însuși în mod rapid mișcările, și în caracterul reacției organismului la efort fizic. Toate acestea obligă să ținem cont de individualizarea strictă a procesului de educație fizică. La realizarea obiectivelor curriculare individualizarea se manifestă prin diferențierea temelor, normelor de efort și mijloacelor de reglare a lor, precum și prin mijloacele de influență pedagogică.

Principiul sistematizării și continuității. Este principiul cu cea mai mare importanță mai ales pentru elaborarea corectă și eficientă a documentelor necesare de planificare și de evidență ale activităților de educație fizică.

Sistematizarea și continuitatea reprezintă condițiile principale pentru asigurarea reușitei în programarea stimulilor, indiferent de particularitățile subiecților sau de alte variabile de ordin material, spațial sau temporal.

Pentru respectarea acestui principiu sunt necesare următoarele *cerințe*:

a) Materialul de învățat trebuie să fie grupat, ordonat și programat în concordanță cu logica internă pe care o impune fiecare componentă sau subcomponentă a modelului de educație fizică.

b) Întotdeauna materialul nou predat trebuie să se sprijine pe cel însușit de subiecți în activitățile anterioare și să pregătească pe cel ce va fi predat în activitatea care urmează. În consecință, programarea materialului de învățat trebuie să se realizeze pe "cicluri sau sisteme tematice" continue, fără întreruperi cu abordarea altor teme.

c) Conținutul procesului de instruire trebuie să fie programat încât să se asigure o legătură logică nu numai între activități, sau alte forme de organizare a practicării exercițiilor fizice, ci și

între etapele de pregătire (trimestre, semestre, sezoane etc.) sau între anii de pregătire, în ordinea lor crescândă.

d) Participarea ritmică a subiecților la procesul de instruire și educație. Întreruperile, deci absențele de la procesul de pregătire, produc perturbări în însușirea materialului predat, rămânări în urmă greu de recuperat și uneori stări de suprasolicitare nebenefice pentru organismul subiecților.

Sistematizarea orelor contribuie la schimbarea stării funcționale din organism, obținute prin intermediul practicării exercițiilor fizice, sunt reversibile, deci pot suferi o dezvoltare inversă în caz de încetare a exersării. Chiar și o mică întrerupere, duce la stingerea legăturilor cauzate de reflexele condiționate, reducerea nivelului posibilităților funcționale obținute și chiar la regresul unor indici morfologici. Condițiile optimale se creează numai în cazul, când procesul educației fizice este neîntrerupt. Orelor trebuie organizate după așa un interval de timp, ca efectul fiecărei ore ulterioare să se bazeze pe urmele celei precedente.

În procesul educației fizice repetarea este necesară pentru formarea deprinderilor, priceperilor motrice, dezvoltarea calităților fizice. Se repetă fiecare exercițiu în parte, succesivitatea lor într-un sistem de activități, succesivitatea orelor pe parcursul anumitor intervale de timp. Frecvența repetărilor depinde de obiectivele, conținutul orei și condițiile în care au loc.

În procesul repetărilor are loc stabilizarea stereotipurilor motrice- dinamice, standartizarea reacției organismului la efortul fizic aplicat. Dacă repetăm exercițiile, fără a le schimba esențial, atunci are loc stagnarea excesivă a deprinderilor motrice și a dezvoltării calităților fizice. De aceea, repetând exercițiile este de dorit ca ele să fie variate, să se schimbe, în același timp, în volumul și intensitatea efortului fizic. Efortul, pe care depune copilul la realizarea exercițiilor fizice, ridică posibilitățile funcționale ale organismului. Însă dinamismul posibilităților funcționale ale organismului e condiționat nu numai de efort, dar și de odihna care e necesară pentru restabilirea capacității de lucru. Astfel este important de a alterna efortul și odihna în cadrul orei, precum și în regimul zilei. Elaborând sistemul activităților de educație fizică, trebuie să asigurăm transferul pozitiv al deprinderilor și limităm transferul negativ pe baza îmbinării corecte a exercițiilor fizice.

Principiul însușirii temeinice sau al durabilității este condiționat de modul în care sunt respectate toate celelalte principii de instruire.

Temeinicia - prima cerință a comenzii sociale, se bazează pe:

- accesibilitate;
- sistematizare;
- continuitate;
- participare conștientă și activă;

- generalizare etc.

Cerințe:

1. Asigurarea unui număr suficient de repetări a actelor și acțiunilor motrice, atât în fiecare activitate concretă cât și în timp, adică într-o succesiune „mare” de activități concrete.

Obiectivele stabilite pe cele trei planuri principale în educație fizică:

- dezvoltarea fizică / corporală;

- calitățile motrice;

- deprinderile și priceperile motrice.

2. Într-o perioadă scurtă de timp să nu se programeze și să nu se încerce însușirea unui volum prea mare din materialul de învățat.

3. Pentru cunoașterea permanentă a nivelului de însușire a materialului predat, și a calității predării, trebuie ca, în mod ritmic, să se facă verificarea pregătirii subiecților prin probe de control, inclusiv concursuri.

Toate principiile indicate sunt într-o strânsă interdependență. Ele reflectă anumite dimensiuni ale procesului instructiv- educativ, și pot fi tratate separat numai în mod convențional. Nici unul dintre principiile indicate nu poate fi realizat pe deplin, dacă celelalte sunt ignorate. Numai unitatea principiilor asigură eficiența maximă a fiecărui dintre ele.

Capitolul VI. Metodele de instruire în educația fizică

1. Metode informative și receptive în instruirea fizică a preșcolarilor
2. Tendințe și orientări metodologice în educația fizică

Obiectivele temei

Studiind acest modul studentul va fi capabil:

- să clasifice metodele aplicate în educația fizică;
- să identifice particularități specifice ale fiecărui grup;
- să determine valențele formative ale acestora;
- să propună modalități de eficientizare a procesului de educație fizică a preșcolarilor.

Aplicații practice

1. Comentați proverb chinezes: „Învățarea care nu intră decît în ochi și urechi seamănă cu un prînz luat în vis”.
2. Elaborați o clasificare a metodelor educației fizice pentru cel puțin 3 criterii.
3. Propuneți o metodologie care ar înlesni formarea unei deprinderilor motrice.

1. Metode informative și receptive în instruirea fizică a preșcolarilor

Ațiunea de instruire reprezintă modelarea subiecților și va fi eficientă dacă subiectul participă activ și conștient, este angajat în propria sa transformare (modelare), dacă pedagogul aplică metodele și procedeele metodice cu scopul îndeplinirii obiectivelor înaintate.

Cuvântului „metodă” provine din grecescul „metho” - către, „ odos” - cale, drum de urmat în scopul atingerii unor obiective.

Metoda - totalitatea demersurilor practice și intelectuale în scopul realizării obiectivelor instructiv-educative. Demersul metodic cuprinde acțiunile specialistului (care emite informații) și acțiunile beneficiarului (recepționează aceste informații).

Procedeele metodice - modalități concrete de „existență” a metodelor, de exprimare a acestora.

Metode informative și receptive, care contribuie la însușirea cunoștințelor, deprinderilor în urma comunicării, demonstrarea de mostre de acțiuni motrice, făcînd legătura dintre diferite cunoștințe și deprinderi deja formate și activitatea practică. Această grupă de metode permite folosirea diversității de procedee concrete: orale, asigurării intuiției și practice. Esența didactică a

acestor metode constă în claritatea maximală de expunere a informației din partea pedagogului, iar din partea copiilor - înțelegerea, memorizarea și punerea scopului instructiv.

Metode reproductivă constituie o cale valoroasă de însușire a acțiunilor motrice. Esența didactică a acestor metode constă în chibzuirea or alcătuirea sistemului de acțiuni de tip euristic în scopul reproducerii lor de către copii. Repetarea multiplă a mișcărilor este urmărită de primejdia apariției monotoniei ce provoacă plictiseala. De aceea, în cazul stabilizării deprinderii motrice este util de a găsi noi variante de perfecționare a lor. Grupa de metode reproductivă duce implicit 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) și include următoarele metode orale: denumirea exercițiilor, descrierea, explicarea, indicații, comenzi, povestirea, conversația.

Denumirea exercițiilor. Multe exerciții fizice ce se recomandă copiilor de vârstă preșcolară, au denumiri convenționale, care în mare măsură reflectă caracterul mișcărilor, de ex. „pompa”, „ tăietorul de lemne” etc. Demonstrând și explicând exercițiul educatorul concomitent indică cu care acțiune el se aseamănă și o numește. După ce exercițiul a fost însușit, educatorul nu-l mai demonstrează, dar numai îl numește. Copii trebuie să execute mișcarea după cuvânt. Denumirea exercițiului trezește imaginea vizuală a copiilor despre mișcare. Denumirea reduce timpul, ce se pierde la explicarea exercițiului sau la reamintirea cum trebuie executat.

Povestirea (se folosește în învățământul preșcolar 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 asta. De ex., în cadrul orei dinamice cu subiect „Călătoria pe planeta poveștilor”, educatoarea spune: „Copii, pe planeta poveștilor s-a întâmplat o nenorocire. Ea a fost vizitată de un vrăjitor rău, care î-a fermecat păsările, animalele, copacii, flori. Doriți să plecați pe planeta poveștilor, să aduceți lumina și căldura soarelui, pentru ca animalele, păsările și plantele să învie!”

Descrierea- 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 și îl explică în același timp. De ex.: „ Copii, priviți cum am să arunc săculețul cu nisip. Îl iau cu mâna dreaptă, ocup poziție lângă 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 de asupra umărului și îl arunc cu toată puterea. Ca să nu cad, alăturez piciorul drept de cel stâng.” Asemenea descriere permite

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

Explicația precede demonstrația, însoțește, urmează demonstrația. 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 ex., pentru ca copiii să sporească forța izbirii, pedagogul le spune: „Ca să săriți cât mai departe trebuie să efectuați o împingere cât mai puternică”.

Indicații și comenzi - forme specifice ale acțiunii verbale, care se disting printr-un laconism și accente de comandă. Indicațiile se utilizează și în scopul instructajului prealabil, stabilirii și precizării obiectivelor. Comanda prezintă ordinul oral al pedagogului, care are o anumită formă și un conținut precis („La stînga împrejur!”, „În coloană câte unu, aranjați!”) . Comanda se deosebește prin laconism și modul imperativ, fiind formată din două părți: prealabilă și executivă. În partea prealabilă se indică ceea ce trebuie să facă, și prin ce mijloace, în cea executivă se conține semnalul de a începe imediat executarea acțiunii. Este important de a da comanda corect, de a accentua cu pricepere cuvintele, de a simți și de 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 pe copii, îi organizează, îi fac să îndeplinească însărcinările repede și exact. Indicația se deosebește de comandă prin aceea, că are o formă scurtă și o expresie poruncitoare („Spre fereastră, întoarcere!”) .

Conversația (se referă la dialogul permanent al pedagogului cu subiecții în procesul instructiv educativ, acest dialog are ca punct de plecare problemele legate de conținutul și metodologia instruirii). Conversația îi ajută educatorului să clarifice interesele copiilor, cunoștințele, gradul de însușire a mișcărilor, a regulilor jocului, iar copiilor 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 citirea cărților, vizionarea desenelor, a tablourilor, în legătură cu excursiile la stadion, după săniuș etc.

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

Metodele intuitive

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. Copiii dispun de o mică rezervă de deprinderi motrice, și de particularități psihologice, de aici necesitatea aplicării metodelor intuitive. K. Ușinski menționa: „... copilul mic gândește cu ajutorul formelor, culorilor, sunetelor, senzațiilor .” (1949, p 206).

Metodele intuitive includ următoarele grupe:

Demonstrația. Cea mai eficientă este demonstrația „propriu-zisă”, cât mai apropiată de model, realizată de către pedagog sau de un subiect (care stăpânește bine tehnica de execuție - demonstrație mijlocită). Se folosește cu succes și demonstrația prin planșe, schițe, scheme, tehnici moderne (filme, diafilme, diapozitive, etc.).

Demonstrația nemijlocită se aplică în toate grupele de vîrstă, în care copiii se deprind cu noile mișcări. Cerințele înaintate în fața demonstrării reiese din obiectivele concrete ce intervin la diverse etape ale instruirii, depind de complexitatea și caracterul exercițiului fizic, de particularitățile de vîrstă ale copiilor. Pentru a-i crea copilului o imagine vizuală despre mișcare și a-l îndemna s-o execute cît mai perfect, mișcarea trebuie demonstrată corect, în ritm normal, cu ușurință. Demonstrarea incorectă va crea copiilor o imagine greșită despre mișcare. Komenius menționa: „ Nu poți trage linii drepte, folosindu-te de riglă strîmbă, tot așa cum nu poți face o copie dreaptă după un original greșit”(Marea didactică, 1939, p219).

Exercițiul se demonstrează de mai multe ori, în același timp, caracterul demonstrării se schimbă. Dacă la început ea trebuie să dea o reprezentare generală despre exercițiu, apoi în continuare menirea ei să precizeze anumite elemente ale tehnicii. De ex., la aruncări la distanță mai întîi se atrage atenția asupra poziției inițiale, apoi - asupra avîntului și aruncării propriu- zise. În procesul de însușire a exercițiului recurgem la demonstrarea numai a acelor elemente tehnicii cărora s-a atras atenția la această oră. Nu vom face abuz de demonstrații la consolidarea deprinderilor motrice, cînd copiii și-au format deja o imaginație vizuală corectă și o prezentare muscular- motrică despre mișcare. Este important ca educatorul să-și aleagă un loc potrivit, încît exercițiul demonstrat să fie văzut de toți copiii. De ex., exercițiile de dezvoltare fizică generală trebuie demonstrate la oarecare depărtare de copii. Uneori se aplică demonstrare prin „oglinză”. În acest caz, cînd copiii se înclină în partea stîngă, educatorul face înclinarea în dreaptă. La aranjarea în cerc, educatorul ocupă locul alături de copii. Demonstrînd exercițiul în timpul mersului în coloană cîte unul, educatorul merge în întîmpinarea copiilor.

Îndoirea genunchilor cu îndreptarea spinării, aplecarea corpului înainte e rațional să fie demonstrate stînd cu partea laterală spre copii, iar exercițiile cu poziția mîinilor la spate, la ceafă, întoarcerile la stînga, la dreapta și împrejur se demonstrează cu spatele spre copii. Dacă exercițiul se demonstrează în fața coloanei desfășurate, atunci în primele rînduri vor sta copii de statură mai mică.

La demonstrarea exercițiilor trebuie atrași și copiii, faptul care trezește interesul față de mișcarea învățată, le însuflă încredere, dorința de a executa cât mai bine exercițiul.

Copiii sunt atrași la demonstrarea exercițiului și atunci, când educatorul nu poate face acest lucru din cauza necorespunderii aparatelor cu înălțimea lui, ori din cauza stării sănătății.

Imitarea ocupă un loc important în studierea mișcărilor de către copii de vîrstă preșcolară. Imitînd mișcările animalelor, păsărilor, acțiunile adulților copiii execută cu mare plăcere și cu multă stăruință aceste exerciții. Emoțiile pozitive ce apar permit să se execute de mai multe ori, fără a obosi, unul și același exercițiu. Creșterea efortului la rîndul său contribuie la obținerea rezultatelor bune. Imaginile ce corespund caracterului mișcărilor însușite, ajută la crearea unor reprezentări exacte. De ex., pentru a executa săriturile cu ambele picioare cu deplasarea înainte, pedagogul folosește imaginea vrăbiuței. Imitarea se folosește în toate grupele de vîrstă, dar mai ales în lucru cu cei mici, fapt ce ține de particularitățile copiilor de vîrstă respectivă, și învățarea exercițiilor simple, pentru care e mai ușor să alegi imagini care să corespundă caracterului mișcărilor.

Materialele intuitive. Cînd învățăm mișcările cu copii de vîrstă preșcolară, folosim materialul intuitiv în formă de imagini (tablouri, desene etc.) E rațional, ca desenele, filmele să fie demonstrate în timpul liber, în afara orelor. Privind acest material copii precizează vizual imaginile anumitor elemente ale mișcării și datorită acestui fapt execută mai bine exercițiile în cadrul orei, gimnasticii de dimineață.

Metodele de orientare coincid cu introducerea unor elemente de orientare, obiecte sau simboluri care indică direcția, amplitudinea și forma traiectoriei mișcărilor. De ex., pentru a-l învăța pe copil să se tîrîe, el se așează pe abdomen, iar înaintea lui, la oarecare distanță, se pune o jucărie. Scopul urmărit de a se atinge de obiectul suspendat mai sus de înălțimea mîinilor ridicate, îl îndeamnă pe copil să mărească forța izbirii și să sară la înălțimea corespunzătoare. Aruncarea mingii peste frînghia întinsă la înălțime de 3m și la depertare de 2m de la linia inițială, ajută la mărirea amplitudinii avîntului și a forței de aruncare. Reperete vizuale pot indica punctul de aplicare a efortului. Pentru aceasta se ea în seamă locul respingerii la săritura în înălțime, locul aterizării la săritura de la înălțime.

Pentru a-i învăța pe copii să țină drept corpul și capul în timpul mersului, lor li se propune să privească o jucărie, suspendată mai sus de nivelul ochilor, ori la educatorul ce se află înainte.

Determinarea spațiului cu ajutorul obiectelor reglează direcția, iar însemnarea cărărușii cu linii la 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 mișcările însușite.

Reperete 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, bătaii din palme etc. Informațiile sonore ajută uneori să se îndeplinească corect exercițiile. 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 prielnice. Ajutându-și copiii, educatorul precizează poziția anumitor părți ale corpului cu scopul de a crea juste imagini vizuale și loco-motore. De ex., copilul, îndoind genunchii se apleacă înainte. Educatorul se apropie de el, îl ajută cu mâinile să-și îndrepte spinarea și înlesnește crearea senzațiilor loco-motore juste. În alt caz, educatorul ia copilul de mână și îl ajută să treacă corect banca de gimnastică, să înfrunte teama, neîncrederea.

Pentru a crea copiilor senzații loco-motore se folosesc aparate speciale, care stimulează mișcarea corpului și a anumitor părți ale lui. De ex., cărucioarele ce se aplică pentru a-i învăța pe copii să meargă la vârsta fragedă.

La executarea exercițiilor fizice se poate acorda ajutor prin crearea condițiilor 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 stînga să se efectueze în temei prin efortul mușchilor oblici ai abdomenului, se recurge la exerciții ce se execută din poziție șezînd pe podea, bancă, scaun). La folosirea bastoanelor de gimnastică copilul ridică mâinile în sus, mai larg decît umerii și păstrează această poziție pînă la terminarea exercițiului.

Observarea execuției altor subiecți. Trebuie să fie întotdeauna dirijată/orientată de conducătorul procesului instructiv-educativ care stabilește dinainte tematica de observat, se urmărește evoluția unor copii pentru a fi scoase în evidență aspectele pozitive și negative.

Metodele practice

Metodele practice se aplică la crearea reprezentărilor muscular - motorice despre exercițiile fizice și la formarea și consolidarea deprinderilor și capacităților motrice.

Exersarea prezintă finalitate a metodelor verbale și intuitive de instruire, în primele etape ale învățării motrice, se face sub îndrumarea și controlul cadrelor de specialitate;

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, ordinea repetării mișcărilor, precum și normarea exactă a intervalelor de odihnă, crearea condițiilor externe, care vor ușura dirijarea acțiunilor. Exersarea poate fi integrală și pe părți. În primul caz, pentru a crea senzații

musculare, se recomandă exersarea integrală. Pe fondul ei are lor însușirea elementelor tehnicii. Mișcările mai complicate se divizează în elemente relativ sine stătătoare, însușindu-le în condiții simplificate trecem la îndeplinirea mișcării în întregime.

După criteriul standartzării 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.

Tipuri de exersare:

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

Metoda jocului. Această metodă se caracterizează prin organizarea activității copiilor pe baza subiectului, ce prevede atingerea scopului în diferite condiții. Subiectul jocului este inspirat din realitate (imitarea acțiunilor de muncă, de trai etc.), sau se creează 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, perfecționa, ale 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 creator sarcinile ce apar. În același timp să manifeste independență, spirit de inițiativă, capacitatea de a face alegerea. Executarea acțiunilor în condiții variate sporește dinamismul stereotipurilor motrice formate. Emotivitatea pronunțată a acțiunilor de joc sprigină avântul copiilor să îndeplinească exerciții fizice cu multă satisfacție și într-un timp îndelungat. Această ambianță crează condiții favorabile pentru dezvoltarea copiilor.

Metoda competițională în procesul educației fizice a preșcolarilor se utilizează în forme relativ elementare. Trăsătura caracteristică a metodei competiționale constă în confruntarea forțelor în condiții unei revalități, pentru obținerea rezultatelor. Tot odată ambianța fiziologică și emoțională, ce apare, amplifică influența exercițiilor asupra organismului, contribuie la manifestarea posibilităților funcționale maxime și a forțelor psihice. Metoda competițională sporește interesul față de exerciții fizice, ajută la executarea lor mai calitativă, dezvoltă capacitatea de a aplica deprinderi și priceperi motrice în condiții complicate ale realității înconjurătoare.

Metoda competițională trebuie folosită cu chibzuință, să nu cauzeze puternice excitații nervoase, să nu aibă urmări nefaste asupra dispoziției și comportării copiilor de vîrstă preșcolară. De aceea nu trebuie să facem abuz de jocuri- ștafete. Metoda în cauză se aplică cînd 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 mai bine sare, cine va trece mai bine pe banca de gimnastică etc. În continuare, criteriul de apreciere devine distanța aruncării, înălțimea săriturii, iuțea executării aruncării și prinderii mingii, viteza alergării. După competiții se fac bilanțuri individuale și colective.

Metode informative și receptive, care contribuie la însușirea cunoștințelor, deprinderilor în urma comunicării, demonstrarea de mostre, de acțiuni motrice, fac legătura dintre diferite cunoștințe și deprinderi deja formate și activitatea practică. Această grupă de metode permite folosirea diversității de procedee concrete: orale, asigurării intuiției și practice. Esența didactică a acestor metode constă în claritatea maximală de expunere a informației din partea pedagogului, iar din partea copiilor - înțelegerea, memorizarea și punerea scopului instructiv.

Eficiența procesului instructiv- educativ în mare măsură depinde de aplicarea corectă a diverselor îmbinări de metode de către pedagog în dependență de obiectivele trasate, de particularitățile de vîrstă ale copiilor, de gradul lor de pregătire și de complexitatea și caracterul exercițiilor fizice.

2.Tendințe și orientări metodologice în educația fizică

Învățămîntul care urmărește scopul integrării organice a metodologiei moderne, specifice educației fizice, presupune un ansamblu de tehnologii și procedee concrete în conformitate cu conținutul activității care în opinia A Rotaru (2010) poate fi intitulat metodologia generală a procesului instructiv-educativ.

Orientări metodologice în educație fizică se împart în două mari categorii, în funcție de imaginația și creativitatea subiecților:

a. de tip euristic (proveniență din termenul grecesc "heurisken" = a afla, a descoperi), solicită foarte mult manifestarea imaginației și creativității subiecților.

b. de tip algoritmic, solicită puțin sau chiar nu solicită deloc imaginația și creativitatea subiecților.

Strategii de tip euristic: problematizarea; tratarea diferențiată, demonstrația și explicația, exersarea.

Strategii de tip algoritmic: modelarea, instruirea programată, algoritimizarea, raționalizarea, cuantificarea, etc.

Modelarea. O metodă des folosită, aplicabilă în învățământul fizic prezintă modelarea care are la bază posibilități majore de implementare oferite de aparatura modernă ce poate susține și ușura eforturile cadrelor didactice în sensul eficientizării procesului didactic. Prin ajustarea datelor cunoscute obținem modele descriptive care pot fi ulterior utilizate pentru elaborarea previziunilor, a planurilor, a deciziilor viitoare.

Elaborarea și aplicarea modelului dezvoltării fizice și pregătirii motrice în procesul didactic școlar a devenit o realitate, baza de date necesară elaborării lor necesită cercetarea potențialului biomotric al unui număr de copii cât mai mare.

Ca metodă de învățământ, de instruire are menire de a pregăti subiecții în corelație cu indicatorii cuprinși în modelele elaborate, vizează mijloacele, metodele, pașii metodici și tehnici de lucru.

După *natura* lor modele pot fi ideale (cerințe maxime în raport cu fenomenul real), materiale (machete, scheme similare sau analogice).

După *calitatea* lor: empirice, stabilite pe bază de rutină prin aprecieri subiective, logice, verificate parțial sau total prin determinări, matematice, exprimate cifric în proporții și procente.

După *termenul* pentru care sunt elaborate: finale, intermediare, operaționale.

Instruirea programată- orientare metodologică care aprofundează modelarea instruirii.

Constă în fragmentarea conținutului învățării în elemente scurte, accesibile (secvențe, pași metodici, doze, cuante), plasarea lor într-o ordine de dificultate unică pentru toți subiecții, împărțirea conținutului instruirii în părți stabilind secvențele și pașii tipici pentru posibilitățile de învățare a diferitelor categorii de copiii. Instruirea programată reprezintă o modalitate specifică de planificare în cadrul căreia conținutul se ordonează în raport de modele și constă în fragmentarea conținutului în elemente scurte (pași metodici, secvențe) accesibile, plasând dificultățile de însușire într-o ordine rațională în funcție de posibilitățile de asimilare ale copilului.

Posibilitatea de cuantificare a influențelor, existența controlului execuțiilor, controlul îndeplinirii sarcinilor și cunoașterea certă a scopului învățării sunt principii generale ale instruirii programate cu aplicabilitate în domeniul educației fizice .

Se va preciza:

- mărimea
- cuantumul

- dozele de informații pe care copiii trebuie să le însușească cu tendința declarată de a le individualiza, de a întări gradul însușirilor de către ei, în deplin acord cu particularitățile lor morfo-funcționale.

Tipuri de programare:

a) liniară (Skinner) - subiectul este condus de însușirea conținutului instruirii printr-o succesiune de unități mici, identică pentru toți: erori minime, progresele sigure;

b) ramificată (Crawder), în care subiectul alege în funcție de temă, unul din cele 3-4 răspunsuri construite de pedagog, pe care îl consideră corect. Se aplică în trasee, ștafete, etc.

Instruirea programată se bazează pe parcurgerea unei programe de învățare, adică a unui algoritm prestabilit, alcătuit din alternări de secvențe informative cu momente rezolutive, cu seturi suplimentare de cunoștințe etc. Dimensionarea unei asemenea programe se face în conformitate cu următoarele principii:

- *principiul pașilor mici și al progresului gradat* (prin fragmentarea dificultăților în unități gradate care să conducă, din aproape în aproape, la soluționarea integrală);

- *principiul participării active* (relația între programă și copil este de tip interactiv, în sensul că copilul rezolvă, răspunde, selectează întrebări, propune soluții în mod independent);

- *principiul verificării imediate a răspunsului* (soluțiile date de copil sunt confruntate operativ cu cele valide, acesta neputând să treacă la secvențele următoare de învățare înainte ca răspunsurile să fie confirmate);

- *principiul respectării ritmului individual de studiu* (fiecare copil parcurge programul în funcție de posibilități, dispunând și gestionând după voie timpul de rezolvare a sarcinilor).

Algoritmizarea face parte din metodele adoptate în ultimul timp de didactica generală în vederea raționalizării procesului de instruire pentru creșterea eficienței sale. Împreună cu modelarea și instruirea programată, algoritmizarea reprezintă metodele bazate pe raționamente logico-matematice a căror aplicare este orientată spre așezarea pe baze științifice a procesului didactic.

Algoritmizarea reprezintă procesul de elaborare a algoritmilor. Este un ansamblu de reguli pentru efectuarea unui sistem de operații într-o ordine dată în vederea rezolvării unor probleme de un anumit tip; valorificând logic și rațional mijloacele standardizate prin stabilirea succesiunii lor optime în lecție și sistemele de lecție;

Savanții o caracterizează ca o acțiune executată în mod repetat și conștient, ca o aplicare a unor operații în vederea formării unor deprinderi. În accepțiunea actuală algoritmizarea este definită ca fiind un ansamblu de reguli sau operații, care trebuie aplicate într-o ordine anume în vederea rezolvării unor probleme tipice cu caracter

Constă:

- în folosirea unor acțiuni sau respectarea unor reguli într-o anumită succesiune sau ordine pentru a realiza un obiectiv propus sau a rezolva o problemă care nu se modifică pe parcurs, rămânând în limite constante;

- este la origine un procedeu de calcul folosit în matematică și logică, unde, pornind de la anumite date se ajunge la stabilirea unor rezultate prin intermediul unui șir de operații;

- reprezintă un grupaj de scheme procedurale, o suită de operații standard prin care se rezolvă probleme asemănătoare;

Algoritmizarea constă în alegerea celor mai eficiente exerciții, dispuse într-o succesiune logică, bine cuantificată, pentru a rezolva o situație tipică, standard, fiind numită și model operațional.

Cerințe metodologice în elaborarea lor:

- trebuie realizată o analiză logică a structurii materialului de învățat;
- să fie în concordanță cu:
 - legile dezvoltării fizice a organismului uman;
 - ale dezvoltării calităților motrice;
 - formării deprinderilor motrice;
 - educarea comportamentului necesar lucrului independent și în grup;
- să fie optimați (puțini, dar buni);
- să fie riguros dozați, cuantificați;
- să fie codificați prin litere și cifre;
- să fie însoțiți și de unele aspecte care vizează activitatea subiecților și evaluarea randamentului lor.

Problematizarea este o variantă a euristicii, o aplicare a învățării prin descoperire, a învățării active, dezvoltând gândirea creatoare, interesul, imaginația, curiozitatea.

Problematizarea provoacă o situație conflictuală între nivelul de cunoștințe, deprinderi, priceperi și posibilitățile subiectului. Denumită și predare prin rezolvare de probleme sau predare productivă de probleme, problematizarea reprezintă una dintre cele mai utile metode, prin potențialul ei euristic și activizator. Metoda constă în crearea unor dificultăți practice sau teoretice, a căror rezolvare să fie rezultatul activității proprii de cercetare, efectuate de subiect; este o predare și o însușire pe baza unor structuri cu date insuficiente. O situație-problemă desemnează o situație contradictorie, conflictuală, ce rezultă din trăirea simultană a două realități: experiența anterioară (cognitiv-emoțională) și elementul de noutate și de surpriză, necunoscutul cu care se confruntă subiectul. Acest conflict incită la căutare și descoperire, la intuirea unor soluții noi, a unor relații aparent inexistente între antecedent și consecvent.

Problematizarea presupune o antrenare plenară a personalității copiilor, a componentelor intelectuale, afective și voliționale. Valoarea formativă a acestei metode este indiscutabilă: se consolidează structuri cognitive, se stimulează spiritul de explorare, se formează un stil activ de muncă, se cultivă autonomia și curajul în afișarea unor poziții proprii. Activitatea problematizată constituie o modalitate pedagogică de stimulare a subiectului în scopul participării conștiente și active la propria sa formare. Starea conflictuală implică suscitarea interesului și mobilizării resurselor intelectuale și fizice ale copilului.

La crearea situațiilor de problemă educatoarea creează condiții adecvate de rezolvare a ei pe cale proprie și dacă e necesar să intervină acolo unde aceștia nu reușesc singuri.

A. Keneman (1985), a structurat elemente care au scopul căutărilor creatoare în procesul de cunoaștere:

1. Schimbarea condițiilor obișnuite prin intervenții tehnologice creând situație de conflict pentru a-l sili pe copil să gândească căutând căile adecvate de executare a noilor exerciții.

2. Stimularea proceselor de gândire creatoare (independență) în vederea aplicării deprinderilor motrice perfectate în noi condiții născocind (inventând) noi variante de exerciții.

3. Complicarea sarcinii motrice, propunând copiilor să inventeze noi exerciții și treptat să le execute independent sau în colectiv.

În literatura relevantă se regăsesc următoarele modalități de problematizare:

- formularea unei situații problematice care poate fi rezolvată de copii cu ajutorul cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor pe care le posedă, dar care trebuie să le selecționeze, restructureze și reorganizeze altfel;

- formularea unei situații problematice care poate fi rezolvată prin mai multe căi, se aplică în special în procesul de formare a deprinderilor și priceperilor motrice cu caracter aplicativ și celor de ordin tehnico-tactic Acest procedeu stimulează în foarte mare măsură imaginația, inventivitatea, încrederea de sine;

- învățarea prin descoperire, care se realizează tot într-un cadru problematizat în care copii în mod individual sau pe grupe, investighează situația, o rezolvă apoi o compară cu rezultate obținute de ceilalți. Acest procedeu poate fi folosit în în activitatea de aplicație, ștafete, trasee aplicative, jocuri.

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

În concluzie vom menționa, că organizarea procesului instructiv-educativ la educația fizică pe baze moderne necesită aplicarea mijloacelor și metodelor care acționează în mai mare măsură asupra copilului, care îi solicită toate resursele, conduc la dezvoltarea armonioasă a tuturor calităților fizice de bază ale organismului, care contribuie la dezvoltarea aptitudinilor fizice individuale și creează priceperi și deprinderi motrice de importanță vitală.

Capitolul VII. Formarea deprinderilor și priceperilor motrice

1. Caracteristica priceperilor și deprinderilor motrice
2. Legitățile formării priceperilor și deprinderilor motrice
3. Structura procesului de învățare a mișcărilor

Obiectivele temei

Studiind acest modul studentul va fi capabil:

- să definească conceptele: deprindere motrică, pricepere motrică, deprindere motrică de grad superior;
- să identifice particularități specifice ale deprinderilor și priceperilor motrice;
- să aprecieze importanța formării deprinderilor și priceperilor motrice la copii;
- să prezintă, folosind exemple concrete etapele învățării acțiunilor motrice.

Aplicații practice

Rezolvați situațiile pedagogice:

1. Deprindere sau pricepere, de ce?

a. Copilul mult timp se gândește înainte de a sări peste un rîuleț. Face puternic avîntul cu brațele și sare, aterizînd cu rulare de pe călcîi pe toată talpa.

b. Copilul repede se ridică pe scara de gimnastică, coboară încet, oprindu-se, cu pas alăturat.

2. Ce legitate de formare a deprinderii s-a manifestat?

a. În copilărie Ionel participa des la competiții de patinaj. După schimbarea locului de trai Ionel mult timp nu avea posibilitatea să se ocupe cu patinaj. Întorcîndu-se în orașul natal el a hotărît să plece la patinaj. Va fi oare nevoie să învețe din nou?

b. Copiii au însușit săritura în lungime de pe loc, după ce li s-a propus pentru învățare săritura în lungime cu elan. Majoritatea copiilor după executarea elanului se opreau și efectuau izbirea cu ambele picioare.

1. Caracteristica priceperilor și deprinderilor motrice

Instruirea în procesul educației fizice asigură una din direcțiile acestuia – învățămîntul fizic prin care se subînțelege însușirea sistemică a mijloacelor raționale de conducere a mișcărilor, acumularea volumului priceperilor, deprinderilor și cunoștințelor din acest domeniu.

Priceperile și deprinderile motrice reprezintă anumite formațiuni funcționale, forme originale de dirijare a mișcărilor care apar în procesul și ca rezultat al însușirii acțiunilor motrice. În procesul educației fizice copiii sînt instruiți în efectuarea acțiunilor motrice variate în scopul dezvoltării capacităților de a dirija mișcările proprii cît și în scopul cunoașterii legităților mișcărilor corpului propriu. În cadrul însușirii tehnicii acțiunilor motrice mai întîi apare priceperea de a le executa și mai apoi în baza consolidării și perfecționării ei, priceperea se transformă în deprindere.

P.Fiedler (1996) definește priceperea ca capacitatea executării acțiunilor motrice concentrînd atenția asupra fiecărei mișcări din componența ei.

În viziunea J. Holodov (2000) priceperea motrică și deprinderea motrică prezintă deosebiri esențiale care reiese în primul rînd din caracterul mișcărilor și se exprimă în gradul diferit de posedare a acțiunii.

Priceperea de a executa o nouă acțiune motrică apare în baza unui minim necesar de cunoștințe despre tehnica ei, a experienței motrice anterioare și a nivelului de pregătire fizică generală, datorită încercărilor de a construi conștient un oarecare sistem de mișcări. Pe măsura formării priceperii motrice are loc o permanentă căutare a procedurii adecvate de executare a acțiunii, rolul conducător în dirijarea mișcărilor revenind conștiinței.

