

**JOCUL ȘI ÎNTRECEREA – MIJLOACE FUNDAMENTALE ALE INSTRUIRII**

Jocul în școală reprezintă o punte de legătură între copilăria liberă și încadrarea în obligațiile sociale școlare. Datorită faptului că în joc copilul găsește elemente comune cu munca adulților, adică cheltuiala de energie, cadrul colectiv de desfășurare, disciplina și regulile, dorința de depășire, îl pregătesc pentru activitatea de învățatură și viitoarea conduită umană. Activitatea lucidă este mai densă în copilărie și tinerețe. Copii se joacă aproape tot timpul. Jocul oferă copiilor o multitudine de impresii care contribuie la îmbunătățirea cunoștințelor despre lume și viață, măresc capacitatea de înțelegere a situațiilor complexe, favorizează dozarea forțelor fizice și spirituale, stimulează dorința de a reuși, ingeniozitatea în rezolvarea diverselor probleme.

Pentru o caracterizare atotcuprinzătoare a jocului este nevoie să cităm din “ Psihologia educației fizice” de Epuran Mihai care evidențiază următoarele aspecte definitorii ale jocului :

- activitatea naturală care izbucnește din trebuințele firești de mișcare și de manifestare a calității ființei umane.
- activitatea liberă cu participarea benevolă, în care primează dorința și nevoia omului de a se juca.
- activitatea atractivă care determină stări afective pozitive și satisfacții .
- activitatea totală care angajează ființa umană în integritatea sa, cu toate funcțiile psihice, cognitive, afective, volitive, motrice etc.
- activitatea recreativă compensatorie care prin ființa umană caută destindere și distracție.

În cadrul activității de educație fizică și sport prin joc se pot realiza o serie de obiective cum sunt:

- dezvoltarea fizică generală și întărirea sănătății
- dezvoltarea deprinderilor motrice și a calităților motrice
- formarea și însușirea unor cunoștințe utile, prin lărgirea sferei reprezentărilor despre lume, precum și a tehnicii anumitor ramuri de sport.

- dezvoltarea personalității a spiritului colectivist și a calităților moral volitive.

Prin folosirea jocului se poate cunoaște personalitatea dublă, biologică și psihică a copilului într-un grad de autenticitate ce nu poate fi înlocuit. Jucându-se copilul nu este în stare să ascundă nimic din stările sale psihice și sentimentele care îl animă putând fi folosit ca o formă eficientă de selecție pentru practicarea sportului de performanță. Motivele care au condus la includerea jocurilor sportive în programele școlare pot fi argumentate prin:

- jocul sportiv pentru elevi reprezintă activitatea motrică globală cea mai atractivă, prin intermediul căreia se poate acționa pe un fond de solicitare motrică și psihică complexă.
- jocul sportiv ca atractivitate globală constituie un instrument eficace de acționare a funcțiilor organismului a calităților fizice și psihice.

Comparativ cu celelalte elemente de conținut ale programei școlare în care se realizează inițierea elevilor, jocul sportiv fiind o activitate eminentă colectivă, favorizează realizarea și dezvoltarea relațiilor de grup cu cei mai ridicați indici de eficiență.

Principalele deprinderi, calități motrice și însuși moral volitive specifice jocurilor sportive incluse în programele de educație fizică școlară au valoare de întrebuințare și în alte domenii de activitate. Alergarea, săriturile, prinderea și aruncarea, viteza, îndemânarea, forța, dârzenia, suplețea, mobilitatea, perseverența, dăruirea sunt solicitate în relații de interdependențe multiple și complexe cu implicații în formarea personalității umane.

În vederea sporirii eficienței lecțiilor de educație a forței de stimulare și de atracție a acestora, toate programele de educație fizică elaborate până în prezent au acordat deosebită atenție însușirii de către elevi a minimum 2 jocuri sportive, precizând totodată organizarea unor campionate între clase în timpul liber al elevilor pentru a stimula elevii pe calea continuei perfecționări sportive. Jocul de mișcare dezvoltă simultan deprinderile motrice, de bază sau specifice, calitățile motrice și în același timp procesele psihice, trăsăturile de personalitate.

Jocul este un exercițiu care pregătește copilul pentru viața oferindu-i o multitudine de impresii care contribuie la îmbogățirea cunoștințelor despre lume și viața, măresc capacitatea de înțelegere a situațiilor complexe, favorizează dozarea forțelor fizice și spirituale, crează

capacități de concentrare, stimulează dorința de a reuși, ingeniozitatea în rezolvarea diverselor probleme.

Cei mai mulți elevi așteaptă cu nerăbdare jocurile în cadrul cărora “nu-și menajează forțele, se entuziasmează, participă cu daruire, sunt dornci să execute, să se afirme”. Indiferent de vârstă, elevii consideră jocul “ cel mai placut moment al lecției”. Ei se bucură sau se supără, se frământă, se orientează, colaborează, se încurajează sunt critici sau autocritici, se stimulează, se ajută, nu fac concesii, doresc victoria și sunt afectați de nereușită. În joc se armonizează interesele, elevii se unesc “ mânați de același scop, dacă echipa câștigă apare bucuria biruinței, dacă echipa pierde, apare durerea insuccesului”.

Competiția este o situație de realizare prin care copilul urmărește afirmarea de sine, în același timp este și o situație importantă de evaluare socială. Copilul și nu numai el, deci elevul sportiv, prin rezultatele din competiție aspiră spre o nouă treaptă a promovării sale, la dobândirea unei situații sociale mai bune a superiorității. Cum orice întrecere are în vedere obținerea unei performanțe, valoarea acesteia este confirmată, validată și apreciată social de colegi, de profesori, de părinți, de public, de arbitrii oficiali.

Întrecerea nu este numai lupta dintre competitori pentru dovedirea superiorității ci și în spectacol realizat de sportivi pentru a satisface micul sau marele public tot mai numeros și mai exigent.

#### BIBLIOGRAFIE

- 1. Chiriță G.** –*Educația fizică prin jocuri de mișcare*, Ed. Sport-Turism,1983
- 2. Pehoiu C.** –*Aspecte din istoria și evoluția practicării exercițiilor fizice*  
Ed. Transversal Târgoviște, 2005
- 3. Stănescu M., Ciolcă C., Urzeală C.** – *Jocul de mișcare. Metodă și mijloc de instruire în educație fizică și sport*, Editura Cartea Universitară, București, 2004

**Prof. Vasile TRANULEA**  
**Școala Gimnazială Horia**