

IOAN FEFLEA

TEHNICI SPECIFICE DE PREDARE

CURS

ORADEA

2012

Referenți:

conf. univ. dr. Gheorghe Dumitrescu
conf. univ. dr. Călin Roman

CUPRINS

Cuvânt înainte.....	3
1. Obiectivele disciplinei.....	4
2. Noțiuni introductive	4
3. Procesul de predare-învățare ca act de comunicare	8
3.1 Definiții	8
3.2 Formele comunicării	10
3.3 Condițiile unei comunicări eficiente	12
3.4 Comunicarea antrenor-sportiv în cadrul antrenamentului și concursului	12
4. Metode și procedee utilizate în educația fizică și sportul școlar.....	17
4.1 Metode verbale	17
4.1.1 Expunerea	18
4.1.2 Povestirea.....	18
4.1.3 Explicația	19
4.1.4 Prelegerea.....	22
4.1.5 Conversația.....	25
4.1.6 Problematizarea și învățarea prin descoperire	26
4.1.7 Brainstormingul.....	27
4.2 Metodele intuitive.....	31
4.2.1 Observația	31
4.2.2 Demonstrația	33
4.2.3 Modelarea	36
4.3 Metodele practice	45
4.3.1 Exersarea.....	45
4.3.2 Experimentul.....	47
4.3.3 Lucrul în grupuri mici	49

4.3.4	Lucrările practice și aplicative	50
4.3.5	Metode de refacere a capacității de efort.....	50
4.4	Metode de tip algoritmat	54
4.4.1	Algoritmizarea.....	54
4.4.2	Raționalizarea și standardizarea.....	56
4.4.3	Instruirea programată.....	57
4.5	Metode de tip evaluativ.....	61
4.5.1	Feedback-ul.....	61
4.5.2	Evaluarea în educația fizică școlară și în antrenamentul sportiv	63
4.5.3	Metode și procedee de măsurare și evaluare	67
5.	Tehnici multimedia utilizate în educația fizică și antrenamentul sportiv.....	71
6.	Instruirea asistată de calculator (IAC)	72
7.	Stilurile de predare-învățare	76
8.	Mijloacele de învățământ	79
	B I B L I O G R A F I E	84
	Mic dicționar de termeni	87

Cuvânt înainte

Adresată în primul rând studenților de la facultatea de educație fizică și sport, tinerilor profesori și antrenori, dar și tuturor celor interesați de domeniul pedagogiei, lucrarea de față își propune o particularizare la domeniul educației fizice și sportului a tehnicilor și metodelor utilizate în diferitele momente ale actului instructiv-educativ (predarea, consolidarea, verificarea cunoștințelor). Totodată, intenția noastră este de a oferi o sursă de documentare bazată atât pe o îndelungată activitate practică, cât și pe o sinteză a unui volum mare de informații apărute în literatura de specialitate, prezentate într-o formă accesibilă, sugestivă.

Având convingerea că cititorii interesați de această problemă vor găsi aspecte folositoare pentru activitatea lor, mulțumim tuturor celor care au avut curiozitatea și răbdarea parcurgerii acestei lucrări, dar și celor care vor contribui la îmbunătățirea ei prin formularea unor sugestii sau noi puncte de vedere.

Autorul

1. Obiectivele disciplinei

Disciplina „Tehnici specifice de predare în educație fizică și sport” se integrează organic în tehnologia desfășurării procesului de învățământ și are următoarele obiective principale:

- a. cunoașterea unor noțiuni teoretice privind actul de predare-învățare
- b. formarea capacității de adaptare a metodelor clasice și moderne de predare la specificul educației fizice și sportului școlar
- c. formarea de competențe practice privind aplicarea stilurilor de predare-învățare specifice activităților motrice dirijate
- d. cunoașterea și aplicarea unor tehnici obiective de evaluare a eficienței predării

2. Noțiuni introductive

Definirea principalilor termeni: tehnici de predare, metode de predare, procedee metodice, metodologia instruirii, strategia didactică

- **Tehnicile de predare**

Tehnica (din fr. *technique*), reprezintă totalitatea metodelor și procedeelelor întrebuințate în practicarea unei meserii, în executarea unei operații, a unei lucrări, etc. Din altă perspectivă, tehnica reprezintă totalitatea uneltelor, metodelor și procedeelelor de lucru cu ajutorul cărora se execută diferite operații (cf. *Dicționarului limbii române contemporane*, 1980).

Tehnicile specifice domeniului educației fizice și sportului se utilizează cu scopul:

- formării, consolidării sau perfecționării priceperilor, deprinderilor, calităților motrice și a indicilor morfo-funcționali ai organismului;

- optimizării influențelor exercițiilor fizice, în acest scop utilizând aparatura de specialitate precum și diferite mijloace și tehnici de refacere a capacității de efort (tehnici yoga, tehnici de fizioterapie, diferite scheme de rehidratare, scheme de refacere).

Toate tehnicile utilizate sunt preluate, selectate, adaptate din punct de vedere pedagogic, metodic, psihologic și biologic, cu respectarea particularităților de vârstă, sex, pregătire, condițiilor materiale ale școlii, condițiilor geo-climatice, etc.

Întâlnim tehnici specifice proceselor de:

- predare în diferite ramuri sportive;
- evaluare (inclusiv cea specifică antrenamentului sportiv);
- adaptarea tehnicii specifice în funcție de ramura de sport.

Tehnicile utilizate de profesor (antrenor), trebuie să creeze posibilități pentru:

- realizarea concordanței între obiectivele și sarcinile educației fizice și sportului;
- repetarea sistematică a mijloacelor utilizate;
- antrenarea pe un plan superior a unor procese psihice ca: voința, atenția, memoria etc., totul pe un fond emoțional superior, mai pregnant manifestat în cazul activității sportive (concursuri, etc.);
- solicitarea în mod adecvat a parametrilor efortului (volum, intensitate, complexitate), a duratei, în scopul influențării marilor funcțiuni ale organismului.

- **Metodele de predare** (gr. „methodos”)

În context didactic, diversele surse fac trimitere, la termenul grecesc „methodos” (*metha* - după, spre și *odos* - cale, drum). Așadar *metoda înseamnă drumul spre ceva*. Metoda reprezintă calea de urmat în scopul atingerii unui obiectiv. Enciclopediile franceze, de pildă, precizează că în filosofie, metoda înseamnă *mersul rațional al spiritului către adevăr*, dar că ea poate însemna și *mod de a acționa* în general (cf. „*Nouveau petit Larousse*”, 1968). Enciclopediile românești o definesc, între altele, ca *totalitate a procedeeilor practice prin care se predă o știință* (cf. „*Dicționar de neologisme*”, 1966). La rândul lui, „*Dicționarul românesc de pedagogie*” din 1979 o desemnează și prin sintagma *mod de lucru*.

„*Dicționarul explicativ al limbii române*” (1975), atribuie termenului următoarele înțelesuri:

- procedeu sau ansamblu de procedee folosite pentru realizarea unui scop (metodologic);
- manieră de a proceda;
- manual care cuprinde reguli și principii normative pentru învățarea sau practicarea unei discipline (sportive), arte, etc.;

- **Procedeul didactic** (fr. *procede*), reprezintă forma de exprimare a metodei, modalitatea practică de realizare a acesteia.

„*Dicționarul explicativ al limbii române*”(1975), atribuie termenului *procedeu* următoarele înțelesuri:

- mijloc folosit pentru a ajunge la un anumit rezultat;
- mod de a proceda;
- mijloc, modalitate, procedură;
- soluție practică adoptată ca sistem pentru efectuarea sau producerea unui lucru.

- **Metodologia procesului de învățământ** sau **metodologia instruirii**, este constituită din ansamblul de metode și procedee didactice de predare, învățare și evaluare,
- **Strategia didactică**, se referă la modalitatea de abordare a procesului instructiv-educativ, prin organizarea eficientă și combinarea optimă a metodelor, mijloacelor, tehnicilor și procedeelelor didactice.

- prezentarea unor algoritmi clasici;
- prezentarea unor programe, baterii de teste și complexe de exerciții etc.

- **Stilul personal de predare**

Este conturat de următoarele elemente:

- comportamentul de predare al profesorului
- maniera de prezentare (teoretică și practică) a conținutului (motric)
- aspectele (trăsăturile) de personalitate ale profesorului

<i>De reținut:</i>

Termenii specifici principali cu care se operează sunt următorii:

- ***Tehnica*** reprezintă totalitatea metodelor și procedeelelor întrebuințate în practicarea unei meserii, în executarea unei operații, a unei lucrări, etc.

În domeniul educației fizice și sportului întâlnim tehnici specifice proceselor de:

- predare în diferite ramuri sportive;
- evaluare (inclusiv cea specifică antrenamentului sportiv);
- adaptarea tehnicii specifice în funcție de ramura de sport.

- **Metoda** reprezintă:
 - drumul spre ceva, modul de lucru, maniera de a proceda
 - reprezintă calea de urmat în scopul atingerii unui obiectiv
 - totalitatea procedeelelor practice prin care se predă o știință
 - **Procedeul didactic** reprezintă:
 - forma de exprimare a metodei, modalitatea practică de realizare a acesteia
 - mijloc folosit pentru a ajunge la un anumit rezultat
 - **Metodologia instruirii**
 - ansamblul de metode și procedee didactice de predare, învățare și evaluare
 - **Strategia didactică**
 - se referă la modalitatea de abordare a procesului instructiv-educativ, prin organizarea eficientă și combinarea optimă a metodelor, mijloacelor, tehnicilor și procedeelelor didactice
 - **Stilul personal de predare**

Este conturat de următoarele elemente:

- comportamentul de predare al profesorului
- maniera de prezentare (teoretică și practică) a conținutului (motric)
- aspectele (trăsăturile) de personalitate ale profesorului

3. Procesul de predare-învățare ca act de comunicare

3.1 Definiții

În „ Dicționarul explicativ al limbii române” (1975), termenul „*comunicare*” este explicat prin: „a face cunoscut, a da de știre, a avea ceva în comun”. În comunicarea specific umană, este implicată întreaga

viață psihică, vehiculându-se imagini, un schimb de informații, de cunoștințe, de mesaje, idei, păreri, opinii, atitudini.

Comunicarea este de fapt un „comportament de schimb”(Wiener, citat de Cerghit, I., 2006), al cărui scop este:

- dorința de informare;
- dorința de a fi în legătură permanentă unii cu alții;
- dorința de a întreține relații interumane, relații sociale.

Comunicarea are deci o dimensiune interpersonală, persoanele angajate în această activitate nu se limitează doar la un schimb de informații, ele se angajează într-o „cooperare verbală”.

Concepția modernă asupra comunicării implică abandonarea ideii unui *receptor pasiv* în favoarea celei de *partener activ*. Relația în care profesorul predă „ex-cathedra” unei clase „mute”, care tace și îl ascultă, s-a transformat într-una de colaborare cu clasa: fiecare poate transmite mesajul propriu vorbind, scriind, gesticulând și fiecare poate recepta mesajul ascultând, văzând (Cerghit, I., 2006).

Contextul în care se desfășoară schimbul de informații, conferă un anumit specific actului de comunicare. Astfel, într-un anumit fel comunică într-un cadru oficial (birou, sală de curs, conferință, etc.) și în alt mod într-un cadru neoficial (pe stradă, în familie, într-un cerc de prieteni, etc.). Comunicarea constituie o condiție fundamentală în procesul didactic și contribuie la cristalizarea, întărirea relațiilor dintre elevi și profesor, la întărirea coeziunii grupului. Comunicarea în cadrul clasei (echipei) are un caracter complex, combinând diferite forme, tipuri și mijloace de comunicare.

Marea problemă a zilelor noastre este faptul că oamenii comunică direct din ce în ce mai puțin. Viața modernă este greu de conceput fără telefonia mobilă, e-mail sau internet. Oare prin aceste mijloace comunicăm cu adevărat sau este doar o iluzie? De multe ori, persoane

care locuiesc pe aceeași stradă, sau chiar în aceeași clădire, preferă să ia contact telefonic sau pe messenger deși ar fi relativ ușor să se întâlnească „față în față” și să comunice, să transmită sentimente și emoții prin viu grai, mimica feței, gestică, etc. Bineînțeles, toate aceste considerații nu sunt valabile în situații de urgență sau când distanțele între interlocutori sunt mari.

3.2 Formele comunicării

Comunicarea se realizează pe trei niveluri:

A. logic

B. paraverbal

C. nonverbal

A. Potrivit specialiștilor, nivelul logic (al cuvintelor), reprezintă doar 7% din totalul actului de comunicare; 38% este reprezentat prin nivelul paraverbal (tonul folosit, volumul vocii, viteza de vorbire, etc.), iar 55% comunicarea se realizează la nivel nonverbal (expresia facială, poziția și mișcarea corpului, îmbrăcămintea, etc.). Eventualele contradicții între aceste nivele, vor reduce efectul scontat al mesajului transmis.

Limbajul reprezintă „unealta” comunicării, codul cu care este transmisă informația. El poate fi:

a. limbaj verbal

b. limbaj scris

c. limbaj nonverbal,

determinând astfel forma de comunicare.

Din multitudinea formelor de comunicare, prezentăm în continuare cele mai utilizate în activitatea de educație fizică și sport (clasificare preluată și adaptată după Cerghit, I, 2006).

Comunicarea orală: povestirea, descrierea, explicația, demonstrația logică, informarea, instructajul, conversația euristică, dezbaterile, consultarea în grup, asaltul de idei (brainstorming), dezbateră bazată pe

întrebări recoltate în prealabil, discuția liberă, problematizarea (învățarea prin rezolvare de probleme);

Comunicarea scrisă: munca cu manualul sau cartea (lectura), informarea, documentarea;

Comunicarea oral-vizuală: instruirea prin filme; instruirea prin televiziune.

B. Comunicarea paraverbală se referă la modul în care sunt rostite cuvintele, fiind determinată de caracteristicile vocii, adică: tonul, volumul, intensitatea și inflexiunile vocii, viteza și ritmul vorbirii, pauzele, sublinierile, ezitățile etc., toate acestea fiind menite să sublinieze, să întărească sau să contrazică mesajul transmis.

C. Comunicarea nonverbală este determinată de totalitate gesturilor (intenționate sau neintenționate) care însoțesc vorbirea, precum și de atitudinea corporală adoptată în scopul de a sublinia, a susține o idee. În acest sens sunt relevante aspectul fizic, mimica facială, poziția corpului, gestică mâinilor, stabilirea contactului vizual, tonul și timbrul vocii, respectarea spațiului personal (distanța) etc.

De mare impact pentru interlocutor sunt pauzele mai lungi sau mai scurte din timpul discuției. Se spune că o gestică bogată completează un vocabular sărac.

3.3 Condițiile unei comunicări eficiente

Principiul potrivit căruia într-o acțiune de comunicare trebuie să înțelegi mesajul interlocutorului și în același timp să te faci înțeles, poate fi vulnerabil la acțiunea unor *factori perturbanți sau de bruijaj* (Cerghit, I., 2006):

- *perturbații fizice*: acustica slabă a sălii, transmiterea de comenzi sau indicații în timpul desfășurării unor alte acțiuni (de ex.: bătaia unor mingi în sală), diferite zgomote persistente sau neașteptate, gălăgie, sală slab luminată, neîncălzită, aranjamentul băncilor, etc.;

- *perturbații de natură senzorială*: deficiențe de auz sau vedere ale transmițătorului sau primitivului, defecte de vorbire, voce slabă a celui care vorbește, etc.;

- *perturbații psihice*: existența unei stări tensionale, prejudecăți, erori de judecată, stări de stres cauzate de competiție, arbitraj sau public ostil, stereotipuri, diferite idei preconcepute (ex.: emițătorul se repetă, nu transmite nimic nou, este depășit, etc.);

- *perturbații semiotice*: elevii nu înțeleg exact mesajul transmis din cauza folosirii unui limbaj pretențios, cu mulți termeni științifici sau cu prea mulți termeni dintr-o altă limbă.

Transmițătorul mesajului se poate orienta adecvat la reacțiile partenerului, în funcție de feedback-ul recepționat, care poate fi pozitiv, de confirmare, (mimica feței, reacție de aprobare, etc.) sau negativ (nedumerire, lipsă de interes, neatenție, etc.), caz în care trebuie „ajustat” comportamentul de comunicare.

3.4 Comunicarea antrenor-sportiv în cadrul antrenamentului și concursului

A antrena este prin excelență un proces de comunicare între antrenor și sportiv. Antrenorul comunică cu sportivii săi în forme variate.

Pentru a realiza o comunicare eficientă cu sportivii săi, antrenorul trebuie să aibă, în afara bagajului de cunoștințe de specialitate și cunoștințe generale din diferite domenii conexe: anatomie, biomecanică, biochimia și fiziologia efortului, statistică matematică, psihologie, pedagogie, precum și un bagaj cultural care să-i permită să se facă înțeles de sportivii pe care-i conduce. La rândul lor, aceștia pot fi diferiți din punct de vedere intelectual și emoțional, iar antrenorul trebuie să aibă capacitatea de a înlătura eventualele blocaje în înțelegerea mesajului transmis, precum și de adaptare a acestui mesaj la particularitățile fiecăruia. În acest sens este foarte importantă crearea unei relații de prietenie, bazată pe respect reciproc și a unei bune ambianțe în care se desfășoară antrenamentul. Cunoașterea și înțelegerea de către sportiv a termenilor de specialitate, poate ușura mult sarcina antrenorului de a se face înțeles. Dacă acest lucru nu se întâmplă, există riscul interpretării greșite a mesajului de către sportiv, lucru care poate afecta capacitatea de performanță a acestuia și implicit a echipei.

