

**UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**

**CATEDRA: TEORIA ȘI METODICA CULTURII FIZICE**

**TEORIA ȘI METODICA  
EDUCAȚIEI FIZICE**



Lector:

Triboi Vasile, Decan al Facultății de Sport,  
doctor în pedagogie, conferențiar universitar,  
Antrenor Emerit al Republicii Moldova,

Nr.d/o	Conținutul temelor
1.	<b>EDUCAȚIA FIZICĂ - DEFINIȚIA, FUNCȚIILE, SCOPUL ȘI OBIECTIVELE</b>
1.1.	Definiția educației fizice. Funcțiile educației fizice. Scopul și obiectivele educației fizice. Contribuția educației fizice la îndeplinirea obiectivelor educației generale
2.	<b>SISTEMUL METODELOR DE INSTRUIRE ȘI EDUCARE ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ</b>
2.1.	Definiția și funcțiile metodelor didactice. Clasificarea metodelor didactice. Metodele de predare. Metodele verbale. Metodele intuitive (nonverbale). Metodele de învățare. Exersarea. Problematizarea. Metoda studiului individual.
2.2.	Metode de proiectare ce ajută predarea - învățarea. Modelarea. Instruirea programată. Algoritmizarea. Metode de evaluare a procesului instructiv educativ. Metodele de refacere a capacității de efort. Metodele de corectare a greșelilor de execuție. Metodele de asigurare și sprijin.
3.	<b>PROCESUL DE PREDARE ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ</b>
3.1.	Conceptul de predare. Stilurile de predare. Comunicare și ascultare în practica educației fizice. Comunicarea în educație fizică. Ascultarea în educație fizică. Trăsăturile și aptitudinile profesorului de educație fizică. Dinamica procesului de predare în educație fizică. Planificarea conținuturilor de predare a lecțiilor. Organizarea predării. Conducerea lecției. Evaluarea lecției. Reglarea celor patru operații ale procesului de predare – învățare.
4.	<b>PROCESUL DE ÎNVĂȚARE</b>
4.1.	Conceptul de învățare. Tipurile de învățare. Stilurile de învățare motrică. Etapele învățării motrice. Informarea și formarea-unitatea învățării. Învățarea proces și produs în funcție de diverși factori. Învățarea motrică în educația fizică. Rolul memoriei în învățarea motrică.

<b>5.</b>	<b>EVALUAREA ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ.</b>
<b>5.1.</b>	<b>Conceptul de evaluare. Obiectul evaluării. Funcțiile evaluării. Tipurile de evaluare.</b>
<b>5.2.</b>	<b>Metodele de evaluare și verificare. Metodele de evaluare tradiționale. Metodele de evaluare complementar. Criteriile de evaluare a rezultatelor școlare. Operațiile evaluării. Greșelile evaluării școlare și factorii perturbatori în evaluarea didactică.</b>
<b>6.</b>	<b>MIJLOACELE FOLOSITE ÎN ACTIVITATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ</b>
<b>6.1.</b>	<b>Clasificarea mijloacelor folosite în desfășurarea activității de educație fizică. Mijloacele didactice specifice educației fizice. Exercițiul fizic. Mijloacele ajutătoare educației fizice. Mijloacele didactice nespecifice educației fizice.</b>

# ***BIBLIOGRAFIE***

1. Dragnea, Adrian. Teoria edicației fizice și sportului. Bucuresti Editura Cartea Școlii, 2000. 241 p.
2. Rață, Gloria. Didactica educației fizice și sportului. – Bacău: Alma Mater, 2004.
3. Siclovan, I. Teoria educatiei fizice si sportului. Bucuresti, Editura Stadion, 1972.
4. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. I том. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424с.
5. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. II том. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 392с.
6. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник / - М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. (в 2-х т.) . М., Физкультура и Спорт» , 1976.
8. Чермит М.М. Теория и методика физической культуры: опорные схемы [ Текст ] : учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2005. – 272 с.

# Lecția nr.1

## TEMA: EDUCAȚIA FIZICĂ - DEFINIȚIA, FUNCȚIILE, SCOPUL ȘI OBIECTIVELE.

### 1.1. Definiția educației fizice.

Esența educației fizice o constituie mișcarea umană pusă în slujba îmbunătățirii condiției fizice și mentale a oamenilor, a dezvoltării fizice armonioase și întreținerii stării de sănătate. Întrucât mișcarea umană, sau motricitatea omului este reprezentată de totalitatea actelor și acțiunilor motrice, desfășurate de om cu scopul de întreținere a relațiilor cu mediul natural și social, educația pentru mișcare reprezintă nu numai o necesitate, ci chiar o condiție a existenței umane. Activitatea de educație fizică trebuie privită, astfel, ca o necesitate personală a omului, alături de alimentație, îmbrăcăminte, învățatură, apă, soare, relații umane, spațiu de locuit etc.

