


## CAPITOLUL III

# “CULTURA FIZICĂ, COMPONENTĂ A DOMENIULUI DE CERCETARE AL TEORIEI CULTURII FIZICE”



## Lecția 5

**TEMA: “Obiectivele culturii fizice.**



**Nota definitorie a obiectivelor constă în aceea că anticipează rezultatul educației în termenii comportamentului, prescriind cum va trebui să răspundă subiectul după parcurgerea unei anumite secvențe sau etape de învățare. Scopurile pot fi concretizate într-o multitudine de obiective, care vizează influențarea personalității în ansamblul ei.**

**Conținutul obiectivelor este de obicei măsurabil prin metode consacrate, pentru a oferi posibilitatea unui control riguros al activității educaționale. În domeniul educației fizice, precizarea obiectivelor evidențiază pe de o parte, caracterul programat pe diferite etape al procesului instructiv educativ și pe de altă parte înlesnește analiza teleologică (pe baze obiective, prin scopuri) pe trepte de dezvoltare și cunoaștere.**

**Formularea obiectivelor culturii fizice sau reformularea acestora la diferite perioade de timp este un proces necesar de reformă, impus de dinamica dezvoltării sociale.**

**În cultura fizică, obiectivele sunt delimitate după efectele acestei activități asupra sferelor biomotrică, psihomotrică și sociomotrică, fapt ce pune în lumină polivalența acestei discipline.**



## **1. După gradul de generalitate:**

- a) Obiectivele generale evidențiază esența culturii fizice, dimensiunile comune ale subsistemelor acesteia.**
- b) Obiectivele specifice reprezintă o particularizare a obiectivelor generate la nivelul subsistemelor culturii fizice.**
- c) Obiectivele intermediare acționează la nivelul ciclurilor de învățământ, anilor de studii, etc.**
- d) Obiectivele operaționale vizează comportamentele imediate, observabile în timp scurt, ce pot fi urmărite și măsurate, adică acțiunile pe care subiectul trebuie să le realizeze în timpul unei activități, lecții, ședințe.**

## **2. După sfera de influență și tipul de comportament vizat:**

### ***a) Obiective de dezvoltare structural - funcțională a organismului.***

Acestea se referă la:

- armonia între indicii somatici și funcționali;
- armonia și proporționalitatea în interiorul fiecărei categorii de indici;
- menținerea unui tonus muscular optim ;
- formarea și menținerea unei atitudini corporale corecte;
- prevenirea și corectarea deficiențelor de postură și fizice;
- combaterea excesului ponderal și a obezității.

### ***b) Obiective în plan motric:***

- dezvoltarea componentelor fitness-ului (rezistență cardiovasculară, rezistență musculară, forță, mobilitate-suplețe, compoziție corporală);
- dezvoltarea componentelor fitness-ului motor (echilibru, coordonare segmentară, agilitate, putere, timp de reacție, viteză);
- formarea unui sistem de deprinderi și priceperi motrice de bază, utilitar-aplicative și specifică unor ramuri și probe sportive;
- îmbunătățirea capacității de efort, prin stimularea marilor funcții.

### ***c) Obiective psihomotorii.***

Dezvoltarea schemei corporale se împart în două direcții:

- ca reper în reglarea mișcărilor;
- ca nucleu al imaginii de sine.

### ***d) Obiective cognitive.***

Cultura fizică este o experiență educațională și ca atare, contribuie în mod direct și la îndeplinirea obiectivelor care privesc aspectul intelectual al dezvoltării subiectului (alături de toate celelalte discipline ale spectrului educațional).

*Aceste obiective conduc la cunoașterea și înțelegerea tuturor aspectelor asociate exercițiului fizic, efortului, ecoului acestora în planul subiectiv al individului.*

*Le enunțăm în continuare, într-o formă adaptată de noi:*

- *dezvoltarea capacității de a cunoaște propria persoană, mediul ambiant, natural și social (percepere, descoperire, redescoperire, înțelegerea informațiilor sub diverse forme);*
- *dezvoltarea calităților atenției, memoriei, aspectelor intuitive ale gândirii, creativității (motrice), adică generare de informații variate, pornind de la aceleași date, originalitate - "producție divergentă".*

*În plan concret, considerăm că următoarele obiective realizate prin mijloace strict specifice educației fizice, pot orienta într-o bună măsură activitatea specialiștilor.*

*Obiective:*

- *la nivelul cunoașterii senzoriale:*
- *conștientizarea și dezvoltarea sensibilității proprioceptive.*
- *la nivelul atenției:*
- *dezvoltarea calităților atenției - concentrare, volum, distribuție .*
- *la nivelul cunoașterii logice :*
- *dezvoltarea memoriei mișcărilor și a memoriei topografice;*
- *dezvoltarea inteligenței motrice (practice);*
- *dezvoltarea unor aspecte ale gândirii - capacitate de anticipare, rapiditate, intuitiv operativitate;*
- *dezvoltarea creativității motrice.*

### *e) Obiective în plan motivațional și afectiv – volitiv.*

*Aceste obiective răspund necesității de modelare a intereselor, atitudinilor și valorilor, în vederea creșterii capacității de adaptare, după cum urmează:*

*- formarea unor convingeri referitoare la rolul exercițiilor fizice în creșterea calității vieții;*

*echilibrarea și reglarea emoțională (prin descărcarea agresivității, defulare etc);*

*- educarea atitudinilor, convingerilor, sentimentelor morale (fair play, respect, colaborare, într-ajutorare, prietenie etc);*

*educarea emoțiilor estetice (date de aprecierea frumuseții mișcărilor și a esteticii corporale);*

*- dezvoltarea capacității de autoreglare la nivelul comportamentului global (disciplină, spirit de organizare, curaj, perseverență, dârzenie etc).*

*Astfel, educația fizică devine un domeniu al exprimării identității, al relațiilor interpersonale pozitive și al valorilor culturale create prin mișcare.*