Pentru priceperea motrică este caracteristic un grad al tehnicii acțiunii care se deosebește printr-o mare concentrare a atenției asupra operațiilor componente și prin procedee nestabile de rezolvare a sarcinii motrice.

Priceperea motrică se caracterizează prin dirijarea neautomatizată a mișcărilor, concentrarea atenției asupra acțiunii propriu-zise, mișcările fiind relativ fragmentate, acțiunile – instabile.

Este important de menționat că valoarea formativă a priceperii motrice este mare, deoarece baza lor o constituie gîndirea creatoare activă, orientată spre analiza și sinteza mișcărilor.

Prin repetarea multiplă a mișcării operațiile care intră în componența ei devin tot mai obișnuite, mecanismele de coordonare a acțiunii se automatizează treptat și priceperea motrică se transformă în deprindere. Principala trăsătură ce o caracterizează este dirijarea automatizată a mișcărilor, urmată de unitatea mișcărilor și siguranța acțiunii.

În literatura relevantă nu există o definiție unică a conceptului deprinderea motrică. În viziunea cercetătorului M. Epuran (1995) deprinderea motrică prezintă componenta a activității motrice voluntare care prin exersare atinge un randament înalt pe baza perfecționării indicilor execuției (coordonare, precizie, viteză).

B. Așmarin (1979) definește deprinderea motrică ca capacitatea de a executa acțiunea motrică fixînd atenția la condițiile și rezultatul acțiunii dar nu la elementele ei componente.

În concepția altor autori deprinderea motrică este caracterizată ca un grad de stăpînire a tehnicii acțiunii în care dirijarea mișcărilor se produce automatizat și acțiunile se deosebesc printr-o siguranță superioară.

Însemnătatea deprinderilor motrice este determinată de următoarele trăsături:

- ✓ dirijarea automatizată a mișcărilor contribuie substanțial la executarea acțiunilor motrice;
- ✓ conștiința este eliberată de necesitatea controlului permanent al detaliilor mișcării, ceea ce ușurează în primul rînd, funcționarea mecanismelor superioare de dirijare a mișcărilor și, permite comutarea atenției și gîndirii asupra rezultatului și condițiilor acțiunii;
- ✓ automatizarea mișcărilor lărgeste posibilitățile aplicării acțiunilor motrice însușite și contribuie la creșterea eficienței lor.

Dirijarea automatizată a mișcărilor datorită deprinderii nu înseamnă că ele nu au un caracter conștient. Eliberîndu-se de controlul executării fiecărei mișcări din cadrul unui act motric complex, conștiința îndeplinește funcția de declanșare, control și reglare. Contopirea mișcărilor în cadrul deprinderii se manifestă în ușurința, independența și ritmicitatea stabilă a acțiunii motrice integre. Siguranța acțiunii motrice se caracterizează printr-o capacitate ridicată de a menține eficiența deprinderii în condițiile diferiților factori nefavorabili: starea psihologică neobișnuită (emoție, teama, etc.); posibilități fizice reduse (oboseală, indispoziție); condițiile externe nefavorabile și alte dificultăți.

Trăsăturile caracteristice ale deprinderilor motrice:

- fac parte din activitatea voluntară;
- sunt rezultat al exersării;
- asigură prin perfecționare coordonare, ușurință, randament;
- eliberează scoarța cerebrală de efortul controlului permanent (comanda trece la centrii subcorticali) datorită automatizării;
- prezintă un înalt grad de stabilitate;
- sunt ireversibile: succesiunea actelor motrice decurge într-un singur sens așa cum au fost automatizate;
- sunt acțiuni unice: nu se realizează de două ori în mod identic fiind dependente de acțiunile precedente și cele următoare;
- elementele componente se condiționează în sens ascendent.

O deprindere motrică suficient de trainică se menține pe parcursul mai multor ani. Este bine cunoscut faptul că oamenii care au întrerupt de multă vreme practicarea unor probe sportive sunt capabili să reproducă tehnica acțiunii.

Importanța deprinderilor în viața omului este extrem de mare, ele joacă un rol esențial în viața lui, ca una dintre laturile pregătirii pentru activitatea productivă, militară, sportivă și de fiecare zi. Deprinderile servesc drept bază pentru noi priceperi. Cu cât mai mare este rezerva de deprinderi, cu atât mai multilaterală și mai eficientă va fi activitatea.

Nu poate fi evitată și examinarea noțiunii deprinderea motrică de grad superior care se caracterizează printr-un asemenea grad de însușire a tehnicii acțiunii, când individul poate aplica acțiunea motrică (sau un complex de acțiuni motrice) în viață (condiții naturale).

O astfel de deprindere se formează pe baza deprinderilor motrice deja formate și a unui înalt nivel de cunoștințe speciale.

Deprinderile motrice de grad superior sunt scopul final al instruirii și la fel dispun de trăsături caracteristice:

- un înalt grad de declanșare, control și reglare a acțiunilor motrice din partea conștiinței;
- analiza obiectivă a împrejurărilor în care a nimerit individul, lipsa de timp pentru luarea deciziei de acțiune permite executarea acelei acțiuni motrice care va da efectul scontat;
- mișcările ca părți constitutive ale acțiunilor motrice pot fi dirijate automat și, totodată, pot cădea sub controlul conștiinței, dacă o cere situația pentru a corecta activitatea;
- deprinderea motrică de grad superior este acțiune motrică integrată.

Importanța deprinderilor de ordin superior este extrem de mare, deoarece gama largă și variabilitatea lor este necesară în activitatea motrică, care se distinge printr-o mare instabilitate a împrejurărilor în care activează individul și trebuie să se orienteze găsind soluția din orice situație neobișnuită.

2. Legitățile formării priceperilor și deprinderilor motrice

Formarea priceperilor și deprinderilor motrice este supusă anumitor legități naturale. Cunoașterea lor dă pedagogului posibilitatea să construiască în mod conștient și eficient procesul educațional. În lucrările fiziologilor ruși I. Secenov (1961) și I. Pavlov (1951) au fost expuse mecanismele diverse ale activității reflexe ce stau la baza actelor de comportament al omului. Ele constau în formarea legăturilor temporale prin intermediul cărora are loc dirijarea activităților motrice.

Savanții consideră că formarea deprinderii motrice este, în primul rând, un proces psihofiziologic care este exprimat prin trei faze:

Prima fază — formarea priceperii la prima etapă de învățare. Aceasta este scurtă în timp, copiii se familiarizează cu mișcarea nouă. Faza se caracterizează printr-o largă iradiere a excitației în scoarța cerebrală care predomină asupra proceselor de inhibiție. În legătură cu aceasta în comportamentul copiilor se observă o nesiguranță în mișcări, încordare excesivă a musculaturii scheletice, sunt înregistrate mișcări de prisos, imprecizia executării mișcărilor în spațiu și timp. Aceasta are loc în rezultatul răspîndirii excitației asupra altor centri nervoși a analizatorului-motric.

Faza II este de durată mai lungă. Pe parcursul ei are loc specializarea reflexului condiționat. Datorită acestui fapt la copii se observă îmbunătățirea calității executării mișcărilor însușite în rezultatul repetării multiple a exercițiilor fizice. Are loc precizarea reflexelor motrice separate, precum și a întregului sistem. Această fază, conform opiniilor fiziologilor, se caracterizează prin dezvoltarea proceselor de frînare (inhibiție) diferențiate - are loc localizarea excitației, se mărește rolul sistemului doi de semnalizare.

Faza III – stabilizarea deprinderii, consolidarea stereotipului dinamic. La copil este formată deprinderea motrică, mișcărilor sunt voluntare, economice, libere, precise, dirijate prin sistemul II de semnalizare.

Analizînd studii consacrate problemei formării deprinderilor motrice nu putem trece cu vederea și așa o legitate ca interacțiunea, transferul deprinderilor. La învățarea acțiunii motrice, interacțiunea, transferul deprinderilor formate anterior sau paralel, sunt de maximă importanță. De exemplu, însușirea deprinderii de aruncare a unei mingi mici va ușura considerabil învățarea aruncării grenadei, ca și a suliței. În aceste cazuri învățarea este favorizată, înlesnită de transferul pozitiv al deprinderii. Transferul deprinderii poate avea, însă, și un caracter negativ (transferul negativ). De exemplu, dacă s-a format o deprindere trainică de executare a unui anumit procedeu de gimnastică la aparate, aceasta poate frîna însușirea altui procedeu.

Transferul deprinderilor are loc în cazurile în care structurile acțiunilor motrice prezintă asemănări și deosebiri. Caracterul asemănării condiționează semnificația transferului pozitiv sau negativ.

La acțiunea, reciprocă a deprinderilor motrice "concurrente" are loc distrugerea celei mai slab consolidate. Dacă gradul lor de durabilitate e același, atunci se distruge aceea a cărei tehnică e mai complicată. Este important să se țină cont de probabilitatea transferului cu efect negativ, pentru a nu permite formarea în același timp a deprinderilor concurrente.

O altă legitate este automatismul înnăscut, care trebuie să fie luat în considerație la însușirea mișcărilor. În unele cazuri el ajută asimilării acțiunilor noi, în altele — încurcă.

Coordonarea încrucișată înnăscută constituie baza naturală a mersului, alergării și a altor mișcări. Determinînd consecutivitatea însușirii, trebuie să tindem spre folosirea premiselor pozitive, create de coordonările moștenite (de exemplu, învățarea înotului e rațional să se înceapă cu stilul craul, sportul cu schiurile — cu deplasarea cu pași alternativi, în care se manifestă coordonarea încrucișată a mâinilor și picioarelor).

Este important de a evidenția că formarea priceperilor și deprinderilor motrice este în strînsă legătură cu dezvoltarea calităților motrice. Adesea o mișcare se deosebește de alta numai prin gradul de manifestare a acestor calități. Mișcările care solicită o manifestare maximală a calităților motrice (sărituri, alergări) se învață pe baza dezvoltării corespunzătoare a acestor calități (iuțeala și forța), ceea ce se exprimă prin perfecționarea treptată a indicilor calitativi.

Unele mișcări solicită o manifestare maximală a calităților motrice în condițiile repetării lor de nenumărate ori (exercițiile ciclice).

În procesul însușirii mișcărilor ciclice deprinderea devine foarte curînd stabilă, datorită repetărilor de mai multe ori ale ciclului. Însă dacă mișcarea se repetă cu greșeli, atunci se poate produce foarte repede automatizarea ei.

Durata formării deprinderii depinde de complexitatea exercițiului, care este determinată de numărul elementelor (mișcărilor), precum și de eforturile musculare în spațiu și în timp.

Formarea deprinderii corecte depinde, în temei, de metodică învățării. Pentru ca deprinderea trainică să se consolideze și să se mențină mult timp e necesară repetarea de mai multe ori a exercițiilor. În caz contrar ea dispare treptat. Mai întîi dispar cele mai fine elemente diferențiale, mișcările coordinative (ceea ce caracterizează măiestria în mișcări), apoi se știrbește baza tehnicii. Însă deprinderea nu dispare complet, rămîn totuși amprente și de aceea ea poate fi restabilită relativ ușor.

Pe măsura formării deprinderilor motrice crește rolul analizatorilor motrici (senzațiile chinestezice). O dată cu perfecționarea deprinderilor se schimbă rolul conștiinței în timpul executării mișcărilor. Dacă la primele etape ale instruirii omul e nevoit să controleze permanent toate elementele tehnice ale acțiunii, apoi, pe măsura automatizării, atenția este concentrată mai mult asupra condițiilor și a scopului executării, precum și a rezultatului acțiunii motrice.

În formarea deprinderilor motrice un mare rol revine, de asemenea, emoțiilor pozitive. Ele reduc considerabil durata însușirii exercițiilor.

Cunoașterea legităților formării deprinderilor motrice permite pedagogului să asigure o succesiunea rațională a conținuturilor didactice în procesul de instruire.

3. Structura procesului de învățare a mișcărilor

Înainte de a începe învățarea unei acțiuni oarecare este important, să se stabilească dacă copilul este gata pentru însușirea ei și, în caz contrar, să se facă pregătirea prealabilă necesară.

La planificarea învățării, fiecărei acțiuni motrice în parte i se pot consacra o serie de etape relativ încheiate, cărora le corespund anumite stadii de formare a priceperilor și deprinderilor motrice.

În literatura de specialitate se evidențiază trei etape de însușire a acțiunii motrice, care se deosebesc atât în ceea ce privește sarcinile pedagogice, cât și metodică învățării.

Etapă însușirii inițiale. În această etapă se urmărește însușirea bazelor, tehnicii acțiunii motrice, formarea priceperii de a o executa într-o formă „brută”. Pe calea spre atingerea acestui țel, sarcinile speciale sunt următoarele:

- a) crearea unei reprezentări generale despre acțiunea motrică și orientarea către însușirea ei;
- b) predarea părților (fazelor sau elementelor) tehnicii acțiunii care nu au fost însușite pînă atunci;
- c) formarea ritmului general al actului motric;
- d) preîntîmpinarea sau înlăturarea mișcărilor inutile și a denaturărilor grosolane ale tehnicii acțiunii.

Metoda practică principală de însușire inițială va fi cea a exercițiului constructiv-descompus. Pe măsura însușirii părților acțiunii, acestea se includ succesiv în structura comună și metoda principală devine cea a exercițiului integral.

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

- a) înlesnește sarcina motrică sub raport psihologic (trebuie să presupunem că formarea unui complicat sistem funcțional reprezintă pentru sistemul nervos un efort considerabil);
- b) permite adesea evitarea consolidării unor greșeli motrice fundamentale survenite în primele încercări de executare, deoarece nu toate verigile sistemului de mișcări se pot corecta concomitent;
- c) micșorează cheltuiala de forțe fizice.

Acțiunea trebuie descompusă pe baza unei analize calificate a tehnicii, astfel ca să se desprindă părți (sau subsisteme) relativ de sine stătătoare, în raport cu care să se poată elabora sarcini (teme didactice) motrice justificate logic.

Descompunerea și demonstrarea acțiunii motrice pe părți în tempo lent însoțită de explicarea tuturor elementelor influențează asupra formării reflexului orientativ — de cercetare a spațiului și creează reprezentarea despre mișcarea părților propriului corp.

După ce copiii în mod individual execută acțiunea, pedagogul verifică cum s-a format în practică imaginea despre mișcarea efectuată, cum au înțeles sarcina pusă.

Toate aceste procedee trebuie să contribuie la formarea legăturilor temporare în scoarța cerebrală, precum și la memorizarea conștientă de către copii, consecutivitatea executării tuturor elementelor pe care le conține mișcarea dată pentru a le uni într-o acțiune motrică integră.

Etapa însușirii aprofundate. În această etapă învățarea are ca scop formarea tehnicii acțiunii din faza de însușire elementară până la cea relativ perfectă. Dacă în prima etapă s-a învățat în primul rând baza tehnicii, în cea de-a doua se realizează însușirea detaliată. Reieșind din scopul nominalizat se determină și sarcini ale învățării aprofundate:

- 1) aprofundarea înțelegerii legităților mișcărilor care compun acțiunea ce se învață;
- 2) precizarea tehnicii acțiunii după caracteristicile ei spațiale temporale și dinamice, conform particularităților individuale ale copiilor;
- 3) perfecționarea ritmului acțiunii, obținerea unei executări libere (degajate) și legate a mișcărilor;
- 4) crearea premiselor executării variate a acțiunii.

În această etapă însușirea se construiește în conformitate cu legitățile perfecționării priceperii motrice, a trecerii parțiale a acesteia în deprindere.

Tehnica se precizează în procesul reproducerii repetate a acțiunii sau a părților acesteia, cu introducerea orientată a unor modificări în mișcări. Totodată, sistemul de mișcări nu se modifică în toate fazele, ci atunci când sunt corect executate, se repetă fără modificări substanțiale și se automatizează treptat. Pe măsura cizelării tehnicii, numărul componentelor automatizate ale mișcărilor se mărește, ceea ce determină de fapt trecerea, transformarea priceperii motrice în deprindere.

Etapa consolidării și perfecționării continue. În această etapă, învățarea are ca scop de a asigura însușirea perfectă a acțiunii motrice în condițiile aplicării ei practice, or, pentru aceasta este necesar să se rezolve următoarele sarcini speciale:

- 1) să se consolideze tehnica acțiunii;
- 2) să se lărgască diapazonul variabilității tehnicii acțiunii pentru executarea eficientă în condiții diferite, printre care și în cazul manifestărilor maxime ale calităților fizice;
- 3) să se desăvârșească individualizarea tehnicii acțiunii în acord cu treapta de dezvoltare atinsă de aptitudinile individuale;
- 4) să se asigure, în caz de necesitate, restructurarea tehnicii acțiunii și perfecționarea

continuă pe baza dezvoltării calităților fizice.

În etapa a treia, urmează să se consolideze stereotipul dinamic care s-a format, aflat la baza deprinderii, și, totodată, să se mărească mobilitatea lui, care determină posibilitatea adaptării acțiunii la diversele modificări ale condițiilor externe. În funcție de caracterul acțiunilor motrice, în acest stadiu se poate evidenția faza relativ independentă de consolidare a deprinderii (de exemplu, pentru acțiuni standardizate în gimnastică, sărituri în apă etc.) sau se poate consolida deprinderea, măbind concomitent variantele ei (jocurile sportive etc.) ori refăcând parțial tehnica în raport cu dezvoltarea calităților fizice.

Reieșind din cele menționate vom remarca că formarea deprinderilor motrice ca formă de dirijare a mișcărilor se va realiza cu eficiență sporită în condițiile aplicării bine direcționate a exercițiilor pe baza, abordării lor analitice și integrale.

Este important, că abordarea integrală a acțiunii să se aplice la etapa finală de învățare a acțiunilor motrice, deoarece perfecționarea tehnicii acțiunii poate fi obținută numai prin exersarea integrală. La etapele precedente se aplică metoda exersării pe părți, prin descompunerea acțiunii în elementele componente pentru accesibilizare procesului de formare a deprinderilor motrice.

Capitolul VIII. Calitățile motrice - componente indispensabile ale activității fizice

1. Delimitarea conceptului „calitate motrică”
2. Dezvoltarea vitezei mișcărilor
3. Dezvoltarea rezistenței
4. Dezvoltarea îndemnării
5. Dezvoltarea forței

Obiectivele temei

Studiind acest modul studentul va fi capabil:

- să definească conceptele;
- să justifice însemnătatea dezvoltării lor la copii de diferită vârstă;
- să delimiteze formele de manifestare a fiecărei calități;
- să prezinte exemple concrete de exerciții și jocuri pentru dezvoltarea calităților fizice.

Aplicații practice

1. Formulați argumente în vederea necesității dezvoltării calităților motrice.
2. Selectați exerciții, jocuri pentru dezvoltarea fiecărei calități fizice.

1. Delimitarea conceptului „calitate motrică”

Calitățile motrice sunt componente indispensabile ale activității fizice umane, care asigură posibilitatea efectuării unor eforturi caracteristice, valorificând potențialul funcțional al organismului. Educarea lor cere de la pedagog o orientare clară și precisă în esența și particularitățile specifice.

Calitățile motrice sunt legate de particularitățile morfofuncționale, psihofiziologice și biologice ale organismului copilului. Se dezvoltă în mod natural pînă la un anumit nivel, fiind dependente de o multitudine de factori și perfectibile prin exersare .

Calitățile motrice sunt însușiri ale organismului care oferă individului posibilitatea executării diferitor acte motrice cu forța necesară, viteza, rezistența, îndemnarea. Pentru a determina aceste calități se folosesc noțiunile “motrice” și “fizice”. Ele sunt echivalente și se utilizează în educația fizică. Totodată, accentuează atenția asupra factorilor diferiți care determină particularitățile lor calitative. Pentru a accentua legătura cu procesele sistemului nervos central, ca funcție reglatoare de dirijare a acțiunilor, se folosește termenul “motrice”. Dacă evidențiem caracteristica biomecanică a acțiunii, apelăm la termenul “fizice”. Examinînd

particularitățile calitative ale acțiunilor de pe poziția dirijării fiziologice și psihologice (depunerea voinței) se utilizează termenul al treilea – “calități psihomotrice” B.Așmarin (1979).

Pentru a accentua dinamica calităților fizice se aplică termenul “dezvoltare” și “educație”. Termenul “dezvoltare” caracterizează modul natural de modificare a calității, dar termenul “educație” presupune influența special organizată asupra indicilor calităților fizice. Calitățile motrice se împart în două categorii:

- calități motrice de bază (forța, rezistența, viteza, îndemânarea, mobilitatea și suplețea);
- calități motrice combinate, specifice ramurilor sau probelor sportive (manifestarea unei calități în regimul alteia).

O altă divizare a calităților fizice o propune E. Iliin (1979):

- calități motrice simple;
- calități motrice complexe (îndemânarea, precizia).

Fiecărei calități, simple sau complexe, îi este caracteristică așa o însușire cum este specificarea (îndemânarea jucătorului de baschet diferă de cea a gimnastului).

Fiecare calitate motrică, independent de complexitatea structurii, este alcătuită dintr-un șir de componente, unele din care reflectă structura aparatului motric și a corpului întreg, altele – particularitățile funcționării sistemelor de reglare. Aflându-se într-o strânsă interdependență cu deprinderile motrice acestea favorizează însușirea lor, iar exersarea deprinderilor are ca efect creșterea indicilor calităților motrice. Calitățile motrice sunt interdependente în sensul că dezvoltarea unei calități implică influențe asupra altei calități (influențele pot fi favorabile – transfer, sau nefavorabile – interferență).

În procesul pedagogic dezvoltarea calităților fizice are loc în două direcții de bază:

- dezvoltarea stimulativă a calităților motrice;
- dezvoltarea direcționată a calităților motrice.

Dezvoltarea stimulativă se realizează în procesul formării deprinderilor și priceperilor motrice și este legată cu formarea bazelor dirijării acțiunilor motrice, ceea ce contribuie la dezvoltarea calităților fizice, și în primul rând a capacităților de coordonare.

Dezvoltarea direcționată se manifestă în mărirea posibilităților funcționale a anumitor organe și sisteme (respirației, circulației sangvine, asigurării energetice etc.), îmbunătățirea interacțiunii lor în timpul efectuării acțiunilor motrice. Mărirea posibilităților funcționale se asigură prin efectuarea exercițiilor bine însușite, cu schimbarea nivelului efortului fizic

Importanța dezvoltării calităților motrice este subliniată de P. Fiedler (1996), care menționează influența lor asupra indicilor marilor funcții (circulației sangvine, respirației), motricității generale, calităților volitive (contribuie la manifestarea spiritului activ,

independenței, încrederii și stăpînirii de sine). Autorul menționează că calitățile motrice joacă un rol important în procesul dezvoltării fizice corecte și armonioase, contribuie la întărirea sănătății copilului .

Referindu-se la însemnătatea cultivării calităților fizice la copii, E. Vavilova (1983) subliniază importanța lor pentru dezvoltarea priceperii de a acționa în mod econom, manifestînd în condiții concrete nivelul necesar de viteză, îndemnare, forță, rezistență, cît și a sporirii capacității de muncă fizică, a posibilităților de adaptare a copiilor, dînd dovadă de spirit activ, independență, încredere și stăpînire de sine.

Nivelul calităților motrice exprima măiestria practica în situații variabile, necunoscute, imprevizibile, ceea ce reprezintă scopul final al procesului de practicare a exercițiilor fizice.

Vîrsta preșcolară reprezintă cea mai fertilă secvență a vieții individului, sub raportul formării sale biologice și al acumulării de cunoștințe, priceperi și deprinderi utile viitoarei vieți active biologice sau profesionale. În această situație este important ca activitatea pe care o desfășoară copilul să înregistreze un randament ridicat, asigurînd un nivel optim de influențare a indicilor biomotrici, a stării de sănătate fizică și psihică, și în același timp, asigurarea condițiilor favorabile dezvoltării calităților fizice.

Educației fizice îi revine, aproape în exclusivitate, preocuparea pentru perfecționarea individului din punct de vedere biologic, pentru favorizarea creșterii și dezvoltării armonioase a organismului, asigurării unui nivel înalt al pregătirii fizice.

Pentru copii preșcolari este naturală necesitatea în activism motric înalt, care prezintă necesitatea vitală a organismului. Ea este impusă de programul ereditar individual de dezvoltare a copilului și determină necesitatea susținerii posibilităților funcționale și a structurilor organismului în creștere. Dacă aceste organe și sisteme nu manifestă activismul permanent, atunci procesele de dezvoltare se frînează și drept urmare apar diverse tulburări funcționale și morfologice. În același timp, activismul motric permanent permite de a mări posibilitățile funcționale ale copiilor.

Posibilitățile funcționale ale preșcolarilor, după mulți parametri, sunt mai scăzute decît la adulți, însă influențarea direcționată a dezvoltării organelor și structurilor, măresc posibilitățile funcționale ale organismului. Pentru practica educației fizice indicii funcționali ai organismului copilului prezintă criteriul de bază pentru stabilirea nivelului efortului fizic, a metodelor dezvoltării calităților fizice.

Dintre calitățile fizice ce au un tempo mai intens de dezvoltare la vîrsta preșcolară, evidențiem atît capacități de viteză și de coordonare, cît și capacități de efectuare în timp îndelungat a acțiunilor ciclice în regimul intensității medii.

Educației fizice îi revine, aproape în exclusivitate, preocuparea pentru perfecționarea individului din punct de vedere biologic, pentru favorizarea creșterii și dezvoltării armonioase a organismului, asigurării unui nivel înalt al pregătirii fizice.

În baza celor expuse putem ajunge la concluzia că calitățile motrice influențează favorabil indicii marilor funcții, ai motricității generale, ai calităților volitive, ai formării deprinderilor motrice, sporind capacitatea de muncă fizică, posibilitățile de adaptare a copiilor, servind drept mijloc de combatere a unor maladii și contribuind la întărirea sănătății copiilor.

2. Dezvoltarea vitezei mișcărilor

Viteza, este capacitatea organismului de a efectua acțiuni motrice caracterizate prin indici sporiți de rapiditate. Ea reprezintă un complex de aptitudini funcționale ale organismului implicând sistemul muscular, osteoligamentar, factori fiziologici și psiho-fizici. Viteza nu interferează cu alte calități.

Definind viteza, E.Vavilova (1983) menționează că ea reprezintă capacitatea omului de a face acțiuni într-o perioadă de timp minimă pentru condiții respective.

A.Matveev, A.Melnicov (1991) subînțeleg sub această calitate complexul însușirilor funcționale ale omului, care determină atât parametrii de viteză, cât și timpul rapidității reacției motrice.

Viteza este o calitate motrică importantă, prezentă mai mult sau mai puțin în toate actele motrice și prezintă capacitatea de a efectua acțiuni motrice caracterizate prin indici sporiți de rapiditate.

Sunt cunoscute anumite forme de manifestare a vitezei:

Viteza de reacție (dependentă de timpul latent de reacție motrică) – timpul minim necesar declanșării actului motric ca urmare a unui stimul extern. Viteza de reacție este condiționată de:

- durata perioadei latente de reacție;
- acuitatea și precizia analizatorilor;
- viteza de conducere a excitației;
- viteza proceselor nervoase fundamentale.

Reacția excitantului poate fi simplă și complexă. Reacția simplă este răspunsul printr-o mișcare cunoscută la semnalul familiar. Reacția complexă este reacția la obiectul în mișcare sau reacția alegerii, când acțiunile celui ce se ocupă depind de comportamentul adversarului. Îmbunătățirea vitezei de reacție se obține prin exersarea repetată a reacției la diferite semnale (vizuale, auditive). La reacționarea repetată este necesar de a schimba permanent însărcinările,

condițiile pentru executarea lor, obținând efectul de surprindere. Reacția complexă se perfecționează datorită majorării vitezei de deplasare a obiectului, apariției neașteptate, micșorării mărimii, distanței de mișcare. Reacția complexă se dezvoltă îndeosebi în cadrul jocurilor, datorită creării condițiilor favorabile pentru reacționarea permanentă la condițiile mereu schimbătoare, în dependență de comportamentul adversarului și partenerului.

Viteza de execuție (viteza de realizare a unei acțiuni singulare) este prezentă în ramurile sportive aciclice. Viteza de execuție este dependentă de:

- forța și nivelul tehnic al execuției;
- valoarea rezistenței care trebuie învinsă;
- nivelul mobilității și supleții;
- coordonarea neuro-musculară.

Viteza de repetiție (frecvența mișcărilor) – rapiditatea cu care se repetă actele motrice într-o unitate de timp. Se referă la acțiunile cu caracter ciclic. Este condiționată de:

- mobilitatea proceselor corticale;
- dificultatea rezistenței exterioare;
- detența musculaturii interesate;
- rezistența în regim de viteză;
- elasticitatea musculaturii, capacitatea de relaxare, tipul fibrei musculare.

Calitatea nominalizată este necesară pentru formarea și perfecționarea alergării, diferitor sărituri, aruncări, precum și pentru însușirea cu succes a multor feluri de exerciții.

Problema dezvoltării calităților motrice la copii de vîrstă preșcolară a fost cercetată de E. Vavilova, care menționează că parametrii vitezei nu sunt interdependenți. Viteza reacției motrice nu este legată cu viteza unei mișcări izolate și cu frecvența maximală a mișcării. Se poate să fie bine dezvoltată rapiditatea reacției la semnal și să nu fie dezvoltată frecvența mișcărilor, aceasta explicîndu-se prin faptul că mecanismele psiho-fizice de manifestare a acestor calități sunt diferite. Putem repede reacționa la comanda “La start!”, “Atenție!”, “Marș!” nefiind capabili de a păstra viteza de parcurgere a distanței.

Pentru dezvoltarea vitezei la copii preșcolari este necesar să ținem cont de unele cerințe, specifice pentru calitatea respectivă:

1. Mișcarea trebuie să fie însușită în linii generale de către copil în ritm lent. Fără aceasta toate eforturile vor fi îndreptate spre însușirea acțiunii, și nu spre executarea ei rapidă. Astfel, copilul, care prinde cu nesiguranță mingea și face un șir de greșeli (strînge mingea la piept, depărtează mult brațele), nu va putea s-o prindă repede și s-o arunce imediat înapoi. Este imposibil de corectat neajunsurile tehnicii mișcării în procesul executării ei rapide.

2. Durata exercițiilor de rapiditate trebuie să fie redusă, pentru că la sfârșitul executării lor viteza să nu se micșoreze și copilul să nu obosească. Distanța pentru alergare în ritm rapid trebuie să fie cel mult 10-30m, numărul de repetări ale săriturilor - 10-12 ori, durata alergării intensive continue în procesul jocurilor pentru copii de 2-3 ani- 10s., de 6-7 ani pînă la 15-20 s. Pe lîngă aceasta trebuie să se facă pauzele de odihnă.

3. Exercițiile pentru dezvoltarea rapidității nu trebuie să aibă caracter uniform, dar să fie repetate în condiții diferite, cu intensitate diferită, cu complicații, sau dimpotrivă, să fie micșorate cerințele, ușurate însărcinările. Astfel se evită stabilizarea vitezei, așa-numită barieră de viteză, care în activitatea de mai departe va fi lichidată cu greu.

4. O condiție importantă pentru dezvoltarea cu succes a mișcărilor rapide este starea optimă a sistemului nervos central, care poate fi atinsă numai atunci, cînd copiii nu sunt istoviți de activitatea precedentă Prin urmare, este rațional a desfășura jocurile și exercițiile care perfecționează rapiditatea la începutul activității de cultură fizică sau la începutul plimbării.

Pentru dezvoltarea rapidității este rațional a folosi diferite exerciții de balansare, rotire, aruncare a unor obiecte ușoare, de întoarcere executate cu frecvența maximală.

3.Dezvoltarea rezistenței

Rezistența este capacitatea organismului de a efectua un efort oarecare timp îndelungat, cu eficacitatea constantă, fără a reduce din intensitatea ei. În cultura fizică acestea sunt, de obicei, exerciții fizice de lungă durată în care se alternează momentele de încordare și relaxare a mușchilor. Rezistența este și capacitatea omului de a se supune oboselii cauzate de munca îndeplinită pe seama eforturilor volitive. De aceea unul din indicii rezistenței este timpul, în care omul poate să îndeplinească munca cu intensitatea dată.

Nivelul rezistenței se determină pe baza duratei efortului, eficacității acțiunilor și capacității de refacere a potențialului organismului.

Factorul limitativ este oboseala, dar pentru dezvoltarea rezistenței este necesar să se lucreze în condițiile de oboseală. Se disting următoarele forme de oboseală:

- intelectuală (bunăoară la rezolvarea problemelor matematice, în timpul jocului de șah);
- sensoră (la încordarea puternică a auzului, vederii);
- emoțională (legată de trăiri puternice: frică, bucurie);
- fizică (în timpul activității musculare).

În procesul unei oarecare activități poate să apară oboseala. În educația fizică o mai mare importanță o au ultimele două forme de oboseală.

Rezistența este o calitate motrică de mare utilitate, fiind transferabilă în acțiuni diferite. Valoarea ei depinde de următorii factori:

- capacitatea de efort a sistemului cardio-vascular, respirator, muscular etc.;
- calitatea proceselor metabolice și a resurselor energetice;
- coordonarea funcțiilor de către sistemul nervos central;
- calitatea proceselor volitive (în susținerea efortului sau în reluarea lui);
- raportul între efort și odihnă.

Dezvoltarea rezistenței este determinată, în mare măsură, de dezvoltarea proceselor biochimice care contribuie la îndeplinirea mai îndelungată a muncii fizice, stabilității sistemului nervos față de excitanții cu intensitate mare.

Durata lucrului pînă la momentul scăderii intensității poate fi divizată în două faze. Prima fază este munca pînă la apariția oboselii. A doua fază o reprezintă munca pe fonul oboselii, pînă cînd omul poate să mențină ritmul și tempoul mișcărilor datorită eforturilor volitive. Corelația duratei acestor două faze la diferiți oameni este diferită: la persoanele cu tip puternic de sistem nervos faza a doua este mai îndelungată; la oamenii cu sistemul nervos slab prima fază este mai îndelungată. Însă, în linii generale, la ambii rezistența poate fi aceeași.

Efortul volitiv, care asigură menținerea intensității mișcărilor, prezintă componenta comună pentru toate formele de rezistență, însă este limitat. De aceea, de rînd cu dezvoltarea voinței copiilor, este necesar să le adoptăm la factorii nefavorabili ce apar la finele lucrului și duc la oboseală.

În literatura de specialitate se disting două forme de manifestare a rezistenței:

1. *Rezistența generală*: capacitatea de a presta un efort de durată (aerob). Reprezintă baza pregătirii de rezistență și se dezvoltă în urma efectuării exercițiilor de intensitate moderată, executate în decursul unei perioade de timp îndelungat și cuprinzînd cea mai mare parte a sistemului muscular al omului. Uneori, rezistența manifestată în condițiile intensității moderate în mișcări ciclice este numită rezistență generală, ceea ce nu este corect: putem manifesta rezistență la nivel înalt în timpul alergării și să nu o avem la depunerea efortului static .

2. *Rezistența specială* (specifică ramurilor sau probelor sportive). Dacă activitatea motrică este limitată de o disciplină sportivă, de exemplu, mersul pe schiuri sau înotul, în acest caz este vorba de rezistența specială a schiorului, înotătorului etc.

Rezistența generală se manifestă în mișcările bine însușite și este legată, în special, de posibilitățile funcționale ale sistemelor vegetative ale organismului, mai ales ale sistemelor cardiovascular și respirator, precum și de proprietățile sistemului nervos central.

Rezistența specială depinde de tehnica mai înaltă de posedare a mișcărilor, de nivelul dezvoltării vitezei, forței, îndemînării, coordonării. Nivelul rezistenței generale depinde puțin de nivelul rezistenței speciale. Poți face un număr mare (pînă la 200) de genuflexiuni pe un picior și să fii relativ un schior sau alergător slab. Rezistența specială se clasifică după durata efortului și ponderea calităților combinate:

- rezistență de durată mare – efort aerob, peste 8-10’;
- rezistență de durată medie – efort între 2’-8’ predominant aerob;
- rezistență de durată mică – efort anaerob cuprins între 45’’-2’;
- rezistență în regim de forță;
- rezistență în regim de viteză.