Apariția în ultimii ani a sportivilor străini în competițiile desfășurate în țara noastră (în mod special la jocuri sportive), fac necesară cunoașterea de către antrenor a unei limbi de circulație internațională (de regulă limba engleză), care să permită atât comunicarea directă cu sportivii cât și accesul la literatura străină de specialitate sau la diferite stagii de pregătire organizate în străinătate.

Este un lucru demonstrat că utilizarea de către antrenor a unor expresii „pozitive” în timpul antrenamentului sau al competiției („nu renunța, se poate!” sau „nu-i nimic, la faza următoare ne concentrăm mai mult”, etc.), creează premisele unui randament crescut la sportivi, în special la copii și juniori. Toate aceste sfaturi și aprecieri se pot transmite atât în timpul competiției (jocului) cât și în diferitele momente de

întrerupere a jocului (T.O., pauzele dintre reprize, diferite alte întreruperi ale jocului, etc.).

În afara formei verbale de comunicare, limbajul „non-verbal” joacă un rol important, având un efect puternic asupra sportivilor: mimica feței, diferite semne aprobatoare sau dezaprobatore, marcarea diferitelor combinații prin semnale prestabilite, comunicarea timpilor intermediari (la automobilism, ciclism, atletism, înot etc.).

Două instrumente eficiente de realizare a feedback-ului sunt lauda și critica. Lauda presupune aprecierea și încurajarea sportivilor, stimularea acestora pentru realizarea de noi performanțe, mai valoroase, atribuind succesul capacității sportivilor și efortului depus de aceștia în pregătire.

Prin critică sunt evidențiate greșelile, lipsurile constatate, arătând cauzele și indicând mijloacele de remediere a lor. Pentru a fi eficientă, critica trebuie să respecte câteva condiții:

- discuția să aibă loc „între patru ochi”;
- să fie bazată pe fapte reale, obiective (înregistrări, date statistice etc.);
- să sugereze sportivului modalități de remediere a situației;
- să dea sportivului posibilitatea de a-și exprima punctul de vedere, sentimentele, atitudinile etc.;
- să evite tonul ridicat, sarcasmul și etichetările verbale.

În practica jocurilor sportive au intrat ședințele de analiză a meciurilor, bazate pe date obiective, furnizate de înregistrări (grafice sau video), ședințe conduse de antrenor și la care participă toți sportivii.

Darrell Burceitt (citată de J. Costa) propune un „ decalog” de norme comportamentale care facilitează comunicarea antrenorului cu sportivii:

- să laude tinerii sportivi;
- să caute aspectele pozitive referitoare la felul în care sportivul se pregătește, evidențiindu-i pe cei merituoși;

- să-și mențină calmul în fața eventualelor greșeli comise de aceștia și să-i ajute să învețe din acestea;
- să aibă așteptări rezonabile și realiste;
- să trateze tinerii cu respect, evitând comentariile sarcastice sau ridiculizarea lor;
- să-i facă pe sportivi să simtă plăcerea practicării sportului respectiv, să accepte eforturile cu zâmbetul pe buze;
- să nu-și schimbe radical comportamentul său obișnuit în timpul competiției;
- să „inoculeze” sportivilor ideea că bucuria și plăcerea practicării sportului sunt componente obligatorii ale atitudinii față de pregătire și competiție;
- să promoveze lucrul în echipă, educând sportivii să pună în primul plan mai mult „noi” decât “eu”;
- să aibă un comportament în spirit sportiv, fără excese la victorie și fără a se lamenta după o înfrângere, să acorde respect arbitrilor și adversarilor.

Întâlnim deseori în activitatea sportivă comunicarea scrisă combinată cu cea orală. La jocurile sportive, în timpul momentelor de întrerupere cerute de antrenori („time-out”), aceștia prezintă grafic, pe tabla de demonstrație, scheme sau circulații pe care jucătorii trebuie să le realizeze în diferite momente ale jocului impuse de situația tactică. O situație asemănătoare se întâlnește în cazul curselor de ciclism, când ciclistul este informat printr-un sistem de afișaj asupra timpilor intermediari realizați.

În concluzie, putem afirma că o bună comunicare antrenor-sportiv poate duce la creșterea performanței sportivului sau echipei și poate face ca drumul spre marea performanță să fie mai ușor și mai plăcut de parcurs.

De reținut:

- **Comunicarea**

Înseamnă:

- a face cunoscut, a da de știre, a avea ceva în comun
- un schimb de informații, de cunoștințe, de mesaje, idei, păreri, opinii, atitudini
- constituie o condiție fundamentală în procesul didactic
- într-o acțiune de comunicare trebuie să înțelegi mesajul interlocutorului și în același timp să te faci înțeles

Factori perturbanți sau de bruij ai unei bune comunicări:

- perturbațiile fizice
- perturbațiile de natură senzorială
- perturbațiile psihice
- perturbațiile semiotice

Comunicarea se realizează pe trei *niveluri*:

- a. logic
- b. paraverbal
- c. nonverbal

Nivelul logic (al cuvintelor), reprezintă doar 7% din totalul actului de comunicare; 38% este reprezentat prin *nivelul paraverbal* (tonul folosit, volumul vocii, viteza de vorbire, etc.), iar 55% comunicarea se realizează la nivel *nonverbal* (expresia facială, poziția și mișcarea corpului, îmbrăcămintea, etc.).

Cele mai utilizate *forme de comunicare* în activitatea de educație fizică și sport sunt:

- comunicarea orală
- comunicarea scrisă
- comunicarea oral-vizuală.

4. Metode și procedee utilizate în educația fizică și sportul școlar

Specific pentru lecția de educație fizică și antrenament sportiv este varietatea metodelor, procedeele metodice și tehnicilor didactice folosite în lecție, precum și o prioritate mai mare acordată metodelor intuitive (practice). Disciplina educație fizică și sport nu dispune de metode proprii, ea recurgând la adaptarea metodelor de predare utilizate de alte discipline.

Adaptarea acestor metode a ținut seama cu predilecție de:

- particularitățile specifice predării educației fizice și sportului;
- cadrul de desfășurare al activităților practice (sală, aer liber);
- cerința participării active și conștiente a elevului (sportivului) la propria pregătire.

În literatura de specialitate întâlnim diferite clasificări ale metodelor utilizate, în funcție de aspectele principale pe care le presupune procesul instructiv educativ. metodele folosite în activitatea de educație fizică și sport sunt și ele de mai multe feluri. Conform M.Brata (1996), metodele folosite în activitatea de educație fizică și sport sunt de mai multe feluri.

- *metode de instruire (educație)*
- *metode de verificare și apreciere*
- *metode de corectare a greșelilor de execuție*
- *metode de refacere a capacității de efort*

Alți autori, grupează aceste metode în:

4.1 Metode verbale

4.1.1 Expunerea

Prin sintetizarea numeroaselor alte opinii (I. Stanciu, 1961; I. Roman și colab., 1970; V. Țîrcovnicu, 1975; M. Ionescu, 1979 – citați de Larion A., 2007) este propusă următoarea definiție: metoda expunerii constă din *prezentarea verbală monologată a unui volum de informație de către educator către educați, în concordanță cu prevederile programei și cu cerințele didactice ale comunicării.*

Sub aspectul funcției didactice principale, se înscrie între metodele *de predare*; după mijloacele cu care operează pentru vehicularea conținuturilor (cuvîntul), avem a face cu o metodă *verbală*; după gradul de angajare a elevului, este o *metodă expozitivă*, deci care situează elevul mereu în postura de receptor. Se recurge la această metodă atunci când tema este complet nouă și printr-o metodă activă elevul nu poate descoperi noutatea. Este o metodă ce a beneficiat de o îndelungată utilizare în procesul de învățămînt, de unde încadrarea ei între metodele tradiționale ale școlii de pretutindeni.

În funcție de vîrsta elevilor și de experiența lor de viață, poate îmbrăca mai multe variante: *povestirea, explicația, prelegerea școlară.*

4.1.2 Povestirea

Se folosește în special în învățămîntul preșcolar și primar și constă din prezentarea informației *sub formă descriptivă sau narativă, respectînd ordonarea în timp sau în spațiu a obiectelor, fenomenelor, evenimentelor.* Pentru a-și atinge scopul propus, povestirea trebuie să fie făcută într-un limbaj plastic, care să determine un caracter emoțional. Este utilizată ca una din metodele de bază în predarea diferitelor materii în clasele mici (I-IV): limba maternă, cunoștințe despre natură, istorie, geografie. Motivarea acestei ponderi însemnate se sprijină pe o seamă de realități precise:

- Volumul încă insuficient de reprezentări posedate de copilul de această vîrstă școlară; se știe că procesul gîndirii înseși va trebui să se sprijine inițial pe niște reprezentări sau imagini concrete ale obiectelor sau fenomenelor;
- Tendința specifică vîrstei școlare mici este aceea de cunoaștere a tabloului concret al lumii, de unde oportunitatea povestirii;
- Elevul de școală primară nu are încă suficient dezvoltată gîndirea abstractă, care să-l ajute a înregistra faptele prin intermediul explicației științifice autentice;
- Povestirea este forma de exprimare în care educatorul poate uza de o anume "încărcătură afectivă" a faptelor prezentate și a limbajului utilizat, ceea ce atrage în mod deosebit copiii, determinîndu-i nu numai să rețină faptele, dar să-și formeze față de ele și comportamente cu semnificație afectivă. Unii autori menționează și durata aproximativă a povestirii respectiv în jurul a 10-15 minute, ceea ce se explică prin capacitatea mică de concentrare a atenției copiilor.

În activitatea de educație fizică și sport, prezentarea unor date legate de istoricul și evoluția unor ramuri sportive, a unor episoade semnificative de la marile competiții, a elementelor biografice ale unor mari campioni, trezesc interesul copiilor pentru disciplina respectivă creind totodată și o puternică motivație pentru practicarea ei.

4.1.3 Explicația

Este forma de expunere în care predomină argumentarea rațională, logică, a unei acțiuni motrice, a părților componente, a succesiunii lor precum și a influențelor asupra organismului (Brata, M. 1996). Explicarea faptelor trece așadar înaintea prezentării lor. Într-o formă simplă, *explicația* poate fi prezentă încă din clasele primare, dar devine predominantă din clasele

mijlocii (V-VIII), continuând în clasele liceale. Explicația are și ea la bază anumite *rațiuni*:

- elevul a acumulat o experiență faptică suficientă, simțind nevoia să-i fie lămurită în amănunt;
- "mecanismele" gândirii logice sînt destul de dezvoltate, să poată recepționa discursul științific propriu-zis;
- tendința dominantă a vârstei începe să fie aceea de căutare a tabloului causal dinamic al faptelor, fenomenelor.

Pentru a înțelege mai bine deosebirea dintre povestire și explicație, amintim maniera diferită în care unul și același subiect se predă la clasele I-IV și respectiv la clasele V-VIII.

Durata unei explicații la clasele mijlocii poate fi pînă la 25-30 minute. În timpul ce explică, profesorul poate să întocmească la tablă sau să prezinte proiecții, desene, schițe etc., ceea ce dovedește îmbinarea ei cu alte metode sau procedee. Elevilor li se cere acum o atitudine mai activă. Ei ascultă expunerea profesorului și în același timp urmăresc lucrările de pe tablă sau ecran, transcriindu-le în caiete, lucrând astfel în același timp cu profesorul.

În educația fizică și în activitatea sportivă, de multe ori explicația este sprijinită prin prezentarea unor kinograme, a unor filme sau înregistrări statistice. Antrenorii folosesc cu succes în pregătire analiza pe film (video) a diferitelor execuții sau faze de joc, în completarea și accentuarea explicațiilor date sportivilor. Să nu uităm nici explicațiile date de antrenorii de la jocurile sportive jucătorilor în momentele de T.O. (timp de odihnă) solicitate, atunci când îmbină explicațiile cu demonstrarea la tabla de demonstrație a viitoarelor circulații tactice. Dăm în continuare câteva situații în care explicația este recomandată ca metodă:

- a. explicația realizată cu scopul înțelegerii unor noțiuni legate de o anumită acțiune sau structură motrică;
- b. explicarea succesiunii unor acțiuni motrice și motivarea logicii de desfășurare a acestora;
- c. introducerea tipurilor de exerciții care necesită abilități, echilibru și atenție sporită;
- d. prezentarea unor complexe de exerciții, scheme de joc, programe de pregătire, baterii de teste, etc.;
- e. explicația cu scopul înțelegerii mai bune a programelor de pregătire, etc.

De regulă, explicația se utilizează împreună cu demonstrația, pe care o poate preceda, însoți sau urma. Explicația nu trebuie însă confundată cu indicațiile (scurte și precise) care se dau în timpul execuției acțiunii motrice, ea având un caracter mult mai amplu. Utilizarea ei presupune respectarea anumitor *cerințe*:

- să fie făcută la nivelul de înțelegere a celor cărora li se adresează, într-un limbaj corect atât din punct de vedere gramatical cât și terminologic;
- să fie clară, concisă, lipsită de ambiguități, să puncteze momentele esențiale ale execuției;
- tonul folosit, cadența vorbirii, mimica profesorului sau antrenorului, atrag atenția, stimulând interesul și mobilizând atenția elevului sau sportivului;
- explicația folosită să țină seama și de experiența practică a elevilor, precum și de gradul de receptivitate, concentrare și atenție al acestora;
- accentul se pune pe raționament, se prezintă modul în care ar trebui să gândească în diferite situații;

- pentru asigurarea unei receptări maxime a explicației, este necesară înlăturarea diferiților factori perturbatori.

4.1.4 Prelegerea

Reprezintă o formă de expunere în cadrul căreia informația este prezentată ca o succesiune de idei, teorii, interpretări de fapte separate, în scopul unificării lor într-un tot. Ea diferă de celelalte două variante anterioare nu numai prin scop și conținut, dar și printr-o altă durată, ajungând să acopere întreaga oră școlară. Prelegerea se folosește cu precădere în învățământul superior, dar se poate aplica cu succes și în clasele mari liceale, în aceste clase capacitatea de concentrare a atenției voluntare ajungând deja la un nivel considerabil.

Se poate sprijini și ea pe alte metode, din cadrul cărora să valorifice unele elemente cu rol de procedee, cum ar fi: întrebări de sondaj cu rol de feed-back sau de stimulare a auditoriului, schițe, desene, planuri de idei, solicitarea opiniei elevilor pe parcursul desfășurării etc. Pot constitui subiecte ale unei prelegeri: rolul și influența practicării exercițiilor asupra organismului, tratarea deficiențelor fizice, igiena, refacerea și alimentația sportivilor, etc.

Importanța utilizării metodei expunerii în general reiese din faptul că, pe de o parte, scurtează timpul însușirii de către elevi a cunoștințelor transmise, ceea ce prin metode bazate pe descoperire ar fi mult mai dificil; pe de altă parte, ea constituie o ocazie permanentă pentru educator de a oferi educatului un model (sau o sugestie de model) de ordonare, închezare, argumentare, sistematizare a informației din diverse domenii. Pentru a-și putea îndeplini, însă, aceste roluri, ea trebuie să respecte un minimum de *cerințe* (cf. D. Todoran - 1964, M. Ionescu - 1979, I. Roman - 1970, citați de Larion A. - 2007), adică:

- *Conținuturile* prezentate să fie *autentice* și *convingătoare*, ceea ce implică pregătirea anticipată temeinică a expunerii. Încercarea de improvizație, chiar în timpul lecției, poate să deruteze elevii și să conducă la confuzii sau eșec.
- În cadrul oricăreia dintre formele prezentate să fie *respectate limitele și obiectivele programei*. Mai concret, nu este indicată nici prezentarea simplistă a conținuturilor, nici încărcarea excesivă, cu elemente care nu au nici un fel de legătură cu lecția, deci nu sînt utile în vreun fel.
- *Volumul de informație* să fie rezonabil, în raport cu vârsta și cu experiența de învățare a copiilor. Unii autori dau chiar cifre orientative despre această cantitate de informație consemnînd între 3 - 5 noțiuni noi, în clasele cele mai mici, pînă la aproximativ 20 noțiuni noi în clasele superioare (cf. I. Roman și colab.- 1970, citat de Larion, A., 2007).
- Orice expunere trebuie să probeze *stringență logică și succesiune logică*. Stringența logică cere ca expunerea să aibă o idee centrală, din care decurg cîteva idei principale; la rîndul lor, acestea trebuie să fie explicate și susținute prin idei de amănunt și exemple. Succesiunea logică înseamnă întemeierea ideilor noi pe cele vechi și sprijinirea ideilor generale pe cele mai puțin generale. De remarcat este că atît stringența cît și succesiunea logică ies mai bine în evidență, cînd concomitent cu predarea, profesorul întocmește la tablă schița sau rezumatul lecției. Trebuie reținut că numai probînd aceste calități de ordin logic în predare, profesorul devine *model de gîndire* pentru elevi.
- *Exemplele ilustrative* să fie doar în *cantitate suficientă* pentru formarea unor imagini corecte sau pentru stabilirea unor noțiuni. Abuzul de exemple și de materiale intuitive consumă timp sau chiar împiedică înțelegerea esențialului, după cum lipsa totală a acestora face neinteligibil orice conținut, chiar și la vârste mari.

