

UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

CATEDRA: TEORIA ȘI METODICA CULTURII FIZICE

**TEORIA ȘI METODICA
EDUCAȚIEI FIZICE**

Extras din dicționar filozofic

“Pentru bărbați dragostea este un epizod din viață, iar pentru femeie – este sensul vieții”.

“Dacă femeia spune “da”, dânsa are în vedere “poate da”, dacă femeia spune “poate da”, dânsa are în vedere “da”, dacă femeia spune “da”, atunci nu mai este femeie”.

“Bărbații iubesc cu ochii, iar femeile cu urechile”(Sari Gabor).

“Frumusețea este bogăția femeilor, bogăția – frumusețea bărbaților” (K.Melihan).

“Femeia, nici odată nu observă ceia ce sa făcut pentru ia, însă observa foarte bine ceia ce nu sa făcut pentru ia” (J.Curtelin).

“Femeia are o singură taină în viață – vârsta ei”(Volter).

“Înainte de a te îndrăgosti într-o domnișoară, caută în primul rând dragoste în ea ca om” (Suhomlinski).

“Bărbații nu au dreptul să se greșească în două chestiuni, să aleagă o femeie și profesia” (E.Tarle)

“Vorbește cu femeia despre dânsa, despre gusturile ei, moralitate, frumusețea ei și nici o dată na-i s-o plictisești”(A.Morua)

Lecția nr.3

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

3.1. Metode de proiectare ce ajută predarea-învățarea

Proiectarea activității de educație fizică și sport se realizează cu ajutorul mai multor metode. Acestea asigură structurarea conținutului și realizarea obiectivelor educației fizice. Metodele folosite în activitatea de programare și proiectare, ce asigură ordonarea și dirijarea procesului de predare, învățare, evaluare sunt: **modelarea, instruirea programată, algoritmizarea**. Cele trei metode, ce stau la baza programării-proiectării, nu sunt folosite separat ele se intercondiționează și se completează reciproc, asigurând astfel eficacitatea procesului educativ.

3.1.1. Modelarea.

Modelarea ca metodă de lucru constă în elaborarea unui model, model ce se apropie ca formă, structură, caracteristici, indici, de trăsăturile esențiale ale modelului considerat original sau final.

În practica sportivă, modelarea poate fi folosită ca metodă de programare/proiectare a activității de instruire și reprezintă un model teoretic programativ, dar și ca modalitate de predare prin intermediul modelelor și reprezintă un model practic executiv. Modelarea, folosită în principal ca metodă de programare a procesului instructiv-educativ, este înțeleasă ca fiind acțiunea prin care cadrul didactic planifică activitatea ce urmează să se realizeze de-a lungul unui an de zile conform prevederilor prevăzute de programa școlară pe ani de studiu, pe cicluri de învățământ.

3.1.2. Instruirea programată.

Instruire programată este o metodă modernă, constituind o revoluție în rândul metodelor didactice ce are la bază modelul cibernetic. Acest tip de instruire, denumită și „instruirea pe bază de program,” a devenit una din metodele des folosite, în prezent, în însușirea cunoștințelor, în formarea și perfecționarea deprinderilor motrice și în dezvoltarea aptitudinilor motrice. Ea reprezintă aplicarea ciberneticii în procesul de învățare pe care-1 analizează ca proces de comandă și control.

Folosirea instruirii, pe bază de programare a activității, dă posibilitatea realizării permanente a conexiunii inverse, astfel încât să fie depistate și eliminate imediat dificultățile și erorile de predare, dar și cele ce țin de predispozițiile de învățare ale elevilor.

Specific activității de educație fizică se cunosc două tipuri de instruire pe bază de program: **instruirea programată de tip liniar și cea de tip ramificat.**

Instruire programată liniară are la bază un răspuns planificat, prevăzut și abordarea succesivă a unei suite de secvențe numite și pași metodici, care să reducă la minimum timpul de învățare. Fiecare secvență este urmată de un răspuns (o execuție practică) care este supus controlului imediat.