Munca îndreptată spre ridicarea nivelului rezistenței generale trebuie precedată de dezvoltarea rezistenței speciale. Metodele principale pentru dezvoltarea rezistenței sunt:

Metode bazate pe variația volumului:

- metoda eforturilor uniforme (rezistența generală, capacitatea de efort aerob);
- metoda eforturilor repetate (și rezistență specifică la intensitate anticipată).

Metode bazate pe variația intensității:

- metoda eforturilor variabile;
- metoda eforturilor progresive.

Metode bazate pe varietatea volumului și intensității:

Metoda antrenamentului cu intervale constă în efectuarea unor eforturi cu durata de 45’’ astfel ca frecvența cardiacă să ajungă la 170-180 bătăi pe minut. “Intervalul” – forma de odihnă, de regulă activă, cu durata de 90’’; trebuie să aducă frecvența cardiacă la 120-150 bătăi/minut. Intensitatea efortului se reglează astfel încît să se realizeze această revenire. Efortul se repetă de atîtea ori, pînă ce în urma intervalului obișnuit, frecvența cardiacă rămîne superioară cifrei de 120-130 bătăi/minut. Elementul de progresie, creșterea numărului de repetări atît timp cît revenirea pînă la 120-130 bătăi/minut în 90’’ este constantă. O dată cu sporirea rezistenței organismul se adaptează la eforturile propuse.

Această metodă favorizează capacitatea de refacere a organismului, influențează calitățile volitive.

În opinia E. Vavilova munca îndreptată spre ridicarea nivelului rezistenței generale trebuie să precedă dezvoltarea rezistenței speciale. Chiar din vîrsta mică trebuie să punem temeliile activității funcționale coordonate a sistemelor cardiovascular și respirator, perfecționîndu-le treptat, adaptîndu-le la executarea îndelungată a exercițiilor de intensitate moderată. Cel mai rațional este de a folosi mișcările legate de activitatea unui număr mare de

mușchi – mers, alergare, cățărare, mers pe bicicletă, mers pe schiuri, jocuri dinamice. Aceste mișcări sunt accesibile pentru copii, îi atrag prin caracterul lor dinamic, prin posibilitatea de a le aplica în activitatea de joc. În ele se reglează efortul prin schimbarea duratei sau intensității executării lor, prin introducerea complicațiilor.

Pentru dezvoltarea rezistenței o mare importanță o au, de acum și la vârsta preșcolară, calitățile volitive, năzuința de a manifesta maximum de capacități, de a fi perseverent, de a învinge senzația obosealii. Propunând copiilor “alergare pînă la refuz” constatăm cum încetează să alerge un copil care nu a obținut durata activității posibile pentru el, și cum se străduie un alt copil care, adesea, la prima vedere, are mai puțină forță și un nivel mai scăzut de rezistență. În realitate, însă, fetele care nu posedă o forță fizică mare, viteză, sunt capabile să alerge mai mult timp și, dimpotrivă, băieții care sunt puternici și hotărîți nu pot (mai bine zis, nu vor) să execute mișcarea în care trebuie să-și depună toată puterile.

Preșcolarii năzuiesc, de regulă, să meargă sau să alerge cît mai repede. În fața lor se pune scopul de a ajunge (prin tîrîre, alergare și sărituri) pînă la un anumit loc (steguleț, clopoțel). Această însărcinare îl stimulează pe copil să acționeze mai repede. Copiii trebuie instruiți să facă exercițiile care au menirea de a dezvolta rezistența. Pentru realizarea acestui obiectiv sunt mai potrivite exercițiile ciclice care satisfac următoarele cerințe:

1. Participarea unui număr mare de grupe de mușchi;
2. Alternarea momentelor de încordare și relaxare a mușchilor;
3. Folosirea mișcărilor cunoscute, ușoare din punct de vedere al tehnicii;
4. Posibilitatea de a regla timpul și durata executării.

Mersul, alergarea, săriturile, un șir de jocuri dinamice, corespund cel mai bine acestor cerințe. De la o activitate la alta trebuie să fie mărită distanța alergării și durata alergării, urmărind cu atenție reacția copiilor la efortul propus. Dezvoltarea rezistenței presupune un oarecare grad de oboseală care poate fi determinat după semnele exterioare:

1. Gradul admisibil al efortului îl caracterizează însușirea slabă a forței, expresia ei rămîne calmă; transpirarea neînsemnată; respirația puțin accelerată, dar regulată; mișcărilor sunt energice; copilul percepe bine însărcinările și le execută corect;

2. Gradul mijlociu al obosealii este exprimat prin înroșirea considerabilă a feței, ea este încordată; respirația se accelerează brusc; mișcărilor devin mai puțin coordonate, mai puțin exacte, apar mișcărilor suplimentare, de prisos; copii se plîng de oboseală;

3. Oboseala considerabilă se manifestă prin transpirarea considerabilă, uneori prin îngălbenirea feței; scăderea ritmului și amplitudinii mișcărilor; moliciunea sau excitabilitatea prea mare; încetarea activității.

Odată cu sporirea rezistenței, organismul se adaptează la eforturile propuse. Ele trebuie sporite pentru a ridica nivelul rezistenței. Mărind treptat distanța în limitele acceptabilului, nu trebuie să cerem ca copiii să alerge mai repede. Viteza alergării sporește la copii, în măsura sporirii rezistenței. Este bine de a folosi jocuri în aer liber. În acest caz dezvoltarea rezistenței se îmbină cu influența de călire a aerului curat, se mărește influența de întremare a mișcărilor.

Paralel cu alergarea, pentru dezvoltarea rezistenței trebuie să fie aplicate pe larg salturi, sărituri peste coardă scurtă, sărituri cu deplasare înainte. Copiilor le plac aceste mișcări, ele corespund posibilităților lor, se dozează ușor, ținându-se cont de particularitățile individuale ale fiecărui copil. Copiii pot să execute fără întrerupere salturi pînă la 1,5-2 min. (cîte 30 de sărituri). Această durată este posibilă dacă copiii execută liber mișcărilor, demonstrează o tehnică bună a săriturilor (izbirea elastică, sărituri ritmice, aterizare moale și neadîncă).

Rezistența se dezvoltă în procesul repetării multiple ale acțiunilor executate timp îndelungat, precum și în procesul unor exerciții sportive (mers pe schiuri, mers cu bicicleta etc.). O particularitate a lor este activitatea care se schimbă neîncetat atît prin intensitate, cît și prin forma mișcărilor, activitate ce include pauze necesare minimale pentru schimbarea conducătorului, pentru introducerea obstacolelor suplimentare etc. Jocul, ca nici o altă activitate, este capabil să organizeze toate forțele copilului, să umple toată firea lui cu emoțiile cele mai vii și, astfel, să înăbușe sentimentul oboselii ce apare și ce duce capacitatea de muncă a organismului pînă la gradul superior.

Se alternează bine alergarea îndelungată cu mersul, cu exercițiile de dezvoltare fizică generală, cu cățărarea, aruncarea, acțiunile energice ce alternează cu pauzele pentru odihnă. Eficiența unei astfel de activități depinde de caracterul econom al mișcărilor, de priceperea de a cheltui în mod chibzuit forțele, ceea ce contribuie la dezvoltarea unei coordonări bune a mișcărilor și la posedarea tehnicilor. Executînd exerciții, copiii se obișnuiesc să depună efortul minimal, util pentru condițiile respective. De exemplu, alergarea îndelungată nu necesită respingerea activă, mișcări energice ale brațelor, ceea ce păstrează forțele pentru acțiuni îndelungate.

3. Dezvoltarea îndemînării

În condițiile contemporane considerabil crește volumul activității care necesită manifestarea ingeniozității capacității de a concentra și distribui atenția preciziei spațiale, temporale, dinamice ale acțiunilor, raționalitatea biomecanică. Aceste calități în teoria educației fizice se identifică cu așa o calitate cum este îndemînarea.

Prin îndemînare, înțelegem nivelul coordonării actelor motrice și, de asemenea, rapiditatea transformării lor în concordanță cu cerințele mediului, rapiditatea însușirii diferitor calități noi și necunoscute.

Îndemînarea este o totalitate de capacități baza cărora o constituie capacitățile de coordonare G. Holodov, V. Kuznețov (2000) .

Îndemînarea presupune executarea acțiunilor motrice în mod rațional, econom, relaxat. Ea permite însușirea rapidă a mișcărilor complexe bazate pe coordonarea neuro-musculară, orientarea în spațiu, precizia P. Fiedler (1996), E. Vavilova (1983).

Criterii ale îndemînării:

- coordonarea neuro-musculară și coordonarea cu factori externi (obiecte, aparate, partenerul, adversarul etc.);
- precizia mișcărilor (încadrarea spațio-temporară);
- timpul necesar pentru învățarea deprinderilor motrice;
- timpul cheltuit pentru adoptarea celei mai adecvate soluții (analiză, decizie, aplicare practică, finalizare);
- experiența motrică (bagajul de deprinderi, calități, priceperi motrice);
- echilibrul (fizic, psihofizic).

Comun în toate definițiile este aceea că îndemînarea prezintă o calitate motrică complexă care presupune precizia spațială, ritmică, dinamică a mișcărilor, bazată pe coordonarea neuro-musculară, pe raționalitatea acțiunilor motrice în dependență de condițiile schimbătoare. Totodată, lucrul de bază în acest complex aparține capacităților coordonatorii.

Capacități ce se referă la coordonarea mișcărilor, se împart în trei grupe:

- capacitatea de a comensurabili și regula parametrică spațială, temporală și dinamică a mișcărilor;
- capacități de menținere a poziției statice și a echilibrului dinamic;
- capacități de executare a acțiunilor motrice fără încordare musculară.

Capacitățile de coordonare ce fac parte din grupa a doua se află în dependență de capacitatea menținerii echilibrului în poziție statică și în timpul deplasării. Cele din grupa a treia sunt dependente de tonicitate.

O dovadă a nivelului înalt de dezvoltare a îndemînării este executarea bună de către copii a mișcărilor incluse în jocuri dinamice, în condiții schimbătoare sau cu însărcinări suplimentare complicate. Îndemînatic poate fi numit copilul care a cheltuit minimum de timp pentru îndeplinirea însărcinării, altă dată copilul, care a reținut mișcarea de răspuns, adică nu a acționat imediat. Pentru copii această reținere prezintă o problemă destul de complicată: ei vor să

acționeze fără să aștepte. Numai în rezultatul antrenării copiii pot îndeplini însărcinările în mod rațional și bine chibzuit. Cu cât este mai bogată experiența motrică a copilului, cu atât se creează posibilități mai bune pentru dezvoltarea îndemnării. Îndemnarea este necesară la executarea tuturor mișcărilor. În îndemnare se manifestă capacitatea de a aprecia, de a executa corect mișcarea ținând cont de caracteristicile spațiale, temporale și de forță, care se vor dezvolta în urma unei dirijări orientate. Majoritatea calităților fizice pot fi dezvoltate, folosind exerciții fizice relativ simple. Însă pentru perfecționarea îndemnării sunt necesare exercițiile mai complicate după coordonare, executate în condiții noi, în variante schimbătoare.

Există două căi de dezvoltare a îndemnării:

1. Îndemnarea se mărește în procesul însușirii noilor mișcări variate. În decursul vârstei preșcolare copii însușesc priceperi motrice. Curriculum preșcolar prevede complicarea consecutivă a mișcărilor de bază. Copiii de la vârsta de 2-3 ani saltă pe loc, apoi însușesc sărituri pe loc; de la vârsta de 5-6 ani învață a sări în înălțime și în lungime cu elan. De aceea este important de a introduce elementul noului și în mișcărilor pe care posedă copiii. De ex., a introduce în alergare întoarcerea împrejur la semnal, în timpul coborârii cu sania - a ridica un bulgăre de zăpadă.

În al doilea rând îndemnarea sporește dacă exercițiul se complică dacă se dă o nouă îmbinare a mișcărilor însușite, dacă se schimbă condițiile obișnuite în care se execută mișcarea.

Specialiștii în domeniul culturii fizice recomandă procedee metodice, care măresc manifestarea coordonării motrice, îndemnării:

1. Aplicarea unor poziții inițiale neobișnuite (alergare din poziția stînd în ghenunchi, șezînd; săritură din poziția stînd cu spatele în direcția mișcării), schimbarea rapidă a diferitelor poziții (a se așeza, a se culca, a se ridica).

2. Schimbarea vitezei sau ritmului mișcărilor, introducerea diferitelor îmbinări ritmice, elementelor de consecutivitate diferită.

3. Schimbarea procedeei executării exercițiilor: aruncarea de sus, de jos, din lateral; sărituri pe un picior și pe ambele picioare, cu întoarcere.

4. Folosirea în exerciții a obiectelor care au formă, volum, factură diferite contribuie la dezvoltarea priceperii de a repartiza mișcările în spațiu și în timp, de a le îmbina cu mișcările corpului, care necesită coordonare variată și senzații musculare fine. Pentru copii preșcolari sunt accesibile exerciții de dezvoltare fizică generală cu diferite obiecte, precum și folosirea obiectelor în mișcările de bază. Astfel pot fi aruncate mingi, săculețe, rostogolită și aruncată o minge de cauciuc obișnuită sau o minge medicinală.

5. Executarea acțiunilor motrice coordonate de către câțiva copii (în doi, ținîndu-se de mîini, a se așeza, a se scula, a executa alergări, aplecări, sărituri).

6.Îmbinări mai complicate ale mișcărilor principale. Poate fi folosită alergare în zigzag, ocolind cubușoarele, sărind din mers un șanțuleț, atingând din săritură o minge, mers pe banca de gimnastică cu trecerea pe sub o frînghie, cu întoarcere, cu pășire peste obiecte puse pe ea.

7. Complicarea condițiilor de joc. De ex., în jocul „ La ursul din pădure” copilul care interpretează rolul de urs, înainte de a începe să prindă, trebuie să treacă prin arc.

Procedeele enumerate sunt accesibile preșcolarilor. La alegerea exercițiilor educatorul trebuie să dea preferință acțiunilor integre, care au o sarcină motrică concretă (de ex., a alerga pe o cărare șerpuită, a sări șanțul, a trece prin cerc). Copii de vîrstă mare sunt capabili, să execute și exerciții de gimnastică destul de complicate după coordonare (mișcări exacte cu mingea, cu coarda de sărit, cu cercul).

Exercițiile de îndemînare necesită o mare exactitate a senzațiilor musculare, o atenție încordată. Executarea lor bună cauzează relativ repede oboseala, scăderea exactității coordonării. De aceea ele se execută într-o perioadă scurtă de timp și la începutul activității motrice.

În procesul unei activități se folosește un număr mic de exerciții pentru dezvoltarea îndemînării, ele trebuie să fie, după posibilitate în diferite verigi ale ei.

Astfel, la veriga pregătirii organismului pentru efort, îndemînarea se perfecționează la folosirea mersului și alergării în zigzag, cu întoarceri. La o altă activitate în complexul exercițiilor de dezvoltare fizică generală se introduc exerciții de aruncare și prindere, de transmitere a mingii. La etapa fundamentală se folosește mersul pe o scîndură îngustă, săritura cu întoarcere.

4. Dezvoltarea forței

Forța reprezintă acea capacitate a organismului uman prin care o rezistență externă sau internă este învinsă cu ajutorul contracției uneia sau a mai multor grupe musculare.

Dacă prin forță mușchiul este capabil să se contracte într-un anumit mod, și într-o anumită cantitate, puterea reprezintă modul exploziv de declanșare a acestor contracții într-o unitate de timp.

Factori care determină valoarea forței:

Factorii interni:

- vîrsta;
- sexul;
- tipul constituțional;
- nivelul dezvoltării aparatului locomotor;

- nivelul de activitate a sistemului nervos, a proceselor nervoase fundamentale (excitația și inhibiția);
- coordonarea impulsurilor nervoase trimise spre diferite grupe musculare;
- numărul, compoziția și tipul de fibre musculare ce intră în contracție;
- modul de desfășurare a proceselor biologice;
- grosimea mușchilor;
- calitatea proceselor metabolice și a surselor energetice existente la nivelul mușchilor;
- experiența motrică personală.

Factorii externi:

- aparțin mediului ambiant: temperatura, umiditatea aerului, radiațiile solare, relieful, sezonalitatea anotimpuală, etc.
- aspecte care au în vedere creșterea artificială a forței; administrarea de substanțe chimice, substanțe doping ce măresc artificial capacitatea organismului la efort etc.

Alți factori de condiționare:

- factorii psihici (motivația, atenția, emoțiile etc.);
- durata de contracție a fibrelor musculare;
- valoarea unghiulară a segmentelor implicate în acțiune;
- nivelul de dezvoltare a celorlalte calități motrice.

Forme de manifestare:

În funcție de numărul mușchilor ce participă în contracție, forța poate fi:

- *generală* – „*rezistența*” va fi învinsă de acțiunea principalelor grupe musculare;
- *specifică (specială)* - doar un număr restrâns de grupe musculare participă în contracție.

În combinație cu celelalte calități motrice:

- *forță în regim de viteză (detentă)*;
- *forță în regim de rezistență*;
- *forță în regim de îndemânare*.

În funcție de caracterul contracției, forța se poate clasifica în:

- *forță izometrică (statică)*, atunci când prin contracție nu se modifică lungimea fibrelor musculare ce iau parte la efort;
- *forță izotonică (dinamică)*, când prin contracție se modifică lungimea fibrelor aflate în efort.
- *forță mixtă* - în acest caz cele două tipuri de forțe (statică și dinamică) se combină în diferite alternanțe, în funcție de natura efortului.

În relație cu puterea individuală și în funcție de capacitatea de efort, forța se clasifică în:

- *absolută (maximă)* - ea crește odată cu creșterea greutateii corporale;
- *relativă* - reprezintă raportul dintre forța absolută și greutatea corpului.

Forța crește în paralel cu creșterea organismului, ajungând la maturitate în perioada cuprinsă între 20 și 30 de ani; după această perioadă forța nu se pierde decât în mică măsură.

Dezvoltarea continuă a forței mărește posibilitățile motrice a copiilor, este o condiția necesară pentru apariția noilor mișcări, și perfecționarea priceperilor motrice pe care le posedă copiii.

Copilul ne avînd nivelul suficient de forță pentru ridicarea greutateii propriului corp, nu poate să sară în sus, sau peste o linie trasată pe pămînt.

Copiii de vîrstă preșcolară au posibilități deosebit de mari pentru manifestarea capacităților de forță, dacă analizăm indicii forței relative. E mai corect să vorbim nu atît de dezvoltarea forței preșcolarilor, cît despre năzuința de a atinge dezvoltarea armonioasă a forței diferitelor grupe de mușchi, și în special dezvoltarea celor mai slabi. Din aceștea fac parte mușchii abdominali. Importanța acestor mușchi este mare, ei asigură funcționarea normală a organelor interne. Mușchii trunchiului trebuie să fie dezvoltați uniform, adică tracțiunea flexorilor trebuie să fie echilibrată cu tracțiunea extensorilor. Dezvoltarea uniformă a tuturor grupe de mușchi este necesară pentru formarea ținutei corecte. Este necesar să întărim mușchii care țin șira spinării, gîtului, spinării, abdomenului. În acest scop folosim exerciții din culcat, stînd în genunchi, tîrîre, cățărare, exerciții de echilibru, care controlează poziția corectă a capului și trunchiului.

Ținînd cont de posibilitățile copiilor de vîrstă preșcolară, se evidențiază două sarcini principale:

1. Întărirea armonioasă a tuturor grupe de mușchi ai aparatului locomotor al copiilor.
2. Dezvoltarea capacității de a-și manifesta în mod rațional eforturile musculare, luînd în considerație diversele condiții ale activității.

Exerciții pentru dezvoltarea capacităților de forță se împart în două grupe:

- Din prima grupă fac parte exercițiile cu rezistență externă, provocată de greutatea obiectelor aruncate.
- A doua grupă constituie exercițiile, îngreuiate cu greutatea propriului corp (tîrîrea, cățărarea, săriturile).

Din toate exerciții sunt bine venite, în primul rînd pentru copii cele cu caracter dinamic, legate de aruncarea obiectelor grele, precum și acelea care sunt legate de ridicarea greutateii propriului corp.

Copii de vîrstă preșcolară nu știu să-și dirijeze încordarea, și mai ales relaxarea. De aceea educatorul trebuie să le propună copiilor exerciții, care ar asigura schimbarea mușchilor care au

funcționat. Aruncând mingea medicinală, copiii pot s-o ajungă ușor, fără să se grăbească. După tîrîre sau cățărare e bine să meargă într-un ritm lent.

În exercițiile de forță sunt preferate pozițiile orizontale și înclinate ale trunchiului. Aceste poziții ale corpului relaxează sistemul cardio-vascular și șira spinării, micșorează tensiunea arterială în momentul executării exercițiului.

Este rațional, ca complexele de exerciții pentru dezvoltarea forței să fie folosite în a doua jumătate a activității, deoarece în acest moment se manifestă mai deplin posibilitățile funcționale ale respirației, circulației sanguine și altor sisteme ale organismului.

La fel ca și în întreaga activitate pedagogică, în procesul dezvoltării calităților fizice este important de a ține cont de particularitățile individuale ale copiilor, să creăm condiții, ca nu numai copiii slabi dar și cei puternici să-și poată antrena calitățile, să le dezvolte în continuare fără a se opri la nivelul mediu atins. Pentru a mări diapazonul posibilităților motrice a copiilor este necesară o muncă specială cu un anumit scop în vederea dezvoltării calităților motrice.

Capitolul IX. Jocurile dinamice

1. Delimitarea conceptului “joc”
2. Caracteristica jocului dinamic ca mijloc de educație fizică
3. Scurt istoric al jocurilor dinamice
4. Clasificarea jocurilor dinamice
5. Modalități de elaborare a variantelor noi de jocuri
6. Metodica dirijării jocurilor dinamice

Obiectivele temei:

Studiind acest modul, studentul va fi capabil:

- să definească conceptul „joc dinamic”;
- să identifice particularitățile specifice ale jocului dinamic;
- să aprecieze importanța jocului în dezvoltarea copilului;
- să elaboreze variante noi de desfășurare a jocului.

Aplicații practice

1. Prezentări în formă grafică clasificarea jocurilor dinamice.
2. În baza unui joc dinamic identificați valențele lui formative.

1. Delimitarea conceptului „joc”

Dezideratele modernizării și perfecționării a metodologiei didactice se înscriu pe direcția sporirii caracterului activ-participativ al metodei de învățare, pe aplicarea unor metode cu un pronunțat caracter formativ, care să-l implice pe copil direct în procesul de învățare, stimulându-i creativitate, interesul, dezvoltând gândirea, influențând asupra dezvoltării întregului potențial biopsihic.

Din această perspectivă problema jocurilor dinamice este una actuală, deoarece jocul dinamic are un impact formativ enorm asupra copiilor.

Cuvântul “joc” este polisemantic și marchează diferite acțiuni, fenomene și, deseori, se întrebuințează în mod convențional. Sunt cunoscute expresii care semnifică multiple sensuri ale acestui cuvânt: de ex., “jocul cu focul”- semnifică un lucru ieșit din comun, “jocul naturii”- ceva întâmplător,” “dacă intri în joc, joacă pînă la urmă”, „a juca rol într-o piesă”- a interpreta, “a se juca cu viață”- a risca, “jocul mușchilor”, “jocul imaginației”etc. Aria semantică a cuvântului joc este foarte largă.

Noțiunea de joc la diferite popoare prezintă anumite particularități. La vechii greci, cuvântul joc desemna acțiuni proprii copiilor, la romani desemnează bucurie, veselie, la germani, cuvântul vechi “ spilân” are sens de mișcare lină a unui pendul de ceasornic, ce provoacă un sentiment de deosebită plăcere. Psihologul olandez Butendijk face o încercare de a studia etimologia acestui cuvânt, desemnând următoarele semnificații ale acestuia: “mișcarea încolo-încoace”, spontaneitatea, libertatea, bucuria și distracția.

Cuvântul joc este deseori deminuat prin alăturarea depreciativului “ doar”: “este doar un joc!”. În acest context jocul devine ceva frivol, neimportant, privit doar ca o distracție. În realitate este așa?

De ce oamenii se joacă, se joacă nu numai copii dar și maturi?

- Întrebați pe un copil, adolescent, dacă doresc să se joace? Răspunsul va fi unanim “Da!,” Întrebați pe tineri, oameni mai în vârstă - veți primi același răspuns. Omul este Homo ludens - ființa ce se joacă.
- Conținutul jocului este plasat în interiorul lui. Jocul este o activitate, scopul căreia e în ea însăși. Se joacă pentru a se juca. Obținem satisfacție de la procesul jocului, dar atingerea scopului mărește și mai mult satisfacția primită.
- Este cunoscut faptul că jocul necesită un efort mare, și totuși se consideră că de a se juca nu este greu.
- Orice joc include elementele altor tipuri de activitate de aceea prin joc se formează deprinderi, priceperi necesare nu numai pentru activitatea motrică, dar și cognitivă, artistică, de comunicare etc.
- În joc numărul de reguli nu este mare, de a le respecta nu este greu, în schimb sunt create posibilități mari pentru manifestarea individualității.
- Jocul este cel mai democratic tip de activitate. Aici nu sunt șefi și subordonați, egalitatea se garantează prin distribuirea rolurilor de joc. În acest sens toți sunt egali și fericiți: nimeni nu ține minte despre insuccesele copilului la învățătură sau performanțele deosebite. Aici are loc comunicarea de la egal la egal.

Este important să subliniem și faptul, că pentru ca jocul să devină un mijloc de învățare, el trebuie să implice 4 caracteristici: să fie interactiv, interesant și plăcut, liber și deschis oricărui sfârșit.

Jocul, ca element al culturii, reprezintă un fenomen istorico-social, un gen deosebit al activității. Dezvăluindu-se împreună cu dezvoltarea societății, activitatea de joc satisface diferite cerințe ale oamenilor (în odihnă, distracție, în dezvoltarea forțelor motrice și spirituale).

2. Caracteristica jocurilor dinamice

Jocuri, ce se utilizează în activitatea instructiv-educativă cu copii de vîrstă preșcolară sunt foarte variate. Care este locul jocului dinamic în sistemul jocurilor utilizate în lucru cu copii? În știința pedagogică toată varietatea de jocuri se divizează în două grupe mari: jocuri creatoare și jocuri cu reguli. Jocuri dinamice fac parte din al doilea grup.

Termenul „joc de mișcare” (sau joc dinamic) provine de la cuvîntul latin „jocus” și cuvîntul francez „dynamique”. Dicționarul Explicativ al Limbii Române pe lîngă sensurile „acțiunea de a se juca”, „activitate distractivă (mai ales la copii)”, „distracție copilărească” sau „a-și petrece timpul liber , amuzîndu-se” mai propune și o altă explicație: „competiție sportivă de echipă, căreia îi este proprie lupta sportivă (baschet, fotbal, etc.)”, „mod specific de a se comporta într-o întrecere sportivă”. În același sens cuvîntul „dynamique” nu înseamnă altceva decît „plin de mișcare”, „de acțiune”, „activ”, „care este în continuă mișcare”, „evoluție”, „care se desfășoară rapid”.

Reieșind din aceste tălmăciri putem defini jocul dinamic ca o activitate distractivă ce se caracterizează printr-o mișcare continuă și activism.

După opinia P. F. Lesgaft jocul dinamic este un exercițiu fizic care pregătește copilul pentru viață.

Autorii B. Minaev și B. Șian (1989) definesc jocul dinamic ca activitate conștientă, orientată spre atingerea unui anumit scop, baza lui constituind mișcări naturale, executarea cărora nu necesită încordări fizice și psihice enorme.

S. Sîrghii (2003) consideră că jocul de mișcare, prezintă un mijloc al educației fizice, o formă, un conținut ce sunt folosite la toate verigile sistemului de învățămînt.

Puncte de vedere apropiate cu privire la definiția jocului sunt prezentate și la A. Rotaru (1993), care concepe jocul ca o manifestare a activității de joc, în care este evidențiat lucid rolul mișcărilor și pentru care sunt caracteristice acțiuni motrice active, creative, motivate de subiectul jocului.

În baza acestor definiții putem evidenția elementele specifice ale jocului de mișcare. Jocul dinamic reprezintă astfel o activitate, elementul esențial al căreia îl constituie mișcarea subordonată unor reguli anumite și condiții mereu schimbătoare. Baza lor o alcătuiesc diferite acțiuni motrice motivate de subiect (temă) și parțial reglementate de reguli. Acțiunile respective urmăresc învingerea, în condițiile mereu schimbătoare ale jocului, a diferitelor dificultăți sau obstacole apărute în calea scopului propus. Acțiunile jocului sunt, în general, legate de executarea unor mișcări de bază: alergare, săritură, aruncare și prindere, cățărare etc.

Regulile determină, în cadrul fiecărui joc, elementele cele mai constante în așezarea jucătorilor în forma de deplasare a acestora; precizează caracterul comportării, drepturile și obligațiunile jucătorilor, mijloacele de conducere ale jocului și criteriile de stabilire a rezultatelor. Aceasta nu exclude, ci dimpotrivă presupune manifestarea unei activități creatoare din partea jucătorilor și folosirea inițiativei personale pe măsura priceperilor, dorințelor și intereselor lor.

Conținutul jocului reiese din experiența omenirii care se transmite din generație în generație. Subiectul jocului determină acțiunile participanților, caracterul lor. El este luat din mediul înconjurător și imaginativ reflectă acțiunile de muncă, militare, de uz casnic etc. Subiectul jocului nu numai înviorează acțiunile participanților, dar și determină procedeele tehnice de executare a acțiunilor, tactica jocului. Regulile determină aranjarea și deplasarea jucătorilor, precizează caracterul comportării, rezultatele jocului.

După opinia A. Keneman, D. Huhlaeva (1985) o trăsătură caracteristică a jocurilor dinamice o constituie influența complexă și multilaterală asupra personalității copilului. În timpul jocurilor, copiii sunt întotdeauna activi și plini de spirit de inițiativă. Totodată, condițiile și regulile jocului îi fac pe copii să fie reținuți. Această îmbinare necesară în educația copiilor era menționată de A. Makarenko, care relatează că principiul fundamental în educația copilului este de a găsi mijlocul, adică măsura educației spiritului activ și a frînelor. A găsi acest simț al măsurii între spiritul activ și frîne înseamnă a rezolva problema educației.

Jocurile dinamice se deosebesc printr-o emotivitate mare. Dacă jocurile sunt organizate și desfășurate corect, atunci ele acordă copiilor satisfacție, creează o dispoziție bună. În cadrul jocurilor pe copii îi atrag posibilitățile mari de manifestare a calităților personale, a spiritului activ și inițiativei. În procesul jocurilor, participanții pot executa mai multe acțiuni decât în alte exerciții fizice, așa cum doresc ei, cum le permit particularitățile lor individuale.

Unul din factorii puterii de atracție a jocurilor este elementul întrecerii în care participanții se împart în grupe, echipe și în care fiecare grupă sau echipă, fiecare membru al echipei tinde să obțină cele mai bune rezultate, să învingă. În timpul desfășurării jocurilor copiii pot să manifeste un activism motric înalt și să nu obosească, datorită complexității acțiunilor motrice ce prezintă odihna activă.

Jocurile de mișcare formează la copii cunoștințe, priceperi și deprinderi motrice de bază ca: mersul corect, alergarea economicoasă, săritura și aruncarea eficientă, dezvoltând în același timp calitățile motrice de bază necesare în viața cotidiană sau pentru activitatea sportivă ulterioară.

În jocul de mișcare se manifestă atât calitățile cât și deficiențele de comportament ale copiilor, pedagogul putînd să le cunoască și să intervină în sensul stimulării sau eliminării acestora.

În cadrul activităților obligatorii de educație fizică la preșcolari, jocul de mișcare poate fi folosit pentru realizarea obiectivelor curriculare în toate momentele acesteia. În opinia S. Varcan; M. Ticaliuc (1974) la preșcolari și școlarii mici se recomandă alcătuirea lecțiilor numai din jocuri de mișcare.

Jocurile de mișcare, prin varietatea lor și prin stabilirea corectă a dominației de mișcare, pot rezolva următoarele sarcini:

- formarea, dezvoltarea și perfecționarea deprinderilor motrice de bază cu caracter aplicativ și a unor deprinderi motrice specifice diferitelor ramuri de sport;
- formarea și dezvoltarea unor calități morale și de comportament: spiritul de acțiune în colectiv și pentru colectiv, răspunderea personală, stăpînirea de sine, curajul, etc.;
- dezvoltarea calităților motrice de bază.

Reieșind din cele menționate putem conchide că jocurile dinamice bine alese și dirijate prezintă un mijloc important de dezvoltare psiho-fizică a copilului, de formare a calităților motrice și volitive, de fortificare a sănătății.

3. Scurt istoric al problemei jocurilor dinamice

Explicarea acestui important fenomen al vieții i-a preocupat mult pe psihologi și pe pedagogi.

La oamenii primitivi nu exista o deosebire între mișcările de muncă și de joc, acțiunile de joc reflectau procesele de muncă, ambele deprinderi - muncă și jocul - utilizau aceleași obiecte. Treptat tematica jocurilor a început să se separe de a muncii productive; jocurile s-au abstractizat, au apărut obiecte artificiale: mingi, globuri, bastonașe și s-au amenajat terenuri speciale de joc. Apoi, jocurile au căpătat caracter de competiție și au devenit un domeniu independent de acțiuni utile, continuînd însă să fie un mijloc de pregătire a oamenilor în vederea activității de muncă și de luptă. Copiii, imitînd pe adulți, reproduceau principalele forme ale procesului de muncă și în felul acesta se pregăteau, inconștient, în vederea efectuării muncii Kirițescu(1964).

Așadar, în comuna primitivă educația fizică a apărut din necesitatea materială a societății omenești de a pregăti pe om pentru o anumită activitate

Și în Grecia și în Roma Antică diferiți filozofi subliniau importanța educației fizice pentru dezvoltarea multilaterală a personalității. Dar nici o idee n-a apărut despre importanța jocurilor dinamice.

Pe parcursul secolelor pedagogii, psihologii, medicii se preocupau de gimnastică și importanța ei în dezvoltarea fizică, și numai în sec. XVIII au fost dezvoltate și prelucrate idei despre folosirea jocurilor dinamice pentru educarea copiilor.

Printre pedagogi realiști ai secolului, care au transpus pe terenul educației fizice concepțiile timpului a fost Ian Amos Comenius(1592-1670) , de origine ceh. Comenius crează o pedagogie democratică, realistă, în acest sistem educația fizică își are locul ei important. Reluând dictonul antic, Comenius afirmă „*Un spirit sănătos nu poate exista decât într-un corp sănătos*” În anul 1650 înființează școala în care loc larg ocupă exercițiile fizice și jocuri. În lucrarea „Școala jocului” el scrie, că armonia naturală între latura fizică și intelectuală a vieții este baza naturală a educației. Cele mai bune procedee- fiindcă sunt naturale le constituie jocuri. Se arată în ce fel trebuie executate jocurile, spre a nu fi simple prilejuri de pierdere a timpului. Se indică foloasele lor: odihnesc corpul, destind spiritul, dezvoltă dibăcia, rezistența, gustul efortului, perseverența, spiritul de decizie și independență.

Foloasele din punct de vedere social: deprind gustul ordinii, al disciplinei, obișnuiesc cu colaborarea. Idealul educativ a lui Comenius era să formeze un om care să fie sănătos fizic și moral, îndrăzneț, și disciplinat. Valoarea fizică a omului nu este un scop final, ci o condiție a valorii lui sociale.