- În cazul povestirii se impune ca o cerință aparte *caracterul plastic, emoțional, sugestiv* al expunerii, aceasta fiind sprijinită chiar pe elemente dramatice, mimică, gestică, toate destinate să adâncească efectul afectiv al expunerii asupra conștiinței copiilor.
- Sub aspectul exprimării, se impun de asemenea câteva cerințe precise: *adecvare a limbajului și stilului la nivelul auditoriului; claritate logică și corectitudine gramaticală*. Tendința manifestată uneori de a ieși în fața auditoriului prin cuvinte, expresii, stil bombastic sau întortochiat, gândind că astfel auditoriul va fi stimulat, conduce de regulă la rezultate contrarii, iar expunerea cu adevărat profitabilă este cea care se prezintă în haina cea mai simplă.
- *Coincizia* sau mai bine zis *echilibrul între cantitatea de cuvinte și conținutul exprimat* reprezintă de asemenea o condiție a expunerii. Echilibrul rezonabil este acela care evită pe de o parte stilul prolix (puține idei, spuse în prea multe cuvinte), pe de altă parte stilul prea dens, împiedicînd auditoriul chiar să poată urmări expunerea și să stabilească legăturile de rigoare între idei.
- *Expresivitatea* expunerii este de asemenea o cerință și se realizează prin diverse mijloace: *intonația, accente semnificative, pauze necesare, sublinieri* etc. Contrariul ei este monotonia sau caracterul sacadat, ambele fiind la fel de obositoare.
- În fine, *un ritm optim*, socotind nu numai că elevul trebuie să înțeleagă, dar că de regulă trebuie să și noteze, ceea ce nu este posibil după părerea unor autori (I. Roman, 1970, citat de Larion, A., 2007) dacă debitul verbal depășește ritmul de aproximativ 60 - 70 cuvinte pe minut.

4.1.5 Conversația

Metoda conversației constă în dialogul dintre profesor și elev (sau dintre antrenor și sportiv), în care profesorul trebuie să apară în rolul unui colaborator care nu pune numai întrebări, ci și răspunde la întrebările elevilor. În prezent, se remarcă o tendință de intensificare a dialogului profesor – elev, prilej de legare a unor relații socio-afective de înțelegere reciprocă și de colaborare.

Prin metoda conversației se stimulează gândirea elevilor în vederea însușirii, fixării și sistematizării cunoștințelor și deprinderilor, în vederea dezvoltării spiritului de colaborare și de echipă. Conversația presupune un larg schimb de informații, idei, opinii și impresii, subordonate (cel puțin în activitatea didactică) unor sarcini didactice și educative. Cu atât mai mult, în activitatea de educație fizică și sport această funcție este amplificată.

În așa numita “artă a conversației”, este important atât ce spui, dar și cum o spui: mimica, ținuta, tonul vocii, formulele de adresare, subiectele abordate, sunt de natură de a potența sau din contră, de a diminua impactul conversației asupra interlocutorilor. La aceste recomandări, putem adăuga atenția și interesul acordat partenerului de dialog. Uneori, pauzele din timpul unei conversații (tăcerea) sunt semnificative: atunci când cel “tăcut” se hotărăște în sfârșit să vorbească, după ce a ascultat cu atenție, mesajul său este ascultat parcă cu o mai mare atenție, iar cuvintele sale par a avea o mai mare greutate. Conversația ajută la formarea și dezvoltarea limbajului de specialitate, Lipsa acestuia sau nivelul redus, împietează asupra comunicării, provocând inhibiție, timiditate (clasa râde de elevul respectiv), precum și o înțelegere defectuoasă a termenilor.

Conversația poate fi purtată la începutul lecției de educație fizică sau de antrenament, cu scopul lămuririi sarcinilor acestora, pentru clarificarea unor aspecte legate de elementele tehnice ce vor fi învățate, de explicare a cauzelor diferitelor greșeli de execuție, de lămurirea sau aprofundarea conținutului unor combinații tactice. Conversația purtată la sfârșitul lecției, antrenamentului sau competiției, are rolul de (auto)apreciere a activității desfășurate, de transmitere a unor recomandări și indicații de muncă independentă, etc.

4.1.6 Problematizarea și învățarea prin descoperire

Predarea și învățarea prin problematizare și descoperire presupun utilizarea unor tehnici care să producă elevului conștientizarea conflictului dintre informația dobândită și o nouă informație, determinând pe elev să acționeze în direcția lichidării conflictului prin descoperirea unor noi proprietăți ale fenomenului studiat.

Problematizarea se definește ca o metodă didactică ce constă din punerea în fața elevului a unor dificultăți create în mod deliberat, din depășirea cărora, prin efort propriu, elevul învață ceva nou. În acest mod, noile cunoștințe nu mai sunt “servite” elevilor gata elaborate ci sunt obținute prin efort propriu. Scopul problematizării este antrenarea elevilor (sportivilor) în găsirea soluțiilor pentru rezolvarea unor situații-problemă care apar în timpul orelor de educație fizică (diferite trasee aplicative, ștafete, jocuri), în activități desfășurate în timpul liber al elevilor (orientare turistică, etc.) precum și în rezolvarea unor situații tactice specifice jocurilor sportive și nu numai.

Aceste *situații-problemă* pot să apară între cunoștințele elevului și cerințele problemei de rezolvat, în momentul selectării dintre cunoștințele anterioare a celor cu valoare operațională, în momentul integrării noțiunilor selectate într-un sistem care este perceput conștient ca

incomplet sau ineficient operațional și prin urmare, fără descoperirea unor noi proprietăți el nu va conduce la rezolvarea problemei.

Problematizarea are interferențe cu conversația, întrebările individuale sau frontale care se adresează gândirii, raționamentului, nasc situații conflictuale. Generarea acestor situații-problemă trebuie produsă astfel încât întrebările să apară în mintea elevului fără ca acestea să fie puse de către profesor.

Ca disciplină cu caracter formativ, nu numai informativ, educația fizică și sportul își propune formarea unei gândiri algoritmice, sistematice și riguroase, care să promoveze creația, să stimuleze imaginația și să combată rutina. În lecțiile în care se aplică aceste metode profesorul alege situațiile de tactică și creativitate, le formulează, dirijează învățarea și controlează munca depusă de elev în toate etapele activității. Această metodă este caracteristică unor lecții de aplicații practice, dar mai cu seamă este evidențiată ca procedeu în aplicarea metodelor active, de studiu individual acasă sau în cadrul lecțiilor de perfecționare (cerc sportiv, antrenament sportiv de performanță, echipa liceului etc.).

4.1.7 Brainstormingul

Metoda (*engl.* brain-creier, storming-furtună), în traducere liberă “asalt de idei”, reprezintă un mod excelent de stimulare a creativității elevilor și sportivilor. Metoda are la bază ideea că cea mai bună soluție în rezolvarea unei probleme se obține prin eliminări succesive și dimpotrivă, prin căutarea unui număr cât mai mare de soluții (“cantitatea generează calitatea”). În acest fel, șansele de a găsi soluția cea mai bună cresc considerabil. Metoda este condiționată de existența unui fond prealabil de cunoștințe care să permită elevilor (sportivilor) formularea unor puncte proprii de vedere referitoare la tema în discuție. Metoda are

aplicativitate în special în antrenamentul sportiv, în stabilirea planurilor de pregătire, a tacticii speciale pentru competiție, etc.

De reținut:

Metodele verbale folosite în activitatea de educație fizică și sport sunt:

povestirea, explicația, prelegerea, conversația, problematizarea, brainstormingul

1. Expunerea

- constă din prezentarea verbală monologată a unui volum de informație de către educator către educați

- situează elevul mereu în postura de receptor.

- se recurge la această metodă atunci când tema este complet nouă

Expunerea se poate face sub formă de: povestire, explicație, prelegere didactică.

- povestirea se folosește în special în învățământul preșcolar și primar și constă din prezentarea informației *sub formă descriptivă sau narativă*

- prezentarea unor date legate de istoricul și evoluția unor ramuri sportive, a unor episoade semnificative de la marile competiții, a elementelor biografice ale unor mari campioni, trezesc interesul copiilor pentru disciplina respectivă creind totodată și o motivație pentru practicarea ei.

2. Explicația

- argumentarea rațională, logică, a unei acțiuni motrice, a părților componente, a succesiunii lor precum și a influențelor asupra organismului

- devine predominantă în ciclurile gimnazial și liceal.
- situații în care explicația este recomandată ca metodă
- de regulă, explicația se utilizează împreună cu demonstrația, pe care o poate preceda, însoți sau urma
- utilizarea ei presupune respectarea anumitor cerințe: limbajul folosit, claritatea și coincizia explicațiilor, tonalitatea, mimica profesorului, accent pe raționament, concordanța cu experiența practică a elevilor, etc.

3. Prelegerea

- prelegerea se folosește cu precădere în învățământul superior, dar se poate aplica cu succes și în clasele mari liceale
- pot constitui subiecte ale unei prelegeri: rolul și influența practicării exercițiilor asupra organismului, tratarea deficiențelor fizice, refacerea și alimentația sportivilor, etc.

4. Conversația

- constă în dialogul dintre profesor și elev (sau dintre antrenor și sportiv)
- profesorul apare în rolul unui colaborator care nu pune numai întrebări, ci și răspunde la întrebările elevilor
- prin metoda conversației se stimulează gândirea elevilor în vederea însușirii, fixării și sistematizării cunoștințelor și deprinderilor, a dezvoltării spiritului de colaborare și de echipă
- conversația ajută la formarea și dezvoltarea limbajului de specialitate
- poate fi purtată la începutul sau la sfârșitul lecției de educație fizică sau de antrenament

5. Problematizarea și învățarea prin descoperire

- constă din punerea în fața elevului a unor dificultăți create în mod deliberat, din depășirea cărora, prin efort propriu, elevul învață ceva nou
- noile cunoștințe sunt obținute prin efort propriu.
- scopul problematizării este antrenarea elevilor (sportivilor) în găsirea soluțiilor pentru rezolvarea unor situații-problemă care apar în timpul orelor de educație fizică (diferite trasee aplicative, ștafete, jocuri), în activități desfășurate în timpul liber al elevilor (orientare turistică, etc.) precum și în rezolvarea unor situații tactice specifice jocurilor sportive
- promovează creația, stimulează imaginația și să combată rutina

6. Brainstormingul

- metoda (*engl.* brain-creier, storming-furtună) reprezintă un mod excelent de stimulare a creativității sportivilor
- este condiționată de un fond prealabil de cunoștințe care să permită elevilor (sportivilor) formularea unor puncte proprii de vedere referitoare la tema în discuție
- are aplicativitate în special în antrenamentul sportiv, în stabilirea planurilor de pregătire, a tacticii speciale pentru competiție, etc.

4.2 Metodele intuitive

4.2.1 Observația

Observația este una dintre cele mai vechi metode de cercetare și presupune:

- urmărirea intenționată și organizată care se poate realiza direct, prin observarea nemijlocită a fenomenului (subiectului) cercetat, prin prezența directă în cadrul lecțiilor, antrenamentelor și competițiilor, dar și indirect, pe baza analizei materialelor video;
- înregistrarea exactă, sistematică a celor constatate și apoi studierea aprofundată a acestor constatări.

În activitatea de educație fizică și sport se practică atât observația directă, nemijlocită, dar și observația indirectă. Observatorul este un “fotograf” al faptelor, lipsit de idei preconcepute. Pe de altă parte, “a observa” nu înseamnă doar a privi ci a înțelege ceea ce privești. În acest context, un bun observator trebuie să îndeplinească următoarele cerințe:

- competență profesională;
- să fie obiectiv;
- să fie atent la comportamente și atitudini și să le consemneze întocmai;
- să înțeleagă contextul situațional așa cum este trăit de subiect (capacitate de empatie).

Ce se observă:

- simptomatologia stabilă (trăsăturile bio-constituționale și cele fizionomice ale subiecților), pornind de la premisa că înfățișarea omului poate furniza o serie de informații;
- comportamentele și conduitele individului: comportamentul motric (mersul, gesticulația), verbal (modul de a vorbi), modul de a exterioriza trăirile psihice;

- activitatea elevilor, comportamentul lor în cadrul lecției, rezultatele obținute și compararea lor cu cerințele programei;
- comportarea sportivilor în timpul antrenamentelor, a reacțiilor acestora la efortul administrat, modul în care au reacționat sportivii la sarcinile de antrenament;
- observarea comportării sportivilor în timpul desfășurării competițiilor de pregătire și a celor oficiale, materializată prin înregistrările statistice (gen creion-hârtie) efectuate;
- atitudinea sportivilor la debutul antrenamentului sau concursului (stările premergătoare startului, entuziasm sau pasivitate);
- observarea manifestării variabilelor dependente în urma programului de pregătire aplicat, etc.;
- felul în care sportivii reacționează la diferitele incidente, eșecuri, frustrări, dificultăți;
- respectarea consemnelor și a sarcinilor primite.

Formarea și educarea capacității de autoobservare (surprinderea particularităților propriului comportament în diferite situații) prezintă o importanță deosebită, în special în aria sportului.

Cerințe în utilizarea acestei metode:

- existența unor obiective clare și a unor sarcini concrete;
- desfășurarea observației după un plan anterior stabilit;
- selectarea celor mai potrivite forme și a mijloacelor tehnice necesare (cronometru, aparat foto, video-cameră, etc.);
- eșalonarea în timp a observației, pe perioade distincte;
- antrenarea cât mai multor analizatori în activitatea de observare;
- consemnarea riguroasă și imediată a datelor observate în caiete, fișe de observare, etc.;
- prelucrarea, interpretarea și valorificarea informațiilor obținute;

- atitudine activă din partea observatorilor (efectuarea de analize, comparații, etc., care să fie utilizate în activități ulterioare);
- discreția observatorului;
- pregătirea profesională a celui care face observația.

Calitatea unei observații depinde de asemenea de particularitățile psihice individuale ale observatorului (capacitatea de concentrare a atenției, capacitatea de a sesiza esențialul, etc.) dar și de acuitatea organelor de simț ale acestuia.

În efectuarea unei observații de calitate pot apărea unele obstacole:

- dispozițiile mentale, stările afective în care se află observatorul;
- influența unor de idei preconcepute;
- tendința observatorului de a deforma rezultatele în conformitate cu anticipările și așteptările sale.

În ziua de azi investigarea prin observație se lărgeste continuu datorită posibilităților oferite de tehnica modernă, permițând o analiză și o prognoză de înaltă calitate, bazate pe date obiective.

4.2.2 Demonstrația

Este cea cea mai eficientă metodă de instruire intuitivă și *presupune* a prezenta în fața elevilor sau sportivilor execuția diferitelor acte motrice.

În educație fizică și sport, se utilizează preponderent:

- demonstrația cu acțiuni realizată de profesor (numită și “nemijlocită”) sau de către un subiect din grup (demonstrație “mijlocită”);
- demonstrația cu obiecte;
- demonstrația cu substitute (planșe, kinograme, fotografii, manechine, etc.);

- demonstrația combinată: fiecare formă prezentată mai sus nu apare în formă “pură” ci cuprinde câte ceva din celelalte.

Cerințele unei bune demonstrații:

- demonstrația să se apropie cât mai mult de “model” din punct de vedere al structurii, conținutului și formei acțiunii motrice;
- demonstrația să evidențieze elementele și momentele esențiale ale structurii motrice;
- să fie făcută respectând cerințele prezentate anterior la demonstrația cu acțiuni;
- așezarea și gruparea elevilor să fie concepută astfel încât să favorizeze receptarea convenabilă de către toți: să fie avute în vedere particularitățile lor senzoriale, cu deosebire insuficiențele unora (cu deficiențe de văz sau de auz), care să fie în așa fel plasați încât să poată vedea sau auzi bine ceea ce profesorul arată sau explică;
- în cazul în care materialele demonstrative sunt insuficiente demonstrația trebuie să se facă frontal (în fața întregii clase, de către profesor), fiind preferabilă dispunerea elevilor în semicerc;
- când demonstrația este posibilă prin distribuirea materialelor către elevi, aceștia pot fi dispuși pe grupe mici, care să urmărească concomitent demonstrația.
- obiectele să fie percepute prin participarea cât mai multor simțuri; explicația acestei cerințe este rezumată în rolul interacțiunii analizatorilor pentru deplinătatea și durabilitatea percepției (ex.: formarea “simțului mingii” la jocurile sportive, a obiectelor utilizate în gimnastica ritmică etc.)
- demonstrația să fie completată (sprijinită) de materiale video, planșe, kinograme etc., în scopul realizării unei percepții complete și corecte.

De reținut:

Metodele intuitive

1. Observația

- presupune o percepție activă, intenționată și organizată, care se poate realiza direct, prin observarea nemijlocită a fenomenului (subiectului) cercetat, prin prezența directă în cadrul antrenamentelor și competițiilor, dar și indirect, pe baza analizei materialelor video
- în activitatea sportivă se practică observația directă, nemijlocită, dar și observația indirectă

Ce se observă:

- activitatea elevilor, comportamentul lor, rezultatele obținute și compararea lor cu cerințele programei
- comportarea sportivilor în timpul antrenamentelor, a reacțiilor acestora la efortul administrat, modul în care au reacționat sportivii la sarcinile de antrenament;
- observarea comportării sportivilor în timpul desfășurării competițiilor de pregătire și a celor oficiale, materializată prin înregistrările statistice (gen creion-hârtie) efectuate;
- observarea manifestării variabilelor dependente în urma programul de pregătire aplicat, etc.

