

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

**CATEDRA: TEORIA ȘI METODICA CULTURII FIZICE**

**TEORIA ȘI METODICA  
EDUCAȚIEI FIZICE**

## Lecția nr.8

# TEMA : MIJLOACELE FOLOSITE ÎN ACTIVITATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

### 8.1. Clasificarea mijloacelor folosite în desfășurarea activității de educație fizică.

Obiectivele educației fizice sunt realizate cu ajutorul unui sistem de mijloace ce trebuie cunoscute, selecționate în funcție de scopurile ce urmează a fi realizate, dar și în funcție de nivelul pregătirii elevilor. În educație fizică, conținutul, mijloacele, metodele, formele de organizare a lecției sunt influențate direct de spațiul disponibil, de dotarea cu materiale sportive, de echipamentul sportiv necesar, de condițiile igienice ce pot fi asigurate.

Mijloacele didactice specifice educației fizice reprezintă ansamblul instrumentelor selectate și adaptate pentru realizarea sarcinilor procesului de predare - învățare - evaluare. Aceste mijloace pot fi împărțite în:

- mijloace didactice specifice educației fizice, în care intră exercițiul fizic (considerat ca mijloc de bază) și materialele, aparatele, instalațiile și spațiul de lucru (socotite ca mijloace ajutătoare fără de care eficiența exercițiului fizic este scăzută și modalitatea de realizare limitată, redusă);
- mijloace didactice nespecifice, reprezentate de factorii naturali și condițiile igienice.

## 8.2. Mijloacele didactice specifice educației fizice și sportului

### 8.2.1. Exercițiul fizic

#### Definiția, conținutul, forma și structura exercițiului fizic.

În educația fizică, termenul, noțiunea de exercițiu are o accepțiune proprie. Exercițiul fizic este considerat ca fiind mijlocul specific și de bază al educației fizice, prin care aceasta din urmă își realizează obiectivele. Exercițiul fizic reprezintă o acțiune preponderent corporală, efectuată sistematic și conștient în scopul perfecționării capacității motrice și dezvoltării fizice a oamenilor". În această idee putem sublinia că exercițiul fizic este o acțiune motrică, concepută, programată și executată în scopul realizării obiectivelor specifice educației fizice sportive (dezvoltarea armonioasă, dezvoltarea aptitudinilor psihomotrice, însușirea deprinderilor motrice și formarea priceperilor și obișnuințelor de mișcare). Exercițiile fizice se caracterizează prin: **conținut și formă**.

**Conținutul** exercițiului fizic este reprezentat de totalitatea actelor și acțiunilor (elementelor) mișcărilor care îl alcătuiesc, concretizate în modalități diferite de mișcare. Conținutul exercițiului fizic este apreciat după: - efortul fizic depus în executarea mișcărilor, concretizat prin parametrii de intensitate, volum și complexitate; - efortul psihic solicitat, concretizat în participarea proceselor psihice (atenție, voință, rapiditatea gândirii, memoria etc.) la execuția mișcărilor corpului și a segmentelor acestuia; - finalitățile practicării exercițiilor fizice concretizate în efectele fiziologice și biochimice apărute în organismul uman.

Forma constă în succesiunea actelor și acțiunilor mișcărilor ce compun un exercițiu fizic. Ea reprezintă modalitatea diferită și particulară de realizare a succesiunii mișcărilor componente și a legăturilor dintre acestea de-a lungul efectuării fiecărui exercițiu.

## 8.2.2. Clasificarea exercițiilor fizice

Datorită numărului infinit de exerciții fizice apărute, de-a lungul timpului, s-a impus o clasificare a acestora, clasificare ce nu poate fi făcută decât ținând cont de anumite criterii.

**a) După criteriul anatomic**, exercițiile se împart în: 1. exerciții pentru gât și ceafă; 2. exerciții pentru membrele superioare; 3. exerciții pentru spate; 4. exerciții pentru torace; 5. exerciții pentru zona lombară; 6. exerciții pentru zona abdominală; 7. exerciții pentru membrele inferioare

**b) După criteriul ponderi exercițiului fizic la dezvoltarea aptitudinilor motrice**, se împart în: 1. exerciții pentru dezvoltarea vitezei; 2. exerciții pentru dezvoltarea forței; 3. exerciții pentru dezvoltarea rezistenței; 4. exerciții pentru dezvoltarea coordonării. 5. exerciții pentru dezvoltarea mobilității.

**c) După criteriul succesiunii mișcărilor**, se împart în: 1. exerciții ciclice; 2. exerciții aciclice; 3. exerciții mixte.

