

UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

CATEDRA: TEORIA ȘI METODICA CULTURII FIZICE

**TEORIA ȘI METODICA
EDUCAȚIEI FIZICE**

Lecția nr.2

TEMA: SISTEMUL METODELOR DE INSTRUIRE ȘI EDUCARE ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ .

2.1. Definiția și funcțiile metodelor didactice.

Metoda didactică, în educația fizică, este considerată ca fiind modalitatea (calea), cu cea mai mare eficiență, de organizare și desfășurare a procesului de predare, învățare, evaluare. În cadrul metodelor, în funcție de modalitatea de aplicare practică a metodei au apărut procedeele metodice. Procedeul metodic reprezintă modalitatea particulară de aplicare a unei metode în condiții și situații concrete. Metodele folosite în pregătirea sportivă sunt metode cu un caracter mare de generalizare, folosite și în celelalte discipline de învățământ, dar adaptate la specificul activității de educație fizică.

Metodologia instruirii sau metodologia procesului de învățământ, reprezentată de totalitatea metodelor utilizate în scopul realizării obiectivelor educației fizice și sportului, presupune abordarea unor orientări metodologice (modul specific de combinare a metodelor și procedeele metodice cu principiile didactice) specifice activității de educație fizică. În practicarea educației fizice strategia didactică, denumită și strategia instruirii, este dată de modul de aplicare a metodelor în funcție de mijloacele și formele de organizare a activității.

Funcția formativă, reiese din acțiunea ce o produce mișcarea în dezvoltare psihomotorie și intelectuală a elevilor. Exemplu în acest sens îl reprezintă folosirea metodei competiționale în cadrul activității practice, dar cu obligativitatea respectării regulilor (la semnal se aleargă cu întrecere până la obstacol, pe care obligatoriu îl ocolești și te mtorciț rapid la coada șirului).

Funcția cognitivă evidențiată mai ales prin contribuția pe care o are folosirea metodelor de instruire asupra dezvoltării proceselor psihice, în principal asupra memoriei, gândirii, judecării, observației, atenției, analizei, spiritului de decizie și discernere etc.

Funcția motivațională se realizează mai ales prin caracterul distractiv-recreativ al activităților desfășurate. Formarea unei motivații temeinice presupune implicarea profesorului în explicarea rolului și influențelor pe care le pot avea exercițiile fizice asupra dezvoltării personalității, dar și prin modalitatea de organizare și desfășurare ale acestora.

Funcția normativă este rezultatul folosirii indicațiilor metodice și al respectării cerințelor, regulilor, instrucțiunilor etc.

Funcția instrumentală decurge din faptul că metodele sunt folosite ca instrumente de lucru în scopul realizării obiectivelor finale, cadru, de referință și operaționale.

2.2. Clasificarea metodelor didactice.

Metoda, considerată ca fiind o cale, o modalitate de lucru, sau un program după care se desfășoară acțiunile practice și intelectuale, contribuie la îndeplinirea obiectivelor și sarcinilor didactice intermediare și finale.

O clasificare acceptată, în mare parte de specialiștii din pedagogia generală, cât și de specialiștii din educația fizică, grupează metodele după evoluția lor istorică în:

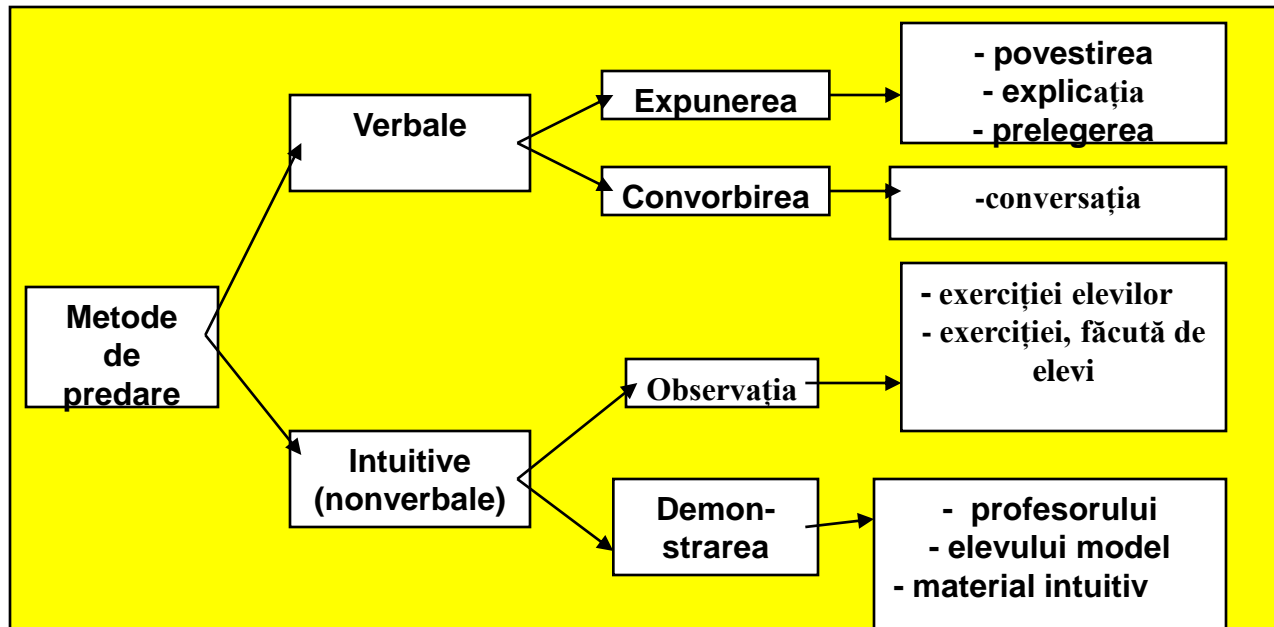
- **metode clasice** (tradiționale), verificate și stabilizate în ceea ce privește eficiența procesului instructiv-educativ, din care fac parte: expunerea, conversația, demonstrația, exercitiul/exersarea etc;

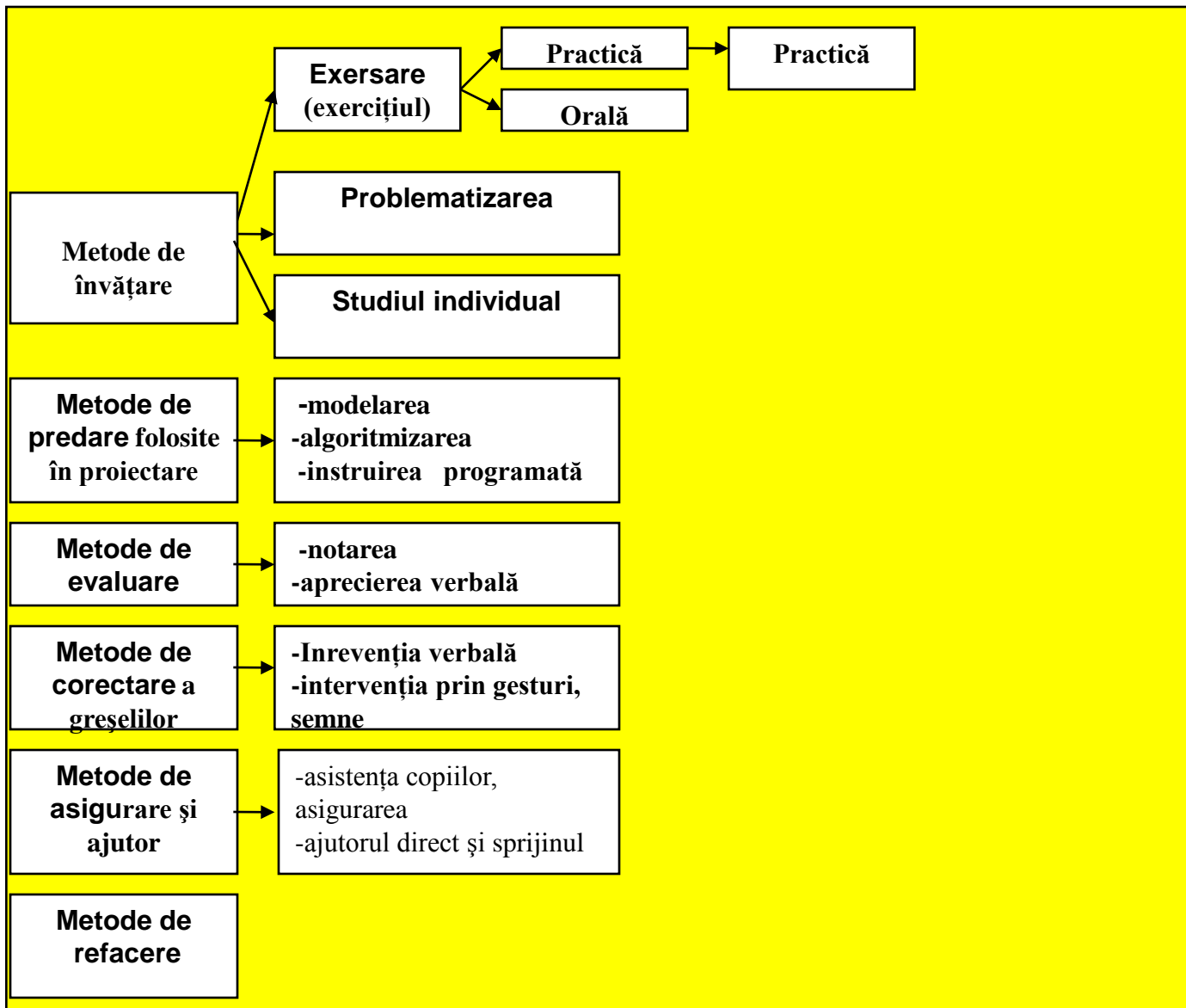
- **metode moderne**, noi, ce vin să completeze, să ușureze și să stimuleze activitatea instructiv - educativă: modelarea, algoritmizarea, problematizarea, etc.