Cerințe în utilizarea acestei metode:

- existența unor obiective clare și a unor sarcini concrete;
- desfășurarea observației după un plan anterior stabilit;
- pregătirea profesională a celui care face observația;
- eșalonarea în timp, pe perioade distincte;
- antrenarea cât mai multor analizatori în activitatea de observare;
- consemnarea riguroasă a datelor în caiete, fișe de observare, etc.;
- prelucrarea, interpretarea și valorificarea informațiilor obținute;
- discreția observatorului;

- atitudine activă din partea observatorilor (efectuarea de analize, comparații, etc., care să fie utilizate în activități ulterioare).

2. Demonstrația

- *presupune* a prezenta în fața elevilor execuția diferitelor acte motrice

În educație fizică și sport, se utilizează preponderent:

- demonstrația cu acțiuni (nemijlocită și mijlocită);
- demonstrația cu obiecte;
- demonstrația cu substitute (planșe, kinograme, fotografii, manechine, etc.);
- demonstrația combinată: fiecare formă prezentată mai sus nu apare în formă “pură” ci cuprinde câte ceva din celelalte.

- *cerințe*:

- demonstrația să se apropie cât mai mult de “model” din punct de vedere al structurii, conținutului și formei acțiunii motrice;
- demonstrația să evidențieze elementele și momentele esențiale ale structurii motrice
- să fie făcută respectând cerințele prezentate anterior la demonstrația cu acțiuni.

4.2.3 Modelarea

Definiții

Modelarea ca metodă pedagogică este definită ca un mod de lucru prin care gândirea elevului este condusă la descoperirea adevărului cu ajutorul modelului, grație raționamentului prin analogie. Problemele practice pe care omul trebuie să le rezolve în activitatea sa, sunt uneori deosebit de complexe. Strategia pentru rezolvarea acestor probleme, impune frecvent concentrarea mai întâi asupra unei părți a acestora, pentru care se caută o soluție. O altă cale ar fi rezolvarea formei

simplificate a problemei, formă rezultată în urma reținerii doar a principalelor caracteristici ale problemei. Procedând în acest mod, se reduce complexitatea problemei și abordarea ei devine mai accesibilă. În acest gen de abordare, omul renunță la detaliile neesențiale, neesențiale pentru studiul său, cu alte cuvinte își construiește o reprezentare proprie a problemei reale (Ghenadi V. și colab.,1994).

În același timp, modelarea reprezintă și un instrument operațional pentru transpunerea în practică a acestor informații. Modelarea reproduce schematic fenomenul studiat din punct de vedere al conținutului, structurii, funcționalității, a tot ceea ce reprezintă element semnificativ, permițând celui care îl aplică mai multe variante posibile de adoptare a unor decizii. În jocurile sportive, de exemplu, modelarea antrenamentului sportiv presupune utilizarea unor exerciții care “să reproducă parțial sau integral conținutul și structura jocului. Acestea constau din acțiuni individuale și colective, dintr-un sistem de relații individuale și colective între: jucător, partener, adversar, minge, teren de joc, instalații regulamentare și ținta atacată (coș, poartă,etc.).” (L. Teodorescu, 1984).

Modelarea ca instrument operațional, poate lua forma unui *model operațional* constituit din exerciții sau sisteme de exerciții cu efect determinant în creșterea capacității de performanță în ramura de sport pentru care au fost elaborate. La baza modelării stă metoda statistico-matematică care furnizează în acest sens informații prețioase prin evidențierea forței corelației între performanța obținută în concurs și cea obținută în antrenament. Cu alte cuvinte, modelarea își propune să cunoască, să prevadă și să rezolve efectiv toate problemele ce apar în pregătire și în concurs.

Metoda modelării are o mare aplicativitate în activitatea sportivă, nu numai pentru investigația științifică ci și în activitatea curentă a antrenorului.

Conform lui Teodorescu L. și colab.(1979), cea mai utilizată este „modelarea mentală în activitatea de imaginare a sistemelor și circulațiilor tactice, a programelor (traseelor metodice și cantificarea), a metodologiei de instruire a echipei pentru aplicarea modelelor tactice imaginate, a instruirii pe factori ai antrenamentului, etc”.

În pregătirea echipei se mai folosește, conform aceluiași autori și modelarea similară, care constă în reproducerea de către o echipă parteneră a caracteristicilor jocului viitorului adversar (circulații tactice în atac, sisteme de apărare, etc) în scopul unei mai bune adaptări și perfecționări a modelului tactic special, elaborat împotriva echipei „modelate”, adică a viitorului adversar.

Ce se supune acțiunii de modelare ?

- caracteristicile efortului (durată, intensitate, complexitate) și a pauzelor dintre două secvențe de efort;
- caracteristicile relațiilor de colaborare între 2-3 jucători;
- caracteristicile jocului adversarului (circulații în atac, sisteme de apărare, etc.);
- modelul de ambianță (sală, galerie ostilă, luminozitatea sălii);
- stressul provocat de un arbitraj ostil;
- modelarea în antrenament a unor situații de joc (finaluri de joc în care echipa este condusă sau conduce cu diferențe mici);
- executarea unor elemente tehnice (aruncări libere, aruncări în ultima secundă de joc, etc.), pe un fond crescut de încordare psiho-fizică și exemplele pot continua.

Elaborarea unei strategii de modelare presupune câțiva pași importanți:

- cunoașterea structurii motrice și temporale a jocului (probei);
- identificarea solicitărilor psiho-fizice și funcționale determinate de structura motrică a jocului sau probei;

- cunoașterea pe baze obiective a “tabloului” calităților motrice solicitate de proba respectivă;
- cunoașterea (probe de control) nivelului de dezvoltare al acestor calități motrice la subiecții implicați în experiment;
- construirea de programe experimentale (modele), stabilirea modului de aplicare a lor și a modului de verificare (control).

Toate aceste demersuri au ca finalitate îmbunătățirea randamentului în joc (individual și al echipei), care să determine o creștere continuă a performanței.

Reprezentarea proprie a realității pe care omul o construiește în vederea rezolvării unei probleme, poate fi definită ca model. Modelul este un mijloc pentru cunoașterea unui obiect, a unui fenomen sau sistem, dar nu se identifică în totalitate cu originalul, el încearcă să surprindă aspectele efectiv importante ale problemei. Modelul reprezintă o simplificare, o schematizare, o aproximare a realității, el reproduce numai determinările esențiale, de care avem absolută nevoie în explicarea sau demonstrarea structurii originale. Informațiile furnizate de model trebuie prezentate într-o formă utilizabilă, pentru ca modelul să constituie o bază pentru noi decizii.

O caracteristică dominantă a construirii modelelor este relativa simplitate. După Golu M. (citată de Ghenadi, V.- 1994), un model pentru a fi eficient, trebuie să satisfacă anumite cerințe:

1. să fie simplu (dar nu și simplist) în sensul de a fi accesibil observației și investigației directe;
2. să fie izomorf, adică să oglindească cu fidelitate originalul;
3. să fie relevant, adică să evidențieze în prim-plan acele caracteristici ale originalului care constituie obiectul cercetării;

4. să aibă un caracter generalizant, adică să reprezinte o clasă de obiecte sau fenomene care permite ca valoarea lui explicativă să devină maximă.

Modelul în sine nu poate arăta ce se întâmplă cu sistemul decât atunci când pe model se provoacă modificarea parametrilor și se obțin rezultate, adică atunci când se trece la simulare. Simularea pe calculator pe baza unor programe elaborate inductiv sau deductiv, este folosită cu succes în practica antrenamentului sportiv. Folosirea modelului pe computer prin simulare, reprezintă unul dintre cei mai importanți factori de progres care, alături de calitatea materialului uman cu care se lucrează constituie plusul metodologic ce determină realizarea unor performanțe foarte înalte. Acest procedeu are marele avantaj de a descompune unele comportamente complexe în unități logice mai mici, favorizând evidențierea unor dependențe logice între diferitele variabile aleatoare.

Folosirea modelelor ideale în învățare deschide pentru educație fizică și sport o impresionantă arie de aplicabilitate. Utilizarea metodelor din educație fizică în predarea altor discipline, de la artele plastice (muzică, pictură, sculptură) la cele mai diverse domenii ale tehnicii, prin intermediul programelor de învățare, este o realitate evidentă.

Tipurile de modele utilizate în activitatea sportivă

În cele ce urmează, vom încerca o sinteză a părerilor specialiștilor (Teodorescu L., 1979, Colibaba D. și Bota I., 1998, Cerghit I., 1980, Ghenadi V.și colab., 1994), referitoare la diferitele tipuri de modele utilizate în activitatea sportivă:

a. După structură:

- modele obiectuale: materiale, corpuri geometrice, machete, obiecte concrete
- modele figurative: scheme, reproduceri grafice ale obiectele

și fenomenelor, filme de animație, kinograme, montaje, etc.

- modele simbolice: formule logice, matematice, care stau la baza unor raționamente sau funcționarea unor dispozitive

b. După formă:

Modele reale, în cadrul cărora intră următoarele grupe de modele:

- grupa construcțiilor, ce reproduce relațiile spațiale ale obiectelor (dispunerea moleculelor, jucătorilor, etc.);
- grupa materialelor identice (similare): miniaturi sau reproduceri la scară mică a originalului (mulaje, diorame, hărți de relief);
- grupa modelelor matematice elaborate prin analogie, care reproduc numai componentele sau numai funcțiile originalului (exemplu: structura de echipă, schema analizatorului optic etc.);
- grupa modelelor mentale, legate de formulări logico-matematice (algoritmizarea);

c. După rolul îndeplinit în procesul de instruire:

- modele explicative: reprezentări de mișcări, scheme operaționale, diagrame de desfășurare, grafice, scheme tactice;
- modele de predicție care dezvăluie transformările ce vor surveni în timpul unui proces de instruire în cadrul fenomenului studiat (exemplu: parametrii de joc).

În teoria antrenamentului sportiv întâlnim frecvent expresii ca: pentru perfecționarea sistemului de pregătire al sportivilor de performanță, trebuie să elaborăm „modelul campionului” sau „modelul de concurs” sau „modelul pregătirii tehnico-tactice”. Aceasta pune în evidență gama largă de utilizare a modelelor în antrenamentul sportiv, începând cu etapa de proiectare, concepție și de aplicare în practică a modelului. În antrenamentul sportiv, modelele au un pronunțat caracter

prospectiv, de ipoteză chiar, având în vedere proiectarea lor în viitor. În antrenamentul sportiv, autorii disting mai multe categorii de modele:

- *Modele elaborate la nivel mondial*, de dezvoltare în principal a sportului olimpic, ceea ce presupune analiza factorilor socio-economici, politici, ideologici și religioși;
- *Modele elaborate la nivel național*, ce analizează și cuprind resursele materiale, financiare, cadrele, selecția, etc.;
- *Modele de antrenament* (cadre generale și pe ramuri de sport);
- *Modele privind ridicarea măiestriei* fiecărui sportiv de înaltă performanță.

În domeniul sportului se poate discuta și de alte tipuri de modele:

- *Modele finale* – cu care se încheie perioade mai lungi de antrenament, ca de pildă cele elaborate pentru pregătirea în intervalul dintre două ediții ale J.O. (sau campionate mondiale), modelându-se participarea la viitoarele jocuri. Acest tip de modele se concretizează de regulă în programe ce conțin strategii de aplicare a lor, pe componente ale antrenamentului;
- *Modele intermediare* – elaborate ca trepte succesive care asigură controlul periodic, ciclic, în îndeplinirea parametrilor modelelor finale;
- *Modele operaționale (operative)* – sunt construite din sisteme de exerciții al căror efect este esențial în dezvoltarea capacității de performanță. Procedura cel mai des utilizată în elaborarea acestor modele este cea statistico-matematică, prin calcularea coeficientului de corelație dintre performanța generală și performanța obținută la efectuarea exercițiului. În jocurile sportive și sporturile tehnice, elaborarea modelelor operaționale este mai dificilă. Este necesar controlul permanent pentru revizuirea valorilor parametrilor sistemelor de exerciții, pentru a

verifica gradul de corelație și a lua măsurile necesare pentru optimizarea modelului;

- *Modele de pregătire și concurs:* elaborate după caracteristicile concursurile importante la care sportivii urmează să participe și cuprind obiectivele sau rezultatele preconizate a se realiza, ca și comportamentul sau conduita tehnico-tactică și fizică ce se impune.

În teoria și practica jocurilor sportive întâlnim 4 tipuri de modele (Colibaba-E. D. și Bota I., 1998):

- modelul integrativ (global) de joc;
- modelul de orientare și selecție;
- modelul de pregătire;
- modelul de cercetare științifică.

Figura următoare ilustrează tipurile de modele utilizate în activitatea sportivă, prezentate anterior:

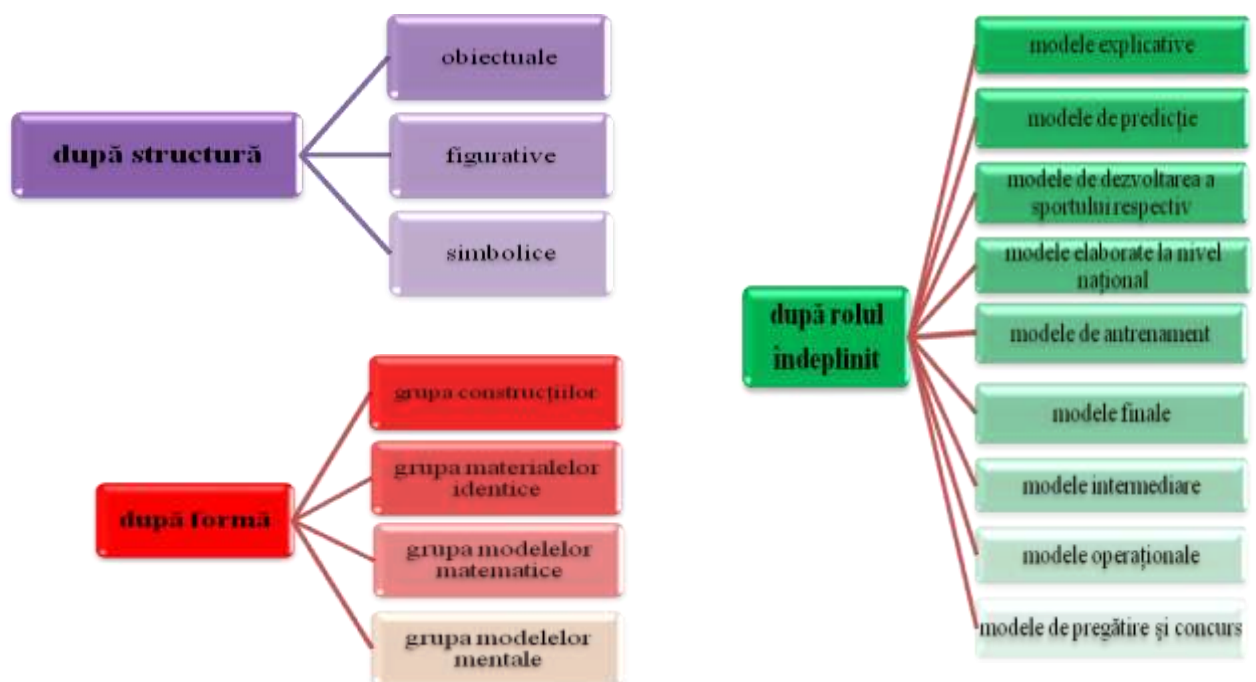


Fig. nr. 1 Tipologia modelelor utilizate în antrenamentul sportiv

De reținut:

Modelarea reprezintă descoperirea adevărului cu ajutorul modelului, grație raționamentului prin analogie

- modelul este o simplificare, o schematizare, o aproximare a realității
- modelul este un mijloc pentru cunoașterea unui obiect, a unui fenomen sau sistem, dar nu se identifică în totalitate cu originalul
- modelul încearcă să surprindă aspectele efectiv importante ale problemei
- *tipuri de modele* utilizate în activitatea de educație fizică și sport:
 - modele explicative: reprezentări de mișcări, scheme operaționale, diagrame de desfășurare, grafice, scheme tactice
 - modele de predicție care dezvăluie transformările ce vor surveni în timpul procesului de instruire (exemplu: parametrii de joc)
 - “modelul campionului” sau „modelul de concurs” sau „modelul pregătirii tehnico-tactice”
 - alte categorii de modele: modelul de antrenament, de selecție, de echipă, modelul jucătorilor pe posturi, modelul final, intermediar, operațional, etc,
- *ce se supune acțiunii de modelare ?*
 - caracteristicile efortului (durată, intensitate, complexitate) și a pauzelor dintre două secvențe de efort
 - caracteristicile relațiilor de colaborare între 2-3 jucători
 - caracteristicile jocului adversarului (circulații în atac, sisteme de apărare, etc.)
 - modelul de ambianță (sală, galerie ostilă, luminozitatea sălii)
 - stressul provocat de un arbitraj ostil

- modelarea în antrenament a unor situații de joc (finaluri de joc în care echipa este condusă sau conduce cu diferențe mici)
- executarea unor elemente tehnice (aruncări libere, aruncări în ultima secundă de joc, etc.), pe un fond crescut de încordare psiho-fizică, etc.

4.3 Metodele practice

4.3.1 Exersarea

Exersarea presupune atingerea obiectivelor propuse printr-o repetare conștientă și sistematică a conținuturilor motrice predate.