John Locke(1632-1704)- filozof și medic englez, apreciind că sufletul copilului este „o tabilă rasă”(tablă nescrisă), în lucrare „Gîndurile despre educație”(1693), menționează. că „un rol de frunte în educația copiilor ocupă educația fizică, metoda sportivă, de joc

Unul din primii care s-a preocupat nemijlocit de această problema jocurilor dinamice a fost Iohann Cristoph Guts-Muths (1759-1821) - pedagog filantropist din Saxonia, care a realizat în operele sale încercările pedagogilor filantropiști de a introduce exercițiile fizice în sistemul de educație școlară. Autorul a editat o operă importantă „Cartea jocurilor” - izvor de inspirație și utilizare de material pentru multe manuale de jocuri. Valoarea jocurilor, după opinia aceluiași autor, este enormă, atât din punct de vedere pedagogic, cât din punct de vedere moral. Jocurile sînt nimicuri importante. Savantul consideră că jocurile dinamice sînt necesare pentru educația tineretului. Ele raspîndesc veselie și plăcere și fac pe copii vioi și mulțumiți. Din punct de vedere al acțiunilor fiziologice, după părerea lui, mișcările în aer liber sînt folositoare pentru păstrarea sănătății, pentru întărirea, exercitarea și rezistența corpului. Ele servesc în același timp ca recreație spirituală, gonind oboseala și plictiseala. Guts-Muths menționează, că jocurile dinamice oferă educatorului un interesant material pentru observații psihologice, punîndu-l în situația de a

cunoaște caracterul copiilor și a lua măsuri de înlăturare sau cel puțin de micșorare a unor defecte morale, precum susceptibilitatea, iritabilitatea, încăpățănarea. Prin joc educatorul se apropie de tineret și poate să câștige ușor sufletul copiilor.

Este clar, că trebuie acordată multă atenție jocurilor dinamice pentru ca ele să fie avantajoase pentru corp și neprimejdioase, să nu conțină ceva care să vătămă simțul frumosului. Dimpotrivă, jocurile să aibă întotdeauna o utilitate fizică și morală. Trebuie, deci, ca ele să fie sănătoase, să ceară corpului mișcare, nu imobilitate; trebuie să fie distractive și să pună la încercare curajul tineresc, să exerseze memoria, înțelegerea, inițiativa, atenția. După părerea lui GutsMuths, jocurile dinamice au și o mare valoare națională; ele cultivă tradiția, leagă generațiile.

Alt pedagog care a activat la începutul secolului XVIII, Per Henrik Ling (1776-1839), creatorul gimnasticii suedeze, consideră că jocurile dinamice au un caracter stimulator fizic, intelectual și moral. Ele ajută gimnasticii, însă nu o pot înlocui. Ling recomandă să se evite cât mai mult competițiile care excită individul peste măsură și duc la excese regretabile. În special nu trebuie să se stimuleze ambiția întrecerilor între indivizi, ci numai între grupe. Abuzul concursurilor, afirmă Ling, duce la surmenări, la exaltări primejdioase, la rivalități și dușmanii. Este bine ca jocurile să fie alese pe cât e posibil din tezaurul de tradiții naționale al fiecărei țări în parte: putem depista, deci, o preferință sistemului pentru jocuri dinamice și o rezervă față de cele sportive .

Educația fizică a pătruns în Statele Unite ale Americii de Nord în secolul XIX. Americanii n-au creat o doctrină națională privind educația fizică. Toate sistemele europene au fost transplantate pe pământul american odată cu imigrația cetățenilor respectivi. Imigranții germani au adus ideile gimnasticii a lui Iahn, care au fost prelucrate și publicate de Karl Beck. Pe lângă exercițiile gimnastice pe care își baza teoria sa Iahn, elevii lui Beck mai învățau diverse jocuri cu mingea.

Din diverse tendințe ce au frământat lumea americană, pedagogii au îmbrățișat îndeosebi, ideile dezvoltate de John Dewey (1859-1952). După Dewey învățământul educației fizice se compune din următoarele cinci părți;

- învățarea igienei;
- exerciții libere;
- jocuri dinamice în sala sau pe teren;
- exerciții ritmice și dansuri populare;
- întreceri de atletica ușoară.

Dewey primul a introdus lecții speciale de jocuri dinamice.

Evoluția modernă a educației fizice în țările nordice a avut loc la începutul secolului XIX.

Reprezentantul pedagogiei ruse în secolul XIX K.D.Ușinski.(1824-1870) atrăgea o mare atenție jocului ca mijloc de educație. El îl examina ca realitate a copilului cu acțiuni și trăiri, considerându-l mai interesant decât viața fiindcă e mai accesibil. K.Ușinski sublinia importanța jocurilor asupra formării și dezvoltării imaginației copiilor la vârsta preșcolară.

Alături de gânditori și pedagogi au adus o mare contribuție în studierea jocurilor dinamice oamenii de știință - medicii și filozofii.

Medicul de copii E.A.Pokrovski (1838-1895) a publicat în 1895 lucrarea „Educația fizică a elevilor la diferite popoare și îndeosebi în Rusia”, în care a descris, în special, jocuri populare, le-a sistematizat pentru a servi ca mijloc de recreare și educare a copiilor; a pus, de asemenea, pe primul plan al educației fizice, jocuri dinamice naționale. El sublinia că jocurile și alte exerciții fizice contribuie nu numai la întărirea și dezvoltarea forței corporale externe, dar și la formarea minții copilului.

Criticînd educația în școală, E Pokrovski a propus un șir de măsuri menite să schimbe regimul școlarului. El considera necesar ca timpul liber al copiilor să fie bogat în jocuri dinamice. Savantul considera că studierea jocurilor trebuie să devină o ramură specială a pediatriei.

Pedagogul renumit rus P.F. Lesgaft (1837-1909) a prelucrat un sistem original de educație fizică în Rusia. Un loc important în acest sistem ocupa jocul dinamic. Jocul e determinat de savant un exercițiu, cu ajutorul căruia copilul poate fi pregătit pentru viața. Jocul este o activitate independentă, în care se dezvoltă inițiativa proprie și se educă calități morale.

Fiecare joc, în opinia P. Lesgaft, trebuie să aibă un scop anumit, iar forma jocului - să corespundă acestui scop. E necesar, ca acțiunile din joc să corespundă priceperilor copilului de autodirijare și să provoace simțul plăcerii. Treptat jocurile trebuie să se complice după conținut și reguli, prin modificarea condițiilor, acțiunilor etc. Astfel putem realiza repetarea acțiunilor cunoscute, dar cu cerințe mărite.

P. Lesgaft consideră jocurile dinamice un mijloc important de dezvoltare multilaterală a personalității copilului, formării la el a calităților morale: sincerității, curajului, disciplinei, prieteniei, etc.

Savantul indica, că promovarea sistematică a jocurilor dinamice contribuie la dezvoltarea la copii a priceperii de a dirija cu acțiunile proprii, disciplinează corpul, adică le învață să acționeze cu o încordare diferită. Jocuri dinamice la fel prezintă un mijloc de dezvoltare și a calităților fizice, îi învață pe copii să acționeze cu o mare îndemînare, rapiditate; să respecte regulile, să se stăpînească pe sine.

În lucrarea sa „Teoria excitanțelor adăugători” P. Lesgaft afirma că excitanții puternici, care acționează asupra copilului, produc efecte negative. De aceea el neagă stimularea, pedeapsa, întrecerile, care provoacă senzații puternice.

În prezent stimularea este considerată unul din mijloace eficiente de atingere a scopului de către copil și de întărire a credinței în forțele proprii. P. Lesgaft nega stimularea din punct de vedere moral, considerînd că copilul trebuie învățat să îndeplinească acțiunile din joc fără a aștepta recompense.

În viziunea savantului pedeapsa fizica la fel aduce pagube morale, de aceea în sistemul creat autorul acceptă drept pedeapsă excluderea copilului din joc, în cazul încălcării regulilor..

Este important să menționăm, că și întrecerile, de asemenea, nu sunt recomandate în lucru cu copii din considerente morale: ele, după părerea lui, nasc tendința copilului spre victorie personală. Întrecerile pot fi introduse în jocurile copiilor numai atunci, cînd sînt minuțios studiate forțele fizice și posibilitățile copiilor și sînt bine gîndite metodele și mijloacele de dirijare a jocurilor dinamice .

Marț V.G. - pedagog rus, a năzuit spre introducerea în viața școlară a jocurilor dinamice. Considerînd jocuri dinamice ca un mijloc eficient de educație fizica, morala, el a prelucrat metodică dirijării jocurilor dinamice, considerînd-ul prima treaptă a scării, pe care copilul trebuie să urce pînă la capăt - jocul sportiv.

În prezent problema jocului dinamic ca un mijloc de educare și dezvoltare multilaterală a copilului continuă să fie obiectul cercetărilor științifice și practice. Unor probleme ale conținutului, organizării și metodicii promovării jocului dinamic sunt consacrate lucrări:

- Eficacitatea formării orientării în spațiu a copiilor de vîrstă preșcolară mare în jocuri dinamice (Stepanencova A.1980.);
- Utilizarea metodelor competiționale și însărcinărilor creative în jocurile dinamice ale copiilor de 6 ani (Korovina L.1980.);
- Jocul de mișcare- metoda și mijloc a educației fizice școlare (S. Sîrghi, 2003);
- Eficiența folosirii jocurilor de mișcare cu elementele de handbal în cadrul lecțiilor de educație fizică (Roman Călin, 2006);

În baza celor expuse vom menționa, că jocul este un mijloc important de educație fizică și are o contribuție complexă la îndeplinirea obiectivelor educației fizice.

4. Clasificarea jocurilor dinamice

Valențele formative enorme ale jocurilor de mișcare, accesibilitatea acestora pentru copii, emoționalitatea înaltă - oferă jocului un statut deosebit în educația fizică a copiilor.

Jocurile dinamice sunt extrem de variate prin conținut, caracter și modul de întrebuințare, de aceea și există multiple clasificări ale acestora.

Ce înseamnă a clasifica?

A clasifica –înseamnă a grupa, a repartiza într-o anumită ordine, a împărți după anumite criterii. În rezultatul acestei repartizări se creează un sistem de jocuri în care fiecare grup ocupă un loc anumit.

De ce este necesar de a clasifica jocuri? Clasificarea jocurilor ajută la identificarea particularităților specifice ale fiecărui joc, și drept urmare ușurează procesul selectării jocului care în măsură mai mare va contribui la realizarea obiectivului înaintat.

Fiecare joc dinamic dispune de mai multe particularități specifice, deaceia unul și același joc poate fi prezentat în diverse clasificări. De ex. Jocul „Undița” după indicii dezvoltării calităților fizice – va contribui la dezvoltarea îndemnării mișcărilor, după manifestarea efortului fizic- este joc de intensitate medie, după conținut- joc cu sărituri, etc.

Baza clasificării jocurilor a fost pusă de P.Lesgaft . El a abordat problema clasificării jocurilor călăuzindu-se de ideea despre unitatea dezvoltării fizice și psihice a copilului.

În dependență 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 îngust – numai jocurile dinamice.

În opinia B.Minaev, B.Șian (1989), jocuri dinamice se subîmpart în:

- În jocuri dinamice *simple*, în care fiecare participant luptă pentru sine, totodată, activitatea de joc fiind orientată spre perfecționarea personală, spre superioritatea în îndemnare, 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 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.

A.Keneman D. Huhlaeva (1989) clasifică jocuri după criteriul conținutului:

- jocuri dinamice cu reguli;
- jocuri sportive.

La jocurile dinamice cu reguli se referă:

- jocurile dinamice cu subiect;
- jocurile dinamice fără subiect.

Primele reflectă, în mod convențional, acțiuni motrice cu caracter imitativ, tematic, accesibil copiilor. Jocurile dinamice fără subiect conțin acțiuni motrice de joc, care pot fi:

- cu elemente ale competițiilor individuale, de tipul “De-a prinselea”;
- cu elemente ale competițiilor colective, cum ar fi jocurile-ștafete.

În diferite culegeri de jocuri dinamice A. Rotaru (1993). S. Coman(1995) în baza clasificării jocurilor dinamice este pus principiul mișcării dominante în aceste jocuri (alergare, aruncare, cățărare etc.).

În culegerea H Kontorovici, L. Mihailova (1985) jocuri se clasifică după nivelul depunerii efortului fizic, evidențiindu-se jocuri dinamice de intensitate mare, medie și scăzută. Această clasificare ușurează procesul selectării jocurilor în corespundere cu scopul înaintat. La jocuri de intensitate mare se referă acelea la care în același timp participă toți copiii și care au la baza așa acțiuni motrice ca alergare, sărituri.

La jocuri de intensitatea medie participă toată grupa, însă caracterul mișcărilor este comparativ mai liniștit.(mers, aruncările transmiterea obiectelor).

În jocuri de intensitatea mică mișcărilor se execută cu o intensitate scăzută, participă activ câțiva copii, ceilalți recită textul.”Băsmăluța”, „Căpcana.”În afară de clasificări prezentate pot fi posibile și alte clasificări, stabilind drept indice:

Relațiile jucătorilor:

- jucătorii nu intră nemijlocit în contact cu adversarul;
- intrarea în contact relativ;
- lupta nemijlocită a rivalilor.

Forma organizării activităților:

- jocuri în cadrul lecției;
- jocuri în timpul liber;
- jocuri la sărbători.

Caracterul densității motrice:

- jocuri cu densitate motrică înaltă;
- jocuri cu densitate motrică medie;
- jocuri cu densitate motrică scăzută.

Anotimpul și locul promovării:

- jocuri de iarnă;
- jocuri de vară;

- jocuri la aer liber;
- jocuri de încăpere;
- jocuri pe teren etc.

Organizarea copiilor:

- jocuri de echipă, complexe;
- jocuri individuale, simple..

Clasificările prezentate mai sus pot servi drept suport pentru planificarea lucrului pedagogic în cadrul activităților de educație fizică sau în afara lor.

4. Crearea variantelor noi de jocuri

Jocuri dinamice sunt școala mișcărilor. Pentru a asigura acumularea de către copii a experienței motrice, a menține interesul, a forma pricepere de a utiliza experiența acumulată în condiții noi, a realiza o gamă largă de obiective educaționale, este necesar de a modifica jocuri, de a crea variante noi.

Pentru consolidarea și perfecționarea deprinderilor motrice, dezvoltarea calităților fizice, calităților moral-volitiv este necesar de a crea variante noi de promovare a jocului. Conform opiniei E. Timofeeva (1979), varierea jocurilor permite:

- a menține interesul copiilor, dorința de a se juca;
- a lărgi aria obiectivelor posibile de realizat;
- a stimula eforturi intelectuale (implicând copii în crearea variantelor noi de jocuri).

N. Potehina (1970) menționează, că variantele noi de jocuri dinamice pot fi create în baza modificării conținutului motric, modului de organizare a jucătorilor, modificării regulilor de joc, dozării volumului, intensității efortului fizic.

Vom descrie modificările care pot fi realizate în cadrul jocului „Iepurele fără culcuș”.

Desfășurarea jocului: Jucătorii după excepția a doi conducători, se împart în grupe câte 3-5 copii. Fiecare grupă formează un cerc. Cercurile se află în diferite locuri ale terenului la o distanță de 3-6 pași unul de altul. Cercurile prezintă „culcușul”. În fiecare culcuș un copil ocupă locul în centrul lui și reprezintă pe „iepure”. Unul din conducători devine „vânător”, iar altul – „iepure” fără culcuș. Conducătorii iau loc într-o parte de cercuri.

Educatorul dă comanda de începere a jocului: „Unu, doi, trei”. La „unu”, iepurele – conducător începe să fugă, iar la „trei” vânătorul începe să-l prindă. Iepurele, salvându-se, poate intra în orice culcuș. Atunci iepurele, ce se află acolo, trebuie să iasă, iar vânătorul începe să-l urmărească pe el. Iepurele prins iese din joc pe un timp scurt.

Regulile: vînătorul poate prinde iepurele numai atunci, cînd acesta se află în afara de culcuș. Iepurii n-au voie să fugă peste culcuș. Dacă iepurele a intrat în culcuș, el rămîne acolo. Îndată ce iepurele a intrat în culcuș, iepurele aflat acolo trebuie imediat să fugă.

Jocul este bine venit pentru dezvoltarea alergării cu ocolirea obstacolelor, pentru dezvoltarea reacției la semnal. Pentru a realiza acest obiectiv vom introduce o varianta a acestui joc: în loc de cuvintele „Unu, doi, trei” educatorul ridică stegulețul albastru - comanda pentru iepure, apoi stegulețul verde - pentru vînător. Pentru a complica însărcinarea vom introduce a treia varianta: iepurele și vînătorul nu aleargă, dar sar într-un picior de la culcuș la altul, se schimbă și modul de plasare a cercurilor, dacă la etapa inițială cercurile se plasau într-un rînd, repetînd jocul, cercurile-culcușe se vor plasa în diferite părți ale sălii. Această schimbare complică orientarea în spațiu, mărește distanța pentru alergare. Dacă în prima variantă copii fugeau într-o direcție, în varianta a doua în diferite direcții.

Variante noi de joc pot fi create: modificînd:

- distanța pentru alergare, dacă jocul se promovează în aer liber pînă la 30m.
- durata executării acțiunilor motrice:
- numărul copiilor care îndeplinesc rolul conducătorului.
- modul de organizarea a jucătorilor.
- complicînd regulile de joc.
- schimbînd semnalul, etc.

Posibilitățile modificării jocului sunt enorme și se vor realiza în baza analizei minuțioase a jocului a obiectivelor posibil de realizat.

5. Metodica organizării și desfășurării jocurilor dinamice

Eficacitatea organizării jocurilor dinamice în mare măsură depinde de măiestria educatorului de a organiza activitatea copiilor, unde practicarea exercițiilor va constitui o plăcere pentru aceștia, totodată acumulînd volumul necesar zilnic de activitate motrică.

Pentru o bună organizare a jocurilor dinamice nu este suficient să cunoaștem doar conținutul jocului, metodologia organizării acestuia. Doar studiind profund jocul, starea copiilor, pedagogul va stabili un contact bun cu copii, care de fapt și va asigura succesul desfășurării jocului.

Vorbînd despre condițiile organizării jocurilor dinamice, vom evidenția mai multe momente organizatorice, cum sunt:

- selectarea jocului;

- pregătirea către joc;
- organizarea jucătorilor și explicarea jocului;
- distribuirea rolurilor;
- desfășurarea jocului;
- încheierea jocului, bilanțul.

Selectarea jocului. Jocurile se vor selecta în funcție de obiectivele puse în fața pedagogului, de componența grupului de copii, de starea lor fizică, pregătirea, interesele, locul jocului în regimul zilei, anotimpul, precum și locul unde se va desfășura jocul. În timp rece se recomandă jocuri în care mișcările sunt executate simultan de către toți copii, de mobilitate medie, în timp călduros –jocuri de mobilitate scăzută, care exclud supraîncălzirea.

Nu se recomandă de ales jocuri, care conțin mișcări necunoscute, deoarece copilul pasionat de subiectul jocului, nu-și mai supraveghează mișcările.

Selectând jocul, vom lua în considerație și faptul, că subiectul lui trebuie să corespundă anotimpului. Astfel, vara vom promova jocuri:” Prinde maimuțele”, ” Ursul somnoros”, iarna – ”Două babe de omăt”.

Pregătirea către joc. Unul din momentele organizatorice de bază tine de pregătirea din timp a inventarului necesar și stabilirea numărului necesar de inventar în funcție de conținutul jocului preconizat. Pentru a economisi timpul se recomandă de a trasa pînă la începutul jocului toate liniile și marcările necesare pentru joc în sală sau pe teren.

Pentru ca jocul să aibă succes, educatorul îi familiarizează din timp pe copii cu deprinderile animalelor, păsărilor, care acționează în acest joc; le citește povești, le demonstrează desene, organizează observarea, îi învață poezii, recitative care sunt folosite în joc.

Organizarea jucătorilor și explicarea jocului. În primul rînd este important de a trezi interesul copiilor față de joc, ce se va realiza prin intermediul ghicitoarelor, recitării poeziilor, interpretării cîntecelor, demonstrării diferitor obiecte, jucării, care vor fi folosite în joc.

Copii pot fi adunați pentru a începe jocul cu ajutorul diferitor procedee. În grupele inferioare vom folosi clopoțel, jucării care vor atrage atenția copiilor. În grupele mijlocii și superioare trebuie convenit din timp, pînă a ieși pe teren, unde se vor aduna, la ce joc vor participa și la ce semnal el se va începe. În grupa superioară educatorul poate porunci cîtorva copii să-i adune pe toți ceilalți.

Explicînd jocul vom plasa jucători rațional. Cei mici pot fi aranjați de odată la locuri inițiale de începere a jocului (în cerc, lîngă cubușoare etc.) Copii din grupa superioară pot fi aranjați în linie, semicerc, ori pot fi adunați lîngă educator. Educatorul alege așa un loc, ca să fie văzut de toți. În grupele mici toate explicații se fac în timpul jocului. În grupa superioară pedagogul anunță denumirea, expune conținutul și condițiile jocului. Dacă jocul este cunoscut

copii pot fi atrași la explicarea jocului. Explicarea conținutului și regulilor jocului trebuie să fie laconică, concretă și emoțională.

Distribuirea rolurilor. Succesul jocului depinde de distribuirea reușită a rolurilor. Există multe metode de selectare a conducătorilor de joc. Astfel, uneori se recomandă de a numi în funcție de conducători pe copii puțin activi, cu scopul de a-i deprinde cu activitățile motrice. Se admite ca copii singuri să aleagă conducătorii, dar, educatorul le va recomanda ce activități trebuie să posede aceștia. Destul de des se aleg conducătorii, aplicând așa-numite numărători. Nu se permite de a încredința roluri importante unor și acelorași copii.

În grupele mici educatorul execută la început rolul principal, și numai după ce copii au înșușit jocul, rolul se încredințează copiilor.

Desfășurarea jocului. Acțiunile copiilor în joc sunt conduse de educator. Rolul lui depinde de caracterul jocului, de vârsta copiilor. În grupele mici el activează ca și ei, participă împreună cu copii dacă cineva nu are pereche. Educatorul dă semnalul sonor sau vizual de a începe jocul, dă indicații atât în cursul jocului, la începutul repetării lui. El apreciază acțiunile și purtarea copiilor. Totuși nu trebuie de abuzat cu observații negative referitoare la mișcările jucătorilor, deoarece micșorează emoții pozitive. E bine ca observațiile să posede un caracter pozitiv, care susțin buna dispoziție, stimulează îndemnare, hotărâre, ingeniozitate, inițiativa, deoarece aceasta trezește dorința copiilor de a respecta regulile jocului. Educatorul urmărește acțiunile copiilor și nu permite ca ei se afle mult timp în poziții statice, urmărește starea generală, dispoziția, observă prezența semnelor de oboseală.

Încheierea jocului, bilanțul. Pedagogul va sfârși jocul după un număr de repetări (jocuri de intensitate mare pot fi repetate de 3-5 ori, iar cele liniștite de 4-6 ori). În grupele inferioare educatorul termină jocul, propunând copiilor să execute mișcări cu caracter moderat. În grupe superioare se propun sarcini de relaxare a organismului. La sfârșitul jocului se fac totalurile: se evidențiază acei ce au îndeplinit mișcările și au dat dovadă de îndemnare, iuțeală, istețime și pricepere, au respectat regulile și au acordat ajutor colegilor. Educatorul numește și pe cei care au încălcat regulile și au deranjat pe alții să joace. Totalurile jocului trebuie petrecute în mod atractiv, ce va trezi dorința de a obține în viitor rezultate și mai bune. La analiza jocului trebuie atrași toți, mai ales din grupele mijlocii și superioare. Acesta îi va deprinde să-și analizeze acțiunile, cultive atitudine mai conștiințioasă față de respectarea regulilor jocului.

Este important ca jocurile organizate sistematic de către pedagog să se transforme în jocuri organizate în timp liber independent de către copii.

Jocul dinamic prezintă metoda eficientă de formare și perfecționare a deprinderilor și priceperilor motrice a copiilor de vârstă preșcolară, de dezvoltare a calităților fizice și moral-volitivă nu numai în cadrul activităților de educație fizică dirijate, dar și în cadrul activității

motrice de sine stătătoare realizate prin comunicarea cu semenii și adulții, dirijarea indirectă a procesului de asimilare a mișcărilor, îmbogățirea experienței motrice a copiilor.

Capitolul X. Activitatea de educație fizică

1. Activitatea de educație fizică –forma de bază de organizare a procesului instructiv-educativ în grădinița de copii
2. Conținutul și structura activităților
3. Metodica desfășurării activităților de educație fizică
4. Particularitățile promovării activităților de educație fizică în grupele mixte.

Obiectivele temei

Studiind acest modul studentul va fi capabil:

- să descrie structura activității pe verigi;
- să urmărească și să argumenteze unitatea obiective- conținut- metode, procedee de organizare a activității de educație fizică;
- să identifice procedeele de organizare a activității de exersare;
- să evidențieze particularități specifice ale activităților de educație fizică în grupele combinate;

Aplicații practice

1. Prezentați grafic procedeele de organizare a activității de exersare în cadrul orei de educație fizică.
2. Analizați selectarea exercițiilor fizice pentru activitate în cartea T. Osokina „Cultura fizică în grădinița de copii, determinați procedeele posibile de organizare a activității de exersare.

1. Activitatea de educație fizică – forma de bază de organizare a procesului instructiv- educativ în grădinița de copii

Procesul educației fizice cuprinde un ansamblu de acțiuni, acte și activități motrice care contribuie la educarea personalității copilului prin influențarea calităților psihofizice ale acestuia și prin asigurarea unui echilibru între ele.

Educația fizică în grădinița de copii îmbracă forme variate. Totodată fiecare din formele de educație fizică își are destinația sa specifică:

- instructivă (orele de educație fizică);
- de organizare (gimnastica de înviorare);

- de stimulare a capacității de muncă intelectuală (pauzele dinamice);
- odihna activă (distracțiile, zilele sănătății, vacanța);
- corecția dezvoltării fizice și motrice (munca individuală și diferențiată);
- crearea condițiilor pentru dezvoltarea capacităților motrice a copiilor în cadrul activităților pe interese (secții, cercuri);)
- activități curativ-profilactice speciale pentru ameliorarea sănătății copilului.

Formele menționate de realizare a educației fizice se desfășoară conform particularităților lor metodice, determinate de specificul obiectivelor necesare de realizat, locul în programul zilei.

Varietatea formelor nominalizate permite de a crea un regim motric necesar pentru dezvoltarea fizică, întărirea sănătății. Tipurile de activitate de educație fizică sunt strâns legate între ele, completându-se reciproc. Exercițiile însușite în cadrul activităților de educație fizică se practică la gimnastica matinală, momente de educație fizică și în cadrul activităților independente. Formele de organizare a educației fizice se completează reciproc și în același timp fiecare realizează obiectivele sale specifice, care determină locul ei în regimul zilei grădiniței.

Forma de bază ale muncii instructiv-educative în grădinița de copii prezintă activitatea de educație fizică în cadrul căreia copiii asimilează cunoștințele, formează priceperile, deprinderile motrice, dezvoltă calitățile fizice determinate de curriculumului instituției preșcolare.

Activitatea de educație fizică trebuie să îmbrace forme specifice vârstei preșcolare, să se raporteze la nivelul de înțelegere, pregătire și vârstă al grupei de preșcolari. Omiterea realizării obiectivelor prevăzute de programa preșcolară poate avea consecințe nefavorabile asupra creșterii și dezvoltării fizice, asupra stării de sănătate a copiilor și a capacității lor de efort, frustrându-i de bucuriile și satisfacțiile specifice activității de educație fizică.

T.Osochina (1984), menționează că mișcărilor și exercițiile, jocurile dinamice organizate în cadrul activităților de educație fizică, realizează echilibrul între solicitările intelectuale adresate copiilor în cadrul programului zilnic de activități, și recreerea, recomfortarea necesară conform particularităților lor de vârstă.

Valoarea formativă a exercițiilor fizice este conferită lor prin următoarele aspecte: ritmul și armonia mișcărilor, grația, armonia corporală; estetică și conținutul activității (rezultate din armonia dintre echipament, ținută, conținut, structură și succesiune a mișcărilor), toate acestea formează gustul pentru frumos al copiilor. Acompaniamentul muzical, la rîndul său, va imprima eleganță, ritm și expresivitate mișcărilor și exercițiilor executate.

Pornind de la adevărul, că activităților de educație fizică revine un rol important în formarea culturii fizice și a obișnuinței de a duce un mod sănătos de viață, educatorii vor îndrepta eforturile spre formarea la copii a convingerilor despre importanța practicării exercițiilor

fizice, spre asimilarea cunoștințelor elementare, din domeniul igienei, anatomiei, ținându-se cont de vârsta, nivelul de dezvoltare a copiilor.

Activitatea de educație fizică: ca forma de bază de organizare a procesului pedagogic este orientată spre:

- asigurarea dezvoltării sistemelor și funcțiilor organismului copiilor prin intermediul efortului fizic special organizat și optimal pentru vârsta dată;
- satisfacerea necesității biologice în mișcare;
- formarea priceperilor și deprinderilor motrice, dezvoltarea calităților fizice;
- crearea condițiilor pentru dezvoltarea multilaterală a copiilor, când mișcările și acțiunile motrice în condițiile neobișnuite contribuie la activizarea proceselor psihice, căutarea formelor adecvate comportamentale.

Formele de organizare a activităților de educație fizică sunt variate. În opinia V. Șebeco, N. Ermac (1997) activitățile de educație fizică pot îmbrăca în grădinița de copii următoarele forme:

- tradiționale (care includ în conținutul său diverse tipuri de exerciții fizice: mers, alergare, exerciții de front și ordine, exerciții de dezvoltare fizică generală, mișcări de bază, jocuri dinamice);
 - cu subiect (exerciții fizice îmbinate organic cu desfășurarea unui subiect);
 - de joc (se selectează 3-4 jocuri de diferit grad de intensitate avînd la bază diverse tipuri de mișcare);
 - integrate (cu elemente de dezvoltare a vorbirii, formării noțiunilor elementare matematice, construire etc.);
 - cu orientare cognitivă (urmărind formarea reprezentărilor, cunoștințelor specifice cu referință la sănătatea și dezvoltarea dimensiunii psiho-fizice a organismului uman);
 - tematice (cu un anumit tip de exerciții fizice: înotul, schiatul, etc.);
 - de control și evidență.

În grădinița de copii întâlnim 4 tipuri de activități de educație fizică:

1. Activități de învățare, atunci când avem ca temă de activitate fie învățarea unei deprinderi motrice și o consolidare sau verificare, fie tema de activitate este de învățare a două deprinderi motrice ale căror variante au elemente de structură asemănătoare, cum ar fi: mers cu genunchii sus sau „mersul berzei” și alergare cu genunchii sus.

2. Activități de consolidare, atunci când avem ambele teme de consolidare 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 cea de a doua temă este de aruncare-prindere a mingii, realizată individual, tot pe verticală. Nu trebuie să fie cuprinse

două variante ale aceleiași deprinderi motrice ca teme 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, atunci când se va verifica nivelul de însușire-stăpânire a unor deprinderi motrice consolidate anterior. Verificarea se poate face prin intermediul unui parcurs aplicativ care să conțină deprinderile motrice supuse verificării. Se va urmări, în special, corectitudinea realizării deprinderilor motrice respective și nu viteza de execuție a acestora.

4. 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 educarea unei calități motrice;

c. consolidarea unei deprinderi motrice și educarea unei calități motrice;

d. consolidarea unei deprinderi motrice și verificarea nivelului de stăpânire-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.

Numărul activităților obligatorii de educație fizică este următorul: în grupă I mică sunt prevăzute pe săptămână două activități pe subgrupe, cu durata 15-20 min; la grupa II mică și mijlocie sunt prevăzute 3 activități pe săptămână, dintre care 2 în cadrul orarului stabil, iar I la plimbare, cu durata de 20-25 min. La grupa mare și pregătitoare sunt prevăzute 4 activități pe săptămână, dintre care 3 în cadrul orarului stabil și I la plimbare cu durata 35-40 min.

2. Conținutul și structura activităților

În timpul activităților de educație fizică, procesele fiziologice se desfășoară cu intensitatea mărită față de activitatea obișnuită a copilului. Ele necesită un mare consum de energie nervoasă și musculară atât pentru însușirea și perfecționarea deprinderilor motrice și aplicarea acestora în condiții variate, cât și pentru educarea calităților fizice și de voință ale copilului. Trecerea organismului de starea fiziologică obișnuită la activitate fiziologică intensă trebuie făcută treptat, după o pregătire prealabilă, care să creeze organismului condiții noi de funcționare, cu un ritm corespunzător al circulației, al respirației, și a celorlalte funcții, condiții ce favorizează un efort nervos mai mare decât pentru alte activități. De aceea, activitatea de educație fizică trebuie să înceapă cu o parte în care organismul se pregătește pentru a face față eforturilor nervoase și musculare intense, necesare îndeplinirii sarcinilor de bază ale activității; să continue cu îndeplinirea sarcinilor de bază și să se încheie cu revenirea treptată a organismului la starea funcțională normală, pentru a putea trece în repaus la o activitate de altă natură.

Activitatea de educație fizică este structurată pe trei părți, în scopul rezolvării sarcinilor atât din punct de vedere fiziologic, cât și pedagogic.

După sarcinile caracteristice pe care le îndeplinesc cele trei părți ale activității de educație fizică, ele sunt denumite:

- partea introductiv-pregătitoare;
- partea fundamentală;
- partea de încheiere.

Partea introductiv - pregătitoare realizează următoarele obiective: organizarea copiilor, trezirea interesului, captarea atenției, pregătirea organismului pentru efort. Cu acest scop se introduc exerciții de front și ordine (aranjări, regrupări) mers, alergare cu diferite însărcinări, un complex de exerciții de dezvoltare fizică generală. Durata acestei părți constituie în grupele mici-6-8 min, în grupa mijlocie-8-10 min. Conținutul părții pregătitoare trebuie acordat cu activitatea de bază ce urmează să se desfășoare în cadrul orei. Alegerea exercițiilor pentru partea pregătitoare trebuie să corespundă particularităților exercițiilor de bază .

Partea fundamentală include formarea priceperilor și deprinderilor motrice, dezvoltarea calităților fizice. După opinia A. Rotaru (1994) ordinea și succesiunea exercițiilor este condiționată de particularitățile sistemului nervos al copilului, care nu poate să-și mențină capacitatea de muncă înaltă timp îndelungat.

Conținutul părții de bază îl constituie mișcările de bază (sărituri, aruncări, cățărări etc.) și jocurile de mișcare de intensitate înaltă, exercițiile de dans.

În partea fundamentală, care are o structură complexă, după același autor, alternează câteva ori exercițiile pregătitoare, de bază și de altă natură. Fiecare exercițiu de bază poate fi precedat de unul sau mai multe exerciții pregătitoare, care creează premisele pentru executarea lui cu succes. Durata părții fundamentale constituie în grupele mici - 8-12 min, în grupa mijlocie-12-15 min, în grupele mari-15-20 min.

Partea de încheiere a activității asigură scăderea treptată, dirijată a activității funcționale a organismului. Strângerea aparatelor, schimbările de formație executate la sfârșitul activității relaxează întru câțiva copii, îi aduce la starea obișnuită. Dintre conținutul didactic tipic pentru partea de încheiere a activității fac parte: mersul, elementele de dans, jocurile de mișcare cu intensitate mică, de atenție, coordonare a mișcărilor etc.

O structură originală a activității de educație fizică este structura pe verigi sau momente.

Veriga I. Organizarea colectivului de copii(1-2 min)

Obiective instructiv-educative:

- Asigurarea începutului organizat al activității (organizarea copiilor).
- Captarea atenției și trezirea interesului pentru activitate.

- Asigurarea disciplinei și ordinii.
- Ridicarea stării emoționale acopiilor.

Odată cu efectele educative evidente urmărite, se intenționează chiar formarea unor cunoștințe și capacități organizatorice cu aplicativitate practică. Uneori este necesară aducerea copiilor la o stare de participare conștientă și ordonată, de concentrare a atenției, eventual dispersată în activitățile din pauza precedentă. Aceste situații impun ridicarea stării de mobilizare a copiilor, crearea emulației, trezirea interesului, față de conținutul orei.

În această verigă, drept sisteme de acționare pot servi exercițiile de ordine și formație avînd o pondere importantă în crearea atmosferei de lucru, concentrarea atenției și creșterea stării emoționale.

Se practică exerciții și jocuri pentru captarea atenției, sau de grupare și regrupare. Jocurile trebuie să nu obosească copii pentru ca ei să poată da randamentul cuvenit în partea fundamental.

Veriga II. Pregătirea organismului pentru efort(2-5 min)

Această verigă este prezentă în toate lecțiile dar conținutul ei prezintă unele diferențieri în funcție de tematica de bază a activității. Ea trebuie să asigure condițiile psiho-fizice favorabile angrenării treptate în efort.