Educația fizică „este o activitate umană de practicare sistematică și conștientă a exercițiilor fizice, desfășurată sub formă de proces instructiv - educativ bilateral, în vederea realizării unor obiective (de diferite niveluri/ranguri) bine precizate, dintre care prioritare sunt următoarele două:

- perfecționarea dezvoltării fizice/corporale a subiecților (preșcolari, școlari, studenți etc);
- perfecționarea capacității motrice ("deprinderi și priceperi" și "calități motrice") a subiecților".

**Educația fizică, este considerată ca fiind un proces instructiv educativ al cărui obiectiv îl constituie creșterea potențialul fizic și psihic, atât în plan personal, cât și social. Dar este în principal o activitate construită și desfășurată pentru perfecționarea dezvoltării fizice și capacității motrice a ființei umane, în funcție de particularitățile de vârstă, de sex, de cerințele de integrare socială, de specificul unor profesii. într-o accepție restrânsă, în înțelesul pedagogic, educația fizică urmărește dezvoltarea posibilităților fizice și psihice, individuale și/sau colective.**

**Valoarea educativă a educației fizice depinde în mod decisiv de competențele profesorului. Competențele profesionale ale profesorului și dezvoltarea personalității elevilor sunt două aspecte distincte cu mare interdependență în procesul formativ al elevilor.**

**Competența profesională și măiestria pedagogică se formează, se îmbogățește și se revizuieste prin educație permanentă. Ea are la bază:**

- studii specifice pedagogiei;**
- cunoștințe specifice de specialitate;**
- concepții asupra politicii generale privind educația, în general și educația fizică în special;**
- experiență practică.**

**Concepția asupra politicii generale privind educația și educația fizică oferă profesorului puncte de vedere clare asupra implicațiilor activității sale în educația generală și specifică a elevilor. Profesorul trebuie să fie conștient de importanța socială a disciplinei pe care o predă și să își asume responsabilitatea în domeniul practicii sportive.**

## **1.2. Funcțiile educației fizice.**

**Educația fizică, ca obiect de studiu, prevăzut în toate planurile de învățământ îndeplinește o serie de funcții, dintre care amintim:**

**-funcția de dezvoltare armonioasă, urmărește realizarea unor indici superiori ai dezvoltării somatice și funcționale;**

**-funcția de perfecționare a capacității motrice constă în tendința de îmbunătățire a nivelului de dezvoltare a aptitudinilor psihomotrice și cel de însușire și stăpânire a deprinderilor și priceperilor motrice;**

**- funcția igienică urmărește nu numai însușirea și respectarea normelor de igienă individuală și colectivă, ci și a bazelor și terenurilor sportive;**

**- funcția educativă vizează însușirea unor norme de conduită morală, formarea individului care să poată conlucra într-o activitate de grup, într-o activitate socială;**

**- funcția de emulație urmărește formarea capacității de depășire și autodepășire, a capacității de întrecere, de competiție;**

**- funcția recreativă constă în formarea capacității de a petrece în mod util timpul liber, de a se recrea, de a se distra și destinde;**

**- funcția de socializare, care se realizează cel mai bine în lecția de educație fizică, întrucât permanent se stabilesc relații de colaborare, întrajutorare între elevi.**



## **1.3. Scopul și obiectivele educației fizice.**

### **1.3.1. Scopul educației fizice.**

**Scopul educației fizice este dat de direcția de orientare a acțiunilor de formare și dezvoltare a personalității indivizilor în concordanță cu cerințele societății. El vizează realizarea recreării după o activitate intelectuală, intensă, întărirea stării de sănătate, creșterea capacității de efort, dezvoltarea calităților psihomotrice, educarea calităților morale și de voință, dezvoltarea armonioasă a organismului.**

**Realizarea scopului necesită impunerea anumitor obiective intermediare și finale.**

**Scopul educației fizice presupune respectarea următoarelor cerințe:**

- să fie în concordanță cu scopul educației;**
- să depășească nivelul actual, prin acțiuni de perfecționare, ajustare, restructurare, reformulare la nivelul conceptual și practic (praxiologic);**
- să valorifice potențialul existent al resurselor și necesităților interne ale subsistemelor educației fizice;**
- să fie deschis spre viitor, spre alte posibile alternative.**