Exercițiile sunt acțiuni efectuate în mod conștient, sistematic și repetat de către elev cu scopul dobândirii unor priceperi, deprinderi și cunoștințe noi, pentru a ușura alte activități și a contribui la dezvoltarea altor aptitudini. Concentrarea atenției asupra execuției din punct de vedere al corectitudinii execuției, prezintă o deosebită importanță deoarece însușirea cu greșeli de execuție a mișcării presupune ulterior eforturi mari și timp îndelungat pentru corectare. Exersarea, alături de demonstrație este una din metodele de bază folosite în lecția de educație fizică și antrenament sportiv. Practic nu există lecție în care această metodă să nu fie aplicată.

Cerințe de respectat în aplicarea exercițiilor:

- a. elevul să fie conștient de scopul exercițiului și să înțeleagă bine modelul acțiunii de învățat;
- b. exercițiile să aibă varietate suficientă pentru a se evita apariția monotoniei și de aici a dezinteresului;

- c. exercițiile să respecte o anumită gradație de dificultate în aplicarea lor (deprinderile mai complicate se formează prin integrarea succesivă a unor deprinderi mai simple);
- d. exercițiile să aibă continuitate în timp;
- e. exercițiile să aibă ritm optim și durată optimă;
- f. exersarea să fie permanent însoțită de *corectură* (inițial) și de *autocorectură*, pe măsură ce elevul începe să stăpânească acțiunea.

În cazul învățării unor mișcări simple (alergări, sărituri, unele aruncări, etc.) care nu necesită eforturi deosebite din partea elevilor, se utilizează demonstrația și repetarea globală a mișcării. În acest fel se asigură un număr mare de repetări și se facilitează crearea unei reprezentări corecte a acțiunii motrice (Mitra G. și Mogoș A., 1980). Aceeași autori recomandă în cazul însușirii unor mișcări cu o dificultate sporită execuției în condiții ușurate, fără a modifica mecanismul de bază al execuției, execuții într-un ritm mai lent pentru o mai bună percepere senzorială a mișcării, sau accentuarea pe fondul execuției globale a anumitor elemente esențiale.

În cazul exercițiilor complexe, complicate, mai greu de executat, autorii recomandă demonstrarea și execuția fragmentată, care dă posibilitatea repetării și consolidării separate a diferitelor părți componente.

De reținut:

Exersarea

- exercițiile sunt acțiuni efectuate în mod conștient, sistematic și repetat de către elev cu scopul dobândirii unor priceperi, deprinderi și cunoștințe noi, pentru a ușura alte activități și a contribui la dezvoltarea altor aptitudini

- *cerințe de respectat* în aplicarea exercițiilor:

- a. elevul să fie conștient de scopul exercițiului și să înțeleagă bine modelul acțiunii de învățat
- b. exercițiile să aibă varietate suficientă
- c. exercițiile să respecte o anumită gradație de dificultate în aplicarea lor (deprinderile mai complicate se formează prin integrarea succesivă a unor deprinderi mai simple)
- d. exercițiile să aibă continuitate în timp
- e. exercițiile să aibă ritm optim și durată optimă
- f. exersarea să fie permanent însoțită de *corectură* (inițial) și de *autocorectură* (pe măsură ce elevul începe să stăpânească acțiunea).

În cazul mișcărilor mai simple se recomandă demonstrarea și repetarea globală a mișcării, în timp ce, pentru exerciții mai complicate se utilizează repetarea fragmentată, cu accentuarea părților mai dificile.

4.3.2 Experimentul

Caracteristica esențială a metodei experimentale constă în faptul de a face posibilă stabilirea de relații de cauzalitate între evenimente. În educație fizică și sport, se utilizează în special experimentul pedagogic și cel psiho-pedagogic în efectuarea cercetărilor care vizează problemele metodologiei instruirii și antrenamentului (trasee metodologice pentru programe de instruire și antrenament, adaptarea acestora pentru diferitele categorii de vârstă și nivele de pregătire, etc.).

Cu ajutorul raționamentului experimental se urmărește, pornind de la ipotezele cercetării, să provocăm, să controlăm și să interpretăm rezultatele (ideile) experimentale, care să ateste viabilitatea demersului științific.

Pornind de la ipotezele cercetării, se utilizează experimentul de verificare-confirmare, organizându-l în așa fel încât, în final, să existe

posibilitatea verificării măsurii în care ipotezele au fost sau nu confirmate. Utilizarea experimentului comparativ, permite evidențierea diferențelor dintre grupul experimental și cel de control, în urma aplicării programelor experimentale.

Alegerea grupurilor (loturilor) pentru experiment se poate face în mai multe moduri:

- aleator (tehnica selecției întâmplătoare): extragerea de bilețele cu numărul dorit de subiecți, în care fiecare are șanse egale de a fi ales;
- prin metoda pasului statistic: de pe listă se alege primul, al treilea, al cincilea etc.
- prin eșantionare, grupuri de nivel apropiat etc.

Se stabilește grupul de experiment și unul sau mai multe grupe martor.

Este important ca grupurile să fie echivalente. Se urmărește egalizarea subiecților, fiecare subiect dintr-un grup având echivalent (în privința performanțelor sau a caracteristicilor) în celălalt grup. În acest mod, vom stabili o echivalență între grupuri, iar diferențele dintre ele la finalul cercetării vor fi determinate în mare măsură de acțiunea variabilei independente. Variabilele independente se referă la programele aplicate grupului experimental.

În domeniul nostru de activitate, variabilele dependente pot fi:

- nivelul de dezvoltare al calităților motrice;
- parametrii modelului de joc;
- indicii de adaptare a organismului la efort;
- rezultatele obținute în competiție etc.

O cerință importantă a experimentului se referă la posibilitatea de a fi repetat, pentru verificarea datelor obținute în experimentul precedent.

Atitudinea experimentatorului trebuie să fie egală față de toți subiecții, iar examinarea subiecților să fie făcută la aceeași oră din zi, în aceleași condiții etc.

4.3.3 *Lucrul în grupuri mici*

Activitatea de învățare în grup se definește ca o metodă în care sarcinile sunt executate de grupuri mici de elevi, grupuri care sunt auto-constituite și care se autodirijează. Caracteristic activității în educație fizică și sport este lucrul în echipă. Tehnicile de organizare a muncii, evidențiază ca formă de organizare "lucrul în echipă (team-work)", echipă în care fiecare membru are sarcini bine stabilite. Criteriile de formare grupurilor sunt în funcție de obiectivele urmărite (însușirea de noi cunoștințe, rezolvare de probleme etc.):

- grupuri *omogene*, formate din elevi cu același nivel al bagajului motric;
- grupuri *eterogene*, formate din elevi de toate categoriile (foarte buni, buni și slabi), dar în proporții apropiate;
- grupuri formate pe criterii *afective* (prietenie, vecini de bancă).

Etapetele pretinse de această metodă de învățare sunt:

- repartizarea materialului (situații de joc, tactică de cursă, etc.) fiecărui grup;
- munca independentă a grupurilor sub supravegherea profesorului;
- discutarea în plen a rezultatelor obținute.

Activitatea profesorului se concretizează în două etape: una proiectivă, în care pregătește materialul de repartizat pe grupe și materialul suplimentar pentru elevii buni și alți, de îndrumare și supraveghere și de animare a activității grupelor de lucru.

Prin specificul său, această metodă stimulează spiritul de colaborare, spiritul de inițiativă și emulația elevilor pentru activitatea în care sunt angrenați.

O altă variantă de aplicare a acestui procedeu de învățare este lucrul pe grupe de jucători (posturi), utilizat în antrenament în jocurile

sportive. Pregătirea se face cu un număr redus de sportivi utilizați pe posturile de joc respective, în afara programului de pregătire cu întreaga echipă și are ca scop perfecționarea tehnico-tactică individuală a jucătorilor. În jocurile sportive întâlnim adesea organizarea antrenamentului cu caracter tactic pe cupluri de jucători, stabilite în conformitate cu modelul de joc în atac sau în apărare al echipei.

4.3.4 Lucrările practice și aplicative

Caracteristic activității în educație fizică și sport este lucrul în echipă (“team-work”). Activitatea profesorului se referă la formarea grupelor de lucru, la pregătirea materialului de repartizat pe grupe și a materialului suplimentar pentru elevii buni, dar și de îndrumare, supraveghere și de animare a activității grupelor de lucru. Criteriile de formare a grupelor de lucru:

4.3.5 Metode de refacere a capacității de efort

Trebuie făcută o distincție între metodele de refacere după efortul specific orelor de educație fizică și cel specific activității sportive de performanță. În primul caz, preocuparea pentru restabilirea capacității de efort începe chiar în timpul desfășurării orei de educație fizică, prin unele măsuri ca dozarea exercițiilor sub aspectul numărului de repetări, pauze, respectarea particularităților de vârstă, sex și pregătire, etc.

Refacerea organismului după eforturile de natură fizică și psihică din cadrul antrenamentelor, orelor de educație fizică și a concursurilor, a determinat specialiștii să trateze refacerea și medicația în efortul sportiv ca pe o componentă distinctă (pregătirea biologică) a procesului de instruire și de antrenament. (Nicu, A., 1993)

Solicitările fizice și psihice determinate de volumul, intensitatea și complexitatea eforturilor depuse, reclamă măsuri corespunzătoare pentru

o refacere rapidă, care să prevină apariția prematură a oboselii, a stărilor de supraantrenament, a scăderii capacității de lucru, care asociate cu o serie de alte tulburări funcționale influențează negativ asupra calității procesului instructiv, asupra performanței (Vasilescu, L., 1981).

În sportul de performanță, problema refacerii după efort, alimentația și administrarea medicamentelor este de competența medicului în colaborare cu antrenorul. Procesul de refacere după efort se desfășoară gradat și are un caracter strict individual. Refacerea imediată (însă incompletă) este cuprinsă între 10 și 20 minute, interval de timp în care valorile frecvenței cardiace, tensiunii arteriale, frecvenței respiratorii revin la valori normale. Sub aspect metabolic, refacerea durează câteva ore, în timp ce revenirea sistemelor neuro-muscular, neuro-hormonal și neuro-psihic durează între 12 și 24 ore și chiar mai mult, depinzând de mai mulți factori: nivelul de solicitare la efort, natura efortului, gradul de antrenament, vârsta elevului (sportivului), alimentație, etc. Conținutul și metodica refacerii după efort este asociat cu parametrii biologici solicitați în diferite ramuri de sport, în funcție de aceștia selecționându-se mijloacele și metodele de refacere (Nicu A., 1993):

- *metode și mijloace care accelerează refacerea neuro-psihică:* odihna activă și pasivă (somnul), psihoterapia (tehnici de relaxare, antrenamentul autogen, convorbirea, autosugestia, medicație, hidroterapie, masaj, etc.);
- *mijloace și metode care accelerează refacerea neuro-musculară:* hidroterapia caldă, saună, masaj, tehnici de relaxare musculară, odihna activă și pasivă, reechilibrarea hidroelectrolitică, dieta, medicația;
- *mijloace și metode care accelerează refacerea cardio-respiratorie:* odihna activă și pasivă, reechilibrarea

hidroelectrolitică la 30 min. după efort, masajul, dieta și medicația, etc.

- *mijloace și metode care accelerează refacerea endocrinometabolică*: oxigenarea, tehnici de relaxare neuromusculară, psihoterapie, odihna activă și pasivă, medicația, etc.

Prezentăm în cele ce urmează o schemă de refacere a organismului după eforturile de tip mixt , utilizată în baschet (F.R.Baschet, 1989):

1. duș cald: 15 min.;
2. saună: 15 min. la sfârșitul săptămânii sau după antrenamentul de la mijlocul săptămânii (2-3 min. saună, 1 min. duș);
3. masaj sau automasaj: 10 min., zilnic;
4. reechilibrare hidroelectrolitică: 300 ml. ceai sau suc de fructe, (se pot utiliza și produse lactate sau apă alcalină), la care se adaugă pentru fiecare sportiv: 400mg. Vitamina C200, 100mg. Vitamina B1, 1-2 gr.sare, 1 gr. clorură de potasiu, 15 gr. glucoză (sau ½ lămâie sau suc de fructe);
5. medicație: Vitaspol: 1-2 fiole după antrenament, Eleutal: 4-5 tablete sau 10-15 gr. miere sau glucoză, Polimineralizant S: 3 tablete/zi, la masa de după efort, Polivitaminizant S: 2 tablete/zi, la masa de după efort;
6. odihnă activă și odihnă pasivă (somn).

De reținut:

Experimentul

- metoda experimentală face posibilă stabilirea de relații de cauzalitate între evenimente
- în educație fizică și sport se utilizează în special experimentul pedagogic și cel psiho-pedagogic

- vizează problemele metodologiei instruirii și antrenamentului (trasee metodologice pentru programe de instruire și antrenament, adaptarea acestora pentru diferitele categorii de vârstă și nivele de pregătire, etc.).
- se urmărește provocarea, controlul și interpretarea ideilor experimentale, care să ateste viabilitatea demersului științific.

Lucrările practice și aplicative

- caracteristic activității în educație fizică și sport este lucrul în echipă (“team-work”)
- criteriile de formare a grupelor de lucru
- activitatea profesorului: pregătește materialul de repartizat pe grupe și materialul suplimentar pentru elevii buni, dar și de îndrumare, supraveghere și de animare a activității grupelor de lucru

Metoda învățării în grupuri mici

- această metodă stimulează spiritul de colaborare, spiritul de inițiativă și emulația elevilor pentru activitatea în care sunt angrenați
- caracteristic activității în educație fizică și sport este lucrul în echipă (team-work)", echipă în care fiecare membru are sarcini bine stabilite
- grupuri *omogene*, formate din elevi cu același nivel al bagajului motric;
- grupuri *eterogene*, formate din elevi de toate categoriile (foarte buni, buni și slabi), dar în proporții apropiate;
- grupuri formate pe criterii *afective* (prietenie, vecini de bancă, etc.)
- *activitatea profesorului* se concretizează în două etape:
 - a. pregătește materialul de repartizat pe grupe și materialul suplimentar pentru elevii buni
 - b. îndrumarea, supravegherea și de animarea activității grupelor de lucru
- o altă variantă de aplicare a acestui procedeu de învățare este lucrul pe grupe de jucători (posturi), utilizat în antrenament în jocurile sportive.

Metode de refacere a capacității de efort

- distincție între metodele de refacere după efortul specific orelor de educație fizică și cel specific activității sportive de performanță
- în cazul orelor de educație fizică, preocuparea pentru restabilirea capacității de efort începe chiar în timpul desfășurării orei, prin unele măsuri ca dozarea exercițiilor sub aspectul numărului de repetări, pauze, respectarea particularităților de vârstă, sex și pregătire, etc.
- în sportul de performanță, problema refacerii după efort, alimentația și administrarea medicamentelor este de competența medicului în colaborare cu antrenorul

4.4 Metode de tip algoritmizat

4.4.1 Algoritmizarea

Algoritmizarea este o orientare metodologică care poate fi considerată ca o „prelungire” a instruirii programate și reprezintă un proces de elaborare a algoritmilor. Ce este un algoritm? Algoritmul este un ansamblu de reguli și operațiuni, de prescriere exactă a procedeelelor prin care, pornind de la anumite date se ajunge la un rezultat (Popescu-Neveanu, P., 1978).

I.Șiclovan (1980), definește *algoritmizarea* ca fiind “ programarea într-o succesiune bine determinată a celor mai funcționale exerciții aferente însușirii unei acțiuni tipice“. A. Hrișcă (1980) se referă la “selecția și programarea celor mai eficiente exerciții aferente învățării unor structuri sau acțiuni de joc.”

Procesul instructiv-educativ solicită transpunerea cât mai multor activități în formă algoritmizată, pentru a forma la elevi deprinderi de

lucru exacte și a orienta efortul intelectual spre rezolvarea de probleme mai importante. Algoritmizarea pune la îndemâna elevului un instrument simplu și operativ, scutindu-l de efortul de a-l căuta singur și lăsându-i disponibilă energia spre a o mobiliza în alte direcții.

Pe de altă parte, prin structura lor precisă și prin mînuirea repetată de către elev, acesta din urmă găsește în algoritmi un sprijin permanent în sensul disciplinării propriei gândiri și asigurării acurateții propriei activități (Preoteasa, P., 1972, citat de Larion, A.).

În activitatea de educație fizică și sport, algoritmi vizează atât activitatea de predare (algoritmi didactici) cât și cea de învățare (algoritmi învățării). Algoritmi didactici se referă la activitatea profesorului sau antrenorului, aceasta fiind descompusă într-o succesiune de etape, mereu aceleași, atunci când urmează să se realizeze o sarcină anume. Algoritmi învățării, specifici conținutului procesului de instruire, au menirea de a rezolva un anumit obiectiv sau o sarcină didactică.