Obiectivele instructiv-educative:

- Activizarea treptată a marilor funcțiuni presupune creșterea progresivă a stării de mobilizare a circulației și respirației față de starea de repaus, Se asigură astfel premisele pentru a presta un efort mai mare în verigile următoare, prin așa-zisa „încălzire” a organismului.

- Asigurarea excitabilității corespunzătoare pentru activitatea care urmează a sistemului nervos central.

- Educarea percepțiilor temporale, spațiale și a ritmului.

Conținut: variante de mers, variante de alergare, săriturile pe ambele picioare sau alternativ pe un picior, fiind programate în finalul variantelor de alergare, exerciții ritmice executate în mers sau alergare, pași de dans.

Mișcărilor pot fi însoțite de muzică sau semnale sonore emise din fluier, tamburină, bății din palme, acțiunile executîndu-se pe fiecare măsură, 1a două măsuri, etc. Exercițiile pot fi selecționate în ideea favorizării temelor activității, prin prelucrarea preponderentă a acelor segmente care sunt solicitate în verigile următoare.

Intre sistemele de acționare cel mai agreate de către copii rămîn jocurile. Se organizează și în acest moment jocuri cu element de bază alergare sau sărituri în forme simple, cu angrenarea tuturor copiilor. Își au locul aici jocurile cu un nivel de solicitare moderat, fără sau cu împărțire pe echipe ca de exemplu: „Șoriceii și motanul”, „Vrăbiuțele săltărețe”, „Trenul”), etc.

Veriga III. Prelucrarea selectivă a aparatului loco-motor(4-8 min)

Împreună cu veriga precedentă, a constituit întotdeauna partea de „încălzire” a organismului, de pregătire pentru realizarea temelor activității.

Obiective instructiv-educative

- Educarea ținutei corecte a corpului. Obiectivul se realizează pe baza formării senzațiilor kinestezice corespunzătoare ținutei corecte și prin tonificarea musculaturii de postură.

- Formarea bazelor generale ale mișcărilor.

- Influențarea calităților motrice.

- Educarea respirației prin acțiuni specifice însoțite de mișcări ale membrilor și trunchiului.

- Pregătirea organismului pentru realizarea temelor orei.

Conținutul acestei verigi îl constituie un complex de exerciții de dezvoltare fizică generală cu caracter de coordonare, echilibru, acțiuni cu amplitudine mare, efectuate cu arcuri, acțiuni de întindere și relaxare activă.

Numărul exercițiilor selectate depinde de vârsta copiilor.

La grupa I mică, trei exerciții: unul pentru membrele superioare, pentru trunchi și al treilea pentru membrele inferioare (de ex., săritura ca mingea).

La grupa II mică, 3-4 exerciții din categoriile menționate pentru grupa precedentă.

La grupa mijlocie, 4-5 exerciții: un exercițiu pentru membrele superioare, altul pentru trunchi, un exercițiu combinat și o săritură ca mingea.

La grupa mare, 5-6 exerciții: un exercițiu pentru membrele superioare și pentru musculatura scapulară, pentru trunchi, un exercițiu combinat mai simplu, un exercițiu combinat care presupune și prelucrarea musculaturii abdominale și una din 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.

Introducerea exercițiilor noi să se facă treptat, câte unu, câte două la grupa mare în aceeași activitate. Înlocuirea se va face avându-se în vedere antrenarea aceluiași grupe musculare.

Veriga IV. Dezvoltarea unei calități motrice (viteza sau îndemânarea, 2-5 min)

Conținutul verigii este perfect realizabil în acest moment al orei, în condițiile în care, organismul este pregătit pentru a face față efortului și se află într-o stare de excitabilitate și de potențial motric optim. Este cunoscut faptul că atât viteza cât și îndemânarea se dezvoltă numai în condițiile în care organismul este pregătit (încălzit) dar nu obosit

Obiective instructiv-educative:

a) Dezvoltarea calității matrice „viteza”, a tuturor formelor sale de manifestare (viteza de reacție, de execuție, de repetiție).

b) Dezvoltarea îndemânării, coordonării, echilibrului.

c) Dezvoltarea capacității de orientare în spațiu.

Conținutul: tehnologii specifice dezvoltării vitezei și îndemnării, exerciții la semnale vizuale și sonore, grupări și regrupări în diferite formații indicate; luarea unor poziții a corpului la semnal, efectuarea unor exerciții de alergare, cățărare la semnale stabilite; exerciții efectuate la semnale inverse, exerciții cu obiecte, ștafete, jocuri.

Veriga V. Învățarea, consolidarea, perfecționarea sau verificarea priceperilor și deprinderilor motrice (10-15 min).

Obiectivele instructiv-educative:

- Învățarea acțiunilor motrice noi (formarea cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor motrice).
- Consolidarea cunoștințelor priceperilor și deprinderilor.
- Perfecționarea cunoștințelor priceperilor și deprinderilor.
- Verificarea nivelului de însușire a cunoștințelor priceperilor și deprinderilor și dezvoltare a calităților motrice.
- Formarea capacității de aplicare.
- Educarea calităților moral-volitiv.

Sistemele de acționare specifice acestei verigi: exerciții pregătitoare analitice globale în condiții stereotipice; exersare în condiții de întrecere; exerciții, deprinderi motrice de bază: mersul, alergarea, săritura; exerciții de deprinderi aplicativ-utilitare: tîrîrea, aruncare și prindere, echilibru, escaladare, cățărare; gimnastica acrobatică și ritmică, pași de dans, jocuri dinamice.

Veriga VI. Dezvoltarea calităților motrice (forța sau rezistența, 2-3 min).

Obiective instructiv educative:

- Dezvoltarea tonusului grupelor musculare implicate în menținerea atitudinii corporale corecte:
- Dezvoltarea tonusului tuturor grupelor musculare în regim de rezistență.

Conținut: acțiuni motrice de bază, aplicativ - utilitare în condiții specifice educării acestei calități; exerciții pentru brațe, picioare, abdomen și spate; alergare de durată în tempo uniform și variat; exerciții cu diferite jucării, mingi umplute, săculețe de nisip.

Veriga VII. Revenirea organismului de la efort (2-3 min)

Obiective instructiv-educative:

- Liniștirea organismului prin revenirea treptată a marilor funcții;
- Întărirea reflexului de postură.

Conținutul verigii anterioare a determinat creșterea accentuată a indicilor marilor funcțiuni care trebuie să revină în mod progresiv dar destul de repede spre nivelul înregistrat inițial. Pentru a favoriza acest proces, se recurge la mijloace specializate executate în grup,

mijloace al căror dinamism se reduce treptat, conducînd organismul spre starea de repaus în timp mai scurt și în mod agreabil.

Sisteme de acționare specifice acestei verigi constituie exerciții cu intensitate redusă ca: alergare ușoară, mers, joc cu solicitare redusă, elemente de dans modern cu muzică, exerciții speciale de relaxare însoțite de mișcări de respirație.

Pentru refacerea bunei dispoziții se execută acțiuni cu caracter distractiv, sub formă de joc, acțiuni ritmate, pași de dans.

Veriga VIII. Aprecieri, recomandări(2-3 min)

Obiective instructiv-educative:

- Conștientizarea modului de participare la oră;
- Formarea capacității de apreciere și autoapreciere ;
- Stimularea activității independente din timpul liber.

Conținut: evidențieri și observații privind comportamentul copiilor. Formularea temelor pentru acasă sau alte recomandări pentru ora următoare.

Părțile, verigile activității de educație fizică, după afirmația A. Keneman (1985) sunt legate reciproc. Conținutul celei pregătitoare și a celei de încheiere este determinat de conținutul și sarcinile părții fundamentale.

Totodată cercetătorii propun și elemente inovative în organizarea activităților de educație fizică. Bunăoară, la etapa inițială 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, preferințelor lui vis-a-vis de jocurile, exercițiile fizice (reprezentate pe planșele “stațiunilor” respective);
- oferirea posibilității alegerii libere a mișcărilor și reprezentarea lor cu ajutorul fișei cu inscripția numelui copilului pe “Panoul alegerii”;
- stimularea interesului și 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;
- atragerea copiilor în 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.

La etapa de bază a orei se creează condiții pentru realizarea și pentru formarea unor competențe specifice, obiectivelor curriculare precum sunt:

- alternarea flexibilă a elementelor instructive cu jocuri;

- dezvoltarea imaginației motrice (inclusiv a abilității de a se întruchipa într-un “personaj”) pentru a stimula însuflețirea și conștientizarea mișcărilor, formarea motoriciei voluntare a copilului;

- educarea capacității de a trăi emoțional mișcarea, de a reda prin mișcare trăirile și sentimentele sale.

3. Metodica desfășurării activităților de educație fizică:

Un aspect ce determină eficiența activității de educație fizică, prezintă măsurile organizatorice, care constituie elemente de bază ale tehnologiei didactice în realizarea obiectivelor instructiv-educative.

Procedeele de organizare, se diferențiază în funcție de modul de valorificare a celor trei forme de organizare:

- organizare materială.
- organizarea colectivului de copii,
- organizarea exersării.

Organizarea materială se referă la măsurile care se iau anticipat sau în timpul desfășurării activității, pentru asigurarea spațiului de lucru necesar (condiții optime privind integritatea și calitățile igienice), a materialelor (aparate ajutătoare, obiecte, mijloace de învățământ), sub raport calitativ și cantitativ, amplasarea acestora în apropierea imediată, sau chiar pe locul în care vor fi folosite.

Depozitarea materialelor la sfârșitul activității, în mod organizat și în locuri potrivite, asigură păstrarea acestora în condiții bune și selectarea lor facilă cu alte ocazii. În vârsta preșcolară mare, copii sunt atrași la pregătirea spațiului pentru activitate, având un efect educativ-formativ.

Indiscutabil e faptul, că organizarea colectivului de copii este nu mai puțin importantă pentru asigurarea eficienței activității. Dispunerea copiilor în spațiu de lucru, în diverse formații pentru valorificarea optimă a spațiului disponibil asigură densitatea superioară a activităților motrice.

Nu poate fi evitată și examinarea ultimei direcții ce ține de organizarea exersării - aplicarea unor procedee metodice, care urmăresc realizarea la un nivel optim a parametrilor efortului, prin repartizarea sistemelor de acționare, dirijarea elementelor de dozare, utilizarea eficientă a materialelor disponibile, etc.

Principale procedee de organizare sunt:

Procedeul frontal. Copii lucrează simultan sub supravegherea educatorului. Executarea simultană favorizează creșterea densității activității, rezolvarea tuturor sarcinilor motrice. La fel, este asigurată formarea deprinderii de a acționa în colectiv.

Totodată acest procedeu nu permite aplicarea tratării individuale a copiilor, corectarea greșelilor comise. Procedeul frontal de organizare poate fi folosit în orice parte a orei. O variantă a procedeuului frontal este organizarea în flux, care constă în executarea exercițiilor fizice unul după altul, fără intervale de odihnă.

Procedeul de grup asigură posibilități de reorganizare pe echipe. Fiecare echipă execută un exercițiu concret. După ce copii vor executa exercițiul conform dozării prescrise de educator, echipele își schimbă locurile. Astfel, fiecare subgrupă reușește să practice toate exercițiile programate. Procedeul de grup creează premise de acumulare a deprinderilor de executare independentă a acțiunilor deja însușite. În timpul executării exercițiilor pe echipe pedagogul are posibilitate să observe pe toți copii, poate corecta greșelile comise de ei. Dacă este planificată însușirea unui exercițiu nou, educatorul va lucra nemijlocit cu subgrupa care îl execută, acordând ajutorul necesar. Totodată aplicarea acestui procedeu limitează posibilitatea educatorului de a controla executarea de către toți, de a da ajutor și de a corecta greșelile.

Procedeul individual de organizare a copiilor este bine venit la activitate de educație fizică la etapa de însușire. De asemenea, sunt exerciții fizice care necesită însușire individuală și în prezența educatorului (ajutor, asigurare).

Utilizarea complexă a tuturor procedeelor de organizare a copiilor va contribui la însușirea cu succes a materiei de studiu. Totodată este important să menționăm că alegerea procedeelor de exersare depinde de caracterul exercițiilor, dotarea cu utilaj sportiv, vîrstă, pregătire fizică a copiilor.

Alternarea corectă a activității copiilor în cadrul orei de educație fizică asigură densitatea acestei .Densitatea activității este forma de reglare a efortului fizic. Prin densitate se înțelege numărul de elemente determinate într-un spațiu limitat, care poate fi considerată ca mărime ce caracterizează cantitatea acțiunilor motrice în cadrul activității de educație fizică sau de antrenament, constituind relația între durata totală a activității și timpul utilizat efectiv pentru realizarea obiectivelor instructiv-educative ale acesteia.

Densitatea se măsoară în unități de timp (min., sec.) deci valorile acesteia pot fi determinate prin cronometrare. Nivelul efortului în activitatea de educație fizică este cu atît mai mare cu cît densitatea acțiunilor motrice este mai mare.

Densitatea este limitată însă de factori de natură fiziologică: necesitatea odihnei, posibilitățile fizice ale elevilor, de cerințele activității didactice (necesitatea explicațiilor, a demonstrațiilor, a acțiunilor organizatorice) sau de aspecte calitative ale efortului.

Vom menționa în acest context că se disting diferite forme ale densității:

1. Densitatea motrică, care vizează timpul consumat pentru executarea efectivă a acțiunilor motrice raportat la timpul total afectat. Cu acest scop se cronometrează durata activității și timpul în care un copil se află în mișcare pe parcursul ei. Calculele se realizează după următoarea formulă:

$$DM = \frac{t}{d} \times 100,$$

unde t – timpul efectiv de lucru (al unui subiect), d – durata lecției.

2. Densitatea pedagogică se referă la timpul afectat acțiunilor cu caracter pedagogic, metodic și organizatoric raportat la timpul total afectat orei. Sunt acțiuni indispensabile bunei desfășurări ale ei, dar cum specificul activității de educație fizică este preponderent practic, li se afectează minimum de timp necesar. Din această categorie fac parte: explicația, demonstrația, indicațiile metodice, corectările, acțiunile cu caracter organizatoric, pauzele pasive, măsurile pedagogice educative, disciplinare .

Realizarea unei densități superioare determină creșterea nivelului efortului și creează posibilitatea însușirii unui număr mare de structuri de exerciții. În același timp diversitatea procedeele de practicare a exercițiilor asigură suportul motivațional al practicării exercițiilor fizice.

4. Particularitățile promovării activităților de educație fizică în grupele mixte.

Problema educației și instruirii preșcolarilor în grupele mixte este de mare actualitate deoarece numărul lor, mai ales în localitățile rurale crește din an în an. În acest context dezvoltarea și implementarea eficientă a curriculumului preșcolar la compartimentul „Educația fizică” prin introducerea unor schimbări inovative în metodologia organizării și desfășurării demersului didactic este o problemă importantă deoarece asigură calitatea învățământului.

Educația fizică ca parte integrată a procesului instructiv-educativ în grădinița de copii are o contribuție majoră în realizarea unor obiective de maximă importanță socială. Totodată, realizarea eficientă a acestor obiective în grupele mixte este dificil de obținut deoarece pedagogul este nevoit să lucreze concomitent după curricula a 2-3 vârste.

Specificul educației și instruirii copiilor în grupele mixte determină necesitatea stabilirii formelor optimale de formare a deprinderilor și priceperilor motrice, dezvoltarea calităților fizice, formarea unei motivații lăuntrice, stimulate în așa fel, încât să se ajungă la autodezvoltare, autoeducație în domeniul vizat.

În diferite perioade istorice ale dezvoltării societății ideea organizării procesului instructiv-educativ în grupele formate din copii de vârste diferite se afla în atenția savanților. M. Baterbiev (2008), menționează că instruirea în grupele mixte în unele cazuri se utiliza din motivul, că nu erau cunoscute alte modalități de organizare a procesului de transmitere a valorilor social-culturale tinerii generații, în alte - din motivul lipsei cadrelor didactice, sau finanțării corespunzătoare. Actualmente, în învățământ se valorifică ideea organizării procesului instructiv-educativ în grupele mixte, care asigură utilizarea mijloacelor, modalităților adecvate capacităților individuale ale fiecărui copil, pentru realizarea maximă a potențialităților lui, creînd condiții favorabile pentru stabilirea contactelor interpersonale, autoafirmare, asimilarea diverselor roluri sociale.

Înstruirea în grupele mixte dispune de posibilități enorme pentru realizarea învățământului orientat spre personalitate în măsură mai mare decît sistemul tradițional. Organizarea muncii în comun a copiilor de diferită vîrstă în cadrul aceluiași grup, permite celor mici de a imita modele comportamentale ale celor mari, care la rîndul său au posibilitatea de a manifesta responsabilitate pentru alți, a evolua în calitate de lider. Copii învață nu numai unul cu altul dar și unul de la celălalt. Cel mai bun dascăl - e copilul din aceeași grupă, dar de vîrstă puțin mai mare.

Conștienți de faptul, că interinfluența pozitivă în procesul instruirii reciproce a copiilor de diferite vîrste este un adevăr, găsim totuși de cuviință să menționăm că faptul prezenței copiilor de diferite vîrste în aceeași grupă nu garantează productivitatea interacțiunii și comunicării. Pentru facilitarea procesului de învățare reciprocă în grupele mixte sunt necesare eforturile pedagogului direcționate spre organizarea activității în comun a discipolilor . M. Pereteatcu (1994).

În procesul activităților de educație fizică împărțirea copiilor de vîrstă diferită în subgrupe este necesară. Numărul subgrupelor se va stabili, reieșind din componența reală a copiilor după vîrstă. În opinia V. Șebeco, N. Ermac, V. Șișkina (1997), pentru ore de educație fizică este rațional să divizăm grupa în două subgrupe. O subgrupă se va organiza din copiii de aceeași vîrstă, care prezintă un efectiv mai mare (de exemplu o subgrupă este formată din copiii de vîrstă mare). Altă subgrupă mai puțin numeroasă va fi formată din copii de altă vîrstă (mijlocie). Dacă, în grupă sunt copii și de vîrstă mică, atunci la activități ei vor fi încadrați în subgrupa de vîrstă adiacentă.

La stabilirea conținutului didactic al activităților se va reieși din aceea ce știu, pot și, dimpotrivă, ce nu știu copii din fiecare subgrupă de vîrstă. De aceea materia prevăzută pentru fiecare activitate trebuie să includă ceva nou și totodată să fie accesibilă și interesantă pentru copii de vîrstă respectivă, să conțină însărcinări a căror realizare necesită gîndire activă,

priceperea de a îmbina cunoștințele însușite cu reprezentările nemijlocite despre fenomenele realității înconjurătoare.

Credem rezonabil să menționăm de asemenea și faptul, că în cadrul activităților de educație fizică în grupele combinate întregul proces de însușire a conținutului curricular va reflecta concomitent diferite etape ale învățării: cu copiii unei subgrupe se studiază materia nouă, altei subgrupe i se propun însărcinări pentru consolidarea deprinderilor, în timp ce copiii din a treia subgrupă lucrează de sine stătător.

La activitățile, ce prevăd însărcinări diferite pentru subgrupe, educatoarea va avea grijă să se mențină consecutivitatea necesară a procesului de instruire referitor la fiecare subgrupă.

Pentru a spori randamentul activităților de educație fizică în grupele mixte pedagogul va acorda atenția deosebită:

- selectării exercițiilor în conformitate cu cerințele curriculare și nivelul pregătirii copiilor;
- modului de organizare a copiilor în fiecare tip de exerciții;
- diferențierii efortului fizic pentru fiecare subgrupă.

Selectând exercițiile fizice vom lua în considerație nu numai aria deprinderilor motrice, dar și obiectivele majore în corelație cu vârsta: la cei mici - formarea interesului, dorinței de a se ocupa, la vârsta mijlocie - obținerea exactității, corectitudinii executării acțiunilor motrice, la cei mari - dezvoltarea inițiativei motrice, independenței.

Deprinderile de orientare în spațiu la copiii mici sunt insuficient dezvoltate, de aceea în partea introductivă a activității de educație fizică nu vom utiliza regrupări complicate, de exemplu mers răzlețit cu aranjarea ulterioară în coloană. În această verigă sunt bine venite următoarele tipuri ale mersului: obișnuit, pe vîrfuri, cu ridicarea înaltă a genunchilor, cu pas adăugat. Acțiunile motrice se pot varia prin schimbarea poziției brațelor - la mijloc, la ceafă, la spate, lateral. Aceste acțiuni sunt accesibile pentru copiii mici și în același timp interesante pentru cei mari. La fel sunt atractive exerciții imitative, de exemplu: „...Mai întâi vom merge ca șoriceii, apoi ca elefanții...”- mers pe vîrfuri în alternare cu mers pe toată talpă; „...Acum vom deveni ursuleți...”- mers cu pas obișnuit în alternare cu mers cu legănare laterală. Cu mare interes copiii realizează însărcinările care stimulează manifestarea calităților fizice. De exemplu, mers cu evidențierea fiecărui pas cu bătăi din palme dezvoltă simțul ritmului; mers în semigenuflexiune pentru copiii mari, ținînd de mîna cel mic, dezvoltă echilibrul; exercițiul „Unde e prietenul tău?”- copiii mari, mișcîndu-se răzlețit se opresc, cei mici găsesc prietenul său mare – ceea ce contribuie la formarea deprinderilor de a se orienta în spațiu.

Selectînd exerciții de dezvoltare fizică generală vom elabora complexe de exerciții cu și fără obiecte, însă în cadrul unei activități vom folosi obiectele numai de un tip; de exemplu

numai panglici, stegulețe, sau cubușoare. Cercurile și bastonul de gimnastică nu sunt accesibile pentru copiii mici, pe când jucăriile sunătoare creează un dezechilibru psihologic la cei mari. Aceste obiecte pot fi folosite în lucru cu copii în cadrul activităților organizate separat, sau în cadrul activității motrice de sine stătătoare. Îndeosebi sunt interesante și utile exercițiile pe scaunele, banca de gimnastică, cât și exercițiile în perechi (copilul de vîrstă mare cu cel mic).

O deosebită atenție se va acorda selectării exercițiilor de bază. Deosebirea între nivelul formării priceperilor și deprinderilor motrice la copii de vîrstă mică și mare este enormă, de aceea în scopul organizării raționale a activităților, vom selecta exerciții de același tip, modificînd în conformitate cu vîrsta gradul de complexitate ale acestora, de exemplu, copii mici - rostogolesc mingea unul altuia, mijlocii - rostogolesc mingea între obiecte plasate la distanța 1,5-2m, cei mari rostogolesc mingea pentru a doborî popice.

În cadrul activității comune, nu orice joc dinamic este eficient. Sunt binevenite acele jocuri care pot fi modificate astfel încît acțiunile motrice să fie accesibile pentru ambele vîrste. De exemplu, în jocurile „Gîște-gîște”, ”Noi suntem copiii veseli”, „Mîța și șoriceii”, ”Vrăbiuțele și motanul”, fără a schimba esența jocului putem modifica distanța alergării, tipul alergării. În jocuri „Carașii și știuca”, ”Căluții”, ”Capcana”, vom repartiza rolurile astfel, ca copiii din prima subgrupă să fie șoriceii, cei din subgrupa a doua vor forma capcana. În același timp jocuri de tipul „Vulpea șireată”, nu pot fi utilizate în cadrul activităților comune, deoarece nu este posibil să încadrăm concomitent toți copii în desfășurarea jocului, deoarece copiii mici nu pot alerga în debandadă cu eschivare, dar în jocul „ Lupul în șanț” săriturile în lungime cu elan nu sunt accesibile copiilor mici.

Organizarea bine chibzuită a copiilor este o condiție foarte importantă pentru asigurarea densității motrice a activității. În partea introductivă a activității copii vor fi aranjați în coloană cîte unu, sau doi (în față - copii de vîrstă mare, cei mici se simt mai încrezuți mișcîndu-se după cei mari, sau în coloană cîte doi - cel mic cu cel mare, în acest caz copii mici vor fi aranjați din partea stîngă, pentru ca cei mari să se miște în cadrul mersului, alergării pe cerc exterior).

Exercițiile de dezvoltare fizică generală copii vor efectua fiind aranjați în 2-3 coloane (o coloană vor forma copiii mici și una sau două - cei mari, încheietorul coloanei din subgrupa mare, va deveni conducătorul echipei mici).

Executarea mișcărilor de bază se va realiza prin utilizarea diverselor procedee de organizare a activității de exersare: frontal, în grup, individual. Alegerea procedeeului are loc în dependență de obiectivele înaintate pentru realizare, complexitatea tehnică a exercițiilor, pregătirea copiilor, prezența utilajului necesar. Dacă se va preconiza efectuarea exercițiului de echilibru, cu gradul diferit de complexitate pentru fiecare vîrstă, se va aplica procedeeul în flux, (fiecare vîrstă aparte) astfel, ca să fie posibil de a acorda ajutor celor mici. La fel se vor schimba

și condițiile pentru efectuarea exercițiului: pentru copii mari lungimea băncii de gimnastică - 4m, înălțimea -30-40 cm; pentru copii mici - înălțimea 20cm, lungimea 2m.

La promovarea jocului dinamice pot fi utilizate două variante:

1. Pentru fiecare subgrupă vom selecta jocuri diferite. În acest caz se va promova jocul numai cu subgrupa mică, copii mari continuă să se exerseze în efectuarea exercițiului de bază, după efectuarea mersului sau acțiunii de joc copiii mici pleacă de la activitate, cu cei mari se promovează jocul dinamic care corespunde vârstei.

2. Dacă se promovează un joc comun, după 2-3 repetări ale acestuia copii mici pleacă de la activitate, copii mari continuă să se joace.

O atenție sporită în cadrul activităților de educație fizică se va acorda dozării efortului fizic, componentelor de bază ale acestuia – numărului de exerciții, dozării lor, stării emoționale ale copiilor, condițiilor de realizare. Eforturile pedagogului vor fi direcționate spre modificarea acelorași exerciții pentru copii de diferite vârste în așa mod ca ele să devină accesibile pentru fiecare subgrupă în cadrul activității comune. De exemplu: în partea introductivă a activității de educație fizică, la executarea mersului în coloană câte unu vom urmări ținuta corpului, tehnica executării, dându-le copiilor mari indicații: „capul sus, privirea înainte, pasul ferm” etc. În același timp, pentru ca climatul psihologic și emoțional să unească toți copiii, vom utiliza însărcinări, care vor permite de a implica și pe cei mici, de exemplu: ”.. Mai întâi vom merge după cei mari, dar când voi lovi puternic în tamburină – vom merge după cei mici...” Lungimea pasului la copiii mici este mai mică de aceea copiilor mari vom propune să meargă în direcția opusă pe vîrfuri, sau cu pas alăturat. Această modalitate permite de a varia caracterul acțiunilor: copiii mari pot să meargă cu pas gimnastic, în genuflexiune, pe călcîie, cei mici - cu pas obișnuit.

Elaborînd un complex de exerciții de dezvoltare fizică generală vom selecta pînă la cinci exerciții, asemănătoare după caracterul acțiunilor, structură, dar diferite după complexitatea tehnică. De exemplu, copiii mari ridicînd brațele în sus, se ridică pe vîrfuri, în timp ce copiii mici ridică numai brațele în sus; copii mari se apleacă, ating vîrfurile, fără a îndoii picioarele în genunchi, cei mici execută îndoirea corpului cum pot.

În concluzie vom menționa, că cerința fundamentală în organizarea activităților de educație fizică în grupele mixte constă în selectarea diferențiată a exercițiilor fizice în conformitate cu curriculum-ul și posibilitățile copiilor de vîrstă diferită.

Capitolul XI. Activitățile de educație fizică de fortificare în programul zilei

1. Gimnastica de înviorare
2. Pauza dinamică
3. Jocuri de mișcare

Obiectivele temei

Studentul, studiind acest modul va fi capabil să:

- să aprecieze importanța formelor de fortificare a sănătății în regimul zilei;
- să identifice cerințele pentru selectarea exercițiilor pentru complexe;
- să determine particularitățile promovării gimnasticii matinale pe teren.

Aplicații practice

1. Elaborați un program de exerciții pentru gimnastica de dimineată pentru o grupă de vîrstă.
2. Selectați pauze dinamice pentru diferite tipuri de activități.

1. Gimnastica de înviorare

Gimnastica de înviorare contribuie la întărirea unor grupe principale musculare (brațe, picioare, spate, abdomen etc.), formează o ținută corectă, stimulează și reglează funcțiunile fiziologice ale respirației și ale circulației. Organizată cu pricepere, ea contribuie la crearea unei bune dispoziții, ajută la disciplinarea colectivului de copii și le formează deprinderea de a face zilnic gimnastică. În anotimpul cald, executată în aer liber, sub acțiunea razelor solare, ea poate fi considerată ca unul din mijloacele importante de călire a organismului.

Gimnastica de înviorare se va face în fiecare dimineată, înainte de gustare, pe cît posibil în aer liber, iar cînd timpul nu este favorabil — cu ferestrele larg deschise. Complexul de exerciții pentru gimnastica de dimineată trebuie să fie scurt și dinamic. Exercițiile fizice trebuie să se adreseze în special grupelor mari musculare. Este necesar ca ele să fie cunoscute de copii, pentru a se asigura un ritm viu în executarea lor. Complexul gimnasticii de dimineată poate cuprinde uneori și jocuri dinamice cu alergare ușoară și în special jocuri cu caracter de grupare și regrupare (este contraindicat a se folosi jocuri de întrecere cu reguli complicate).

Exercițiile de dezvoltare generală constituie cea mai eficientă modalitate de asanare în cadrul gimnasticii de dimineată. Ele sunt selectate în scop de a influența simultan atît asupra grupelor de mușchi mari (centurii scapulare, spatelui, abdominali, ai picioarelor), cît și asupra

celor de mușchi 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 (stînd, șezînd, culcat).

Nu se recomandă includerea în gimnastica de dimineață a exercițiilor asimetrice (ridicarea în sus, mai întîi a unui braț, apoi a celuilalt, cu amplitudine mică, semiaplecări, semifandări) sau a celor complicate, care solicită o atenție încordată și efort considerabil.

Vor fi excluse exercițiile care acționează numai asupra unui grup mic de mușchi (tălpii, mîinii), 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, strîngerea rîndurilor.

Structura gimnasticii de dimineață. La întocmirea complexului de exerciții pentru gimnastica de dimineață trebuie respectată curba efortului — antrenarea gradată a organismului și revenirea treptat la normal. Astfel vom începe cu exerciții simple, energice, pentru segmentele superioare ale corpului. Vom continua apoi gradat cu exerciții pentru trunchi, abdomen și vom încheia programul prin exerciții de liniștire a organismului. Gimnastica începe cu aranjarea copiilor în linie ori în coloană cîte unul. Apoi se practică întoarceri pe loc (la dreapta, stînga). În continuare urmează mersul: mai întîi pe loc, cu ridicarea în sus a genunchilor, apoi cu deplasare înainte (pe degete, pe călcîie), în timpo și direcție diferite (cîte odată 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 sîngelui, creează condiții favorabile pentru executarea exercițiilor de dezvoltare generală și acționează mai eficace asupra diferitelor grupe de mușchi.

După mers și alergare echipa se regroupează 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 de a intensifica (într-o măsură optimală) 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 sfîrșitul 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 cîntece cu caracter de mers (stînd pe loc, în mișcare).

Gimnastica de dimineață este indicată pentru toate grupele din grădiniță. La grupa de 3—4 ani complexul este alcătuit din 3—4 exerciții cu caracter imitativ (dîntre cele cunoscute de

copii) și se încheie cu un mers. Aceleași exerciții pot fi utilizate două săptămîni. Durata gimnasticii de dimineață la această vîrstă nu trebuie să depășească 4—5 min.

La grupa de 4—5 ani se alcătuiesc încă de la începutul anului scurte complexe pentru gimnastica de dimineață, care încep prin mers și alergare de scurtă durată, după care urmează 4-5 exerciții simple — executate energic: pentru brațe, pentru musculatura scapuloumerală (spate, omoplați) și pentru trunchi. Programul se încheie cu mers și mișcări de brațe cu respirație. La începutul anului, același complex poate fi utilizat timp de două săptămîni. După prima jumătate a anului se pot întocmi săptămînal complexe de gimnastică, deoarece afît progresele realizate de copii, precum și bagajul de exerciții cunoscute de ei permit acest lucru. Durata gimnasticii de dimineață la grupa de 4—5 ani nu va depăși 6—8 min.

La grupa mare se pot alcătui, încă de la începutul anului complexe săptămînale (după indicațiile de mai sus), care să cuprindă 5-6 exerciții. Durata gimnasticii de dimineață pentru această grupă va fi de 8—10 min.

Pentru grupa pregătitoare se alcătuiesc complexe săptămînale, durata mersului și a alergării sau a jocului de grupare și regroupare ales este însă mai mare. Exercițiile (în număr de 6-8) se adresează grupelor principale musculare, ultimul fiind pentru picioare, de exemplu, săriturile ca mingea. Complexul se încheie printr-un mers liniștitor cu mișcări ample de brațe, care formează copiilor deprinderea de a respira corect. Exercițiile se pot repeta astfel : cele de trunchi și spate și cele de abdomen de 4—5 ori ; cele pentru segmentele superioare și inferioare ale corpului de 6—8 ori. Durata gimnasticii de dimineață la această grupă de copii va fi de 10—12 min.

La alcătuirea unui nou complex de gimnastică înlocuirea exercițiilor se va face treptat. Se vor introduce cîte unul pînă la două exerciții noi și numai după ce ele au fost însușite bine de către copii. Înlocuirea unui exercițiu se va face întotdeauna cu un altul care antrenează aceleași grupe musculare, de exemplu : un exercițiu de brațe va fi înlocuit tot cu un exercițiu de brațe etc. De asemenea, la înlocuirea exercițiilor se va ține seamă și de gradarea efortului (nu se va înlocui un exercițiu mai greu cu unul mai ușor).

Deoarece, în unele cazuri, s-a constatat o greșită înțelegere a rostului gimnasticii de înviorare, în sensul folosirii exercițiilor puțin cunoscute în scopul însușirii lor de către copii, ținem să precizăm că această interpretare nu corespunde scopului complexului de înviorare. De aceea, subliniem că aceste exerciții au ales ca scop punerea în mișcare a grupelor principale de mușchi angrenate în exercițiul respectiv, încălzirea întregului organism, fapt care nu se poate realiza decît prin exerciții foarte cunoscute, executate rapid, precis și cu acțiune bine localizată. Aceste considerații de ordin fiziologic au stat la baza indicațiilor date asupra intervalului de schimbare a exercițiilor componente din programele de înviorare.

În continuare, dăm un exemplu de program pentru gimnastica de dimineață pentru grupa mică

— Mers șerpuit în coloană câte unul, cu brațele îndoite din cot, rotirea circulară a pumnilor lângă corp, imitându-se locomotiva.

— Alergare într-o direcție indicată (jocul *Alergați la iepuraș !*).

— Stînd, legănarea concomitentă a brațelor înainte și înapoi (*Leagănul*); se repetă de 3 ori.

— Stînd, îndoirea trunchiului înainte cu brațele libere și atingerea solului cu degetele, imitându-se culesul florilor (*Culegem flori*); se repetă de 2 ori.

— Stînd, ghemuire cu spriginul palmelor pe sol (*Sîntem mici*), se repetă de 3 ori.

— Mers liniștitor cu cadența rară și liberă în coloană câte unul.

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 vîrstă mică) ori în linie. Dacă micuții se orientează cam greu în spațiu, pedagogul va apela la repere (obiecte, sfoară), făcînd observațiile necesare.

Pentru executarea exercițiilor de dezvoltare generală copiii din grupele mici se aranjează în cerc, sau stau împrăștiați, cei din grupa mijlocie se aranjează în coloană. Astfel, educatorul poate observa mai bine calitatea executării. Primii din coloane sunt numiți de educator, deseori fiind schimbați — fapt ce dă 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 cînd copiii sunt împărțiți pe teren.

Întoarcerile spre dreapta, stînga și împrejur se execută mai des în grupele superioare. În timpul executării se va acorda o deosebită atenție ținutei corecte.

Exercițiile de dezvoltare generală pentru grupele mari de mușchi se îmbină cu mișcări pentru mușchii gîtului, palmelor, degetelor și tălpilor.

