

UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

CATEDRA: TEORIA ȘI METODICA CULTURII FIZICE

**TEORIA ȘI METODICA
EDUCAȚIEI FIZICE**

LECȚIA NR.5

TEMA : PROCESUL DE ÎNVĂȚARE

5.1. Conceptul de învățare.

Concepția despre educația modernă nu mai este compatibilă cu cea a educației clasice, ci mai degrabă cu cea enunțată de G de Landsheere în 1971, care subliniază că "a instrui nu înseamnă a selecționa, ci dimpotriva, a ne da silința ca toți să reușească", iar după Carroll, 1963, învățarea este "o evoluție de la nestăpânire la stăpânire, un progres care se realizează cu pași intermediari între ceea ce se scotează și ceea ce se obține".

Pentru om se poate considera că procesul de învățare este un proces de cunoaștere/confruntare ce se desfășoară în mediul în care trăiește. Concepția despre educația modernă nu mai este compatibilă cu cea a educației clasice, ci mai degrabă cu cea enunțată de G de Landsheere în 1971, care subliniază că "a instrui nu înseamnă a selecționa, ci dimpotriva, a ne da silința ca toți să reușească", iar după Carroll, 1963, învățarea este "o evoluție de la nestăpânire la stăpânire, un progres care se realizează cu pași intermediari între ceea ce se scotează și ceea ce se obține".

Învățarea, în educația fizică, urmărește să transmită tinerei generații și tuturor categoriilor de cetățeni implicați în practicarea exercițiilor fizice, un sistem de cunoștințe practice și teoretice ce ajută la formarea deprinderilor și priceperilor motrice, ce dezvoltă aptitudini psiho-motrice și de personalitate. Paralel cu transmiterea cunoștințelor, cu formarea deprinderilor și priceperilor motrice, se acționează și în direcția formării profilului: intelectual, moral, estetic, afectiv și social. Astfel, în cadrul aceluiași proces, cu ajutorul activităților practice sportive, se exercită și realizează atât influențe cu caracter instructiv, cât și influențe cu caracter formativ.

5.2. Tipurile de învățare.

Învățarea poate fi considerată un proces de acumulare a informației bazat pe procesele de gândire, de voință și de afectivitate. Ea poate avea un caracter organizat, dirijat, planificat, controlat, denumită și „învățare școlară” sau „învățare sistematică”, sau poate avea un caracter spontan, neorganizat, denumită și „învățare spontană” sau „învățare socială”, care se realizează în mod neorganizat și este influențată de familie, societate, viața de zi cu zi. În ceea ce privește cele două tipuri de învățare.

Învățarea școlară este învățarea ce se realizează într-un cadru organizat, este dirijată de profesor, se realizează cu ajutorul unor metode și tehnici eficiente având la bază respectarea principiilor didactice.

Învățarea socială este reprezentată de însușirea experienței social-istorice de către generația tânără în scopul formării comportamentului social existențial.

Învățarea prin observare directă constă în urmărirea comportamentului unor subiecți care execută foarte corect și imitarea acestora. După realizarea observării, elevul/sportivul, încearcă să imite cele mai bune/corecte execuții ale colegilor dar și să constate cât de aproape este de nivelul observat.

Învățarea prin modelarea observațională are la bază însușirea deprinderilor, comportamentelor prin imitarea modelelor. Important este ca modelele alese să fie cele mai bune și corecte.

Din punct de vedere al dimensiunii solicitate poate fi: **învățare intelectuală**, bazată pe însușirea aspectelor teoretice, a regulilor, caracteristicilor fenomenelor din natură și societate, și **învățare motrică**, bazată pe însușirea execuțiilor tehnice a multiplelor forme de mișcare.

Învățarea prin tatonări se realizează atunci când elevul, din diferite motive, nu reușește, de prima dată, să înțeleagă mecanismul de execuție.

Învățarea prin reflexie. Are la bază activitatea independentă a elevului care pe baza analizei încearcă să înțeleagă execuțiile și să aleagă cele mai corecte modalități.

Învățarea perceptiv-motrică, denumită de învățare senzorio-motrică, are la bază informațiile primite prin intermediul analizatorilor și realizează modificarea comportamentului copilului /elevului/ sportivului în funcție de condițiile concrete din lecție/antrenament și întreceri/concursuri.

Învățarea motrică are ca rezultat însușirea deprinderilor motrice, a componentelor senzoriale, chinestezice sau proprioceptive.

Învățarea inteligent motrică reprezintă învățarea deprinderilor motrice, din disciplinele sportive (jocuri sportive) în care execuția tehnică nu depinde numai de posibilitățile și predispozițiile proprii, ci și de cele ale coechipierilor, care acționează creativ și ale adversarilor care acționează contrar și inventiv.

5.2.1. Stilurile de învățare motrică.

Formarea unui stil adecvat de predare, ce realizează învățarea, se câștigă în timp, având la bază o muncă practică și intelectuală vastă.