În cazul particular al educației fizice și sportului școlar, elaborarea și aplicarea algoritmilor de învățare, trebuie să respecte anumite *cerințe metodologice* (Brata, M., 1996):

- a. descompunerea materialului propus spre învățare în secvențe logice, din ce în ce mai simple, până se va ajunge la acele secvențe elementare care vor fi executate în același mod de fiecare elev;
- b. cunoașterea nivelului inițial al dezvoltării fizice a elevilor sau sportivilor, a nivelului de manifestare a priceperilor și deprinderilor motrice, cunoașterea particularităților de vârstă și sex, a condițiilor materiale existente, precum și obiectivele propuse spre realizare, reprezintă „puncte de sprijin” în elaborarea corectă a unui algoritm de instruire;
- c. algoritmi trebuie să fie optimați din punct de vedere al numărului de operații pe care le includ și să prezinte o succesiune logică a acestora;

- d. o dozare și cuantificare riguroasă, prin specificarea duratei de execuție, a tempoului, a numărului de repetări, a duratei și caracterului pauzelor;
- e. codificarea algoritmilor utilizați cu ajutorul unor simboluri, care pot fi litere, numere, abrevieri (de ex.: AS – aruncare la coș din săritură); de asemenea, în cadrul unui algoritm, operațiile din interiorul lui pot fi numerotate (ex.: AS 1-4);
- f. algoritmi trebuie să specifice și modul de lucru și de organizare al colectivului de elevi (echipei), precum și metodologia de evaluare și apreciere.

Ca orice metodă sau orientare metodologică și algoritmizarea prezintă anumite limite în aplicarea ei. Specificul activității de educație fizică și sport oferă situații care nu permit întotdeauna aplicarea algoritmizării: diferitele situații tactice din jocurile sportive, unde răspunsul corect depinde de reacția adversarului, de inventivitatea și creativitatea sportivului (aici intră în discuție formarea capacității de „lectură” a jocului), parcursurile aplicative etc.

4.4.2 Raționalizarea și standardizarea

Raționalizarea presupune selecționarea exercițiilor care asigură cea mai mare eficiență prin înseși conținutul și structura lor, în realizarea obiectivelor stabilite și pentru fiecare temă în parte. În acest fel se constituie un set de exerciții pentru fiecare temă și obiectiv în parte a cărui folosire este orientată spre realizarea obiectivelor fixate în pregătire. Raționalizarea, ca orientare în metodologia modernă a antrenamentului, presupune precizarea și exprimarea cifrică a indicatorilor cantitativi și calitativi care trebuie realizați prin procesul de antrenament (L.Teodorescu, 1984). Raționalizarea înseamnă, în opinia lui Colibaba și Bota (1998), eliminarea balastului de metode și mijloace.

Dacă raționalizarea presupune selecționarea exercițiilor în raport de eficiența lor, *standardizarea* acestora presupune obiectivarea execuției și a rezultatului acesteia.

Prin denumirea de *exerciții standardizate*, L. Teodorescu (1984) înțelege „acel gen de exerciții ale căror efecte (influențe comensurabile) și eficiență sunt aproximativ bine cunoscute, dacă sunt aplicate în condiții și la cazuri similare”. Utilizarea lor, este de părere L. Teodorescu (1984), trebuie corelată cu „reducerea numărului de exerciții și creșterea notabilă a numărului de repetări a acestora”.

Obiectivarea execuției fiecărui exercițiu se realizează prin unul sau mai mulți parametri. Datele acumulate, permit stabilirea anumitor standarde prin care se realizează aprecierea calității execuției și contribuind astfel la îmbunătățirea acesteia pe parcursul pregătirii. Nu se poate realiza o standardizare eficientă decât pe baza unor date obiective oferite de înregistrarea statistică a unor parametrii (ai execuției, jocului etc.) urmată de prelucrarea lor prin mijloace statistico-matematice.

4.4.3 Instruirea programată

Instruirea programată constă în fragmentarea conținutului materialului propus spre învățare în secvențe scurte, accesibile (pași metodici, algoritmi, structuri de exerciții, faze ale jocului etc.), aplicate într-o ordine prestabilită și având o dificultate gradată. În acest fel, se realizează o adaptare a conținuturilor la posibilitățile motrice ale elevilor (sportivilor) și la ritmul lor de învățare. Succesiunea exercițiilor depinde de ritmul achizițiilor anterioare și de posibilitățile de asimilare ale fiecărui elev (Mitra, Gh., Mogoș, Al., 1980).

Principiul instruirii programate constă în aplicarea unui *stimul*, care determină o *reacție* din partea elevului, reacție care este *controlată*, *verificată*, validând (sau invalidând) atât gradul de accesibilitate a

cunoștințelor transmise cât trăinicia influențelor exercitate. Trecerea la etapa următoare în învățare depinde de obținerea reacțiilor așteptate, de exactitatea răspunsului. Dacă răspunsul nu este cel așteptat, profesorul intervine în instruire făcând corecturile necesare (vezi exercițiile ajutătoare, corective).

Acest tip de instruire oferă posibilitatea tratării individualizate a elevilor (sportivilor), prin respectarea ritmului individual de învățare, dependent de particularitățile de dezvoltare fizică și de motricitate a elevilor. Astfel, profesorul poate concepe programe de lucru individuale (ex.: antrenamente de individualizare pe posturi sau pe grupe de 2-3 jucători la jocurile sportive), poate aplica dozări diferențiate sub aspectul numărului de repetări, intensității și complexității efortului etc.

Instruirea programată poate fi *liniară* (tip Skinner) sau *ramificată* (tip Crowder). În primul caz, execuția elevului (sportivului) reprezintă reacția directă de răspuns la comanda profesorului. Cel de-al doilea caz, presupune alegerea din mai multe variante oferite, a celei corecte.

Exemple:

- la jocurile sportive: analiza unor situații tactice și alegerea celei mai convenabile, în urma „lecturii” corecte a situației de joc;
- în ora de educație fizică: alegerea soluțiilor celor mai potrivite de parcurgere a traseelor aplicative, a ștafetelor și jocurilor de mișcare.

Instruirea programată se bazează pe o serie de principii (Brata, M., 1996):

- a. *principiul „pașilor mici”*- potrivit căruia materialul propus spre învățare este alcătuit din secvențe scurte, sistematizate, aplicate într-o anumită ordine, trecerea la secvența următoare fiind condiționată de însușirea corectă a secvenței anterioare;
- b. *principiul progresului gradat* – presupune stabilirea unei succesiuni stricte, logice, a secvențelor predate, conform logicii instruirii în educația fizică;

- c. *principiul verificării (întăririi) imediate a răspunsului* – respectiv informarea rapidă a elevului (sportivului) asupra execuției sale și în cazul unui răspuns greșit, să se intervină imediat pentru corectarea execuției;
- d. *principiul ritmului individual de muncă* – instruirea programată presupune activitatea independentă a elevului, desfășurată în ritm propriu, respectând posibilitățile individuale ale acestuia;
- e. *principiul repetiției* – programul trebuie să asigure executarea unui număr suficient de repetări, în concordanță cu gradul de dificultate și complexitate al temei;
- f. *principiul răspunsurilor corecte* – modul de alcătuire a programei trebuie să-i faciliteze elevului înțelegerea exercițiilor și executarea lor fără dificultate; elevul trebuie orientat, ajutat să răspundă corect, așa încât să simtă satisfacția reuștei execuției sale.

Aplicarea instruirii programate, presupune acordarea importanței cuvenite procesului de feedback, văzut ca un proces deschis la ambele capete (profesor și elev).

De reținut:

Algoritmizarea

- reprezintă un proces de elaborare a algoritmilor
- algoritmul este un ansamblu de reguli și operațiuni, de prescriere exactă a procedeelelor prin care, pornind de la anumite date se ajunge la un rezultat
- în educație fizică și sport, algoritmi vizează atât activitatea de predare (algoritmi didactici) cât și cea de învățare (algoritmi învățării)
- *algoritmi didactici* se referă la activitatea profesorului sau antrenorului

- *algoritmii învățării*, au menirea de a rezolva un anumit obiectiv sau o sarcină didactică
- *cerințe metodologice*
 - descompunerea materialului propus spre învățare în secvențe logice, din ce în ce mai simple
 - cunoașterea nivelului inițial al dezvoltării fizice a elevilor sau sportivilor, a nivelului de manifestare a priceperilor și deprinderilor motrice, cunoașterea particularităților de vârstă și sex, a condițiilor materiale existente, precum și obiectivele propuse spre realizare
 - dozare și cuantificare riguroasă, prin specificarea duratei de execuție, a tempoului, a numărului de repetări, a duratei și caracterului pauzelor
 - codificarea algoritmilor utilizați cu ajutorul unor simboluri
 - algoritmii trebuie să specifice și modul de lucru și de organizare al colectivului de elevi (echipei), precum și metodologia de evaluare și apreciere
- *limite*: diferitele situații tactice din jocurile sportive, parcursurile aplicative etc.

Raționalizarea și standardizarea

Raționalizarea presupune:

- selecționarea exercițiilor care asigură cea mai mare eficiență în realizarea obiectivelor stabilite;
- constituie un set de exerciții pentru fiecare temă și obiectiv în parte;
- eliminarea balastului de metode și mijloace.

Standardizarea presupune obiectivarea execuției și a rezultatului acesteia

Instruirea programată

- *constă* din fragmentarea conținutului materialului propus spre învățare în secvențe scurte, accesibile (pași metodici, algoritmi,

- structuri de exerciții, faze ale jocului etc.), aplicate într-o ordine prestabilită și având o dificultate gradată
- *principiul*: aplicarea stimulului – reacția de răspuns – controlul rezultatului – trecerea la pasul următor (sau aplicarea corecturilor)
 - oferă posibilitatea tratării individualizate a elevilor (sportivilor), prin respectarea ritmului individual de învățare: individualizare pe posturi sau pe grupe de 2-3 jucători, dozare diferențiată (nr. repetări, volumul, intensitatea, complexitatea efortului, etc.)

4.5 Metode de tip evaluativ

4.5.1 Feedback-ul

Termen de origine engleză, înseamnă „reacție”, „conexiune inversă” și se referă la reacția de răspuns ca urmare a executării unei acțiuni (motrice). Feedback-ul îndeplinește un rol important în procesul de învățare, furnizând elevului sau sportivului informații asupra prestației sale motrice și în același timp, de a-l motiva, contribuind semnificativ la ameliorarea performanțelor și permițându-le elevilor (sportivilor) realizarea unor obiective, care nu ar putea fi atinse în absența feedback-ului.

Feedback-ul poate fi *pozitiv sau de confirmare* (aprobare, mimica feței, etc.) și *negativ*, caz în care trebuie „ajustat” comportamentul de comunicare. Cel care transmite, se orientează adecvat la reacțiile partenerului. În general, feedback-ul trebuie:

- să fie transmis imediat după execuția unei acțiuni motrice;
- să fie adaptat nivelului elevului sau sportivului (vârstă, nivel de pregătire);

Tipuri de feedback:

a. *Feedback de evaluare* - profesorul/antrenorul face o estimare calitativă a prestației elevului. Aprecierea poate fi aprobativă („a fost foarte bine”) sau negativă („ nu e bine”).

b. *Feedback descriptiv* – profesorul descrie în totalitate sau doar parțial mișcarea efectuată de elev;

Exemplu:

„Ai îndoit genunchii”

„Ai pasat fără să te uiți la coechipier”

c. *Feedback imperativ* - profesorul trasează indicații care trebuie respectate în timpul viitoarei execuții, impunând o soluție elevului;

Exemplu:

„Pune mâinile aici”

„Aleargă pe aici pentru a te demarca”

d. *Feedback interogativ* – profesorul adresează întrebări elevului asupra propriei execuții;

Exemplu:

„Știi cum ai ținut mingea?”

„Pe ce traseu trebuie să alergi?”

În funcție de stimulul care determină reacția profesorului, feedback-ul poate fi:

- *auditiv*: reacția este verbală;
- *vizual*: reacția constă în prezentarea, demonstrarea globală sau parțială a execuției;
- *mixt*: reprezintă o îmbinare între demonstrație și explicațiile oferite elevului.

Feedback-ul se poate adresa:

- clasei (echipei)
- unui grup restrâns
- unui singur elev (sportiv)

Reacția de răspuns a profesorului poate surveni atât în timpul, cât și imediat după efectuarea execuției exercițiului.

Elevul (sportivul) poate, la rândul lui, solicita feedback din partea profesorului, cu scopul de a ști care sunt aspectele ce trebuiesc îmbunătățite. Colegii pot de asemenea oferi feedback, atât cu rol corector cât și cu rol de încurajare.

4.5.2 Evaluarea în educația fizică școlară și în antrenamentul sportiv

A evalua (fr. *évaluer*) înseamnă a aprecia, a prețui, a stabili valoarea, (prețul, numărul). Evaluarea în educația fizică școlară este un instrument prin care se realizează măsurarea și aprecierea calității procesului de educație fizică. Evaluarea reprezintă, în principal, acțiunea de recoltare, prelucrare și interpretare a rezultatelor obținute la un test (probă), în scopul de a lua cele mai bune decizii (Tudor, V., 2005).

În practică, se întâlnesc mai multe tipuri de evaluare:

- a. *evaluarea inițială sau diagnostică*, care servește la stabilirea nivelului de manifestare a aspectelor măsurate *înainte* de începerea procesului de instruire propriu-zis; se realizează pentru elevii (clasele) de început de ciclu sau acolo unde profesorul nu beneficiază de rezultatele testărilor anterioare, pentru a cunoaște posibilitățile colectivului de elevi. Rezultatele testărilor vor fi valorificate în elaborarea metodologiei de predare (sub aspectul numărului de ore alocate învățării, programării mijloacelor, stabilirii nivelului de exigență).
- b. *evaluarea formativă*, se face prin verificări sistematice și are drept obiectiv cunoașterea gradului de însușire de către elevi a cunoștințelor predate și reprezintă modul de control al nivelului de atingere a obiectivelor intermediare, în scopul luării unor decizii pentru reglarea activității;

- c. *evaluarea sumativă*, este modul de control al atingerii obiectivelor finale, în vederea validării, promovării, etc.

Ce evaluăm în educația fizică școlară?

- starea de creștere și dezvoltare fizică;
- capacitatea motrică;
- fitnessul;
- capacitatea de efort;
- nivelul de însușire a deprinderilor și priceperilor motrice;
- nivelul cunoștințelor teoretice.

Evaluarea este o unitate a *trei etape* (faze) între care există o strânsă corelație:

- a. *verificarea* – elevul este supus unei probe, care poate fi curentă sau periodică, însoțită sau nu de norme (baremuri); în educația fizică verificarea are un caracter preponderent practic și are ca scop principal evidențierea capacității elevilor de aplicare și generalizare în activitatea a cunoștințelor și priceperilor motrice însușite;
- b. *aprecierea* – judecata de valoare cu caracter de ierarhizare, realizată pe baza unei comparații care poate fi:
 - obiectivă – bazată pe cifre, valori concrete, etc
 - subiectivă – aprecierea evoluțiilor la gimnastică, patinaj artistic etc. care depinde de experiența și de pregătirea profesională a evaluatorului.

Se utilizează atât aprecierea verbală, cu rol de feed-back și care se face după fiecare execuție a elevului, cât și aprecierea prin note sau calificative. Dacă probele sunt măsurabile, caracterul obiectiv al aprecierii este ridicat. În probele care nu sunt măsurabile, aprecierea poate căpăta nuanțe subiective, care pot fi limitate în funcție de experiența și competența a evaluatorului.

Autoaprecierea presupune concentrarea asupra propriei execuții, conștientizarea elevului (sportivului) în legătură cu reușita sau nereușita acesteia. Caracterul obiectiv al autoaprecierii este dat și de măsura în care subiectul este conștient de posibilitățile sale fizice și psihice în contextul grupului din care face parte.

c, *notarea* – reprezintă acțiunea de finalizare a verificării și aprecierii și se concretizează în note sau în calificative.

Principalele *cerințe* referitoare la notă sunt:

- nota este expresia unei măsurători;
- să reflecte ce știe și ce poate elevul;
- să oglindească cât mai fidel nivelul de pregătire al elevilor, randamentul lor;
- să reflecte progresul individual, interesul elevului;
- să ia în considerare participarea elevului la diferite activități extrașcolare (sport de masă sau de performanță, etc).

Funcțiile notei sunt:

- funcția didactică: rezultatele elevului raportate la cerințele programei și la posibilitățile individuale;
- funcția educativă: se referă la efectele notei, care trebuie motivată, explicată de către profesor;
- funcția socială: contribuie la ierarhizarea valorilor.

Principalele *criterii de evaluare* în educația fizică școlară:

- c. performanței motrice, rezultatul la probele de control;
- c. progresului realizat de subiect;
- c. aprecierii nivelului de însușire a programei (cantitatea și calitatea cunoștințelor însușite);
- c. de generalizare (aplicare în practică) a cunoștințelor dobândite;
- capacitatea de practicare independentă a exercițiilor fizice;

- atitudinea elevului față de educația fizică (frecvența la ore, participarea la activități sportive extrașcolare, etc.);
- nivelul cunoștințelor teoretice însușite de elev.

Evaluarea în antrenamentul sportiv reprezintă condiția fundamentală pentru dirijarea științifică a acestuia. Se evaluează nivelul de realizare a obiectivelor propuse (intermediare și finale) pe factorii ai antrenamentului. Evaluarea poate avea un caracter continuu sau periodic.

Obiectivele evaluării în antrenamentul sportiv, vizează:

- cunoașterea reacției organismului sportivului la efortul depus în antrenamente și în competiții, precum și particularitățile procesului de revenire;
- cunoașterea nivelului capacității funcționale ale diferitelor organe și sisteme cu rol esențial în ramura de sport respectivă;
- verificarea nivelului indicatorilor de efort (volum, intensitate, complexitate, pauze, etc.);
- estimarea capacității de adaptare la efort;
- testarea nivelului de dezvoltare a calităților motrice și pregătirii tehnico-tactice și psihice;
- utilizarea rezultatelor obținute în urma evaluării în dirijarea științifică a antrenamentului sportiv, etc.