**d) După criteriul naturii efortului**, se împart în: 1. exerciții dinamice și statice; 2. exerciții în eforturi maxime;

3. exerciții în eforturi submaximale; 4. exerciții în eforturi medii și mici.

**e) După criteriul dependenței de materialul didactic**, exercițiile se împart în: 1. exerciții libere; 2. exerciții la, cu, pe, de pe, peste aparate; 3. exerciții cu obiecte; 4. exerciții cu parteneri.

**f) După criteriul tipului de deprindere motrică**, se împart în: 1. exerciții pentru învățarea/consolidarea/ perfecționarea deprinderilor și priceperilor motrice de bază și aplicativ-utilitare; 2. exerciții pentru învățarea / consolidarea / perfecționarea deprinderilor și priceperilor motrice specifice unor ramuri de sport.

**g) După criteriul obiectivului fundamental**, exercițiile se împart în: 1. exerciții pentru învățarea deprinderilor motrice; 2. exerciții pentru consolidarea deprinderilor motrice; 3. exerciții pentru perfecționarea deprinderilor motrice și formarea priceperilor motrice; 4. exerciții pentru evaluarea deprinderilor și priceperilor motrice.

**h) După criteriu scopului urmărit**, se împart în: 1. exerciții pentru pregătire sportivă; 2. exerciții pentru refacere după efort; 3. exerciții pentru evaluare și concurs.

Exercițiul fizic este folosit în lecția de educație fizică atât pentru a realiza sarcinile didactice ale verigilor lecției, cât și pentru a realiza obiectivele operaționale ale temelor lecției. Numărul exercițiilor fizice este infinit, dar eficiența lor este diferită. Progresul sportiv se realizează atunci când sunt folosite mijloacele subordonate obiectivelor (și nu toate mijloacele ci, numai cele cu eficiență maximă).

### ***8.2.2. Mijloacele ajutătoare educației fizice.***

Mijloace ajutătoare, specifice educației fizice, sunt compuse din materialul didactic și spațiul de lucru.

Materialul didactic este reprezentat de: materialele sportive (mingi, bastoane, garduri, bile de aruncat, discuri etc.)/ instalații (sectorul de sărituri, de alergări și aruncări, terenul de baschet, handbal, fotbal, volei) și aparate (bârnă, paralele, capră, sulită, cronometru, banda metrică etc.), este folosit pentru a diversifica mișcarea/exercițiul fizic, dar și pentru a însuși anumite deprinderi motrice specifice unor ramuri de sport, din care acesta face parte integrantă.

Spațiul de lucru special amenajat poate fi considerat ca mijloc specific, al educației fizice, obligatoriu fără de care lecția de educație fizică nu se poate desfășura. Acesta poate fi reprezentat de:

- sală de clasă în care se susțin și ore la celelalte discipline de învățământ;
- sală de clasă special amenajată, care să fie dotată cu materiale sportive (bănci de gimnastică, spaliere, capre, saltele, lăzi de gimnastică etc);
- sală de sport multifuncțională (cu terenuri de handbal, baschet, volei, tenis de câmp, badminton etc);
- un teren sportiv, cu pistă de alergări, groapă de sărituri, sector de aruncări, dar și terenuri pentru jocurile sportive (handbal, baschet, volei, tenis de câmp, badminton etc);

### **8.3. Mijloacele didactice nespecifice educației fizice.**

Mijloacele nespecifice sau asociate folosite în educația fizică sportivă cresc eficiența practicării exercițiilor fizice prin influența lor pozitivă asupra dezvoltării organismului. Din această grupă de mijloace fac parte: factorii naturali și condițiile igienice.

Factorii naturali, reprezentati de temperatură, soare, curenții de aer, zăpadă, gheață etc, amplifică efectul pozitiv al exercițiului fizic. Expunerea rațională la soare, exersarea în aer curat combinată cu practicarea exercițiilor fizice contribuie la călirea organismului. Organizarea lecțiilor de educație fizică atât în anotimpul cald, cât și în anotimpul rece, în aer liber contribuie din plin la îmbunătățirea stării de sănătate.

Condițiile igienice sunt reprezentate de cerințele școlare privind igiena personală și socială. Respectarea regulilor de igienă, în procesul de educație fizică, reprezintă o condiție esențială a desfășurării activităților, dar, în același timp, crește efectul pozitiv al practicării acestuia.

În procesul de educație fizică este necesară însușirea, dar mai ales aplicarea cunoștințelor de igienă personală și colectivă, ținând cont și de raportul dintre regimul de efort, odihnă, alimentație și refacere.



**Mulțumesc pentru atenție**