De exemplu, la ridicarea brațelor sus se recomandă strîngerea, desfacerea degetelor. Pentru fortificarea mușchilor și ligamentelor tălpilor se recomandă exerciții în poziția stînd pe loc: ridicare pe vîrfuri, trecere de pe călcîie pe degete, stînd cu talpa pe baston.

Exercițiile pentru brațe și articulația umerală se repetă 8—10 ori; iar cele mai complicate, pentru mușchii abdominala și ai spatelui — de 4—8 ori.

Exercițiile se execută în ritm variat, la început de 2—3 ori în mijlociu, apoi de 3-4 ori în ritm rapid și, spre sfîrșit, — de 2-3 ori în ritm lent.

Exercițiile fizice de dezvoltare generală pot fi executate din poziții inițiale diverse; stînd, șezînd și culcat. Ultimele două poziții sunt convenabile prin faptul, că exclud presiunea greutateii corporale asupra coloanei vertebrale și a tălpilor. De aceea, se recomandă, ca gimnastică de dimineață să se practice pe covorașe, bănci de gimnastică, alternînd pozițiile inițiale, exercițiile pentru brațe și centura scapulară se execută deseori din poziția de bază (călcîile apropiate, vîrfurile depărtate). Exercițiile pentru mușchii abdominali și ai spatelui se execută deseori din poziția stînd cu picioarele depărtate (la lățimea, lungimea tăpii, lățimea umerilor). În grupele inferioare această poziție trebuie să predomină. În grupele mari se folosesc mai des două poziții: de bază (la exercițiile pentru mușchii membrelor inferioare și superioare) și picioarele depărtate (la executarea exercițiilor pentru mușchii abdominali și ai spatelui).

Folosirea obiectelor (bastoane, stegulețe, cercuri, mingi, cubușoare) mărește sollicitațiile mușchilor, antrenează mușchii palmelor degetelor și ai tălpilor, trezește interesul copiilor față de mișcările și contribuie la executarea corectă a lor; consolidează deprinderile de a mînuie obiectele, de a se orienta în spațiu. Înainte de a executa exercițiile fizice cu obiecte se va determina ordinea de distribuire și adunare a inventarului, copiii nu se vor deranja reciproc.

Numărul, dozarea exercițiilor fizice crește în măsura îmbunătățirii sănătății, a dezvoltării și pregătirii fizice. În grupele mici copiii execută exercițiile împreună cu pedagogul, în grupele mari pedagogul numește exercițiul, îl explică concis (dacă este nevoie) și îl demonstrează, apoi dă semnalul de începere, concentrînd 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, formînd la copii reprezentări despre elementul tehnic concret, pentru ca ei să-l execute respectiv.

Unele exerciții pedagogul le execută împreună cu copiii. Aceasta limitează timpul pentru explicare și mărește efortul fizic. O astfel de executare în comun e rațională numai cînd 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, procesele de muncă.

Orice exercițiu se încheie cu extensia deplină a corpului, ce contribuie la formarea ținutei corecte.

În caz de necesitate pedagogul le acordă ajutor concret copiilor la executarea și luarea poziției corecte, dirijarea respirației, pronunțînd cuvintele și sunetele „jos”, „șș” etc.

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 „Marș!”, 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 umeri, 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 atît în coloană cîte unul (pe loc, cu deplasări în diferite direcții), cît și în debandadă. După aranjare și mers alergarea asigură intensificarea circulației sangvine și a fluxului sîngelui spre mușchi, creează condiții favorabile pentru executarea exercițiilor de dezvoltare fizică generală. Ea se îmbină în tempo variat.

După executarea exercițiilor fizice copiii practică alergarea în tempo rapid, în scop de influența asupra întregului organism, sistemelor cardiovascular și respiratoriu, îmbinarea alergării cu mersul se repetă de 2—3 ori. Durata alergării fără întrerupere se mărește treptat, pentru cei din grupa a doua mică pînă la 10- 20 s, iar pentru grupa pregătitoare — 30—40 s. Acestea nu-s norme absolute, ci orientative, și ele depind de starea sănătății, dezvoltarea și pregătirea fizică a copiilor. Medicul va aprecia efortul solicitat de alergare pentru fiecare copil.

Executînd 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, 4 timpi — mers).

Săriturile vor fi executate în fiecare zi, dar ele nu pot să înlocuiască alergarea. De aceea, complexul gimnasticii de dimineață include și alergarea în ritm rapid.

Numărul total de sărituri la gimnastica de dimineață poate fi pînă la 25—30, pentru copiii din grupele mari pînă la 6-8 sărituri fără întrerupere, repetîndu-le de 3—4 ori.

Primăvara și vara, de regulă, gimnastica de dimineață se practică pe teren. În funcție de anotimp, educatorul reglează efortul fizic: la temperatură scăzută a aerului îl mărește, variînd tempoul executării, iar dacă temperatura aerului este înaltă efortul se micșorează, pentru a se preveni hipertermia organismului.

Toamna tîrziu și iarna, gimnastica de dimineață se practică pe teren numai cu copiii din grupele mari și pregătitoare, precum și cei mai bine pregătiți fizic și căliți din grupele mici.

În grupele mixte, educatorul organizează gimnastica de dimineață mai întîi cu copiii de vîrstă mică, apoi cu cei mari. Dacă micuții execută simultan, pentru cei din grupa mică exercițiile fizice se simplifică, numărul și dozarea lor se micșorează.

Acompaniamentul muzical în gimnastica de dimineață 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, execute exercițiile corect, expresiv. Piese muzicale se aleg în conformitate cu caracterul exercițiilor.

Gimnastica de dimineață, organizată corect, va avea efect pozitiv asupra organismului copilului dacă educatorul, determină corect dozarea exercițiilor, va lua în considerație mijloacele de organizare a copiilor, ritmul executării, metodele de însușire. O deosebită importanță are și crearea condițiilor igienice în sală și pe teren, corespunderea hainelor și a încălțăminteii anotimpului, pregătirea din timp a inventarului sportiv.

2. Pauza dinamică

Organismul copilului din punct de vedere fizic în plină dezvoltare, prezintă caracteristici specifice vârstei, de care educatorul trebuie să țină seama. Slaba rezistență a tonusului muscular atrage după sine o permanentă nevoie de mișcare a copiilor pentru evitarea oboselii. Disconsiderarea acestui fapt contribuie la instaurarea stărilor de agitație a copiilor în timpul orei. Pedagogul trebuie să caute soluții practice pentru a preîntâmpina aceste fenomene. De aceea, este necesar să se practice în cadrul orelor pauze dinamice pentru relaxarea alternativă a diferitor mușchi și a diferitelor componente ale sistemului nervos, antrenate într-o activitate ce solicită efort intelectual, asigurând astfel în permanență condițiile necesare pentru o muncă eficientă .

Pauza dinamică este o activitate complementară cu o dublă necesitate psihopedagogică: relaxează elevii și exersează anumite capacități psihofizice. Asemenea activități se organizează între activitățile dirijate din cadrul orei. În esență, pauza dinamică este o activitate centrată pe relaxarea totală a copiilor. Ea este legată de semnificația cuvântului, gestului și mișcării.

Pauzele dinamice contribuie la relaxarea sistemului nervos al copilului și înlăturarea oboselii, satisfacerea necesității în mișcare. Ele stimulează pe apatici, disciplinează pe cei instabili, creează o atmosferă de bună dispoziție și, concomitent de ordine astfel, încât elevii să poată continua cu forțe noi activitățile ce solicită efort intelectual.

Pauzele dinamice, după L.Granaci (2004), realizează următoarele funcții:

- de relaxare;
- de descărcare energetică;
- de compensare și trăire intensă;
- de satisfacerea necesității de mișcare și acțiune;
- de satisfacere a nevoii de a se identifica cu altul și a se compara cu el.

Aceste funcții se realizează prin corelarea în mod armonios a tuturor acțiunilor, mișcărilor, ce se efectuează în cadrul declamării poeziilor și interpretării cântecelor.

Toate funcțiile pauzelor dinamice menționate sînt importante, dar totuși principala este cea de relaxare, de preîntîmpinare a surmenajului, de ridicare a capacității de muncă intelectuală.

Un mijloc eficient de restabilire a capacității de muncă atît în activitatea intelectuală cît și cea fizică prezintă activismul motric, mișcarea, care excită centrele subcorticale, care acumulează energia impulsurilor aferente și activează scoarța cerebrală. Mărirea activismului celulelor scoarței creierului sub influența mișcărilor variate în cadrul odihnei active permite de a folosi această formă de relaxare pentru mărirea capacității de muncă intelectuală.

Mișcările direcționate spre un anumit scop, exercițiile fizice stimulează activitatea tuturor analizatorilor. În investigațiile G.Jarova (1979) este dovedit, că efortul fizic, cît de mic nu ar fi el (timp de un minut) ridică sensibilitatea organelor de simț cu 30 % pe timp de o oră și jumătate.

Pauzele dinamice sînt necesare în procesul instructiv-educativ, ca mijloc de preîntîmpinare a oboselii și înlăturarea influenței negative asupra organismului, a poziției statice.

În literatura de specialitate, consacrată perioadei de vîrstă preșcolară problema minutelor fizice începe să se discute în anii 70 a secolului trecut, apar cercetări consacrate formelor mici ai odihnei active M.Nersesean, G. Rîjenco, V.Goloșekina (1970). Autorii argumentează necesitatea promovării minutelor fizice în cadrul activităților cu caracter static.

Cercetările efectuate de M. Goloșokina dovedesc necesitatea promovării minutelor fizice la activitățile cu caracter static la minuta a 12-15. De asemenea sînt formulate unele cerințe față de selectarea exercițiilor:

- minutele fizice vor fi alcătuite din 2-3 exerciții, care sînt îndreptate spre dezvoltarea diferitor grupuri de mușchi;
- se vor selecta exerciții de intensitate medie;
- se va menține interesul copiilor către aceste exerciții.

Aceste cerințe în deosebi reflectă cerințele organizaționale. Multe din complexe recomandate sînt realizate din poziția inițială șezînd și necesită un efort fizic neînsemnat, nu se argumentează necesitatea dozării efortului fizic.

N.Terehova, A.Erastova (1980) aduc date mai concrete privitor la organizarea minutelor fizice în diferite grupe de vîrstă preșcolară menționînd, că primele semne de oboseală apar la copiii din grupa mijlocie la minutul 7-8 al activității; la copiii din grupa mare la minutul 10-12 al activității; iar la copiii din grupa pregătitoare la minutul 12-14. În același timp autorii determină și durata minutelor fizice (1,5-2 min.).

Problema organizării minutelor fizice este oglindită și în lucrările T.Lescova, N.Notkina (1983). Autorii elaborează cerințele către selectarea complexelor:

1. Exercițiile trebuie să fie simple după structură, interesante, bine cunoscute elevilor.
2. Ele trebuie să fie accesibile pentru îndeplinire pe o suprafață limitată.
3. Exercițiile trebuie să includă mișcări care acționează asupra grupelor mari de mușchi, îmbunătățind activitatea funcțională a tuturor organelor și sistemelor.
4. Complexul trebuie să fie alcătuit din 3-4 exerciții fizice: pentru brațe și centura scapulară; pentru trunchi (aplecări, întoarceri); pentru picioare.

De asemenea, se recomandă de a lua în considerație tipul activității. În cadrul activității de matematică copii îndeplinesc unele mișcări cu mâna distribuind, schimbând locul obiectelor mărunte și a materialelor. La activități de artă plastică în încordare se află mușchii mâinilor, de aceea minutele fizice de rând cu altele trebuie să includă și exerciții pentru relaxarea mușchilor degetelor.

Aproape că lipsesc mișcări la activitățile de dezvoltare a vorbirii. În acest caz trebuie efectuate mișcări energice pentru brațe (îndoirea, arcuirea, rotirea), ridicând tonusul scoarței cerebrale.

Autorii propun de a mări efortul fizic în timpul organizării minuterilor fizice, pentru a asigura existența unui anumit raport între activități de învățare și cele relaxante în scopul măririi eficienței procesului instructiv-educativ organizat.

.Este important ca formele de organizare a minuterilor fizice să fie variate, purtând caracter creativ și fiind adesea individual irepetabile.

A. Minutul fizic sub forma unui complex de exerciții de dezvoltare fizică generală: întinderea brațelor în sus, în jos, lateral, înainte etc., înclinarea trunchiului înainte, pe spate, lateral, mișcări de flexie și extensie etc.

Dintre acestea fac parte:

Exerciții pentru brațe și pumni (copiii stau în picioare):

- mișcări de rotație a umărului;
- mișcări de rotație a brațelor;
- brațele se întind lateral, se întorc palmele succesiv, se descriu cercuri spre dreapta, spre stînga;
- brațele întinse în față la înălțimea umerilor se îndoie din cot în sus și se fac mișcări de rotire a pumnilor;
- palmele se împreunează, brațele ridicate la înălțimea pieptului, sînt mișcate înainte ondulatoriu, întinzîndu-se brațele în față.

Exerciții pentru destinderea articulației mîinii și a degetelor (copii șed pe scăunele):

➤ brațele se îndoaie, se sprigină pe cot, palmele stau față în față, cu degetele depărtate, se sprigină falangele una de alta (palmele rămânând depărtate la bază), se apasă brusc o falangă pe alta, apoi se destinde;

➤ coatele se ridică la înălțimea umerilor, lateral, palmele sînt aduse față în față, cu degetele depărtate ca mai sus, degetele se sprijină unul de altul, se desfac perechi;

➤ se mișcă degetele ca și cum s-ar cînta la pian, ținîndu-se mîinile la înălțimea pieptului;

➤ se îndoaie brațele, se sprigină cu coatele de bancă, palmele stau față în față; se îndoaie și se îndreaptă succesiv cîte un deget;

➤ aceeași poziție, degetele unei mîini ating succesiv degetul mare al aceleiași mîini;

➤ aceeași poziție, palmele cu degetele răsfirate se întorc alternativ cu partea palmară și dorsală spre fața copilului;

➤ brațele stau spriginite pe coate, palmele sînt întoarse spre fața elevului cu degetele strînse, unite, apoi se depărtează succesiv către un deget (aceleași la amîndouă mîinile).

După fiecare exercițiu e bine ca copii să-și scuture mîinile.

B. Jocul dinamic ca formă de organizare a pauzei dinamice.

După opinia A. Erastova (1980) jocuri dinamice se selectează ținînd cont de tema activității, avînd drept scop consolidarea unui din obiectivele menționate. În acest caz, pauza dinamică poate să dureze aproximativ 5 minute. De exemplu, în jocul „Transmite mingea” vom consolida numărarea ordinară; în jocul dinamic „Cine mai repede la figura sa” sau „Găsește pereche” vom consolida cunoștințele copiilor despre figurile geometrice; în jocul „Treci prin porțiță” – componenta numărului. Componentul de joc, orientat spre realizarea obiectivelor orei va influența favorabil asupra capacității de muncă intelectuală .

C. Minutele fizice sub forma unui joc didactic sînt bine venite în cadrul diverselor activități. De exemplu, în jocul „Pantomima” o parte de jucători mimează o meserie, un proverb, un animal etc. Ceilalți trebuie să ghicească despre ce este vorba, căpătînd un punct pentru fiecare răspuns corect. Sau în jocul „Numește animalele” conducătorul jocului aruncă la întîmplare mingea către jucătorii așezați în cerc în jurul său, rostind în același timp „pămînt”, „apă” sau „aer”. Cel care prinde mingea trebuie să rostească numele unui animal, al unei păsări sau al unei insecte care trăiește în mediul respectiv, aruncînd mingea înapoi.

D. Recitarea versurilor însoțite de mișcări.

Textul pauzelor dinamice se învață simultan, odată cu cititul, într-o unitate indisolubilă. Apoi se cere o continuă exersare a declamării versurilor, precum și a gesturilor.

Devin indispensabile și inseparabile cuvîntul, gestul și mișcarea. Aceasta, la rîndul ei, se poate face în mod eficient numai în condițiile în care elevii posedă anumite deprinderi ca rezultat al exersării. Există o corelație strînsă între pronunțarea corectă a cuvintelor și perceperea lor auditivă, pe de o parte și gesturile, mimica, mișcarea, pe de altă parte.

E. Pauzele dinamice sub formă de cîntece însoțite de mișcări sau dans. Dansurile pot fi cu mișcări fixe sau mai des libere. Sînt bine venite creații de muzică populară, muzică clasică. În cadrul activităților de artă plastică cu subiectul „Toamna aurie” minutul fizic sub formă de dans liber, va crea la copii o bună dispoziție, va dezvolta capacități creative, va contribui la trezirea sentimentelor estetice.

F. Realizarea obiectivelor activității poate avea loc și sub *forma diverselor acțiuni motrice*: demonstrînd o fișă cu un număr, copii vor efectua o acțiune (așezări, salturi, bătăi de palme) conform numărului indicat sau cu unu mai mult, mai puțin etc.; vor ghici o ghicitoare, redînd prin mișcări expresive chipurile animalelor, fenomenelor naturii, diferite profesii etc.

G. Se va acorda atenție deosebită exercițiilor de relaxare a degetelor. Succesul în exersarea corectă a scrisului depinde, în mare măsură, de complexul de exerciții relaxante, pauzele dinamice, recitativele cu mișcări.

În urma efectuării a unui complex de exerciții fizice, variate după forma și conținut capacitatea motrică a individului crește, sporește valoarea sa biologică, asigurînd premise optime pentru o activitate intelectuală de un nivel sporit. Între starea de sănătate fizică și psihică a omului și capacitatea sa intelectuală există o relație strînsă, de condiționare în sensul: sănătate – capacitate intelectuală.

3. Jocuri de mișcare

În regimul zilei jocurile de mișcare se practică de 3-4 ori pe zi: în orele de dimineață, în timpul pauzelor între activități, în timpul plimbărilor. Se recomandă practicarea jocurilor cu subiect, corespunzător anotimpului, de exemplu: „Două babe de omăt”, „Doboară boneta de pe capul babei de zăpdă”. Pe timp umed și rece nu se recomandă de a planifica pe teren jocuri însoțite de recitative și cîntece.

La selectarea jocurilor se va lua în considerație gradul de pregătire a copiilor. De exemplu, toamna este mai rațional să organizeze jocuri cu conținut simplu și cu subiect, precum și cu mișcări simple.

Pentru consolidarea deprinderilor și dezvoltarea calităților motrice jocurile se vor repeta pe parcursul anului, într-o anumită consecutivitate, variind în conformitate cu sarcinile instructive, complicând mișcările și regulile; jocul se va desfășura în condiții variate (pe teren, în poieniță, pe malul nisipos al râului sau lacului).

Dacă jocul se repetă, trebuie variate într-o anumită măsură și obiectivele lui. Dacă jocul se promovează prima dată atunci educatorul atrage atenția la conținutul și regulile. Promovând jocul a doua oară îl folosește ca mijloc de dezvoltare a calităților fizice sau moral-volitive.

La alegerea jocului se va lua în considerație timpul desfășurării și locul lui în regimul zilei. Totodată, se va ține cont și de activitatea precedentă și de cea care va urma.

Dimineața, îndeosebi primăvara și vara, se recomandă jocuri cu inventar sportiv și jucării îndemnând copiii la mișcări (jocuri cu mingea, rostogolirea cercurilor). Copiii se adună în grupe mici și practică jocurile independent.

În pauzele dintre ore, mai ales dacă copiii s-au aflat mult timp în poziții statice (desen, modelare, dezvoltarea vorbirii, formarea noțiunilor matematice) sunt folosite jocuri de o intensitate mijlocie și mică („Prezintă figura”, „Execută ca și mine” „Școala mingii”). Aceste jocuri sunt destinate organizării odihnei active, de aceea, copiii trebuie să le cunoască bine.

Selectând jocurile, educatorul va ține cont de activitatea precedentă a copiilor. După o activitate de caracter lent (desenul, modelarea), care necesită atenția încordată, se recomandă jocuri cu caracter activ. Ele vor fi desfășurate la începutul plimbării cu toți copiii din grupă. Vor fi alese două jocuri: primul de un efort mare („Veverițele în pădure”), iar al doilea mai lent („Execută ca mine”).

După ora de educație fizică și cele muzicale se recomandă jocuri cu o mobilitate mijlocie („Vânătorii și iepurii”, „Țintește cerc”, „Lovește mingea”), desfășurate la mijlocul și la sfârșitul plimbării.

Va fi susținută inițiativa copiilor de a organiza independent jocuri dinamice. Jocurile cu o mobilitate mare vor fi desfășurate peste 25—30 min după masă, și nu înainte de ea, deoarece, exercițiile și efortul fizic măresc excitabilitatea, ceea ce poate influența negativ asupra poftei de mâncare a copiilor. Cu puțin înainte de somn se recomandă jocuri de mobilitate mică și caracter liniștit. După odihna de amiază jocurile trebuie să asigure activismul copiilor, în timpul plimbării de seară sunt utile jocurile de mobilitate mare și mijlocie, la care participă concomitent toți copiii.

Pentru fiecare zi a săptămânii e necesar de a planifica jocuri cu conținut și caracter diferit, aceasta va asigura dezvoltarea multilaterală a copiilor.

La copiii mici legăturile nervoase temporale se formează treptat, de aceea, același joc trebuie să se repete de 3—4 ori pe săptămână. În grupele mijlocii și cele superioare sunt

suficiente 2—3 repetări. Totuși, peste cîtva timp aceste jocuri vor fi iarăși practicate , deoarece cu ajutorul lor vor fi consolidate deprinderile și călitățile motrice.

În timp de iarnă pedagogul va avea grijă, ca micuții să nu răcească, să nu se supraîncălzească. Supraîncălzirea organismului se va preveni și vara, de aceea, pe timp călduros, nu se recomandă jocuri de o intensitate mare.

Vara se organizează jocuri cu elemente de volei, baschet, fotbal, badminton, tenis de masă și popice.

Respectarea cerințelor înaintate permit de a mări regimul motric pe parcursul zilei, de a asigura necesitatea copiilor în mișcare, facilitînd procesul dezvoltării fizice, creșterii copilului sănătos.

Capitolul XII. Formele odihnei active în grădinița de copii

1. Odihna activă – delimitări conceptuale
2. Caracteristica formelor de organizare a odihnei active

2. Obiectivele temei

Studentul, studiind acest modul va fi capabil:

- să definească conceptul „odihna activă”,
- să aprecieze importanța formelor de organizare a odihnei active;
- să identifice particularități semnificative a diferitor forme de organizare a odihnei active.

3. Aplicații practice

1. Comentați, în baza a 1-2 exemple, consecințele modului sedentar de viață.
2. Elaborați un program de desfășurare a unei din formele odihnei active.

1.Odihna activă – delimitări conceptuale

Copilul crește și se educă după principii raționale de viață, atât în familie cât și în grădinița de copii. Între aceste principii există unul după care se stabilește un echilibru rațional între activitatea zilnică depusă de copil, pe de o parte, și odihna activă pe de altă parte.

Volumul și intensitatea activităților zilnice variază în funcție de vârsta copilului și de preocupările sale particulare; de aceste considerente trebuie ținut cont în organizarea odihnei și a timpului său liber.

Prin activitățile pe care le desfășoară în timpul unei zile, preșcolarii depun atât efort fizic, cât și efort intelectual.

Efortul fizic la care este supus un copil, dacă nu este bine dozat, duce la oboseală prematură, la diminuarea până la dispariția poftei de mâncare, la tulburarea somnului.

Efortul intelectual se referă la activitățile intelectuale pe care le desfășoară copiii. Activitatea de învățare le solicită gândirea, atenția, memoria, care produc un grad de încordare a organismului. Activitatea intelectuală, rațional organizată, reprezintă un mijloc de promovare a sănătății mintale a copilului. Nerațional și în cele din urmă dăunător este excesul de preocupări intelectuale care le sunt impuse copiilor, din dorința greșită a părinților de a vedea proprii copii realizând performanțe intelectuale care să-i situeze deasupra semenilor lor, de vârstă

asemănătoare. Efortul depus zilnic este resimțit de sistemul nervos și de aparatul său locomotor .

După efectuarea activităților, fie ca acestea se desfășoară în cursul dimineții, fie după-amiază, urmează altă perioadă – cea de odihnă.

În literatura de specialitate conceptul „odihna activă” este tratat în mod diferit. În limbajul uzual oamenii consideră că explicarea semnificației cuvântului *odihnă* este inutilă. Odihna este percepută de mulți ca o stare de pasivitate totală, lipsă totală de activism. O astfel de reprezentare despre odihnă poate fi considerată în prezent arhaică. Progresul, care a contribuit la apariția comodităților civilizației, înaintea cerințe noi față de modul de viață actual. În epoca progresului tehnico-științific, când sporește considerabil volumul activității intelectuale, iar încărcătura fizică, dimpotrivă, scade, timpul liber este orientat într-o măsură mai mare spre înlăturarea acestei discordanțe.

Totodată e important de menționat că nu orice odihnă este eficace. În literatura de specialitate întâlnim și conceptul "*pseudoodihna*" (persoane care timp îndelungat, stau culcate la plajă, privesc televizorul, își petrec timpul la cafenea). O astfel de odihnă nu contribuie nici la restabilirea forțelor fizice, nici la crearea unei dispoziții bune .

Odihnă -engleză - "rest"; franceză -"repos"; germană - "Ruhe". În Dicționarul de Psihologie noțiunea de *odihnă* se definește ca stare de relaxare și refortificare a fiziologiei activității nervoase superioare conform căreia caracteristicile energetice ale organismului și a activităților sale cresc în cazul în care se alternează forme de angajare activă diferite.

Odihna reprezintă o urmare a efortului fizic, psihic și complex, când organismul își reface capacitatea de efort prin restabilirea indicilor funcționali, a rezervelor metabolice, prin eliminarea produselor de ardere, etc., în stare de repaus.

În efort, organismul realizează un consum energetic, mai mic sau mai mare în concordanță cu parametrii efortului depus. În perioada de odihnă, organismul își reface potențialul și rezervele energetice, ajungând la un moment dat să depășească nivelul inițial, într-o etapă de restabilire.

Există diferite forme de relaxare și recuperare: pasive și active. O valoare deosebită în viața omului o are odihna activă.

Odihna activă reprezintă prima necesitate vitală a oamenilor și un izvor de satisfacție fizică și spirituală. Pentru ca odihna activă să aibă un efect favorabil, e necesar să asigurăm o bună organizare a diferitor forme a ei ținând cont de particularitățile de vîrstă și individuale ale copiilor.

Reglementarea efortului și odihnei joacă un rol important în restabilirea forțelor psihofizice și intelectuale, deoarece anume relaxarea face să se recupereze energia consumată pe parcursul efortului depus în cadrul diferitor activități.

Alternarea fazelor de muncă și de odihnă constituie factorul de bază al complexului de acțiuni profilactice pentru menținerea unei bune capacități de muncă.

Fundamentarea teoretică a odihnei active pentru prima dată a fost realizată de către fiziologul rus U. M. Secenov (1961), care a înaintat și a argumentat teoria odihnei active și a ajuns la concluzia, că anume odihna activă, dar nu cea pasivă este un mijloc eficient de restabilire a capacității de muncă atât în activitatea intelectuală cât și cea fizică. Aceasta se explică prin faptul, că activismul motric, mișcarea excită centrele subcorticale, care acumulează energia impulsurilor aferente și activează scoarța cerebrală. Mărirea activismului celulelor scoarței creierului sub influența mișcărilor variate în cadrul odihnei active permite de a folosi această formă de relaxare pentru mărirea capacității de muncă intelectuală.

Odihna activă este necesară în procesul instructiv-educativ a copiilor, ca mijloc de preîntâmpinare a oboselii și înlăturarea influenței negative asupra organismului.

Una din condițiile importante ale dezvoltării multaspectuale a copilului prezintă activitatea motrică.

Prin multitudinea factorilor, ce influențează asupra stării sănătății și capacității de muncă a organismului în creștere, activismul motric ocupă un loc deosebit. Pentru copiii de vârstă preșcolară mișcarea este o necesitate biologică, determinată de programul ereditar individual al copilului, condiționată de mărirea posibilităților funcționale a organelor și sistemelor organismelor copilului. Dacă aceste organe și sisteme nu manifestă activism permanent, procesele de dezvoltare se frânează și drept urmare apar dereglări funcționale ale organismului copilului.

Acțiunile variate influențează pozitiv funcțiile organismului în întregime, se mărește consumarea oxigenului, se intensifică circulația sangvină și frecvența respirației, se perfecționează posibilitățile funcționale ale organismului. În același timp, un șir de cercetări constată nivelul insuficient al activismului motric al copiilor.

Limitarea activismului motric al copiilor negativ influențează asupra dezvoltării fizice și activității mintale. Starea patologică ce se dezvoltă sub influența limitării volumului de mișcări este numită *hipodinamie*. Este o problemă actuală contemporană, generată de progresul tehnic și modul sedentar de viață.

Fenomenul hipodinamiei se studiază de către savanți din diferite țări ale lumii. Medicii și pedagogii sînt în căutarea conținutului, volumului formelor activității motrice necesare pentru menținerea sănătății oamenilor de diferită vârstă, diferite profesii. Hipodinamia se dezvoltă nu numai la lipsa deplină a mișcărilor. Ea poate fi cauzată și de insuficiența continuă a activității fizice, influențînd negativ organele și sistemele organismului, și în primul rînd sistemul cardiovascular. Apar schimbări negative și în activitatea sistemului nervos central: procese de

frînare încep să predomine asupra iritării, scade tonusul scheletului muscular și al vaselor sangvine. Limitarea mișcărilor în cadrul activității cognitive duce la un mod sedentar de viață, care nu numai este nesănătos, dar mai este legat și de surmenajul nervos și emoțional.

După cum se știe, grecii vorbeau despre omul de nimic următoarele: „el nu poate nici să înnoate, nici să scrie”. Această zicătoare exprimă precis crezul lor în necesitatea de a îmbina activitatea intelectuală cu cea fizică.

Încă în antichitate era observat faptul, că modul dinamic de viață este important pentru capacitatea de muncă a omului. Aristotel menționa, că nimic nu istovește și nu distruge organismul omului mai puternic, decât inacțiunea îndelungată.

În epoca contemporană, de tip informatizat, automatizarea proceselor de muncă, perfecționarea mijloacelor tehnice de deplasare și de uz casnic duce la micșorarea activismului motric, are loc limitarea bruscă a mișcărilor în viața oamenilor. Economisții au calculat că fiecărui locuitor al Pământului în timpul de față îi revine câte o sută de dispozitive, majoritatea din care ușurează sau înlocuiește munca fizică.

Este evident faptul, că consecințele negative ale hipodinamiei nu se limitează la slăbirea forței mușchilor, dar se răsfrîng la toate funcțiile organismului. Una din cauzele de bază: lipsa impulsurilor nervoase, care la orice acțiune a omului se transmit de la mușchi, articulații spre creier, stimulînd munca lui. La lipsa acestei stimulări în creier se dezvoltă procesele de frînare și capacitatea de muncă scade. Academicianul V. Engelivard a numit mișcărilor unul din cele mai esențiale atribute ale vieții.

Mișcarea – semnul vieții, pivotul activității vitale și comportamentului omului și în același timp începutul formativ al dezvoltării omului. Mișcarea se realizează cu ajutorul aparatului locomotor, de aceea în procesul acțiunilor motrice are loc dezvoltarea și perfecționarea aparatului locomotor. Mușchii abundent se alimentează cu sânge, țesuturile musculare se îngroașă, se mărește numărul lor, mușchiul crește. Ligamentele în procesul mișcărilor active devin mai elastice, trainice. Mișcărilor stimulează creșterea oaselor, fiindcă impulsurile nervoase stimulează formarea țesuturilor.

Efortul fizic, mai ales cel, pe care omul îl face cu interes și elan emoțional pozitiv, creează în creier un sistem funcțional de ansambluri și legături nervoase atât de puternic și stabil, încît sistemele concurente i se subordonează lui. În felul acesta dispare acuitatea conflictelor nervoase și se lichidează încordarea excesivă. Creierul se odihnește, iar încordarea nervoasă se apropie de cea optimă. Se optimizează, de asemenea, toate funcțiile organismului, toate nivelurile de reglare și autoreglare ale organelor și țesuturilor.

Așadar progresul tehnico-științific, de rînd cu îmbunătățirea condițiilor de trai și muncă în societatea contemporană creează predispoziții către modul sedentar de viață. Limitarea

mişcărilor provoacă o stare patologică, care influențează negativ asupra sănătății. Mersul evoluției în dezvoltarea omului a predeterminat funcționarea tuturor organelor și sistemelor organismului în condițiile activității motrice optime. Natura nu ne iartă încălcarea legităților ei. Perspectivele statistice, ce se deschid în fața omului în legătură cu înlocuirea proceselor de muncă fizică grea, cu automatizarea lor, conțin în sine și pericolul, legat cu volumul insuficient al activismului motric.

Indiscutabil este faptul că în epoca de tip informatizat o importanță deosebită are odihna activă. Prin intermediul odihnei active se realizează dezvoltarea motrică și psihică, se pun bazele conduitei în colectiv, se contribuie la formarea trăsăturilor de caracter.

Odihna activă oferă copiilor posibilitatea de a acționa în cele mai variate condiții, dezvoltându-se astfel imaginația, inițiativa și voința lor. Ea contribuie la dezvoltarea stărilor afective pozitive și a calităților morale, a voinței și trăsăturilor de caracter. În cadrul odihnei active la copii se formează încrederea în forțele proprii, simțul prieteniei și ajutorului reciproc, se stimulează plăcerea de a acționa în comun, se dezvoltă curajul, dârzenia, perseverența, spiritul concurenței și responsabilitatea față de propriile acțiuni, disciplina și stăpânirea de sine.

În păstrarea echilibrului rațional între activitate și odihnă, rolul grădiniței este hotărâtor și de realizarea acestui deziderat depinde în mare măsură sănătatea psihică și fizică a generațiilor tinere.

2. Caracteristica formelor de organizare a odihnei active

În literatura relevantă se disting forme diverse de promovare a odihnei active în grădinița de copii.

Turismul elementar presupune călătorii de scurtă durată, organizate cu scopul familiarizării cu ținutul natal, cu monumentele istorice și de cultură, relaxare și odihnă activă. Turismul, de asemenea, este unul din mijloacele dezvoltării fizice, călirii organismului, educării rezistenței, perseverenței, perfecționării deprinderilor și priceperilor de orientare în localitate. Deseori copiii îndeplinesc bine exerciții în încăpere și pe terenul grădiniței, în condițiile noi se fisticesc. Schimbarea condițiilor naturale, cu care copiii se întâlnesc în timpul marșului turistic, contribuie la educarea orientării în locul necunoscut, îndrăznelii, întărește relațiile de prietenie între copii.

Necesitatea implementării a turismului elementar este cauzată de mai mulți factori:

- Viața omului modern, caracterizată prin urbanizare excesivă, poluarea atmosferei, apeii și solului, suprasolicitare nervoasă (datorită zgomotelor și ritmului accelerat de viață), tendința de supraalimentație și sedentarism, își găsește o compensare în deplasările turistice.

- Omul se bucură de contactul nemijlocit cu natura pură, de orizontul larg, de liniștea și de aerul curat care, într-o ambianță de calm și frumusețe, îndeplinesc rolul de regenerator al potențialului fizic și nervos, atât de necesar în viața cotidiană.

- Călătoriile oferă, în același timp, prilejul de îmbogățire, consolidare și confruntare practică a unui volum diversificat de cunoștințe din diferite domenii, cum ar fi: istoria, geografia, etnografia, arta, etc.

- În raport cu celelalte mijloace ale educației fizice, turismul se caracterizează prin accesibilitate care decurge din posibilitatea de adaptare a traseelor la capacitatea fizică a fiecăruia, din absența formelor de desfășurare competițională ce caracterizează sportul, care obligă participanții la o întrecere susținută în cadrul unui regulament strict.

Pot fi practicate diverse forme de turism: plimbarea, drumeția, excursii.

Plimbarea în afara sectorului grădiniței este forma principală de organizare a lucrului cu copii preșcolari începând cu grupa a doua mică. Sarcinile principale ale acestei forme de activitate în opinia A. Keneman (1984) constă în educarea deprinderii copiilor de a participa de sine stătător la efectuarea exercițiilor în condiții mai puțin obișnuite, jocurile și distracțiile în comun. Este necesar de a-l îndemna pe fiecare să-și demonstreze posibilitățile proprii, satisfăcându-și necesitatea în mișcare.