În funcție de conținutul evaluării, se aplică diferite metode și procedee de evaluare, unele comune (teste, probe, măsurători, etc.), altele specifice diferitelor discipline specifice (la jocuri sportive: fișa statistică de înregistrare, calcularea indicelui de eficiență a jucătorilor, execuții în condiții de concurs, etc.).

Tipurile de evaluare cel mai frecvent utilizate în antrenamentul sportiv, sunt:

- evaluarea inițială;

- evaluarea curentă (în lecția de antrenament sau microciclu de pregătire);
- evaluarea de etapă (în mezociclurile de antrenament, ca punct de plecare în elaborarea următoarelor planuri de pregătire);
- evaluarea în și prin competiție.

4.5.3 Metode și procedee de măsurare și evaluare

Măsurarea reprezintă acțiunea de determinare a unei mărimi. Prin măsurare, este posibilă caracterizarea diferitelor însușiri sau atribute, în termeni cuantificabili a obiectelor, constituind sursa primară de informații privitoare la acestea (Tudor, V., 2005).

Conform lui Epuran M. (2005), măsurarea nu se referă doar la caracteristicile cantitative ci și la cele calitative ale unui obiect.

Prin măsurare „se atribuie anumite valori unor parametri ai obiectelor și proceselor”(Tudor, V., 2005). Se poate măsura prin:

- comparație
- clasificare
- atribuirea de valori cantitative

Operația de măsurare presupune existența următoarelor elemente:

- obiectul de măsurat
- unitatea de măsură
- regulile de atribuire a valorilor (Tudor, V., 2005).

Fidelitatea măsurării depinde atât de calitatea, de fidelitatea instrumentelor de măsură folosite, cât și de condițiile în care se face măsurarea și de maniera de utilizare a tehnicilor de măsurare.

Conform lui Tudor V. (2005), etapele măsurării și evaluării unei acțiuni, obiect sau fenomen, sunt următoarele:

- definirea clară a caracteristicilor obiectului, sau fenomenului de măsurat
- stabilirea metodei de lucru
- stabilirea aparatelor ce vor fi utilizate și a condițiilor de lucru
- efectuarea măsurărilor propriu-zise și înregistrarea datelor
- prelucrarea și interpretarea rezultatelor
- valorificarea rezultatelor obținute.

În activitatea de educație fizică și sport, măsurarea furnizează date referitoare la:

- nivelul de manifestare a calităților, priceperilor și deprinderilor motrice
- diferiți parametri ai creșterii și dezvoltării fizice
- reacția de adaptare a organismului elevilor (sportivilor) la efortul din lecții sau antrenamente, etc.

Rezultatele măsurărilor pot fi cifre, clasificări sau încadrări în diferite scale de apreciere, etc. De multe ori, între valorile obținute în urma măsurării și valorile reale sunt posibile diferențe care reprezintă *eroarea de măsurare*. Aceste erori de măsurare au mai multe cauze care se datorează în special complexității obiectului de măsurat, instrumentelor de măsură folosite, influențelor diferiților factori externi (condiții de mediu, etc.), erori umane, etc.

În domeniul educației fizice și sportului, principalele instrumente de măsurare și evaluare sunt:

- probele practice (probele de control)
- testele
- concursurile
- chestionarele (de ex.: chestionarele sociometrice utilizate pentru stabilirea gradului de coeziune a echipei, cele de „lectură” a jocului, etc.).

- chestionarea orală (asupra reținerii diferitelor aspecte ale unei execuții, sarcini tactice de joc, etc.);
- autoevaluarea.
- observarea și aprecierea verbală (feedback-ul);

Alte metode și procedee de evaluare

Verificarea cantitativă și calitativă a fondului de cunoștințe, priceperi, deprinderi motrice precum și a capacității de aplicare a acestora în condiții variate, se realizează, în opinia lui Brata M. (1996), prin intermediul următoarelor metode și tehnici:

- observarea comportamentului subiecților în timpul activității fizice (reacții la efort, capacitatea de concentrare a atenției etc.) și înregistrarea datelor obținute;
- susținerea unor teste și probe de control, rezultatele obținute dând posibilitatea de a stabili nivelul (inițial, intermediar sau final) de pregătire și de a reevalua strategia de pregătire;
- executarea priceperilor și deprinderilor motrice în condiții analoge probei (concursuri sau jocuri de pregătire, diferite simulări, etc.) precum și în condiții de concurs (competiții oficiale);
- crearea bazei de date a specialistului prin înregistrarea datelor recoltate pe diferite căi.

<p>De reținut:</p>

Feedback înseamnă „reacție”, „conexiune inversă” și se referă la reacția de răspuns ca urmare a executării unei acțiuni (motrice)

- furnizează elevului sau sportivului informații asupra prestației sale motrice și în același timp, are rolul de a-l motiva

- poate fi *pozitiv sau de confirmare* (aprobare, mimica feței, etc.) și *negativ*
- *condițiile unui feedback eficient:*
 - să fie transmis imediat după execuția unei acțiuni motrice
 - să fie adaptat nivelului elevului sau sportivului (vârstă, nivel de pregătire)
 - se poate adresa: clasei (echipei), unui grup restrâns sau unui singur elev (sportiv)
 - feedback-ul poate fi:
 - *auditiv*: reacția este verbală
 - *vizual*: reacția constă în prezentarea, demonstrarea globală sau parțială a execuției
 - *mixt*: reprezintă o îmbinare între demonstrație și explicațiile oferite elevului
 - poate fi oferit de către profesor, de colegi sau pe diferite alte căi (înregistrare video, grafică, reacția publicului, etc.).

Evaluarea

- a evalua înseamnă a aprecia, a prețui, a stabili valoarea, (prețul, numărul)
- acțiunea de recoltare, prelucrare și interpretare a rezultatelor obținute la un test (probă), în scopul de a lua cele mai bune decizii

ce evaluăm :

- starea de creștere și dezvoltare fizică;
- capacitatea motrică;
- fitnessul;
- capacitatea de efort;
- nivelul de însușire a deprinderilor și priceperilor motrice;
- nivelul cunoștințelor teoretice;
- *etape*: verificarea, aprecierea, notarea

criterii de evaluare în educația fizică școlară:

- c. performanței motrice;
- c. progresului;
- c. aprecierii nivelului de însușire a programei;
- c. de generalizare (aplicare) a cunoștințelor dobândite;
- capacitatea de practicare independentă a exercițiilor fizice;
- atitudinea elevului față de educația fizică.

în antrenamentul sportiv se evaluează:

- reacția organismului sportivului la efortul depus în antrenamente și în competiții, precum și particularitățile procesului de revenire;
- nivelul capacității funcționale ale diferitelor organe și sisteme cu rol esențial în ramura de sport respectivă;
- nivelul indicatorilor de efort (volum, intensitate, complexitate, pauze, etc.);
- estimarea capacității de adaptare la efort;
- nivelul de dezvoltare a calităților motrice și pregătirii tehnico-tactice și psihice;
- utilizarea rezultatelor obținute în urma evaluării în dirijarea științifică a antrenamentului sportiv.

5. Tehnici multimedia utilizate în educația fizică și antrenamentul sportiv

Metoda constă în utilizarea unui arsenal cât mai larg de resurse:

- scrise (manuale, cursuri, etc.);
- mesaje audio-vizuale (TV, Internetul, radio, casete audio, tehnici video, transmisii prin cablu, e-mail, etc.);
- instruire asistată pe calculator, etc.

Scopul este acela a facilita achiziția de cunoștințe și de a exprima idei în diverse moduri. Combinată cu instruirea convențională (prezentarea de

informații, explicarea lor, exerciții, etc.), această manieră de lucru constituie un potențial enorm de predare și învățare.

W. Glasser (citată de Cerghit I. – 2006) a demonstrat că reținem:

- 10% din ceea ce citim
- 20% “ “ auzim
- 30% “ “ vedem
- 50% “ “ vedem și auzim
- 70% “ “ discutăm cu alții
- 80% “ “ experimentăm
- 95% „ „ învățăm pe alții

De aici ne putem da seama cel mai bine de șansele oferite procesului de învățare de sistemul multimedia.

Noile tehnologii sunt utilizate în mod curent în activitatea sportivă de performanță, în strânsă legătură cu procesele de obiectivizare, standardizare, raționalizare, în scopul optimizării efectelor antrenamentului și implicit a capacității de performanță. Conducerea procesului de pregătire presupune obiectivizarea comportării sportivilor în antrenamente și competiții.

6. Instruirea asistată de calculator (IAC)

Informatizarea societății determină pătrunderea calculatorului în instituțiile de învățământ. Apariția și răspândirea pe scară largă a Internetului, a produs o adevărată revoluție în cunoaștere și comunicare. Numele propriu Internet (**inter**connected-interconectat și **net**work-rețea) se referă la rețeaua mondială de computere, interconectate prin protocolul IP (Internet Protocol).

Denumirea a ajuns substantiv comun (internet), și se referă în marea majoritate a cazurilor la aceeași rețea, văzută ca un instrument de comunicare și de informare în masă. De asemenea sistemul are o largă

ofertă de servicii pentru utilizatori. Avantajele utilizării Internetului sunt viteza mare de transmitere a fluxului de informații și accesibilitatea utilizării.

Raportat la procesul de învățământ, calculatorul constituie mijlocul de învățământ cel mai nou și mai complex. El este utilizat: în predarea informaticii, mijlocind învățarea elevilor în utilizarea unor tehnici de comunicare, precum și în predarea celorlalte discipline școlare, determinând o nouă formă de concepere și realizare a învățării, denumită *instruirea asistată de calculator (IAC)* [4].

În acest context, calculatorul devine o resursă valoroasă, care generează o serie de avantaje [4, p. 185 și urm.], precum:

- posibilitatea furnizării unor *informații de calitate*, în baza unor programe elaborate de echipe multidisciplinare;
- capacitatea de *memorare și prelucrare* a informațiilor;
- *viteza și precizia* de calcul;
- posibilitatea de a *dirija învățarea* unui număr mare de elevi/studenti, acordându-le o asistență pedagogică de calitate;
- posibilitatea *individualizării învățării* prin respectarea ritmului de lucru și a nivelului de pregătire al fiecărui elev;
- posibilitatea realizării unui *învățământ „la distanță”* pentru diferite categorii de elevi/studenti.

Cu ajutorul calculatorului pot fi prezentate: informații, aplicații, exerciții, probleme, jocuri didactice, simularea unor procese/fenomene; itemi de evaluare/autoevaluare.

Antrenamentul sportiv modern se bazează pe o multitudine de date furnizate de investigațiile tot mai complexe la care sunt supuși sportivii, dar și date provenite din procesul de pregătire și participare în competiții. Adoptarea soluțiilor și a deciziilor metodologice depinde de corecta stocare, prelucrare și interpretare a datelor culese. Asistarea pregătirii de

către calculator, integrarea informațiilor multidisciplinare dobândite, permite antrenorilor luarea unor decizii optime în dirijarea antrenamentului și pregătirea competiției. Totodată, datele puse la dispoziția antrenorilor în timpul desfășurării competiției (ex: fișele de înregistrare computerizată folosite în jocurile sportive), facilitează stabilirea unor planuri de acțiune imediată, corespunzătoare situațiilor din teren.

Utilizarea calculatoarelor în sport furnizează date legate de:

- selecția primară, intermediară și finală a sportivilor;
- programarea și planificarea antrenamentelor;
- stabilirea parametrilor efortului în corelație cu obiectivele concursului;
- analiza rezultatelor obținute de sportivi la probele de control;
- elaborarea unor modele biologice și psihomotrice;
- prelucrarea datelor pentru obținerea unor indicatori statistici, etc.

(Nicu, A., 1993).

Simularea pe calculator în ramuri de sport al căror conținut se pretează la acest lucru, a devenit deja o practică curentă în antrenamentul sportiv modern,

Eficiența instruirii asistată de calculator depinde de: calitatea programelor; competențele didactico-metodice și tehnice ale cadrului didactic; competențele tehnice ale elevilor.

De reținut:

Învățământul multimedia constă în utilizarea unui arsenal cât mai larg de resurse: scrise (manuale, cursuri, etc.), mesaje audio-vizuale (TV, Internetul, radio, casete audio, tehnici video, transmisii prin cablu, e-mail, etc.), instruire asistată pe calculator, etc.

- scopul: a facilita achiziția de cunoștințe și de a exprima idei în diverse moduri
- utilizarea noilor tehnologii în activitatea sportivă de performanță (obiectivizarea comportării sportivilor în antrenamente și competiții) în scopul optimizării efectelor antrenamentului și implicit a capacității de performanță

Instruirea asistată pe calculator (IAC), constituie mijlocul de învățământ cel mai nou și mai complex utilizat în procesul didactic și în antrenamentul sportiv

- cu ajutorul calculatorului pot fi prezentate: informații, aplicații, exerciții, probleme, jocuri didactice, simularea unor procese/fenomene, itemi de evaluare/autoevaluare
- permite antrenorilor luarea unor decizii optime în dirijarea antrenamentului și pregătirea competiției
- datele puse la dispoziția antrenorilor în timpul desfășurării competiției (ex: fișele de înregistrare computerizată folosite în jocurile sportive), facilitează stabilirea unor planuri de acțiune imediată, corespunzătoare situațiilor din teren
- utilizarea calculatoarelor în sport furnizează date legate de:
 - selecția primară, intermediară și finală a sportivilor
 - programarea și planificarea antrenamentelor
 - stabilirea parametrilor efortului în corelație cu obiectivele concursului
 - analiza rezultatelor obținute de sportivi la probele de control
 - elaborarea unor modele biologice și psihomotrice
 - prelucrarea datelor pentru obținerea unor indicatori statistici, etc.

7. Stilurile de predare-învățare

Procesul de predare-învățare constă într-o interacțiune continuă între comportamentul profesorului și cel al elevului.

Observația efectuată asupra procesului didactic la disciplina educație fizică și sportivă, pune în evidență (cf. Balint, L., 2003) faptul că secvențele de predare-învățare diferă de la un profesor la altul chiar în condițiile în care documentele de planificare le conferă același conținut motric tematic. Aceste diferențe se datorează, în opinia autorului citat “deciziilor pe care le ia fiecare cadru didactic, predominant în momentul în care își elaborează proiectul / schița de lecție. Se poate spune că deciziile luate de profesor definesc comportamentul său de predare, determină maniera de prezentare a conținuturilor supuse acțiunii de instruire, cu alte cuvinte îi conturează *stilul de predare*”.

Măiestria pedagogică a profesorului constă tocmai în capacitatea sa de a adopta un anumit stil, cel mai potrivit pentru realizarea obiectivelor instructiv-educative care se pot schimba de la o lecție la alta sau chiar în cadrul aceleiași lecții, de la o componentă tematică la alta (Graham, 1994, citat de Balint, L.).

Fiecare profesor își conturează, își construiește de-alungul activității, o manieră proprie, favorită de predare, cu alte cuvinte un *stil personal*, care el consideră că a avut și ar putea avea în continuare eficiență în activitatea didactică. Cu același stil de predare, profesorul își realizează propriul parcurs profesional, cu lecții de succes dar și cu mici “eșecuri pedagogice” în alte lecții, dar rămânând fidel parametrilor stilului pe care și l-a creat (Balint, L., 2003).

Capacitatea profesorului de a da dovadă de elasticitate în utilizarea mai multor maniere de abordare a demersului didactic, de a le combina în funcție de condițiile concrete în care se desfășoară lecția și de răspunsul

(*feed-back-ul*) venit dinspre elevi, pune în evidență măiestria pedagogică și implicit profesională a acestuia.

Există două grupe mari de maniere de instruire prin intermediul cărora se poate aborda acțiunea de predare-învățare (Balint, L., 2003).

Primul grup cuprinde stilurile bazate pe reproducerea conținuturilor care fac obiectul învățării motrice, în cadrul căruia responsabilitatea deciziilor revine cadrului didactic. Se aplică în special la subiecții din învățământul primar și gimnazial.

Stilurile specifice acestei grupe sunt (cf. Balint, L., 2003) următoarele:

Stilul A – “Executarea comenzii”, care are drept scop să-l învețe pe elev să realizeze corect exersarea motrică, sub comanda profesorului.

Stilul B – al “practicii” sau al “exersării individuale” asigură elevului timpul necesar exersării individuale, autonome, a sarcinilor motrice, profesorul oferind “feedback” elevilor, în mod individual.

Stilul C – de “parteneriat”, prevede realizarea sarcinilor motrice prin lucrul în perechi, oferindu-și reciproc feedback, în comparație cu criteriile profesorului.

Stilul D – “autocontrolul”, are drept scop executarea sarcinilor motrice independent, pe fondul unei autoevaluări permanente, profesorul stabilind în prealabil atât conținutul învățării cât și criteriile de evaluare.

Stilul E – “inclus”, potrivit căruia elevul alege, dintr-un conținut de învățare mai vast, ales de profesor, nivelul de solicitare motrică pe care el crede că-l poate realiza, realizând totodată și autoevaluarea propriilor execuții.

Al doilea grup de stiluri de instruire (în număr de șase), este centrat pe învățarea prin descoperire.

O prioritate a educației fizice și sportive școlare trebuie să fie formarea la elevi a capacității de autoinstruire motrică. Acest lucru presupune

capacitatea de practicare independentă a exercițiilor fizice în activitatea extrașcolară.