Stilul directiv în care profesorul decide în toate situațiile, iar subiectul trebuie să realizeze, să urmărească, să reproducă, să se supună etc. Acest stil de impunere a învățării este specific profesorilor neexperimentați sau prea încrezuți, care consideră că tot ceea ce cer ei, reprezintă singura alternativă posibilă.

Stilul practic se bazează pe explicația precisă, pe execuția autonomă a elevului/sportivului, care știe ce poate și ce nu poate să facă. Profesorul, astfel, nu este responsabil, în totalitate de execuție, ci numai de planificare, dirijare și evaluare, toate celelalte adaptării fiind de competența elevului.

Stilul reciproc (de evaluare reciprocă) se realizează prin contribuția elevilor, la realizarea instruirii, prin corectare, încurajare reciprocă. Are la bază împărțirea colectivului pe grupe, de câte doi elevi, în care unul execută, iar celălalt observă și corectează. Această modalitate presupune o degrevare parțială a autorității profesorului și transferarea acesteia către unul sau mai mulți elevi.

Stilul "autocontrol" are la bază lucrul individual bazat pe autodirijare și autocontrolare a activității, a mișcării, dar și autoapreciere.

Eficiența tipurilor de învățare depinde de o serie de factori, dintre care amintim: disponibilitățile personale, condițiile raportate la execuție, condițiile raportate la situații.

5.3. Etapele învățării motrice.

Etapa I sau etapa de inițiere/familiarizare sau de însușire a mecanismului de bază este o etapă pregătitoare în care se urmărește:

- mai întâi, formarea imaginii, a reprezentării corecte pe scoarță cerebrală a ceea ce urmează a fi învățat, executat.
- după realizarea înțelegerii și reprezentării clare a succesiunii de mișcări se învață mecanismul de bază al tehnicii de execuției a exercițiului, deprinderii, actului motric, prin repetări multiple însoțite de corectări.

Durata acestei etape depinde, în mai mare sau mai mică măsură, de o serie de factori, printre care amintim: capacitatea de percepere și înțelegere a informațiilor, nivelul motric de care dispune elevul la momentul respectiv, capacitatea de coordonare, complexitatea mișcării ce trebuie învățată, capacitatea de realizarea explicației și demonstrației realizată de profesor, de inteligența motrică a copilului/elevului etc. Această etapă se încheie atunci când se reușește o execuție aproximativă/grosieră a mișcării demonstrate, explicate.

Etapa a II-a este etapa în care se realizează însușirea tehnicii propriu-zise, în care se învață ceva nou față de etapa I. Invățarea în această etapa se bazează pe experiența anterioară și urmărește îmbunătățirea sistematică a programului motor. Se realizează prin folosirea, pe de o parte, a reprezentărilor motrice precise, a sugestiilor și corectărilor privind modalitatea de execuție, a analogiilor cu cele învățate anterior, iar pe de altă parte, prin execuții fragmentate și globale, execuții cu indicatori de forță potriviți momentului, execuții cu precizie și armonia caracteristică mișcărilor, execuții ce verifică gradul de însușire a probelor și a capacității de performanță.

Etapa a III-a este etapa în care se realizează perfecționarea tehnicii de execuție a deprinderilor motrice. Aceasta se realizează prin: execuția în condiții ușurate a deprinderilor motrice, deja însușite, execuția cu amplitudini, ritmuri și viteze diferite ale mișcărilor, execuția repetată fragmentată (a unor părți, faze, secvențe din tehnica unei probe), dar și globală. În această etapă se urmărește integrarea procedeelelor și elementelor tehnice în structuri de exerciții, și a exercițiilor în jocuri, parcursuri aplicative și ștafete.

5.3.1. Informarea și formarea - unitate a învățării.

Procesul de învățământ este un rezultat al interacțiunii dintre informația primită, adică informarea realizată (direct de către profesor și indirect din mediul extern sau intern) și influențele realizate pe planul psihic și fizic asupra elevului, adică formarea propriu-zisă a acestuia.

Informarea este realizată prin procesul de transmitere a cunoștințelor, deprinderilor și priceperilor motrice, a normelor de conduită, specifice modelului instructiv educativ, caracteristic fiecărui sistem de învățământ. În procesul de predare, elevii sunt călăuziți de către profesor în tainele cunoașterii conținuturilor, a obiectivelor generale, speciale și operaționale, dar și în modalitățile de realizare a acestora.

Informarea realizată în procesul învățării are și o latură (mai mare sau mai mică) formativă, întrucât contribuie la formarea propriu-zisă a comportamentelor. Educația fizică și sportul sunt discipline, prevăzute în planul de învățământ, care solicită din partea elevilor spirit independent și novator și mai ales acțiune energică ceea ce contribuie la formarea copilului /elevului/sportivului din punct de vedere fizic și motric.

