

**Considerații generale despre jocurile sportive în ciclul gimnazial**

Jocul sportiv reprezintă principalul punct de interes pentru elevii de toate vârstele și de ambele sexe.

Atractivitatea acestuia este justificată prin aceea că practicarea jocurilor sportive realizează în modul cel mai complex atât obiectivele educației fizice și a sportului școlar cât și năzuințele elevilor pentru destindere și recreere, aspecte de mare importanță ținând cont de intensele solicitări intelectuale impuse de programul școlar.

Predarea jocurilor sportive în ciclul gimnazial, presupune predarea unui joc sportiv pe durata a doi ani școlari, acest aspect prezentând următoarele avantaje:

- ~ posibilitatea de a aborda în primul ciclu curricular (clasele V-VI) jocurile sportive cu grad ridicat de accesibilitate, respectiv handbal la fete și fotbal la băieți;
- ~ se creează posibilitatea de realizare a transferului pozitiv al unor deprinderi către jocurile sportive abordate în clasa a VII-a: de la handbal la baschet (f) și de la handbal la fotbal (b);
- ~ se oferă posibilitatea de a răspunde, în mai mare măsură, opțiunilor majorității elevilor;
- ~ se înlătură monotonia ce se poate crea prin practicarea unui singur joc sportiv timp de 4 ani școlari;
- ~ extinderea practicării a două jocuri pe parcursul celor 4 ani școlari asigură și o dezvoltare fizică armonioasă superioară, solicitările fizice fiind mai variate;
- ~ absolvenții ciclului gimnazial, o dată cu intrarea în liceu, vor avea posibilitatea de integrare eficientă în sistemul de educație fizică de la acest nivel de învățământ, structurat pe bază de oferte și opțiuni ale elevilor.

Jocurile sportive, datorită valențelor pozitive pe care le are, au făcut ca acestea să reprezinte unul dintre principalele mijloace ale educației fizice școlare, aducând importante contribuții la realizarea obiectivelor acestei discipline de învățământ.

Este bine cunoscut faptul că, dintre toate conținuturile cuprinse în programa școlară, jocul sportiv reprezintă principalul punct de interes pentru elevii de toate vârstele și de ambele sexe.

Profitând de cadrul favorabil oferit de practicarea jocurilor sportive, profesorul trebuie să utilizeze procedeele tehnice pe lângă dezvoltarea și însușirea deprinderilor motrice în scopul dezvoltării unor calități motrice. Pentru realizarea acestei cerințe este necesar ca profesorul să întreprindă o serie de activități de natură organizatorică și metodică.

Predarea jocurilor sportive în ciclul gimnazial, presupune predarea unui joc sportiv pe durata a doi ani școlari acest aspect având multiple avantaje. În procesul de predare-învățare profesorul trebuie să țină cont în planificarea sa de concepte metodologice de ordin general cum ar fi: modele de instruire și de joc la nivel de inițiere; metodică de predare pentru toate jocurile care sunt prevăzute în programe exemplificându-se procesele de predare pentru a fi învățate în primul an de instruire, fiind valabile cu mici excepții la orice clasă – nivel de învățământ, la care se predă pentru prima oară și noțiuni de regulament sportiv.

Profesorii au obligația să asigure inițierea elevilor în trei jocuri sportive la clasele V-VII urmând ca la clasa a VIII-a, elevii să practice unul din jocurile sportive la care au fost inițiați, în regim opțional potrivit cu oferta profesorului.

Elaborarea proiectării unităților de învățare pentru cele 2-3 cicluri tematice posibile a fi realizate pe durata unui an școlar și a anexelor acestora cuprind:

- instrumentele de evaluare,
- exemple de mijloace specifice învățării,
- cunoștințe de regulament.