Plimbările măresc durata aflării copiilor în aer liber. Ele conțin jocuri dinamice cu subiect și fără subiect, jocuri ștafete de transmitere a obiectelor, învingera obstacolelor. Jocuri-ștafete se organizează numai cu copii de vârstă preșcolară mare și pot fi simple, când la baza jocului este doar un exercițiu și complexe formate din două sau mai multe exerciții. Paralel cu formele de grup se organizează și însărcinări motrice cu 2-3 copii așa numite jocuri distractive. Ele dau posibilitate unora dintre copii să-și manifeste deprinderile și priceperile motrice, calitățile fizice, iar altora să trăiască emoțiile suporterilor.

Plimbările în afara terenului grădiniței de copii se organizează o dată pe săptămână, după activități obligatorii. Procedeele de deplasare pot fi diferite: mersul obișnuit, pe bicicletă etc

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 considerație și obstacolele naturale care pot fi întâlnite în cale (buturugi, movilite, pârâieașe, șanțulețe), prevăzând inventarul sportiv care trebuie luat cu sine (mingi, coarde). Precizarea rutei, procedeele de deplasare, jocurilor și exercițiilor fizice depinde de pregătirea fizică a copiilor. Educatorul determină consecutivitatea și durata

executării exercițiilor, organizarea copiilor și selectarea procedeeleor de conducere a lor E importantă și alegerea din timp a hainelor și încălțămintei potrivite pentru plimbare.

Durata plimbării pietonale se mărește cu vîrstă de la 20 min pînă la 1,5—2 ore. Copiii de 7 ani au destulă rezistență pentru parcurge fără odihnă 4—5 km.

În drum copiii execută diferite mișcări, escaladează bîrne, pașesc peste șanțulețe, urcă pe buturugi și sar de pe ele. Peste 15—20 minute de mers educatorul anunță pauza de odihnă, le permite să șadă pe bîrne ori buturugi. În alte cazuri pedagogul, alegînd un loc înalt și uscat, așterne covorașe pe care micuții se odihnesc 5—7 minute.

Ajungînd la destinație, participanții la plimbare se odihnesc mai întîi șezînd, apoi fiecare poate să se ocupe cu ceea ce preferă: prinderea fluturilor, adunarea florilor, jocul cu mingea. După acesta educatorul poate organiza un joc dinamic pentru toți copiii.

Cea mai potrivită întoarcere la grădinița de copii e calea cea mai scurtă. Trebuie de mers astfel, ca toți copiii să se simtă satisfăcuți și să dovedească să se pregătească de prînz.

Iarna plimbările uneori au loc pe jos, de exemplu, urcarea pe dealul de pe care se va face săniuș. Durata lor se mărește cu vîrsta și la 6—7 ani atinge 35—40 min. În timpul plimbărilor micuții observă momente din viața insectelor, animalelor, analizează activitatea oamenilor. În drum spre obiect condițiile naturale pot fi folosite pentru executarea diferitor mișcări.

Drumeția este forma de turism cea mai accesibilă. Mersul pe jos este un exercițiu natural, învățat de om încă în copilărie. Efortul fizic la aer liber stimulează activitatea întregului organism contribuind la întărirea sănătății. Drumeția nu necesită mari cheltuieli, iar contactul cu natura înconjurătoare se efectuează în cele mai bune condiții.

Această formă de turism rămîne soluția cea mai bună în combaterea influențelor dăunătoare ale vieții cotidiene, desfășurată în cadrul urbanismului modern (poluare, folosirea mijloacelor de transport, inactivitate fizică etc.)

Dintre avantajele drumeției enumerăm, în primul rînd, accesibilitatea parcurgerii oricărui traseu, indiferent de vîrstă, și posibilitatea de gradare a efortului și a vitezei de deplasare.

Drumețiile se organizează numai cu copiii de vîrstă preșcolară mare.

În mod obișnuit, pe jos se parcurg traseele din împrejurimile locului de reședință, acestea oferind avantajul realizării excursiilor și în zilele de lucru, în răgazul cîtorva ore din timpul liber. Vara este indicat să se evite mersul în perioada căldurii de la amiază. De obicei, turiștii se deplasează la locurile de agrement – păduri umbroase, lacuri și rîuri - sau vizitează obiecte culturale - monumente istorice, mănăstiri etc.

Ruta trebuie să fie accesibilă pentru toți copiii: distanța, relieful. Mersul pe jos într-o singură direcție în grupa mare va dura 30-40 min, în grupa pregătitoare – 60min. Durata generală a marșului nu trebuie să depășească 3 – 4 ore. Popasul va dura nu mai puțin de o oră.

La popas, în corespundere cu scopul marșului se organizează odihna activă (jocuri și exerciții în mijlocul naturii, jocuri distractive, scăldatul, băile de soare), copiii sunt familiarizați cu locurile remarcabile.

La vârsta preșcolară mare apare posibilitatea de a le întări copiilor deprinderea de a merge pe bicicletă, pe patinele cu rulmenți.

În general, îmbrăcămintea drumețului nu se deosebește prea mult de cea obișnuită. Folosind îmbrăcămintea de toate zilele, este preferabil să se poarte haine mai uzate, pentru a se evita deteriorarea celor bune, deteriorare cauzată de acțiunea soarelui sau a factorilor meteorologici etc.

În excursia pe jos, cu durata de o zi, obiectele se transportă fie în rucsac (de format mai mic), fie într-o geantă care se agață de umeri cu o curea, ca aceea folosită de pescari. Pantofii trebuie să fie ușori (de tip marș sau atletism) din piele, cu talpă de crep (microporos). În eventualitatea unei ploii se iau și pelerine de nailon. Din rucsacul turistului nu vor lipsi: o bucată de săpun, o sticlă de alcool sanitar, bidonul cu apă.

Cel mai simplu mod de a rezolva capitolul alimentației este aducerea de acasă sandvișuri preparate din timp. Nu se vor consuma însă alimente greu digerabile (în special sosuri și mâncăruri foarte grase); sunt de preferat fripturi slabe, brânzeturi, dulciuri.

Sărbătorile sportive constituie o formă de valoare în organizarea odihnei active a copiilor. Sărbătorile sportive creează stări emoționale puternice, care îi marchează pe participanți pentru multă vreme. Prezența părinților, rudelor, prietenilor și colegilor îi stimulează în obținerea unor performanțe deosebite.

Sărbătorile sportive sunt o formă interesantă de demonstrare a realizărilor copiilor în procesul însușirii diferitor tipuri de mișcări și probe sportive, dezvoltării rapidității, dibăciei, independenței, priceperii de a se orienta în spațiu.

Sărbătorile sportive ca modalitate de organizare a odihnei active permit realizarea în complex a obiectivelor curriculare. În îmbinare rațională cu alte forme de educație fizică ele asigură regimul motrice optimal, sporind posibilitățile funcționale ale organismului copiilor.

Cu scopul de a-i captiva pe participanți în programul sărbătorii sunt incluse obligatoriu concursuri vesele, jocuri distractive, ștafete.

Sărbătorile sportive se desfășoară în zilele libere sau în timpul vacanței pentru a crea condiții de participare a unui număr cât mai mare de participanți. În dependență de anotimp poate fi diferit și conținutul probelor și jocurilor sportive, locul și condițiile promovării.

Primăvara trebuie să fie organizate sărbători de gimnastică, în programul cărora se includ evoluări cu exerciții libere și cu piramide, competiții de gimnastică, manifestări demonstrative ale gimnaștilor - maeștri în sport, jocuri dinamice și distracții sportive.

Toamna și vara, sărbătorile se desfășoară la aer liber - pe stadioane, terenuri sportive. Iarna poate fi promovată Spartachiada de iarnă cu includerea unor probe sportive specifice pentru acest anotimp: săniuș, lunecarea pe piste de gheață etc.

Pregătirea sărbătorii sportive necesită lucru preventiv:

- elaborarea programului sărbătorii sportive cu determinarea devizului și denumirii sărbătorii;
- determinarea locului și orei promovării sărbătorii;
- organizarea lucrului preventiv cu părinții, copiii, sponsorii;
- determinarea condițiilor arbitrajului.

Programul model al sărbătorii sportive va include:

1. Denumirea sărbătorii, deviza; (ex.: „O minte sănătoasă într-un corp sănătos”)
2. Scopul sărbătorii: promovarea unui mod activ, sănătos de viață.
3. Obiective:
 - A trezi interesul față de activitatea de cultură fizică;
 - Dezvoltarea capacităților creative și volitive în condiții de competiție;
 - Promovarea valorii culturii fizice în rândurile părinților și în comunitate.
4. Determinarea locului și orei promovării sărbătorii sportive (terenul sportiv, sala sportivă);
5. Participanții: copiii, educatorii, părinții, oaspeții.
6. Aprecierea: este realizată după principiul: "principalul nu e victoria, ci participarea".
7. Lucrul preventiv:
 - Repartizarea funcțiilor: pregătirea materialelor pentru jocuri și exerciții, pregătirea emblemelor;
 - Elaborarea scenariului;
 - Însoțirea muzicală;
 - Însușirea de către copii a exercițiilor fizice de bază, cântecelor, dansurilor;
 - Asigurarea securității.

Pentru a repartiza uniform încărcătura fizică, a evita supraoboseala și supraexcitarea copiilor, a realiza manifestarea optimală a aptitudinilor și posibilităților copiilor sărbătoarea se va promova într-o anumită consecutivitate.

Structura programului sărbătorii sportive, în opinia T. Osokina (1984), conține următoarele etape:

Prima etapă începe cu parada participanților, salutul echipelor, prezentarea membrilor juriului. Scurtă după timp, îndreptată spre organizarea participanților, inaugurarea solemnă a festivității.

Etapa a doua are drept scop pregătirea organismului copilului pentru efort, crearea condițiilor favorabile pentru înlăturarea încordării nervoase înainte de competiții. În acest sens sunt bine venite exerciții de dezvoltare fizică generală cu cercuri, panglici, flori, însoțite de acompaniamentul muzical.

Etapa a treia – cea mai complicată după conținut și mai mare după durată. Ea include jocuri – ștafete, jocuri dinamice în comun sau pe subgrupe, inclusiv cu participarea părinților. În jocurile dinamice fiecare copil manifestă activismul motrice pentru sine, de aceea ele sunt accesibile pentru toate grupele de vârstă preșcolară. În jocuri-ștafete rezultatul acțiunilor depinde de eforturile comune ale echipei, de aceea ele pot fi folosite numai la vârsta preșcolară mare. În fiecare joc-ștafetă în dependență de complexitatea lui pot fi introduse de la 2-3 până la 10 mișcări de bază într-o consecutivitate anumită. Introducerea în programul sărbătorii a ștafetelor combinate fără învățarea prealabilă a consecutivității mișcărilor, micșorează emoționalitatea lor, copiii comit multe greșeli care complică determinarea învingătorului. Astfel toate jocurile incluse în programul sărbătorii trebuie să fie copiilor cunoscute, asimilate în cadrul activităților. În scopul creării condițiilor favorabile pentru restabilirea forțelor, calmarea participanților se vor organiza jocuri amuzante, dansuri, cîntece, înscenări. Apariția personajelor din povești (Păcală și Tîndală, vulpea Alisa, motanul Bazilio) vor amuza copii, le vor ridica tonusul emoțional, le vor crea bună dispoziție).

Repertoriul musical-literar al programului trebuie să fie înalt artistic, să creeze o atmosferă emoțională corespunzătoare. Muzica trebuie să corespundă caracterului mișcărilor, se selectează creații muzicale cunoscute copiilor și cele pe care copii audiază pentru prima dată (marșul solemn care deschide sărbătoarea, cîntecele interpretate individual, dansurile).

Etapa de încheiere urmărește restabilirea proceselor fiziologice, revenirea organismului la o stare funcțională obișnuită. Conținutul ei include jocuri de intensitate redusă, momente de surpriză, decorarea participanților.

Aceasta este o structură generală care poate varia în dependență de scopul înaintat, de vârsta copiilor, de capacitățile lor motrice etc.

Zilele sănătății prezintă o formă de organizare a odihnei active a copiilor care influențează pozitiv starea sănătății copiilor, dispoziția lor. „Ziua sănătății” nu este o măsură separată la educația fizică, ci o zi de odihnă bogată prin activitatea ei motrică. Este o formă de odihnă activă integrală, care include diverse activități dinamice: marșuri turistice, plimbări în

afara sectorului grădiniței, festivității sportive, jocuri, competiții sportive. De regulă, în această zi nu se programează alte activități în sala de grupă, copiii aflându-se în aer liber.

Măsurile fizice curative organizate în această zi influențează pozitiv asupra stării sănătății copiilor și contribuie la formarea deprinderilor necesare pentru activitatea de fiecare zi. În același timp zilele sănătății au și o importanță educativă. Odihna activă în colectiv contribuie la educarea la copii a inițiativei, independenței, disciplinei.

Obiectivul major al acestei forme a odihnei active prezintă fortificarea sănătății, menținerea stării emoțional pozitive a psihicului.

Distracția sportivă este o formă de promovare a odihnei active ce se desfășoară cu mult mai frecvent decât cele menționate mai sus. Distracția sportivă este o formă de organizare a odihnei active specifică vârstei preșcolare.

În procesul activității motrice distractive, copilul se dezvoltă intelectual, estetic, psihofizic, moral. Este important ca totul ce copilul cunoaște, ce asimilează să trezească emoții pozitive. Fiziologul N. Șelovanov menționa că emoțiile nu numai prezintă un conținut psihologic de valoare a vieții copilului, dar și au o importanță enormă fiziologică în activitatea vitală a organismului. Stadiul cel mai timpuriu de comunicare a copilului cu lumea prezintă stadiul emoțional. Astfel mediul pozitiv emoțional trebuie să persiste în viața copilului, fiind asigurat în mare măsură prin diferite forme ale distracțiilor: muzicale, literare, sportive etc.

Activitatea fizică este de la sine plăcută. Mișcarea musculară este un izvor de bucurie, pe care I. Pavlov determina drept „simț al bucuriei musculare”. Efortul muscular moderat, îmbunătățește dispoziția, starea organismului. Efortul fizic – este cel mai bun mijloc de relaxare. Distracțiile sportive permit de-a stimula activismul motric al fiecărui copil, în dependență de particularitățile lui individuale, de a realiza evaluarea acțiunilor copilului diferențiat, a nu dezamăgi copilul prin obiecțiile, indicațiile, oferind posibilitatea de a trăi senzațiile plăcute de bucurie în urma executării acțiunilor proprii și a colegilor săi, fără a diminua starea emoțională pozitivă.

Participând în cadrul distracțiilor copiii se întrec în cadrul executării diferitelor însărcinări, mișcându-se fără încordare, natural, aplicând deprinderile și priceperile asimilate în condiții noi, manifestând artistism, simțul estetic.

Acompaniamentul muzical utilizat în cadrul distracțiilor sportive, favorabil influențează asupra simțului frumosului, consolidează pricepera de a se mișca expresiv, a înțelege caracterul operei muzicale, a dezvolta auzul muzical, memoria.

Durata distracției sportive, în dependență de vârsta copiilor, va dura de la 20 până la 40 de minute. Este rațional să desfășurăm distracția sportivă la aer liber (pe teren, terasă, pădure, etc).

Pe timp rece și nefavorabil, ea poate fi organizată în sala festivă sau camera de grupă. Cu acest scop e necesară pregătirea încăperii.

Obiectivul de bază al acestei forme de activitate constă în formarea deprinderii copiilor de a participa de sine stătător la efectuarea exercițiilor, jocurilor și însărcinărilor distractive. Fiecare copil va încerca să-și demonstreze posibilitățile proprii, iar activitatea motrică va satisface necesitatea de mișcare a copilului, îi va aduce bucurie și satisfacție.

În instituțiile preșcolare (grădinițe de copii, case de copii), distracțiile sportive se promovează o dată în lună, începând cu grupa II mică. Conținutul distracțiilor sportive include jocuri dinamice, jocuri populare, exerciții fizice, acțiuni de joc realizate în mediul natural.

Pentru a stimula activitatea motrică independentă, distracțiile sportive vor fi promovate în mediul cunoscut copiilor, se va utiliza inventar sportiv, jucării și obiecte atrăgătoare, vor fi incluse subiecte din poezii, povești și cântece cunoscute și preferate de către copii.

În grupa II mică și medie vom include însărcinări motrice ce necesită luarea deciziilor de sine stătător: a arunca mingea în mod diferit, a alerga înșerpuit, a plasa în fața fiecărui ursuleț veselă ce corespunde dimensiunilor lor, deplasând jucăriile dintr-o parte a terenului în alta, etc.

În grupa mare și pregătitoare un loc deosebit în conținutul distracției sportive îl ocupă jocurile și exercițiile cu caracter de competiție, ștafetele.

La elaborarea scenariului distracției sportive se vor lua în considerație următoarele criterii:

- Conținutul programului va ține cont de materia însușită în cadrul orelor de cultură fizică;
- Jocurile și exercițiile selectate vor fi variate după conținut;
- Încărcătura fizică, în cadrul jocurilor și exercițiilor, trebuie treptat amplificată, iar spre sfârșitul activității - scăzută;
- Jocurile și exercițiile de mobilitate scăzută se vor alterna cu cele de mobilitate medie și mare.

Pregătirea distracției sportive include câteva momente importante:

- Alegerea locului promovării distracției sportive (sală, stadion, pădure, pășune, etc.) și selectarea jocurilor și exercițiilor în dependență de trăsăturile specifice ale mediului respectiv;
- Pregătirea în comun a materialelor și atributelor pentru distracție (măști indicatoare etc);
- Alcătuirea scenariului în care sunt definite clar funcțiile și acțiunile prezentatorului;
- Repartizarea rolurilor;
- Aprecierea activității copiilor, stimularea învingătorilor competițiilor;
- Comentarii și indicații la programa distracției sportive.

În literatura de specialitate se evidențiază mai multe modalități de organizare a distracțiilor sportive, fiecare din ele avînd obiectivele sale specifice și o anumită structură.

I modalitate de organizare a distracției sportive

Această variantă are ca scop consolidarea capacităților motrice însușite la activități și, de aceea, include în sine jocuri și exerciții de joc cunoscute copiilor.

În acest caz distracția sportivă va avea următoarea structură:

1) jocul comun de mobilitate medie (se repetă de 2 - 3 ori);
2) însărcinări motrice (nu mai mult de 3), care sunt selectate astfel încît fiecare copil să participe la una sau două din ele. La unele însărcinări vor participa 1 - 2 copii, la altele 5-6 copii. Aceste însărcinări oferă unor copii posibilitatea de a-și manifesta capacitățile motrice, altor - să-și exprime emoțiile în calitate de suporteri;

3) joc dinamic cu elemente de competiție sau joc de intensitate înaltă la care participă toți copiii;

4) Joc dinamic de intensitate medie

a II-a modalitate de organizare a distracției sportive

Această variantă se sprijină pe elementele unui joc sportiv (baschet, badminton, hochei, fotbal, tenis). Utilizarea acestei variante de organizare a distracției sportive e posibilă numai în cazul cînd copiii au însușit elementele acestui joc la orele de cultură fizică și în viața cotidiană. Promovarea acestui tip de distracție presupune divizarea grupei în două echipe echivalente după forță. Fiecare element al jocului se apreciază prin puncte, iar rezultatele se scriu pe tablă. Pentru o greșală se scade un punct.

La începutul distracției sportive echipele și căpitanii se salută reciproc; Competiția începe la semnalul arbitrului.

În acest caz distracția sportivă va avea următorul conținut:

1. Echipele formează două coloane. Salutul echipelor.
2. Educatorul anunță prima etapă a competiției: a lovi mingea cu deplasare înainte printre obiecte, fără a le atinge, fiecare obiect atins duce la pierderea unui punct.

3. A doua etapă a competiției: aruncarea și prinderea mingii, fiecare minge pierdută duce la o amendă - un punct pierdut.

4. A treia etapă: aruncarea mingii în coș în același timp cîte un jucător din partea fiecărei echipe aruncă mingea în coș. Pentru fiecare minge echipa obține un punct.

Fiecare etapă poate fi repetată de două ori într-un ritm mai rapid, cu alergări și sărituri.

Deosebit de importantă este evaluarea adecvată. La evaluare se va ține cont de particularitățile grupei, vîrsta copiilor: pentru unii copii înfrîngerea poate deveni un stimul pentru

perfecționare, pentru alții -dispoziție rea, supărare, agresivitate. Adultul le va ajuta copiilor să facă concluziile juste.

a III-a modalitate de organizare a distracției sportive

Poate fi programată și o altă variantă de organizare a distracțiilor sportive, care se promovează pe terenul grădiniței în timpul cald al anului. Conținutul distracției include exerciții de alergare, sărituri, aruncări, deplasarea cu bicicleta etc.

Distracția sportivă de acest tip este o formă de evaluare a performanțelor copiilor în realizarea mișcărilor sus indicate. Pentru aceasta se formează echipe de copii care posedă același nivel de pregătire fizică în cadrul unei grupe de vîrstă sau a 2-3 grupe de copii de aceeași vîrstă.

Dat fiind faptul, că durata distracției sportive pentru copiii de vîrsta preșcolară este limitată, conținutul ei va preconiza doar 2-3 mișcări, spre exemplu, sărituri în lungime de pe loc; aruncarea în țintă; sărituri peste coarda scurtă.

În cazul în care grădinița are posibilități pentru a-i învăța pe copii să se deplaseze pe bicicletă, distracția sportivă se bazează anume pe acest tip de mișcare:

- deplasare cu bicicleta pe linie dreaptă (viteză),
- deplasare cu bicicleta între două linii trasate, fără a le traversa,
- deplasare cu bicicleta în forma de cifra 8, desenată pe pămînt.

Pentru a menține interesul copiilor pe parcursul distracției la fiecare probă se implică 3-4 persoane, ținînd cont de posibilitățile fizice ale copilului, dispoziția lui în timpul competiției. Evaluarea rezultatelor va fi efectuată la nivel de echipe și la nivel individual.

a IV-a modalitate de organizare a distracției sportive - "Starturi vesele"

Scenariul starturilor vesele se elaborează în corespundere cu interesele și posibilitățile copiilor. În scenariu sunt incluse exerciții simple cu caracter de joc, concursuri-ștafete cu caracter distractiv, jocuri dinamice. Starturile vesele sunt însoțite de un fon muzical vesel și ritmic.

La starturile vesele pot participa nu numai copii mici, dar și părinții lor. Rolul de moderator poate fi încredințat unuia din părinți.

Starturi vesele includ preponderent jocuri-ștafete. Inventarul, utilajul sportive necesar, mișcărilor sunt selectate în conformitate cu experiența copiilor, acumulată în cadrul activităților de educație fizică și în viața cotidiană.

Jocul-ștafetă va include nu mai mult de trei etape, iar în competiții vor participa toți copiii, divizați în echipe egale ca componență numerică.

De asemenea, nu se recomandă promovarea mai multor jocuri-ștafete repetat, deoarece copiii se supraexcită și se supraobosesc. Jocurile-ștafete vor fi alternate cu însărcinări distractive,

care vor menține interesul față de competiție: concursul ghicitoarelor, confecționarea jucăriilor din hârtie, secvențe muzical-ritmice. De exemplu:

1. Mers și alergarea pe banca de gimnastică cu învingerea obstacolelor, rostogolirea mingii pe banca de gimnastică, conducerea mingii între obiecte, sărituri cu coarda cu diverse însărcinări, jocuri-ștafete cu escaladare, tîrîre, trecere pe sub obiecte.

2. Toți participanții la competiție primesc câte o foaie de hârtie și confecționează o săgeată sau avion. Apoi are loc lansarea lor: "Care va ajunge mai departe?"

3. Jocul-ștafetă "Cine mai repede va rostogoli mingea?". Copiii aleargă de-a lungul băncilor de gimnastică, rostogolind pe ele mingea următorului jucător, apoi revenind la capătul rîndului.

Organizarea "Starturilor vesele" necesită o pregătire prealabilă minuțioasă:

- elaborarea scenariului;
- pregătirea utilajului necesar;
- amenajarea locului desfășurării;
- repartizarea copiilor în echipe, pregătirea împreună cu copiii a emblemelor, altor materiale, salutului echipelor;

precizarea condițiilor arbitrajului.

a V-a modalitate de organizare a distracției sportive - muzicală

Această variantă se promovează cu însoțire muzicală. Copiii se antrenează în variate mișcări cu obiecte (mingi, panglici, coarde, cercuri).

Acest tip de distracție dezvoltă la copii inițiativa, imaginația. Se va ține de particularitățile individuale ale copiilor.

Distracția sportivă poate să se înceapă cu un joc comun - "Cine se va aduna mai repede?"

Copiii formează 3-4 cercuri. În centrul fiecărui cerc se află un copil. În tact cu muzica, el aruncă pe rînd mingea copiilor din cerc, apoi copii aleargă prin cameră și odată cu finisarea frazei muzicale trebuie să formeze din nou cercul inițial. Jocul poate fi repetat de 2-3 ori.

După aceasta, copiii ascultă muzica și îndeplinesc la dorință mișcări care mai apoi sunt apreciate în dependență de originalitate și frumusețe. Copiilor li se poate propune mai întîi să asculte muzica, apoi să-și aleagă inventarul sportiv necesar și să îndeplinească, după această melodie, mișcări cu coarda, panglica, mingea sau cercul.

În programul distracției sportive pot fi incluse unele exerciții însușite de către copii în cadrul gimnasticii matinale și îndeplinite de către echipe ("Care echipă va îndeplini exercițiul mai bine și frumos?").

a VI-a modalitate de organizare a distracției sportive – distracție tematică este elaborată în baza unei teme de viață, s-au a unei creații literare, conținutul ei fiind subordonat liniei logice

relevante a subiectului respectiv. Solicitînd un efort fizic accesibil copiilor, distracțiile tematice favorizează dezvoltarea gîndirii și imaginației, educă responsabilitatea, stăpînirea de sine a copiilor. De asemenea ele creează condiții pentru manifestarea artistismului copilului, expresivității mișcărilor, dorinței de a le exercita precis și frumos. Spre exemplu, în cadrul distracției “Să venim în ajutorul Gogoșei” educatorul propune copiilor să pornească în “călătorie” în povestea “Gogoșă”, ca s-o ajute să se salveze de vulpe. În decursul călătoriei copiii efectuează exerciții fizice prevăzute din timp: merg pe un podeț (pe banca de gimnastică), pășesc pe “pietricele”, se tîrăsc pe sub o creangă aplecată (arc). „Ajungînd” în poveste - pe flanelograf apar figurile personajelor respective (baba, moșneagul, gogoșă)- educatoarea în colaborare cu copii reproduce conținutul basmului. Cu ajutorul unui baston se rostogolește mingea – “Gogoșă” invitînd copiii să alerge după ea. Întîlnindu-se cu Iepurașul, Lupul, Ursul copii vor imita mersul specific a acestor animale implicîndu-se în dialogul personajelor. Întîlnindu-se cu Vulpea copiii vor încerca să salveze Gogoșă, propunînd diferite soluții.

Folosirea formelor variate de organizare a odihnei active în condițiile selectării raționale a exercițiilor, volumului efortului fizic va spori nivelul funcțional al organismului, va trezi interesul copiilor față de modul dinamic de viață.

Capitolul XIII. Proiectarea și evidența în educația fizică preșcolară

1. Proiectarea muncii la educația fizică

1.1. Considerații generale.

1.2. Formele de proiectare

2. Evidența activității de educație fizică

Obiectivele temei

Studiind acest modul studentul va fi capabil:

- să definească noțiunile : proiectarea, evaluarea;
- să identifice tipurile de proiectare și evaluare;
- să caracterizeze diferite tipuri de planificare și evaluare;
- să stabilească importanța pedagogică și socială a proiectării și evaluării

Aplicații practice

1. Comentați afirmație:” Dacă nu știi unde mergi, atunci foarte dificil să alegi o cale potrivită pentru a ajunge la destinație”(Robert Mager)

2. Identificați avantajele și dezavantajele proiectării didactice;

3. Continuați fraza: Neglijarea evaluării în procesul de învățămînt ar avea următoarele consecințe...

1. Proiectarea muncii la educația fizică

1.1. Considerații generale

Activitatea de proiectare în educația fizică se constituie ca un proces complex de programare a procesului instructiv - educativ în concordanță cu o multitudine de factori. În activitățile de educație fizică importanța planificării este deosebit de mare, pentru obținerea eficienței maxime a acestora.

La educație fizică, planificarea este o activitate cu grad ridicat de complexitate, care este determinat de o multitudine de variabile, dintre care menționăm pe următoarele:

Perioada de timp pentru care se elaborează.

Este cunoscut și recunoscut faptul că mult mai ușor și cu mai mare exactitate se elaborează planificarea pe o perioadă mai scurtă de timp, numindu-se "planificare pe termen scurt", comparativ cu "planificarea pe termen lung" (care nu se elaborează greu dar are multe elemente de inexactitate, în sens de realizare a celor planificate).

Natura componentelor modelului de educație fizică .

La educație fizică natura componentelor modelului este extrem de diversă. Există componente care vizează calitățile motrice și deprinderile sau priceperile motrice (așa-numitele componente "tematice"), dar și componente care se adresează direct organismului uman (dezvoltării fizice a acestuia), sferei intelectuale cu precădere (este vorba de "cunoștințele, capacității de organizare și autoorganizare, capacității și capacității de practicare independentă a exercițiilor fizice). Fiecare componentă se regăsește în documentele de planificare, într-o pondere mai mare sau mai mică. Oricum, în planul de activitate se regăsesc toate componentele modelului de educație fizică (în planul anual și în cel calendaristic se includ doar componentele tematice).

Locul de desfășurare a activității de educație fizică

Educația fizică preșcolară spre deosebire de alte activități (cum ar fi, cele de tip pur intelectual), se desfășoară atât în spații din interior (săli de educație fizică și sport, culoare, coridoare, săli de grupă cu mese, etc.) sau în spații din exterior, numite și spații în aer liber (terenuri de educație fizică, etc.

Prin prisma eficienței asupra organismului copiilor sunt preferabile spațiile din aer liber. Chiar există recomandări speciale, unele oficiale, de a se desfășura activitățile de educație fizică în aer liber ori de câte ori este posibil, fără a se produce efecte dăunătoare.

Complexitatea pentru planificare rezultă, deci, din faptul că există două variante. Problema nu ar fi extrem de dificilă dacă ar exista condiții uniforme, egale, de practicare a exercițiilor fizice de către copii în toate zonele și localitățile țării noastre pentru cele două variante. Noi nu dispunem, în domeniu, de săli standard sau terenuri standard și nici de complexe standard pentru practicarea exercițiilor fizice în interior sau în aer liber. Diversitatea condițiilor materiale pentru educația fizică preșcolară este așa de încât nu este posibil de a oferi cadrelor didactice modele unite de planificare.

Componenta grupurilor. În instituții preșcolare sunt create grupe omogene după vârstă și grupele mixte (de vârstă combinată), în care nu se lucrează la fel. Copiii au, cel puțin, niveluri diferite din punctele de vedere somato-funcțional și motric, chiar dacă sunt de aproximativ aceeași vârstă. De aceea, pedagogul este obligat să respecte cerințele care vor asigura eficiența maximă a procesului instructiv - educativ:

- concordanță cu programa de specialitate, menționând faptul că prevederile acesteia pot fi oricând și oriunde depășite;
- concordanță cu particularitățile copiilor, din toate punctele de vedere;
- concordanță cu posibilitățile materiale concrete de practicare a exercițiilor fizice;
- concordanță cu specificul de zonă geografică, social - economică și climatică;

1.2. Formele de proiectare

Rezultatul acțiunii de planificare se concretizează în documente specifice.

- a) planul general de activitate;
- b) planul tematic anual;
- c). planul săptămânal.

Planul general de activitate este elaborat de directorul instituției - preșcolare, cu participarea corpului didactic. La capitolul Educația fizică sunt trasate obiectivele generale care vor fi realizate pe parcursul anului de studii, se indică căile și mijloacele de rezolvare a lor. Dacă, de exemplu, obiectivul de bază al colectivului de pedagogi îl constituie însușirea mersului cu bicicletă, atunci în vederea realizării sarcinii puse se planifică și alte acțiuni, care vor contribui la învățarea cu succes a exercițiilor: pregătirea terenului, procurarea bicicletelor, pregătirea nemijlocită a educatorilor, convorbirile cu părinții etc.

În plan se notează și toate acțiunile privind sporirea calificăției pedagogilor: abordarea și punerea în discuție a problemelor ce țin de educația fizică la consiliul pedagogic, consultații individuale și de grup, asistarea la diverse activități, participarea la seminare, întruniri metodice, ținerea orelor publice, perfecționarea la cursuri de formare continuă etc.

În loc deosebit în planul general îl ocupă problema propagării modului sănătos de viață, folosind în acest scop materialele informative pentru părinți, includerea părinților în promovarea diverselor forme de activități: serbările sportive, drumeții, plimbări etc.

Planul general de activitate este aprobat de consiliul pedagogic al instituției de învățământ.

Planul tematic anual de distribuire a materialului de program.

Acest plan se realizează numai sub formă grafică pe toate trimestrele. Până la întocmirea planului tematic pedagogul studiază starea sănătății, dezvoltarea și pregătirea fizică a copiilor. Pornind de la aceste considerente, el determină obiectivele educației fizice. Apoi se analizează conținuturi curriculare la educație fizică, clarificând, care exerciții și jocuri dinamice pot fi planificate.

La întocmirea planului-grafic se iau în considerație indicațiile și îndrumările metodice expuse în literatura de specialitate, experiența grădiniței și condițiile de muncă.

Planul tematic anual se întocmește, de obicei, în felul următor:

| Nr. | Obiective de referință | Conținuturi didactice | Septembrie | | | | Octombrie | | | | Noiembrie | | | | | | |
|-----|--------------------------------|--|------------|---|----|----|-----------|---|---|---|-----------|---|---|---|--|--|--|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | | | |
| 1 | Să-și dezvolte corpul armonios | Sărituri pe ambele picioare pe loc | + | . | ~~ | ~~ | | | | | | | | | | | |
| 2 | | Rostogolirea mingii cu o mână, cu ambele mâini | vv | + | . | | | | | | | | | | | | |

La repartizarea conținuturilor didactice urmează să se țină seama nu numai de starea sănătății și pregătirea fizică a copiilor, dar și de condițiile grădiniței (sala de sport, terenul sportiv, utilajul și inventarul sportiv), condițiile geografice și climaterice, tradiții existente. De exemplu, primăvara, vara și toamna se prevede planificarea mișcărilor care pot fi însușite cu succes în aer liber. Jocurile dinamice trebuie, de asemenea, să corespundă temelor orei și condițiilor climaterice.

Conținuturi curriculare sunt expuse conform selectării pe grupe de vîrstă. Pentru mai multe grupe paralele se elaborează un singur plan tematic anual.

Temele orelor la educația fizică se stabilesc numai din două componente ale modelului: calități motrice și deprinderi sau priceperi motrice. Deci, conform principiilor de desfășurare la fiecare oră pot fi realizate 3 teme. Toate temele, pentru comoditate, se scriu în anumită succesiune: mersul și alergările, săriturile, aruncările și tîrîrițe, apoi jocurile dinamice care includ mișcările învățate, elemente specifice unor ramuri sportive, elemente de dans etc. Distribuind materialul pentru săptămînile fiecărei luni, în plan se pot folosi semne convenționale:

++ - învățarea exercițiilor fizice la două activități ce urmează una după alta pe parcursul săptămînii;

: - repetarea exercițiilor, de regulă acelor, care au fost învățate săptămîna precedentă;

~~ - exerciții care nu au fost învățate în cadrul orelor dar vor fi promovate în cadrul plimbării, sau activităților în aer liber; sau vor fi consolidate, perfecționate în activitatea de sine sătătoare;

v v - exerciții care copii probează în timp liber, pe subgrupe mici, după ce se includ în programul activităților prevăzute pentru ore de educație fizică.

Acest tip de proiectare oferă posibilitatea educatorului de a planifica fiecare mișcare de bază, minimum de 4 ori, a repeta mișcările învățate în cadrul orelor și a altor forme de activitate fizică, a introduce schimbări, corecții, ceea ce face ca planul să fie dinamic.