Instruirea programată ramificată, presupune programarea procesului de învățare printr-o abordare largă și liberă cu posibilități, cu multe variante de răspuns. Dintre aceste răspunsuri, unele pot fi corecte, altele pot fi incorecte. Elevul trebuie să aleagă varianta corectă. În cazul în care nu se alege varianta corectă elevul primește informații suplimentare și se încearcă o nouă variantă de răspuns.

3.1.3. Algoritmizarea.

Algoritmizarea este o altă metodă ce stă la baza realizării procesului instructiv-educativ ce ușurează programarea și proiectarea didactică și care are ca scop elaborarea unor soluții de rezolvare a unor situații. Aceste soluții, ce pot fi denumite și posibilități se numesc algoritmi. Este o metodă ce necesită cunoașterea detaliată atât a posibilităților elevilor/studentilor, cât și a efectelor produse de exercițiile alese. Constă în alegerea și stabilirea unei succesiuni de exerciții bine determinată și cu eficiență crescută pentru fiecare deprindere motrică, ce urmează să fie însușită și pentru fiecare aptitudine psihomotrică ce urmează a fi dezvoltată.

Algoritmizarea, în activitatea de educație fizică este o "operație de elaborare a unor soluții speciale de rezolvare a unor situații standardizate sau tipice". Rezolvarea unei activități/ probleme/ situații este rezultatul gândirii și mai precis a operațiilor acesteia și constă în elaborarea unor scheme procedurale sau unei suite de operații standard'. Însă, operațiile gândirii decurg dintr-o anumită succesiune de secvențe. În cadrul operațiilor gândirii, aceste secvențe denumite și "pași" se numesc algoritmi.

3.2. Metode de evaluare a procesului instructiv educativ.

Valoarea sistemului de pregătire este apreciată prin eficiența înregistrată de către elevi. Această eficiență este subliniată prin verificarea și aprecierea activității depuse. Evaluarea rezultatelor muncii instructiv-; educative diferă de la o disciplină la alta, de la o ramură sportivă la alta, de la o vârstă la alta, de la băieți la fete etc.

Aprecierea verbală este metoda de evaluare a rezultatelor școlare prin cuvânt, care poate să fie pozitivă, când subliniază aspectele pozitive ale evoluției comportamentale ale elevilor, dar și negativă, când evidențiază aspectele negative ale acțiunii elevilor (greșeli de execuție, de înțelegere, nerespectării indicațiilor și cerințelor desfășurării acțiunilor) în scopul îndreptării acestora. Aprecierea verbală se folosește după: o execuție, la sfârșitul lecției sau ca ocazia analizei unei acțiuni de întrecere (ștafetă, joc dinamic, joc sportiv concurs inter clase etc). În cadrul acestei forme de apreciere se urmărește pe cât posibil, înlăturarea subiectivismului.

Aprecierea cu note este metoda folosită și în educația fizică școlară ca și celelalte discipline de învățământ. În educația fizică, în ceea ce privește utilizarea acestui procedeu metodic, există mai multe păreri, de la cele mai stricte exigențe până la neglijarea rolului pe care l-ar putea avea notele în procesul de învățământ. Notarea este metoda de departajare valorică a indivizilor după rezultatele înregistrate și presupune cantificarea acestora prin echivalarea cu note de la 1 la 10. Aprecierea activității desfășurate, fie ea prin notare fie verbală, are rol în stimularea activității de instruire a elevilor și presupune verificarea. Verificarea în educație fizică se realizează prin intermediul testelor de evaluare, adică a probelor de control.

3.3. Metodele de refacere a capacității de efort.

Refacerea reprezintă procesul de revenire a funcțiilor organismului (dereglate în timpul efortului, realizat pe parcursul lecției) la cele normale existente înaintea începerii efortului/lecției.

Metode/e de refacere pot fi împărțite în:

- metode de refacere activă (cum este alergarea ușoară);
- metode de refacere pasivă (cum sunt masajul, vibromasajul, sauna etc).