5.3.2.Învățarea proces și produs în funcție de diverși factori.

Învățarea, în accepțiune modernă, presupune o modificare stabilă în comportamentul individual, atribuită experienței, un răspuns la influențele impuse sau întâmplătoare ale mediului. Învățarea reprezintă un produs obținut în mod volitiv ce constă în asimilarea de cunoștințe, deprinderi și priceperi, aptitudini motrice, modalități de acțiune, atitudini, comportamente etc. Rezultatele obținute și concretizate în schimbările de ordin cantitativ și calitativ reflectă eficiența activității de învățare.

Învățarea se realizează în funcție de diverși factori. Aceștia sunt reprezentați de multiplele condiții și cauze interne (specifice copilului, sportivului, elevului) și externe (specifice profesorului, condiții materiale etc.) care influențează procesul învățării în mod pozitiv sau negativ.

Condiții interne care țin de elev sau sportiv pot fi ori de natură fiziologică, ori de natură psihologică.

Dintre factorii fiziologici fac parte: ereditatea, sexul, vârsta, dezvoltarea fizică, stare de sănătate, iar dintre factorii psihologici fac parte: cunoștințele, capacitățile, nivelul de perfecționare intelectuală, motivația, voința etc.

5.3.4 Învățarea motrică în educația fizică.

Procesul de învățare motrică nu reprezintă doar asamblarea unor gesturi elementare, automatizate, ci o succesiune de secvențe ce se pot combina diferit, care duc la formarea deprinderilor motrice.

Învățarea deprinderilor motrice este o noțiune controversată într-un fel în literatura de specialitate. Apare tot mai pregnant ideea că deprinderea motrică nu se învață ci se dobândește., întrucât repetările multiple ce asigură învățarea propriu-zisă nu se fac în aceleași condiții ale mișcării privind spațiul, timpul, direcția, greutatea, viteza de deplasare etc. Această afirmație pleacă de la o analiză comparativă a învățării intelectuale (care se realizează prin repetarea motam a unei lecții, a unor versuri, a unor, reguli, principii norme), cu învățarea motrică care are la bază repetarea mișcării, dar de fiecare dată parcă în alte condiții, chiar dacă ele în aparență sunt aceleași. Am mai avansa și ideea existenței unei memorii la nivel muscular, memorie pe termen scurt ce permite reluarea execuției, dar cu dominantă altor aspecte (direcție, precizie, amplitudine, ritm, viteză de execuție) și pe termen lung, ce permite reluarea unei execuții după perioade diferite ca durată de timp.

5.3.5. Rolul memoriei în învățarea motrică.

Învățarea motrică ca și învățarea cognitivă are la bază memoria. De aceea este important ca în procesul instructiv-educativ să stimulăm memoria.

Memoria pe termen foarte scurt denumită și memoria senzorială sau imediată constă în încercarea de a reține informațiile privind evenimentele care s-au desfășurat și au dispărut din câmpul perceptiv. Reprezintă memoria acțiunii demonstrate de profesor, elev model, sau memoria execuției unui elev care a executat o mișcare .

Memoria pe termen scurt reprezintă "camera de lucru" unde ajung toate informațiile, cu capacitate limitată (aproximativ 2 minute). Este cea care conservă informațiile asupra cărora nu s-a luat o decizie sau informațiile desprinse din memoria pe termen lung în vederea unei realizări imediate, cerută de împrejurări. Durand M. consideră memoria pe termen scurt ca fiind "memoria de lucru" întrucât reține informațiile pe durata cât acestea sunt prelucrate, analizate. Informațiile pot fi transportate de aici în memoria de lungă durată. Performanțele de reținere a memoriei pe termen scurt se ameliorează odată cu vârsta: adulții pot reține și folosi o cantitate mai mare de informații un timp mai îndelungat.

Memoria pe termen lung reprezintă adevăratul depozit, așa numita "bibliotecă", în care se depozitează imagini, gesturi, sunete, mirosuri, sentimente, senzații, toate deprinderile sportive dobândite, în care se menține amprenta lucrurilor și rezistă pe perioade foarte lungi (timp nelimitat), cu condiția să mai fie reamintită din timp în timp și în mod repetat, la intervale nedeterminate de timp.

La originea mișcărilor voluntare se află imaginile motrice concretizate în reprezentări mentale ale mișcării. Acestea pot fi influențate de reprezentarea chinestezică a mișcărilor anterioare (memoria mișcării) și mai exact, memoria senzațiilor provocate, de reamintirea informațiilor (feedback) înmagazinate cu ocazia execuțiilor anterioare. După mai multe luni de inactivitate memoria pe termen lung permite găsirea preciziei gestului realizat anterior. Astfel repetarea unui gest, a unei mișcări, permite reluarea rapidă a unei deprinderi motrice.



Mulțumesc pentru atenție