Planul săptămînal. Acest document reiese, în mod evident, din planul tematic, prevede toate formele de lucru la educația fizică în fiecare zi de dimineață și pînă seara, atît la grădiniță cît și în familie. Planificînd lucrul pe săptămîină, educatorul determină obiectivele, conținutul de bază al tuturor forme de activitate, desfășurate în diverse intervale de timp pe parcursul celor cinci zile ale săptămîinii, și tot odată într-o anumită consecutivitate. Mai întîi el determină obiectivele și tema celor două- trei ore de educație fizică, apoi a jocurilor dinamice a activităților cu caracter individual și pe subgrupe, precum și a activităților de sine stătătoare. Aceasta permite ca toate formele de lucru să fie prezentate în raporturi de reciprocitate și să fie folosite mai deplin la rezolvarea obiectivelor educației fizice. De ex., la alegerea jocurilor care ajută la consolidarea priceperilor și deprinderilor motrice, obținute în cadrul orelor, de a planifica activități pe subgrupe mici, sau individual cu copii, care din diferite motive nu pot îndeplini mișcările însușite în cadrul orei de educație fizică.

Este necesar ca la planul săptămînal să fie anexat proiect didactic ale orelor de educație fizică, a gimnasticii matinale.

Proiect al activității obligatorii de educația fizică se elaborează după o anumită formă și trebuie să îndeplinească următoarele condiții:

- să fie simplu și operațional;
- să fie realizabil în limitele de timp și spațiul disponibil;
- să ofere o perspectivă globală asupra activității;
- să beneficieze de cele mai eficiente metode, procedee și sisteme de acționare.

Antetul proiectului didactic include date referitoare la colectivul de copii, locul de desfășurare, materiale necesare:

- Data:
- Grupa
- Efectivul grupei (total sau pe sexe)
- Locul de desfășurare (în sală, pe terenul de gimnastică, pe culoar etc.)
- Temele:
- Obiective:
- Materiale (didactice, inventar, utilaj sportiv)

Linia verticală este simplă și creează cinci rubrici, după cum urmează:

- Denumirea verigii și durata totală preconizată

- Conținutul activității
- Dozare
- Formații de lucru și indicații metodice
- Observații

În prima rubrică este necesară înscrierea denumirii verigii deoarece pot exista variații în prezența acestora.

Durata lor este veritabilă cu conținutul orei, numărul de teme, etc. Durata totală a verigii, rezultă din însumarea duratelor parțiale ale sistemelor de acționare folosite în cadrul acesteia, precum și a măsurilor didactico-organizatorice.

Conținutul activității cuprinde descrierea detaliată a sistemelor de acționare, a structurilor, exercițiilor și jocurilor folosite în cadrul activității, pentru fiecare verigă în parte, în ordinea abordării.

Sucesiunea metodică a mijloacelor este statuată pe baza principiilor fiziologice, didactice sau metodologice cunoscute și este respectată în tocmai. Sistemele de acționare sunt descrise terminologic, folosind sau nu procedeele de prescurtare a termenilor.

Acolo unde este necesară sporirea clarității descrierilor, se execută desene sau schițe. În unele situații desenele sunt mai ușor de înțeles decât un text încărcat. Exemple în acest sens se consideră exerciții de dezvoltare fizică generală, structuri tehnice, conținutul unor parcursuri aplicative sau circuite.

Sistemele de acționare care se repetă tocmai în cadrul unui sistem de activități sunt descrise amănunțit în primul proiect al orei, după care el est numai menționat sau se adaugă structuri ori indicații metodice și dozări. Este cazul complexelor de exerciții de încălzire, de dezvoltare a calităților motrice, structuri care se repetă.

Cea de a 3-a rubrică, „Dozare”, conține cuantificarea prin unități de măsură a tuturor sistemelor de acționare folosite. Unitățile de măsură uzuale sunt:

Numărul de repetări (4x, 8x, 4x4, 2x8 etc.) pentru structurile simple: aruncări la coș, ștafete, jocuri, exerciții analitice, la acestea din urmă este precizat numărul de repetări al timpilor care compun acțiunile- măsurile muzicale corespunzătoare 2/4,3/4.

Distanțele pe care se execută anumite acțiuni. Pentru distanțele scurte se notează în metri, pentru cele lungi, în metri sau ture, educatorul cunoscând lungimea unei ture.

Această dozare este folosită pentru variante de mrs și alergare, ștafete, sau parcursuri aplicative.

Tempoul execuțiilor este notat cu proporții: 2/4, 3/4.

Durata acțiunilor(timpul afectat acestora) exprimată în minute, sau secunde pentru acțiuni ca: alergare de rezistență, 2` 30``. În ansamblu, dozarea este exprimată la nivel de posibilități de mediu , pe vârste, sex.

La rubrica ”Formații și indicații metodice” se notează pentru fiecare verigă și pentru fiecare sistem de acționare, dacă este cazul, formația (forma de organizare a colectivului de copii) adecvată cerințelor procesului didactic și condițiilor materiale(spațiului de lucru).

Formațiile de adunare, de deplasare, de lucru pot fi precizate terminologic sau schițate simplu:

| | | |
|----------------------------|---|-----------------|
| în linie | | 000000000 |
| | | 000000000 |
| pe două rânduri | | 000000000 |
| | | 000000000 |
| | | 000000000 |
| formații de lucru în linii | X | 000000000 |
| | | 000000000 |
| | | 000000000 |
| | | 0 0 0 0 0 0 0 0 |
| pe trepte | X | 0 0 0 0 0 0 0 0 |
| | | 0 0 0 0 0 0 0 0 |

Dacă se recurge la procedee de organizare diferite, se specifică de fiecare dată acest lucru: „frontal”, pe grupe”, ”în perechi”.

Indicațiile metodice au un dublu scop: de a aminti pedagogului ce anume trebuie să accentueze în momentul respectiv, dar și ceea ce trebuie să transmită copilului ca indicație pentru dirijarea influențelor asupra unui anumit segment sau pentru a obține un anumit nivel de corectitudine (de ex. „ capul sus”, „spatele drept”).

Indicațiile nu trebuie să aglomereze spațiul rezervat în proiectul activității, pentru aceasta se înscriu numai indicațiile de maximă utilitate.

Rubrica ”Observații” conține corectări aduse proiectului, menite să conducă la perfecționarea activității ulterioare, se pot referi la dozarea, formații, indicații metodice etc.

Se notează de asemenea observațiile privitoare la modul cum au răspuns copiii la efortul propus și mișcărilor care se impun. Completarea rubricii se face ca un proces de analiză a orei, de comparare a proiectului cu problematica realizării sale efective, în vederea corectării eventualelor deficiențe.

Proiect al activității de educație fizică

Data: ...

Grupa: a 2 mică

Efectiv: 24 copii

Locul desfășurării: sală de sport

Temele: 1. Tîrrea din poziția culcat pe abdomen.

2. Rostogolirea mingii

3. Jocul dinamic, „Vrăbiuțele și pisica”

Obiective:

Să dezvolte viteza de reacție la semnalul auditiv;

Să formeze deprinderea de tîrre din poziția culcat pe abdomen;

Să execute rostogolirea mingii unul altuia la distanța de 1m, reglînd forța împingerii;

Să manifeste interes, activism motric.

Materiale: scăunele după numărul copiilor, cîte o minge pentru doi copii, stegulețe după numărul copiilor.

| Momentele activității | Conținutul activității | Dozarea | Formația de lucru. Indicații metodice | Observații |
|---|---|---------|---|------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Organizare a colectivului de copii | Verificarea stării de sănătate, anunțarea temei, | 2` | Aranjarea liberă. În sală sunt aranjate scăunele. Sala noastră e o pădure, dar scăunele – copacii | |
| II Pregătirea organismului pentru efort | mers cu ocolirea obstacolelor | 20`` | Ne vom plimba prin pădure însă nu atingeți copacii. Se insistă asupra poziției corecte a corpului în timpul mersului. | |
| | alergare cu ocolirea obstacolelor | 10`` | Acum alergăm prin pădure, fiți atenți să nu atingeți copacii | |
| | alergare cu schimbarea direcției | 3-4 ori | Alergați spre mine. (educatorul de fiecare dată va trece spre alt colț | |

| | | | | |
|---|---|--|--|--|
| <p>III.</p> <p>Prelucrarea selectivă a aparatului locomotor</p> | <p>mers, alergare cu opriri</p> <p>Ex.1 Lovim scăunelul</p> <p>P.I.: stînd, la speteaza scaunului, picioarele puțin depărtate, mîinile la spate.</p> <p>t1-a se apleca, a atinge speteaza scaunului;</p> <p>t2-revenire.</p> <p>Ex.2 Unde-i călcîiul</p> <p>P.I.: șezînd pe scaun, picioarele depărtate, mîinile pe speteaza scaunului</p> <p>t1- a se apleca, a atinge călcîiul;</p> <p>t2- revenire.</p> <p>Ex. 3 Nu atinge</p> <p>P.I: șezînd pe podea, picioarele sub scaun, mîinile în sprigin lateral.</p> <p>t1-a îndoii picioarele , ale trage spre abdomen;</p> <p>t2- revenire</p> <p>Ex. 4 Pe loc și împrejur</p> <p>P.I: stînd picioarele puțin depărtate, mîinile la mijloc.</p> | <p>30``</p> <p>4x2t</p> <p>2x2t</p> <p>6x2t</p> <p>4x4</p> | <p>al sălii.</p> <p>Cînd voi lovi o dată în tamburină, fiecare va găsi un „copac” și se va opri lîngă el. Cînd voi lovi de două ori- vă veți plimba, alerga prin pădure.</p> <p>Ne aplecăm, lovim de trei ori speteaza scăunelului spunînd „bob-boc”.</p> <p>Ne aplecăm, atingem călcîiul, spunînd „aici”</p> <p>Îndoim picioarele, le tragem spre abdomen, însă nu atingem scăunelul.</p> <p>Haideți să sărim ușor ca mingea, apoi să mergem în jurul scăunelului</p> | |
|---|---|--|--|--|

| | | | | |
|--|--|-----------------------------|--|--|
| <p>IV Rezolvarea temelor</p> | <p>Sărituri pe ambele picioare pe loc, mers în jurul scaunului Tîrîre pe sub scaunel din poziție culcat pe abdomen</p> <p>Rostogolirea mingii unul altuia pe sub scaun</p> | <p>2``</p> <p>3-4 ori</p> | <p>Acum vom trece pe sub scaunele așa cum trece mîța pe sub gard. Ne vom culca pe abdomen, ne vom tîrî străduindu-se să nu atingem scaunelul. Copii, ne vom așeza față în față în perechi și vom rostogoli mingea prin portiță.</p> <p>0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 x x x x x x x x x x</p> | |
| <p>V. Revenirea organismului de la efort</p> | <p>Joc dinamic „Vrăbiuțele și pisica”</p> <p>Joc liniștit „Găsește-ți perechea”</p> | <p>3-4ori</p> <p>2-3ori</p> | <p>0 0 0 0 0 0 0 0 0 0</p> <p>Se desenează un cerc cu diam. 5-6m., în centul căruia stă pisica și doarme. În afara cercului se află vrăbiuțele, care aleargă, ciugulesc grăunțe, intră și ies din cerc. La semnalul meu „Pisica se trezește”, fugiți din cerc, ca pisică să nu vă prindă.</p> <p>Acum eu voi împărți la fiecare cîte un steguleț, vă veți plimba, fluturînd de asupra capului cu stegulețe. La semnalul meu „Găsește-ți perechea” veți căuta alt</p> | |

| | | | | |
|---|-----------------------|--|---|--|
| VI. Aprecieri asupra desfășurării activității | Evaluarea activității | | copil care are stegulul de aceeași culoare, vă veți lua de mânuțe, fluturând cu stegulețe. Plimbarea noastră s-a sfârșit, ați fost bravo ! | |
|---|-----------------------|--|---|--|

2. Evidența activității de educație fizică.

Înregistrarea datelor obiective referitoare la desfășurarea activității de educație fizică preșcolară, se constituie ca un element deosebit de important de urmărire a îndeplinirii integrale și succesive a obiectivelor instructiv- educative, a rezultatelor obținute de copii.

Rolul:

- evidențiază îndeplinirea acțiunilor programate;
- permite cunoașterea stadiului de pregătire fizică a copiilor;
- creează condiții pentru perfecționarea activității;
- relevă aspectele cantitative și calitative privind munca educatorului reflectată în rezultatele obținute de către copii; constituie fundamentul activității de programare pentru etapele următoare;

Deși conține o multitudine de informații referitoare la fiecare copil, sistemul de evidență trebuie să răspundă unor exigențe menite să-l facă operativ:

- să constituie un sistem simplu; concret, eficient;
- datele înscrise să redea esența fenomenului;
- înregistrarea să se facă la intervalele semnificative (pentru a constata posibile modificări ca urmare a efectelor formative ale practicării exercițiilor fizice);
- evidența activității trebuie completată riguros, în mod ordonat, precis, sistematic.

În munca practică de educație fizică se disting trei forme de evidență: preliminară, curentă și de totalizare.

Evidența preliminară. Pentru planificarea justă a lucrului de educație fizică este necesar de a cunoaște starea sănătății, dezvoltarea fizică și gradul de pregătire fizică a copiilor. Toate informațiile primite de la medic și părinți, precum și rezultatele observărilor educatorilor sunt

înregistrate: anul nașterii copilului, starea sănătății (după concluziile medicului), greutatea, înălțimea, volumul cavității toracice (inspirația, expirația, pauza), caracterul și dimensiunile curburilor coloanei vertebrale, intervalul dintre omoplați, dimensiunile tălpii, volumul plămânilor.

Controlul medical și măsurările antropometrice le efectuează medicul împreună cu educatorul. Adunând informații suplimentare știe copiii, pedagogul ajută medicului să stabilească cauzele anumitor manifestări negative de comportament, abaterile în starea sănătății și în dezvoltarea fizică. Datele controlului sunt comparate cu indicii standardelor și se fac concluziile corespunzătoare, de care se ține seama la planificarea lucrului.

Evidența nivelului de dezvoltare a deprinderilor motrice și a calităților fiziice se recomandă să fie efectuată de trei-patru ori pe an: toamna, la mijlocul iernii, primăvara.

Grădul de pregătire fizică a copiilor se determină după rezultatele 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. Se alege o cărare acoperită cu pământ. Până la linia startului marcată printr-o fișie, trebuie să fie 4-5m pentru elan și tot atâtea metri după linia finisului. Cu ajutorul cronometrului se fixează timpul alergării de la start până la finis, fără a ține seama de timpul accelerării alergării până la linia de start și de timpul reducerii vitezei după finis.

Se atrage atenție la:

- poziția corpului (ușor aplecat înainte);
- poziția brațelor (îndoite pe lângă corp mișcându-se înainte-înapoi, simultan cu piciorul opus);
- ducerea coapsei piciorului de bătaie sub un unghi de 60-70°;
- aterizarea de pe vîrf;
- direcția, ritmicitatea.

Iuțea și alți indici ai alergării sunt indicați în următoarea schemă:

| N/O | Numele, prenumele | Indicii cantitativi | Indicii calitativi | | | | |
|-------------------------|----------------------|------------------------|---------------------|---------------------|--------------------|------------|----------|
| | | | poziția corpului | poziția brațelor | ducerea coapsei | aterizarea | direcția |
| Data controlului | | | | | | | |

Dacă copilul nu execută corect un elementul al tehnicii de alergare atunci în colonița respectivă se pune minus.

Sărituri în lungime de pe loc. Când examinarea are loc în sală de gimnastică 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 pînă la locul unde se atinge călcîiul de pămînt (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 considerație dimensiunea maximală.

Se observă:

- poziția inițială (picioarele la lățimea tălpii, brațele pe lângă corp)
- avîntul (un singur elan al brațelor);
- izbire (pe ambele picioare cu îndoirea ușoară a genunchilor);
- zborul (ducerea picioarelor ușor îndoite înainte, mișcarea brațelor înainte - în sus);
- aterizarea (flexibilă, concomitent pe ambele picioare, de pe călcîi pe toată talpa, picioarele semiîndoite, corpul puțin aplecat înainte, menținerea echilibrului).

Indicii calitativi și cantitativi ai săriturii în lungime de pe loc sunt fixați în următoarea schemă:

| N/O | Numele, prenumele | Indicii cantitativi | Indicii calitativi | | | | |
|-------------------------|----------------------|------------------------|---------------------|---------|--------|--------|------------|
| | | | poziția inițială | avîntul | izbire | zborul | aterizarea |
| Data controlului | | | | | | | |

Sărituri în înălțime cu avînt. Copiilor li se propune să-și facă avînt 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 încercării precedente. Iar dacă cei din grupa medie nu sar înălțimea de 10cm, panglica se coboară pînă cînd încercarea reușește

Aruncarea la distanță. Aruncarea se realizează pe teren (lungimea 10-20m, lățimea 5-6m). Săculețele cu nisip sunt în căldărușe pentru fiecare copil, greutatea pentru vîrsta mare e de 200gr., pentru vîrsta medie-150gr., dimensiunile 7x11cm. Aruncarea se realizează individual, fiecărui copil i se acordă cîte trei încercări cu fiecare mînă.

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 considerație).

Copilului i se propune să ocupe poziția lângă linia inițială să ia două săculețe. Aruncă cu mâna dreaptă săculețul I (prima încercare), apoi al doilea (a doua încercare). După măsurarea rezultatelor se aruncă săculețele cu mâna stângă.

Se fixează:

- poziția inițială (stînd depărtat, piciorul stîng ușor înainte, mingea ținută în mâna dreaptă);
- avîntul (trecerea greutateii corpului de pe piciorul drept, stîng pe vîrf, concomitent brațul drept se ridică în sus);
- aruncarea (răsucirea trunchiului în direcția aruncării, trecerea greutateii corpului pe piciorul stîng, aruncare săculețului);
- menținerea echilibrului (picioarele se îndoaie ușor, trunchiul se înclină înainte).

Aruncarea în țintă. La nivelul ochilor copilului se suspendează un panou (dimensiunile 60x60 cm) cu cerceulețe desenate, avînd diametrele de 10, 30 și 50 cm. Copiii din grupa mare și cea pregătitoare aruncă cu mâna dreaptă de la trei, cu cea stîngă — de la doi metri; cei din grupa medie aruncă cu mâna dreaptă de la doi metri, cu cea stîngă — de la un metru.

Tehnica aruncării mingii în țintă instalată la distanță mică prin metoda „de la spate peste umăr” se deosebește de cea a aruncării la distanță prin aceea, că micii aruncători nu execută avîntul mare, acesta și forța aruncării depind de distanța pînă la panou. Totodată, e mai puțin pronunțată amplasarea greutateii corpului piciorul dinapoi la efectuarea avîntului; amplitudinea necompletă la aruncarea în țintă nu se consideră drept greșeală. Notarea indicilor calitativi se face după schema aruncării la distanță. Se înregistrează cercul în care a nimerit mingea, acordînd de la centru spre exterior, 2; 1; 0 puncte pentru fiecare aruncare. Dacă copilul nu execută corect un element, atunci în colonița respectivă se scrie minus.

| N/O | Numele, prenumele | Indicii cantitativi | Indicii calitativi | | | |
|-------------------------|----------------------|------------------------|---------------------|---------|-----------|----------------------------|
| | | | poziția inițială | avîntul | aruncarea | menținerea echilibrului |
| Data controlului | | | | | | |

Datele evidenței nivelului de dezvoltare a deprinderilor motrice și a calităților fizice se analizează, se confruntă cu standardele. Analiza calității mișcărilor ajută la depistarea neajunsurilor în tehnică.

Evidența curentă constă în notările pe care le face educatorul pe parcursul desfășurării activității. Pedagogul controlează zilnic frecvența, dispoziția copiilor.

Făcînd observațiile în timpul activității (de cultură fizică, individuale, de sine stătătoare), educatorul stabilește indicii calitativi pentru anumite tipuri de mișcări (sărituri, aruncări, alergări), analizează neajunsurile la executarea unor elemente de tehnică aparte și le notează în rubrica respectivă a proiectului didactic. Aceste date ne permit să urmărim dinamica formării deprinderilor motrice, să constatăm eficiența mijloacelor și metodelor folosite, să acumulăm experiență pozitivă și să introducem schimbările și completările necesare atît în planul de lucru, cît și în metodică predării.

Este necesar un registru, în care pedagogul fixează sistematic mijloacele prin care se obțin cele mai eficiente rezultate în însușirea mișcărilor de către copii.

Evidența bilanț are caracter sintetic. La finele anului se efectuează totalurile activității de educație fizică pe grupe de vîrstă. Conform rezultatelor obținute, se face caracteristica copiilor, în ea 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 sară, să meargă cu bicicleta etc. Indicii cantitativi sunt rezultatele testării capacității motrice a copiilor.

Vor fi indicate și jocurile dinamice însușite de către copii pe parcursul anului. Cu cît mai amplă va fi informația despre copil, cu atît profesorul școlar va avea mai mare posibilitate să organizeze corect procesul instructiv-educativ la educația fizică.

Informația acumulată la sfîrșit de an va servi pedagogului la întocmirea raportului despre activitatea pe întregul an. În raport vor fi menționate părțile pozitive și cele negative ale activității de educație fizică, se vor face concluzii, propuneri concrete privind perfecționarea procesului de educație fizică.

Controlul medical-pedagogic în procesul de educație fizică

Organizarea judicioasă a procesului de educație fizică depinde în mare măsură de controlul medical-pedagogic, care contribuie substanțial la realizarea cu succes a obiectivelor procesului educativ-instructiv în instituțiile preșcolare.

Controlul medical relevă starea sănătății și dezvoltarea fizică persoanei care practică exercițiile fizice. În procesul educației fizice la grădiniță el 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 curriculare. Personalul medical îi va acorda

ajutorul necesar și va realiza controlul medical în permanență al copiilor în procesul educației fizice.

Aprecierea multilaterală a activităților de educație fizică se face în baza indicilor stării sănătății, dezvoltării, pregătirii fizice, menținerii capacității de muncă, precum și în baza analizei particularităților psihologo-fiziologice ale copiilor.

În instituțiile preșcolare distingem următoarele forme ale controlului medical:

- 1) examenul medical al stării sănătății, dezvoltării fizice a copiilor și aprecierea posibilităților funcționale ale organismului;
- 2) observări medico-pedagogice asupra desfășurării diferitelor forme de activități de educație fizică (controlul conținutului, metodicii desfășurării exercițiilor fizice, corespunderii particularităților de vârstă posibilităților funcționale ale organismului copiilor);
- 3) supravegherea sanitară a locurilor de organizare a orelor de educație fizică, procedurilor de călire, stării inventarului sportiv, precum și a îmbrăcăminteii, încălțăminteii;
- 4) munca de instruire sanitară cu personalul didactic, copiii părinții, propagarea modului sănătos de viață.

Controlul medical al copiilor pe grupe de vârstă se efectuează în termenii stabiliți de instituțiile curative. Informația cu privire la starea fizică a copilului este obținută în rezultatul testării parametrilor somatici și a celor motrici (pregătirea fizică). Totodată, medicul va determina starea aparatului locomotor, efectuând măsurările necesare ale curburii coloanei vertebrale (ținuta), formei bolții plantare, care îi vor ajuta la depistarea devierilor de normă, prescriind mijloacele speciale de corecții și profilaxie în cadrul instituțiilor preșcolare sau la policlinică.

Conform rezultatelor obținute în rezultatul examenului medical al stării funcționale a organismului copiii pot fi repartizați pe grupe.

Prima grupă — copiii practic sănătoși.

Grupa a doua — copiii care au dereglări în starea funcțională a organelor și sistemelor (aparatul cardiovascular, respirator, nivelul de dezvoltare fizică scăzut, dereglări pronunțate de ținută etc.).

În *grupa a treia* sunt incluși copiii care suferă de boli cronice.

Grupa a patra — copiii bolnavi care au nevoie de un tratament îndelungat.

De regulă, frecventează instituțiile preșcolare copiii din grupele întâi și a doua, care pot practica integral exercițiile fizice din programa de educație fizică. Iar cei care suferă de boli cronice sau acute au nevoie de supraveghere medicală permanentă. În perioada de întremare medicul le recomandă să frecventeze activitățile de educație fizică, mărinț treptat solicitațiile, precum și luând în considerație rezultatele probelor funcționale.

Observările medico-pedagogice contribuie la aprecierea corespunderii conținutului și metodicii de organizare a diferitelor forme de practicare a exercițiilor fizice pe grupe de vîrstă. În cadrul observărilor medico-pedagogice are loc controlul distribuirii și intensității efortului fizic, precum și al activității motrice și generale a copiilor. În primul caz se folosește curba fiziologică a efortului, iar în al doilea — determinarea densității generale și motrice.

Curba fiziologică a efortului este stabilită în baza măsurărilor pulsului în 10 s la începutul orei, după etapa introductivă, în procesul exercițiilor de dezvoltare fizică generală, după executarea mișcărilor de bază, jocului dinamic, după etapa de încheiere și în perioada de restabilire a organismului (timp de 3—5 min).

În funcție de conținutul, forma și metodică desfășurării activităților curba fiziologică poate avea unul sau cîteva puncte maxime.

De obicei, curba fiziologică ilustrează creșterea treptată a efortului de la începutul activității pînă la punctul maxim la jocul dinamic și scăderea treptată la etapa de încheiere. Sporirea frecvenței contracțiilor cardiace în partea fundamentală (jocul dinamic) cu 90—100% față de indicele inițial este normală. După 2—3 min de la încheierea activității frecvența contracțiilor cardiace revine la normal.

Efectul de antrenamente optim se consideră la atingerea cotelor medii ale frecvenței contracțiilor cardiace de 130—140 (copiii de 3—4 ani) și 140—160 (copiii de 5—7 ani) bătăi pe minut.

O metodă practică și foarte eficientă de evaluare a activității motrice a copiilor este cronometrarea activității, conform rezultatului obținut, determinarea densității ei. Densitatea generală (timpul pedagogic rațional) trebuie să fie de cel puțin 80—95%. Densitatea motrică, care se caracterizează prin raportul timpului activității motrice la cel general al activității, variază. Ea depinde de sarcinile, conținutul și metodică de desfășurare a tipurilor concrete de activități, condițiile desfășurării și de vîrsta copiilor. De regulă, dacă la activitate este însușită tehnica acțiunilor motrice, a regulilor jocurilor dinamice și sportive, densitatea motrice a activității va fi mai mică decît a activității de perfecționare a mișcărilor și calităților fizice. În grupele de vîrstă mici densitatea motrice a activităților atinge 70—80%, iar în cele mari —60—85%. Densitatea motrice optimală a gimnasticii matinale e de 80—95%. Stăruindu-se de a obține activismul motrice înalt al copiilor, pedagogul nu va neglija sarcinile instructiv-educative, nu se va grăbi, nu va permite lipsa de organizare în realizarea diferitelor forme de educație fizică. E important de a se ține cont de particularitățile individuale-tipice ale copiilor, grupa din care fac parte ei: de bază -(nu sunt limitări și contraindicații medicale și pedagogice pentru activitățile de cultură fizică și cu efect de călire) sau specială— pentru copiii cu nivelul de dezvoltare sub cel

optim (limitarea temporară a frecvenței și intensității activităților și procedurilor cu efect de călire).

Un loc important în lucrul personalului medical și pedagogic la instituția preșcolară îl ocupă grija zilnică față de asigurarea stării sanitaro-igienice a locurilor pentru activități (în încăpere și în aer liber), inventarului, hainelor și încălțămintei copiilor. În acest scop vor fi luate toate măsurile pentru asigurarea securității activităților și prevenirea traumatismelor.

Pentru aprecierea complexă a stării fizice a copiilor e necesar de a ține cont de indicii pregătirii fizice și de a face analiza lor.

Pregătirea fizică a copilului se caracterizează prin gradul formării deprinderilor motrice și al dezvoltării calităților fizice. Despre nivelul dezvoltării îndemnării, rapidității și calităților de viteză-forță ale preșcolarilor putem vorbi după rezultatele alergării pe segmente de distanță de 10 m, din mers, de 30 m din start înalt, după lungimea săriturilor de pe loc, lungimea și înălțimea săriturilor cu elan, depărtarea aruncării cu mâna dreaptă și cu cea stângă a săculețului de 150—200 g, a mingii medicinale de 1kg cu ambele mâini de la ceafă și de jos (stînd). Nivelul dezvoltării rezistenței generale se apreciază după timpul alergării — pentru copiii de 5 ani la distanța de 90 m, de 6 ani — 120 m, de 7 ani — 150 m; distanța parcursă (600—800 m) cu viteză mică.

Constatarea nivelului de dezvoltare a deprinderilor motrice se va face de 2 ori pe an; la începutul lui (în septembrie, cînd grupa e formată) și la sfîrșit (în mai—iunie). Dacă componența grupelor e stabilă, începînd cu grupa întîia mică nivelul de dezvoltare copiilor poate fi controlat numai o dată—la sfîrșitul anului, în acest caz, în septembrie vor fi controlați numai micuții nou veniți. Analiza dalelor obținute demonstrează nivelul și dinamica dezvoltării mișcărilor de bază și a calităților motrice la copii și înlesnește determinarea gradului de însușire a materiei.

Pentru a obține date obiective controlul mișcărilor se va face în condiții respective. Dacă viteza alergării în primul caz a fost controlată pe sector, a doua oară — în același loc. Controlul se desfășoară dimineața în procesul activităților de cultură fizică și la plimbare. Durata lui va fi de pînă la o săptămîină. Copiii nu-și vor aștepta mult timp rîndul pentru executarea sarcinii, deoarece astfel ei se excită, obosesc, obțin rezultate mai proaste decît cele reale.

Controlul dezvoltării mișcărilor copiilor în grupă este efecuat de către educator și pedagogul superior.

Șeful grădiniței de copii verifică corectitudinea desfășurării corecte a controlului în toate grupele. În acest scop e necesar concursul serei medicale.

La grădinița de copii au loc întruniri pedagogice, seminare, la care este precizat planul de desfășurare a controlului.

Pentru controlul în masă se recomandă: alergare (distanța de 30 m pe sector (s), săritura în lungime de loc (cm), depărtarea aruncării cu o mână, apoi cu alta (m și cm);

Pentru înlesnirea analizei ulterioare se recomandă de a fixa în procesul-verbal de control rezultatele înregistrate de băiețași și la fete. În fiecare grupă sunt copii de vârstă oarecum diferită. De aceea, e necesar să fie notată vârstă lor în ziua efectuării controlului.

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 30 m — cea de finiș (distanța se măsoară cu ruleta). După linia finișului, la 7—8 m de ea pune un steguleț pe un suport înalt sau un obiect vizibil. Copilul va alerga cât mai repede pînă la el, pentru a dezvolta viteză necesară pe distanța indicată.

Micuții încep să parcurgă distanța la comanda: „La start! Atenție! Marș!” (se apropie de linia startului și iau poziția comodă pentru alergare — se întorc cu fața spre direcția de alergare, punînd 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 le lasă liber în jos), copilul e concentrat, privește înainte. La comanda pedagogului „Marș!” el pornește brusc și aleargă cât mai reped pînă la locul indicat după finiș.

Cel care dă comanda stă într-o parte de linia startului. Concomitent cu comanda „Atenție!” el ridică stegulețul, apoi, spunînd „Marș!”, îl lasă brusc în jos — acesta este semnalul pentru pornirea cronometrului. El este oprit în momentul cînd copilul trece cu dreptul linia de finiș. Rezultatul este anunțat și notat în procesul-verbal. Fixarea se face cu precizie de pînă la 0,01 s. Dacă parcurg distanța concomitent doi copii, rezultatele vor fi înregistrate la două cronometre.

Parcurgînd distanța, micuțul se întoarce la lina de start cu pași lenți. A doua alergare el o va executa după ce vor trece 3—4 copii.

Vom tinde ca spre sfîrșitul 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).

Aprecierea rezistenței generale în grupele medie, mare și cea pregătitoare e determinată de alergările la distanțele: 90 m (30,6— 25,0 s), 120 m (35, 7—33,2 s), 150 m (41,2—33,6 s), la controlul rezistenței generale se folosește distanța respectivă în fiecare grupă. Fiecare copil aleargă cât și cum poate. Startul, finalul 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 vîrfurile lîngă ea) și execută săritura liber. Este măsurată distanța de la linie pînă la locui contactului călcîielor cu solul. Aterizarea se va efectua pe nisip sau pe saltele. Rezultatul săriturii se măsoară cu panglica centimetrică sau cu

ștachetă cu gradație centimetrică (lungimea ei e de doi m). Copilul efectuează 3 încercări la rând. Sunt fixate toate 3 rezultate și este luat în considerație cel mai bun.

Apreciind pregătirea fizică a copiilor, ne putem orienta după următorii indici-model. În conformitate cu cerințele curriculumului, toți copiii spre sfârșitul anului trebuie să poată excuța 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 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- 190cm. 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 alia, 3 aruncări de la umăr cu o mână, apoi cu cealaltă.

Pentru a se înlesni măsurarea depărtării 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 aruncări. 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 cei din grupa pregătitoare — 6—12 m.

Observarea dinamicii dezvoltării mișcărilor de bază permite de a determina cei mai caracteristici indici pentru majoritatea copiilor de o anumită vîrstă, de a scoate în evidență posibilitățile individuale ale lor, de a-i observa pe cei mai slabi și de a afla cauza insuccesului lor.

Observările profunde permit pedagogului să facă caracterizare mișcărilor copiilor, să cunoască particularitățile de însușire a materiei de diferite tipuri. Toate acestea îi vor permite să observe neajunsurile principale ale educației fizice și să elaboreze măsurii, pedagogice necesare pentru înlăturarea lor.

SELECȚIA BIBLIOGRAFICĂ

1. BADIU T., CIORBĂ C., BADIU G. *Educația fizică a copiilor*. Metode și mijloace. Chișinău : Editura "Garuda Art", 1999. p.363
2. BOIAN, I. *Educația fizică a preșcolarului*. Chișinău : Grafema Lbris, 2009.56p.
3. CIOCĂRLIEM., CĂȘLARU, R., NICOLAU, L. *Educația fizică în grădinițe*. Editura : Spiru Haret,1999. p.239.
4. *Curriculum educației copiilor de vîrstă timpurie și preșcolară*. Chișinău : Cartier, 2008. p. 65
5. FROLOV, V., IURCO, G. *Activitățile de cultură fizică în aer liber*. Chișinău : Lumina, 1986. 215 p.
6. GRANACI, L. *Pauze dinamice : Ghid pentru cadrele didactice*. Chișinău : Ed. Epigraf, 2004. 116 p.
7. GRIMALSCHI, T. *Didactica modernă a educației fizice*. Chișinău, Reclama, 2008. 67 p.
8. KIRIȚESCU C. *Palestrica: O istorie universală a culturii fizice*. București, 1964. p.750
9. MIHAILOV M. Aspecte de modernizare a procesului de educație fizică în grădinița de copii // *Pregătirea și perfecționarea cadrelor didactice în domeniul învățămîntului primar: realizări, probleme, perspective* : Materialele Conf. șt. Int. Chișinău, 1999, pp. 61-62.
10. MIHAILOV M. Unele aspecte de implementare a curriculumului prerinșcolar la educația fizică // *Pregătirea și perfecționarea cadrelor didactice în domeniul învățămîntului preșcolar și primar*. Chișinău, 2008. pp 138-140.
11. PETCU, G. *Organizarea activităților distractive (Note de curs)*. Bălți : Presa univ. bălțeană, 2005. 152p.
12. OSOCHINA T. *Cultura fizică în grădinița de copii*. Chișinău : Lumina, 1989. 218 p.
13. ROTARU A., VIZITIU L. *Bazele teoriei, metodica predării educației fizice în instituțiile preșcolare*. Chișinău : Lumina, 1994. 218 p.
14. ROTARU A. *Educația fizică la preșcolari*. Chișinău, 2010. 197p.
15. ROTARU A., MARIN E., BOJESCU O. *Jocuri dinamice*. Chișinău : Lumina, 1993. 107 p.
16. SABĂU E., DRĂGAN C. *Educația fizică la preșcolari*. București : Editura Sport-Turism, 1989.189 p.
- VAVILOVA E. *Dezvoltați dibăcia, forța, rezistența preșcolarilor*. Chișinău : Lumina, 1983. 95 p.