Există multe semnale ale specialiștilor din domeniul sănătății dar și al educației fizice și sportului, care evidențiază o tendință de deteriorare biologică atât a tinerei generații cât și a celei adulte. Apare astfel necesitatea de a “înarma” elevii cu tehnici de aplicare în activitatea extracurriculară a unui bagaj variat de deprinderi motrice. Capacitatea de autonomie, de autoinstruire motrică, poate fi considerată o formă specifică de manifestare a libertății și independenței, dar numai în contextual unor activități concepute și supravegheate de către profesor (diferite programe pentru dezvoltarea calităților motrice, etc.). Autonomia elevului trebuie să fie precedată de o prealabilă instruire, temeinic realizată de profesor, care cu timpul se transformă într-o coordonare discretă. Aceste stiluri se aplică mai ales la nivelul activităților de educație fizică și sportivă din învățământul liceal și universitar, dar și în sportul de performanță și de înaltă performanță.

De reținut:

- procesul de predare-învățare constă într-o interacțiune continuă între comportamentul profesorului și cel al elevului
- secvențele de predare-învățare diferă de la un profesor la altul chiar în condițiile în care documentele de planificare le conferă același conținut motric tematic
- maniera de prezentare a conținuturilor supuse acțiunii de instruire, conturează *stilul de predare* al profesorului
- fiecare profesor își conturează, își construiește de-a lungul activității, o manieră proprie de predare, un *stil personal*, care el consideră că a avut și ar putea avea în continuare eficiență în activitatea didactică

- există două grupe mari de maniere de instruire:
- primul grup cuprinde stilurile bazate pe reproducerea conținuturilor care fac obiectul învățării motrice, în cadrul căruia responsabilitatea deciziilor revine cadrului didactic; se aplică în special în învățământul primar și gimnazial
- al doilea grup de stiluri de instruire (în număr de șase), este centrat pe învățarea prin descoperire
- se remarcă o tendință de deteriorare biologică atât a tinerei generații cât și a celei adulte
- apare necesitatea de a “înarma” elevii cu tehnici de aplicare a unui bagaj variat de deprinderi motrice, ceea ce presupune capacitatea de practicare independentă a exercițiilor fizice în activitatea extrașcolară ((capacitatea de autonomie, de autoinstruire motrică)
- o prealabilă instruire, temeinic realizată de profesor, se transformă cu timpul într-o coordonare discretă
- aceste stiluri se aplică mai ales la nivelul activităților de educație fizică și sportivă din învățământul liceal și universitar, dar și în sportul de performanță și de înaltă performanță

8. Mijloacele de învățământ

Realizarea obiectivelor procesului de învățământ impune ca necesară, în diferite etape ale învățării, intuirea obiectelor, proceselor, fenomenelor realității, fie direct, fie prin intermediul unor substitute. Totodată, formarea unor priceperi și deprinderi solicită prezența unor suporturi materiale pentru exersarea acțiunilor.

Există astfel în învățământ o diversitate de asemenea “instrumente pedagogice” numite mijloace de învățământ.

Mijloacele de învățământ reprezintă ansamblul de obiecte, dispozitive, aparate care contribuie la desfășurarea eficientă a activității didactice. Ele sunt resurse materiale ale procesului de învățământ, selecționate din realitate, modificate sau confecționate în vederea atingerii unor obiective pedagogice (Cerghit, I., 1983)

Progresul tehnicii a impulsionat diversificarea și perfecționarea acestor resurse. În literatura de specialitate sunt semnalate cinci generații de mijloace de învățământ care reprezintă tot atâtea etape în inovarea instrucției (Cucuș C., 1983 – citat de Larion, A.)

- Din *prima generație* fac parte tabla, manuscrisele, obiectele de muzeu, etc.; ele nu pot fi utilizate decât direct, prin acțiunea comună profesor – elev.

- Celei de-a *doua generații* îi aparțin mijloacele purtătoare de informații gata elaborate: manuale, alte texte tipărite. În acest caz, acțiunea adultului asupra elevului este imediată prin intermediul unui cod – scrisul.

- *A treia generație* de mijloace de învățământ este generată de introducerea mașinilor în procesul de comunicare interumană și este reprezentată de mijloacele audiovizuale (dispozitive, filmul, înregistrările sonore, emisiunile T.V. etc).

- *A patra generație* de mijloace de învățământ se bazează pe dialogul direct între elev și mașină, cum ar fi cel desfășurat în laboratoarele lingvistice sau în învățământul programat.

- *A cincia generație*, complementară precedentei și dezvoltând interacțiunea elev – mașină, aparține calculatoarelor electronice. Calculatorul este cel mai complex mijloc de învățământ.

Clasificarea mijloacelor de învățământ are drept criteriu funcția pedagogică îndeplinită cu priorități de acestea (Cerghit, I., 1983) Se desprind astfel următoarele categorii:

A. *Mijloace informativ–demonstrative*, care facilitează dobândirea informațiilor, formarea reprezentărilor și noțiunilor:

1. *mijloace intuitive*, care cuprind:

- obiectele naturale sau originale (ierbare, insectare, preparate microscopice, aparate, unelte, dispozitive, instrumente);

- obiecte confecționate în scopuri didactice care reproduc sau reconstituie obiecte sau fenomene reale evidențiind trăsăturile caracteristice ale acestora (machete, mulaje, corpuri geometrice etc);

- substituenți imagistici: planșe, hărți, scheme, diapozitive, diafilme, folii pentru retroproiector, filme, înregistrări audio sau video etc.;

2. *mijloace logico–raționale*: simboluri și complexe de simboluri (formule matematice, note muzicale, textul scris). În acest context, manualul este un mijloc de învățământ.

B. *Mijloace de exersare și formare*, necesare formării priceperilor și deprinderilor sau cultivării capacităților creatoare. Din această categorie fac parte: truse, aparate, instalații de laborator; scule, instalații, mașini–unelte de atelier; aparate sportive; instrumente muzicale; simulatoare etc.

C. *Mijloace de raționalizare a timpului școlar*, din care fac parte șabloane, ștampile, mașini de multiplicat.

D. *Mijloace de evaluare a performanțelor școlare*, care cuprind: seturi de teste, mașini sau instalații complexe pentru verificări, etc.

La o lecție sau capitol (temă) se utilizează de regulă mai multe mijloace de învățământ. Ele alcătuiesc un *complex de mijloace de învățământ* (complex multimedia), subordonate realizării aceluiași obiective și care sunt în relații de complementaritate.

În activitatea de educație fizică și sport, se utilizează mijloace cu influențe multilaterale, complexe, asupra sferei biologice, dezvoltării fizice, motrice, psihice și spirituale a organismului.

Ansamblul sistemului de mijloace folosite în educația fizică cuprinde mijloace specifice și nespecifice (asociate).

În prima categorie sunt incluse exercițiile fizice, aparatura de specialitate și măsurile de refacere a capacității de efort. De bază este exercițiul fizic, care contribuie nemijlocit la formarea și perfecționarea priceperilor, deprinderilor și calităților motrice precum și la optimizarea indicilor morfo-funcționali ai organismului. Celelalte două categorii de mijloace amintite potențează, amplifică efectele exercițiilor fizice folosite în ora de educație fizică sau în antrenamentul sportiv.

Mijloacele nespecifice (asociate) includ factorii naturali de călire (aer, apă, soare), condițiile igienice, alimentația, regimul efort-odihnă, mijloace de influențare a vieții spirituale, toate acestea sporind considerabil efectele exercițiilor fizice.

Cerințe în utilizarea mijloacelor de învățământ

Selectarea judicioasă a mijloacelor de învățământ pentru o temă/lecție, având în vedere următoarele criterii: obiectivele urmărite; specificul conținuturilor; particularitățile elevilor; condițiile locale de dotare; competențele cadrului didactic, etc.

Integrarea mijloacelor de învățământ în *strategii didactice adecvate*, presupune în general trei *etape*:

a) pregătirea elevilor în vederea receptării mesajului didactic, ceea ce presupune: stimularea atenției, a curiozității; actualizarea unor cunoștințe anterior învățate; orientarea elevilor în vederea receptării optime a mesajului audio-vizual (elevii află ce au de urmărit, cum să consemneze informațiile etc.);

b) utilizarea efectivă a mijlocului de învățământ, urmărindu-se activarea elevilor pe parcursul utilizării;

c) valorificarea informațiilor dobândite în urma utilizării mijlocului de învățământ, prin activități ulterioare (conversație, efectuarea unei teme etc.).

Pregătirea cadrului didactic Se are în vedere în primul rând proiectarea strategiilor didactice în care sunt integrate mijloacele de învățământ, dar și activitățile de întreținere a materialului didactic, a aparaturii tehnice și mai ales de confecționare de noi mijloace de învățământ (folii, fișe, planșe etc.).

De reținut:

- ***mijloacele de învățământ*** reprezintă ansamblul de obiecte, dispozitive, aparate care contribuie la desfășurarea eficientă a activității didactice
- ele sunt selecționate din realitate, modificate sau confecționate în vederea atingerii unor obiective pedagogice
- sunt semnalate cinci generații de mijloace de învățământ
- sistemul de mijloace folosite în educația fizică cuprinde *mijloace specifice și nespecifice (asociate)*
- în prima categorie sunt incluse exercițiile fizice, aparatura de specialitate și măsurile de refacere a capacității de efort
- mijloacele nespecifice (asociate) includ factorii naturali de călire (aer, apă, soare), condițiile igienice, alimentația, regimul efort-odihnă, mijloace de influențare a vieții spirituale
- *pregătirea cadrului didactic*: proiectarea strategiilor didactice în care sunt integrate mijloacele de învățământ, dar și activitățile de întreținere a materialului didactic, a aparaturii tehnice și mai ales de confecționare de noi mijloace de învățământ (folii, fișe, planșe etc.).

BIBLIOGRAFIE

Balint, L., (2003), *O manieră nouă de abordare a demersului didactic-Sistemul stilurilor de predare-învățare (I)*, articol publicat în revista *Palestrica Mileniului III*, nr.3, pag.30-34;

Balint, L., (2003), *Tipologia și conținutul stilurilor de instruire cuprinse în sistemul didactic de predare bazat pe reproducerea și descoperirea conținuturilor învățării motrice (II)*, articol publicat în revista *Palestrica Mileniului III*, nr. 3, pag. 35-44;

Brata, M., (1996), *Metodica educației fizice școlare*, curs, Universitatea din Oradea;

Cerghit I. (coordonator), (1983) *Perfecționarea lecției în școala modernă*, Editura Didactică și Pedagogică, București;

Cerghit, I., (1980), *Metode de învățământ, Ed. II-a.*, E.D.P., București;

Cerghit, I., (2006), *Metode de învățământ*, ediția IV-a, Ed.Polirom, Iași;

Colibaba, E.D., Bota, I., (1998), *Jocuri sportive-teorie și metodică*, Ed. Aldin, București;

Cristea, S., (1996), *Pedagogie generală. Managementul educației*, E.D.P., București;

Cucoș Constantin (coord.), (1988), *Psihopedagogie pentru examenele de definitivare și grade didactice*, Ed.Polirom, Iași, 1988;

Dragnea, A., (1984), *Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport*, Ed. Sport-Turism, București;

Epuran, M., (2005), *Metodologia cercetării activităților corporale-ediția II-a*, Ed. FEST, București;

Epuran, M., (1980), *Psihologia educației fizice și sportului*, Ed. Sport-Turism, București;

Ghenadi, V. și colab., (1994), *Model și modelare în voleiul de performanță*, Ed. Plumb, Bacău;

Hrișcă, A., (1980), Sinteza cursului de perfecționare a profesorilor de educație fizică 1979-1980, vol. II, București, I.E.F.S., p.59;

Ionescu M., Radu I., (1995), *Didactica modernă*, Editura Dacia, Cluj-Napoca;

Larion, A. (2007), *Tehnici specifice de predare – note de curs*, Ed. Universității Ovidius, Constanța;

Matveev, L.P, Novikov, A.D., (1980), *Teoria și metodică educației fizice*, Ed. Sport-Turism, București;

Mitra, Gh., Mogoș, Al., (1980), *Metodică educației fizice școlare-ediția II-a*, Ed. Sport-Turism, București;

Nicola I., (1994), *Pedagogie*, Editura Didactică și Pedagogică R. A., București;

Nicu, A. și colab., (1993), *Antrenamentul sportiv modern*, Ed. Editis, București;

Nicu, A. și colab., (1973), *Terminologia educației fizice și sportului*, Ed. Stadion, București;

Oprea O., (1979), *Tehnologia instruirii*, E.D.P., București, 1979.

Popescu-Neveanu, P., (1978), *Dicționar de psihologie*, Ed. Albatros, București;

Șiclov, I., (1979), *Teoria educației fizice și sportului*, Ed. Sport-Turism, București;

Șiclov, I., (1980), *Sinteza cursului de perfecționare a profesorilor de educație fizică 1979-1980*, vol. I, București, I.E.F.S., p.74;

Șiclov, I., (1984), *Teoria și metodică antrenamentului sportiv*, C.N.E.F.S., București;

Teodorescu, L. și colab., (1979), *Baschet-Teorie.Tactică.Probleme de metodică*, Ed. Sport-Turism, București;

Teodorescu, L., (1975), *Probleme de teorie și metodică în jocurile sportive*, Ed. Sport-Turism, București;

Teodorescu, L., (1984), *Orientări și tendințe în teoria și metodologia antrenamentului modern în jocurile sportive*, în rev. Educație fizică și sport, nr.4, p.2;

Tudor, V., (2005), *Măsurare și evaluare în cultură fizică și sport*, Ed. Alpha, București;

xxx *Dicționarul explicativ al limbii române* (1975), Ed. Academiei, București;

xxx *Dicționarul limbii române contemporane* (1980), Ed. Științifică și Enciclopedică, București;

xxx *Terminologia educației fizice și sportului*, (1973), Comisia Română de Terminologie, Ed. Stadion, București;

xxx *Concepția de pregătire și de joc pentru echipele de seniori și senioare* (1989), F.R.Baschet, București

situri consultate:

www.aag.pt/artigos106htm - Jose Costa J, „Relații interpersonale în atletism”

Mic dicționar de termeni

Algoritmizarea - orientare metodologică care poate fi considerată ca o „prelungire” a instruirii programate și reprezintă un proces de elaborare a algoritmilor

Algoritm - ansamblu de reguli și operațiuni, de prescriere exactă a procedeeelor prin care, pornind de la anumite date se ajunge la un rezultat

Brainstorming - metoda (*engl.* brain-creier, storming-furtună) reprezintă un mod de stimulare a creativității elevilor și sportivilor, o tehnică de creativitate colectivă care are la bază ideea că soluția unei probleme se obține prin constituirea unui inventar cât mai mare de idei

Creștere fizică – nivelul cantitativ al indicilor somatici ai individului, rezultat cumulativ al factorilor ereditari și de mediu predominant natural

Dezvoltarea fizică – nivelul calitativ al indicilor somatici ai individului, rezultat cumulativ al factorilor ereditari și de mediu natural și preponderent social, în care practicarea exercițiilor fizice are un rol însemnat

Experiment - cu ajutorul raționamentului experimental se urmărește, pornind de la ipotezele cercetării, să provocăm, să controlăm și să interpretăm rezultatele (ideile) experimentale, care să ateste viabilitatea demersului științific

Evaluare - A evalua (fr. *evaluer*) înseamnă a aprecia, a prețui, a stabili valoarea, (prețul, numărul). Evaluarea reprezintă, în principal, acțiunea de recoltare, prelucrare și interpretare a rezultatelor obținute la un test (probă), în scopul de a lua cele mai bune decizii

Feedback - conexiune inversă”, se referă la reacția de răspuns ca urmare a executării unei acțiuni (motrice)

Experiment psihopedagogic – metodă a pedagogiei și psihologiei pedagogice care constă în modificarea unor elemente de conținut, metodică sau organizare în procesul instructiv-educativ în vederea surprinderii efectelor produse asupra evoluției psihice și comportamentului elevilor

Măsurare - reprezintă acțiunea de determinare a unei mărimi. Măsurarea nu se referă doar la caracteristicile cantitative ci și la cele calitative ale unui obiect

Metodologie - totalitatea metodelor de cercetare folosite într-o știință (aici, în educația fizică)

Modelare - modelarea ca metodă pedagogică este definită ca un mod de lucru prin care gândirea elevului este condusă la descoperirea adevărului cu ajutorul modelului, grație raționamentului prin analogie

Observația - presupune o percepție activă, intenționată și organizată, care se poate realiza fie direct, prin observarea nemijlocită a fenomenului (subiectului) cercetat, prin prezența directă în cadrul lecțiilor, antrenamentelor și competițiilor, fie indirect, pe baza analizei materialelor video

Problematizare - metodă didactică ce constă din punerea în fața elevului a unor dificultăți create în mod deliberat, din depășirea cărora, prin efort propriu, elevul învață ceva nou

Raționalizare - presupune selecționarea exercițiilor care asigură cea mai mare eficiență în realizarea obiectivelor stabilite și pentru fiecare temă în parte

Standardizare - presupune obiectivarea execuției și a rezultatului acesteia. Obiectivarea execuției fiecărui exercițiu se realizează prin unul sau mai mulți parametri

Strategie didactică - se referă la modalitatea de abordare a procesului instructiv-educativ prin organizarea eficientă și combinarea optimă a metodelor, mijloacelor, tehnicilor și procedeelelor didactice

ISBN 978-606-10-0981-7