Se impune să subliniem și faptul că această grupare a metodelor nu este strictă având numai aceste scopuri didactice (predare, învățare, proiectare, evaluare, refacere), ci metodele respective au dublă și chiar triplă acțiune în funcție de modalitatea lor de folosire. Astfel, explicația poate fi folosită de profesor ca metodă de predare, de elev ca metodă de învățare sau evaluare, așa cum și exersarea poate fi folosită de elev ca metodă de învățare, evaluare și de profesor ca metodă de predare.

Caracteristic disciplinei de Educație Fizică este faptul că însușirea deprinderilor motrice, a cunoștințelor specifice acestora, dar și a celor ajutătoare se realizează în mod pregnant în lecția de educație fizică, prin exersarea repetată (proporție de 90%). Această caracteristică specifică, impune profesorului de educație fizică alegerea celor mai potrivite și adaptate metode și procedee metodice, în funcție de etapele procesului instructiv-educativ (proiectarea, predarea, învățarea și evaluarea).

O structurare a metodelor realizată după acțiunea dominantă s-ar putea prezenta astfel:





2.3. Metodele de predare.

Transmiterea, însușirea și evaluarea cunoștințelor este un proces complex: ce se realizează prin folosirea combinației tuturor metodelor. Formarea unei imagini, a unei reprezentări clare se realizează cu ajutorul metodelor verbale (expunerea, povestirea, prelegerea, conversația), însă percepția înțelegerea reală este întregită de o observare dirijată asupra unei demonstrații corecte și de o execuție simțită (percepută, analizată de către elev). Desfășurarea procesului instructiv-educativ, sub formă de lecție școlară, necesită proiectarea activității (cu ajutorul algoritmizării modelării) și folosirea unor metode care să stimuleze (învățarea prin descoperire, brain-stormingul) interesul și motivația. Evaluarea (aprecierea, notarea) vine să sublinieze eficiența metodelor folosite, contribuind astfel la transformarea comportamentului uman.

2.3.1. Metodele verbale.

Transmiterea cunoștințelor, datelor sau dispozițiilor necesare însușirii, dezvoltării și educării se realizează cu ajutorul metodelor verbale ce folosesc cuvântul rostit și poate fi împărțită în două:

Expunerea și Convorbirea.

Expunerea este considerată ca fiind cea mai veche metodă de transmitere a cunoștințelor și informațiilor. Ea folosește limbajul, care trebuie să fie accesibil nivelului de înțelegere, clar, cursiv și curat exprimat (fără jargoane). Este o cale simplă, directă, rapidă de transmitere a informației.

Convorbirea este una dintre cele mai eficiente metode de obținere a datelor cu privire la capacitatea de înțelegere, capacitatea de suportare a efortului fizic al elevilor, dar și capacitatea de realizare a evaluării activității de mișcare. În educația fizică convorbirea, se realizează prin conversație.

2.3.2. Metodele intuitive (nonverbale.)

Formarea unor reprezentări clare în ceea ce privește execuția rațională a ictelor și acțiunilor motrice se realizează și cu ajutorul metodelor intuitive sau nonverbale. Aceste metode se bazează pe activitatea organelor de simț: văz, auz, cutanat, kinestezic. În cadrul metodei intuitive au evoluat câteva procedee metodice printre care amintim: demonstrația și observația.