Refacerea activă cuprinde totalitatea măsurilor ce au la bază mișcarea executată din ce în ce mai lent, aplicată imediat după efort în scopul revenirii complete a stării organismului. Ca măsură activă, cea mai des folosită în refacerea după efort este alergarea ușoară, tip "footing", combinată cu mers din ce în ce mai lent și cu exerciții de relaxare a membrilor superioare și inferiori și exerciții de respirație.

Refacerea pasivă presupune folosirea unor măsuri ce constau în: pauză, masaj, saună, băi, dușurile și vibromasajul, somnul etc. Aceste măsuri vin să întrezească și să accelereze procesul de refacere, dar nu pot fi practicate în toate unitățile de învățământ.

Însă, dintre **măsurile pasive**, cu efecte din cele mai mari în revenire și refacere după efort iese în evidență somnul. Somnul realizează la nivelul scoartei cerebrale o inhibiție de protecție ce asigură regenerarea celulelor cerebrale, iar la nivelul musculaturii asigură refacerea substanțelor energetice. **Odihna activă**, alimentația rațională, somnul și evitarea exceselor de orice natură (tutun, alcool, droguri, sex), reprezintă măsuri de bază ce asigură realizarea refacerii rapide și depline a capacității de efort a organismului.

3.4. Metodele de corectare a greșelilor de execuție.

Datorită caracterului său practic, educația fizică este una din disciplinele de învățământ în care procesul de învățare implică corectarea imediată a greșelilor de execuție. Din această cauză, s-a constituit o serie de procedee metodice a greșelilor de execuție printre care enumerăm:

- intervenția verbală pozitivă (aprobarea) și negativă (dezaprobarea);
- intervenția prin gesturi și semne.

Intervenția verbală presupune sesizarea greșelilor de execuție și atenționarea prin cuvânt a executanților. Pentru ca intervenția verbală, pozitivă sau negativă să fie eficientă trebuie să îndeplinească următoarele cerințe:

- să sublinieze componentele esențiale ale mișcării;
- să fie exprimată într-un mod adecvat situației: prin comandă, atunci când se înregistrează greșeli la complexe de dezvoltare fizică generală (unu-doi, întinde-brațul, cinci-șase, apleacă - bine), prin atenționare când se înregistrează o anumită greșeală în execuția mișcărilor, exercitiilor;
- să se realizeze în momente special create, în care se oprește execuția, se subliniază greșeala și se indică modalitatea de eliminare;
- intervenția se poate adresa clasei, unei grupe sau unui singur elev.

3.5. Metodele de asigurare și sprijin.

Aceste metode presupun acordarea sprijinului dat de către cadrul didactic elevului pentru a-i ușura procesul de învățare. Educația fizică este disciplina ce are la bază acțiunea practică a elevului și o serie de poziții dificile de executat ce necesită de multe ori ajutor.

Asistența copiilor, în timpul exersării presupune situarea profesorului/ institutorului/ antrenorului lângă executant și însoțirea sa, pe parcursul execuției exercițiilor cu un grad mare de risc. Prin această asistență se elimină sentimentul de teamă al copiilor, crește indicele de siguranță. Asistența copiilor în timpul exersării se aplică în mod individual, pe parcursul întregii execuții când aceasta prezintă riscuri sau pe parcursul unor anumite momente mai dificile.

Valoarea ajutorului, dat copilului/sportivului, poate fi crescută dacă se respectă următoarele cerințe:

- are la bază cunoașterea execuției fiecărui copil;**
- profesorul să fi simțit direct mișcarea și să cunoască modalitatea de aplicare a unor prize specifice;**
- intervenția asupra elevului trebuie să fie caracterizată de tact, gingășie, siguranță, excluzându-se duritățile, atentatul la pudoare, bruscările sau scăpările;**
- ajutorul să fie direct, de întrajutorare și stimulat, atunci când apar sentimente de teamă, frică;**
- fiecare elev să beneficieze de ajutorul necesar, dacă nu reușește o execuție corectă;**
- ajutorul direct trebuie repetat dacă nu reușește să corecteze greșeala;**
- ajutorul direct poate fi făcut și de către un elev sub supravegherea profesorului.**



Mulțumesc pentru atenție