Practicarea mai multor jocuri sportive oferă numeroase avantaje ca exemplu :

- se înregistrează influențe pozitive asupra tuturor segmentelor corporale prin practicarea mai multor jocuri sportive
- se asigură o contribuție extinsă asupra dezvoltării fizice armonioase a elevilor ;
- se satisfac în mare măsură interesele și opțiunile elevilor ;
- se creează posibilitatea de a organiza competiții interclase la mai multe jocuri sportive;
- se creează posibilitatea sprijinirii-extinderii practicării jocurilor sportive în regim independent, în scop recreativ sau ca sport de performanță.

Handbal – jocul sportiv de cea mai mare accesibilitate pentru elevii claselor începutului de ciclu gimnazial. În conținutul acestui joc predomină deprinderile motrice de bază, alergare, aruncare, prindere și săritură, care facilitează însușirea rapidă a procedeele tehnice de bază.

Fotbal - datorita caracteristicilor pe care le are si a efectelor pozitive, fotbalul, practicat pe teren normal sau sub forma minifotbalului( pe teren redus), poate suplini o parte din mijloacele tradiționale ale educației fizice și împreună cu celelalte discipline sportive, contribuie la realizarea obiectivelor educației fizice.

Față de mijloacele tradiționale, apreciem că practicarea fotbalului dezvoltă calități motrice la un nivel superior. Dintre acestea menționăm: viteza sub toate formele de manifestare, îndemânarea generală și specifică, rezistența generală, rezistența în regim de viteză, forță (în special la nivelul membrelor inferioare), detentă.

Baschet - dinamismul jocului de baschet prin alternarea fazelor de atac și apărare, prezența obiectului de joc alternativ în atac la fiecare jucător, satisfacția înscrierii de coșuri, posibilități de intrare în posesia mingii prin interceptie sau recuperări, structurile tehnice cu și fără minge în condițiile regulamentului de joc contribuie pozitiv la realizarea obiectivelor educației fizice școlare.

Volei - pentru că jocul de volei, alături de atletism, gimnastică și celelalte jocuri sportive reprezintă un mijloc principal de realizare a obiectivelor educației fizice școlare, accentul este pus pe metodologia de predare a jocului în cadrul lecțiilor de educație fizică. Formele sale variate de practicare ca și adaptabilitatea acestora la particularitățile organizatorice, de sex, vârstă și de scop, fac din jocul de volei o prezență permanentă în programele de învățământ și în lecțiile de educație fizică la toate nivelele.

Volumul de teme-ore și conținutul tehnico-tactic, destinat instruirii în jocul sportiv respectiv, depinde de schema orară a fiecărei clase, care poate utiliza două ore din trunchiul comun, plus ora de extindere și ora de ansamblu sportiv.

Conținutul modelului de joc se poate realiza la diferite niveluri de calitate, în funcție de volumul de ore la care participă elevii fiecărei clase: de exemplu la gimnaziu 2 ore din trunchiul comun; 1 oră extindere ; participarea la activități sportive și la campionatele între clase; în toate aceste forme practicând același joc sportiv.

Predarea tuturor jocurilor sportive se realizează prin modele de instruire și de joc, care ne dau garanția că odată aplicate, se obține o bună instruire în domeniu.

## BIBLIOGRAFIE

1. **Abălașei Beatrice** – *Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: Handbal*, curs teoretic, Universitatea „Al. I. Cuza” Iași, 2015
2. **Albu, C.** – *Educația fizică la clasele V-VIII*, București, Editura Sport – Turism, 1977
3. **Bota, M. și Bota, I.** – *Handbal, 500 exerciții pentru învățarea jocului*, București, Editura Sport – Turism, 1990
4. **Cârstea, Gh.** – *Teoria și metodică educației fizice și sportului*, București, Editura AN-DA, 2000
5. **Cercel, P.** – *Calitățile motrice în handbal*, Editura Sport – Turism, București, 1975
6. **Colibaba – Evuleț, D. și Bota, I.** – *Jocuri sportive. Teorie și metodică*, București, Editura Aldin, 1998

**Prof. Mihail Constantin**  
**Școala Gimnazială Hamcearca Tulcea**