Demonstrația

Metoda demonstrației, în educația fizică, este metoda prin care se arată elevilor ceea ce ei vor lucra în continuare, sau ceea ce trebuie să realizeze în final. Cu ajutorul demonstrației elevul se familiarizează cu deprinderea motrică, exercițiul sau acțiunea ce urmează a fi învățată, consolidată, perfecționată sau evaluată. Ea poate preceda, însoți sau urma explicația.

Observația.

Metoda observației execuției asigură în cel mai mare grad sesizarea aspectelor cheie ale execuției mișcărilor. Profesorul dirijează observația elevilor spre execuțiile cele mai bune realizate în timpul desfășurării lecțiilor, prin urmărirea atentă.

Observația dirijată poate fi efectuată și asupra exercițiilor greșite pentru a scoate în evidență aspectele negative și a le înlătura. Este indicat ca profesorii să orienteze observația subiecților spre un anumit aspect, precizat dinainte, și să stimuleze intervențiile pozitive ale elevilor.

2.4. Metodele de învățare.

Procesul de instruire-educare, specific educației fizice, este un proces ce este influențat, în mare parte, de sârguința și de interesul de care dă dovadă copilul/ elevul/ studentul în activitatea de pregătire. În cadrul lecției de educație fizică, exersarea (practică și intelectuală) este metoda ce are la bază activitatea de execuție, a subiecților, ca singură modalitate ce poate duce la îndeplinirea obiectivelor educației fizice și sportului, iar învățarea prin descoperire vine să completeze modalitatea de acumulare a cunoștințelor pe baza eforturilor proprii.

2.4.1. Exersarea.

În educație fizică, după modalitatea de abordare, ea poate fi practică și verbală, după modalitatea de execuție a mișcărilor și exercițiilor ce urmează a fi însușite, poate fi sub formă: **fragmentată și globală.**

Exersarea practică fragmentată constă în execuția deprinderi motrice în mod fragmentat, pe secvențe sau faze, în mod analitic. Se folosește atunci când deprinderile motrice sau exercițiile se caracterizează printr-un mare grad de complexitate și nu este posibilă învățarea globală, dar și în cazul când se abordează perfecționarea unui anumit aspect al mișcării, ce necesită o anumită cizelare sau chiar corectare.

Exersarea practică globală presupune execuția unei deprinderi motrice în totalitatea sa, a unui complex de deprinderi motrice, care se succed conform modelului determinat anterior. Ea realizează învățarea sau perfecționare globală a deprinderilor.

Este metoda prin care execuția unui exercițiu, a unui procedeu tehnic, a unei deprinderi motrice este predată în totalitatea sa, respectând succesiunea mișcărilor, cerințele de direcție, ritm, tempou, intensitate, volum. În procesul de exersare globală, pentru a asigura o învățare mai rapidă, se pot ușura condițiile de execuție prin: mărirea suprafeței de sprijin, mărirea sau micșorarea obiectelor și distanțelor.

2.4.2. Problematizarea.

Această metodă presupune crearea unor situații practice problematice, care necesită, din partea elevilor o atenție deosebită în găsirea celor mai eficiente soluții de rezolvare. Are la bază "exersarea prin deducere și gândire creatoare" rezultată în urma analizei și comparării situațiilor apărute sau provocate, în urma depistării relațiilor dintre cunoștințele, deprinderile și priceperile deja însușite. În educația fizică, problematizarea presupune:

- sugerarea alegerii rezolvării unei situații, de către profesor / antrenor;
- alegerea unei opțiuni de rezolvare a unei situații de către un grup de elevi;
- alegerea unei opțiuni de rezolvare a unei situații de către elev/sportiv.

În lecția de educație fizică, problematizarea solicită foarte mult elevii, care sunt nevoiți, ca pe baza cunoștințelor anterioare, să aleagă cele mai eficiente și potrivite soluții în funcție de momentul execuției.

2.4.3. Metoda studiului individual.

Deși considerată improprie domeniului nostru, are din ce în ce mai mult utilizări întrucât presupune realizarea unei exersări în scopul fie a perfecționării execuțiilor, fie pentru descoperirea anumitor aspecte/caracteristici ale exercițiilor. Are la bază activitatea de informare teoretică din literatura de specialitate cât și activitatea de exersare recomandată pentru activitatea independentă în scopul: îmbunătățirii capacității de efort, creșterii performanțelor sportive, realizării baremurilor pentru o notă maximă, perfecționării unei anumite execuții, reexersării în momentele nereușitei unei execuții corecte sau a unei execuții de recorectare și chiar când se recomandă studierea unei anumite bibliografii.



Mulțumesc pentru atenție