**Scopul educației fizice este de a contribui la perfecționarea dezvoltării; fizice și a capacității motrice, întrucât practicarea exercițiilor fizice influențează atât formarea capacității de acționare independentă și de manifestare cât mai liberă în mișcare, cât și a capacității de decizie în condiții de deplină responsabilitate și cunoștință de cauză.**

## **1.3.2. Obiectivele generale ale educației fizice.**

**Obiectivele educației fizice pot fi înțelese ca fiind materializarea finalităților sub toate aspectele concretizate în progresele individului în plan somatic, funcțional, cognitiv, motric, afectiv și social. Conform noii reforme curriculare, la nivelul obiectivelor, apare o categorie nouă și anume cea a „obiectivelor de referință” și cea a „obiectivelor cadru”, considerate ca reprezentând obiectivele intermediare (specifice) ale vechilor programe școlare în educația fizică se urmărește îndeplinirea următoarelor tipuri de obiective: finale, cadru, de referință și operaționale.**

**Obiectivele finale sau generale sunt obiectivele programate pentru finele perioadei de școlarizare, evidențiază esența educației fizice, în timp ce obiectivele cadru decurg din obiectivele generale și sunt structurate pe cicluri de învățământ, obiectivele de referință decurg din obiectivele cadru și sunt formulate pe an de studiu, iar obiectivele operaționale sunt obiective imediate, stabilite pentru temele lecțiilor.**

**Procesul de învățământ, ca proces ce realizează educația întregii populații școlare, rezolvă, în ceea ce privește educația fizică, următoarele obiective finale:**

- asigură păstrarea și întreținerea stării de sănătate prin folosirea exercițiului fizic în combinație cu factorii naturali de călire (aerul, apa, soarele etc.) în scopul creșterii potențialului de muncă fizică și intelectuală și în scopul formării personalității și caracterului;**
- asigură dezvoltarea fizică normală și armonioasă;**
- asigură recrearea, refacerea, recuperarea organismului elevilor;**
- crește capacitatea de efort și rezistență la îmbolnăviri;**
- asigură însușirea deprinderilor și priceperilor de mișcare generală și specifică ramurilor de sport;**
- asigură dezvoltarea aptitudinilor psihomotrice și aptitudinilor morale și de voință;**
- asigură formarea obișnuinței de practicare liberă a exercițiilor fizice.**

## **1.4. Contribuția educației fizice și sportului la îndeplinirea obiectivelor educației generale.**

**Realizarea obiectivelor educației fizice contribuie în mod pozitiv la dezvoltarea dimensiunii motrice, intelectuale, afective și volitive a personalității umane. Printr-o tehnologie didactică corect aplicată, educația fizică sprijină realizarea obiectivelor generale ale educației prin:**

**- dezvoltarea și perfecționarea motricității, în scopul însușirii deprinderilor motrice și a perfecționării priceperilor motrice;**

**- formarea și stimularea activității intelectuale (gândire, imaginație, judecată, atenție, memorie, spirit de observație) a proceselor afective (emoții, sentimente, interese, motivații, simpatii, bucurie, respect, sentimentul de dreptate, dezamăgire/ mânie, simțul responsabilității etc.) și a capacității de socializare;**

**- formarea și dezvoltarea calităților morale și de voință ale personalității (hotărâre, dârzenie, disciplină, cinste, sinceritate, perseverență, consecvență, demnitate, modestie, curaj, stăpânire de sine, inițiativă etc);**

**- dezvoltarea percepțiilor și reprezentărilor asupra mișcării, asupra deplasării în spațiu;**

**- formarea unor deprinderi și calități necesare în activitatea socială (punctualitate, disciplină, tenacitate, coordonare, rezistență, forță, viteză de reacție și execuție, reflexe de autoapărare și autoasigurare, orientare în spațiu);**

**- perfecționarea activității aparatelor și sistemelor organismului;**

**- perfecționarea unor caracteristici speciafe a/e funcțiilor organismului - "simțul mingii", "simțul pragului", "simțul accelerării", "simțul ritmului", "simțul kinestezic", "simțul porții", "vederea periferică" etc.**

**Finalitățile, obiectivele educației fizice și sportului sunt subordonate celor ale educației generale și sunt impuse de nevoile sociale.**

**Educația fizică contribuie la dezvoltarea omului din punct de vedere fizic, psihic, motric, afectiv și social.**



**Mulțumesc pentru atenție**