

## Forme de organizare a practicării exercițiilor fizice în educație fizică din învățământul primar și gimnazial

**Educația fizică** este o componentă a educației generale, integrale, alături de educația intelectuală, morală, estetică și tehnico-profesională. Între toate aceste componente există interdependență, relații reciproce, ele formând un întreg, un sistem. Educația fizică poate influența foarte mult atât sfera intelectuală a personalității umane, dar și celelalte sfere. Sensul principal al relației în cadrul sistemului componentelor educației generale este de la educația fizică către celelalte și nu invers. Educația fizică presupune întotdeauna activitate, de aceea, este greșită expresia „practicarea educației fizice”. Nu se practică educația fizică, ci, exercițiile fizice. Educația fizică este una din variantele prin care se practică exercițiile fizice. Ea este o activitate motrică, un tip fundamental de activitate motrică, care se desfășoară după anumite legi, norme, prescripții metodice, cu scopul de a se realiza obiectivele instructiv-educative bine precizate.

Practicarea exercițiilor fizice creează cadrul necesar pentru realizarea obiectivelor educației fizice la nivelul subsistemelor sale. În timp s-au diversificat ca și obiectivele educației fizice. Organizarea practicării exercițiilor fizice de către subiecți sunt conduse, în majoritatea cazurilor, de specialiști în domeniu. Unele forme au caracter obligatoriu pentru subiecți, altele au caracter facultativ. Cea mai importantă formă de organizare a exercițiilor fizice este lecția de educație fizică.

**Lecția de educație fizică:** indiferent de subsistemul educației fizice, îndeplinește următoarele condiții:

- Se desfășoară pe baza unui program oficial de specialitate;
- Este condusă de specialist (profesorul de educație fizică);
- Se desfășoară într-un timp bine precizat în orarul școlii;
- Se desfășoară cu colective omogene de subiecți, ca vârstă și particularități;
- Este obligatorie și pentru profesori și pentru elevi;
- În lecție trebuie să fie însușite toate componentele procesului instructiv-educativ de educație fizică;
- Fiind condusă de specialist pe baza programei obligatorii, trebuie respectate cerințele fundamentale pentru orice activitate de acest tip;
- Trebuie să aibă teme și obiective operaționale precise;
- Să se folosească cele mai eficiente metode, mijloace și modalități de exersare;
- Să aibă o dozare corespunzătoare a efortului și o dinamică a acestuia pe aceeași măsură;
- Să îmbine optimal instruirea cu educația, adică, informativul cu formativul;

- Să valorifice optimal întregul timp alocat, deci, să realizeze o densitate bine corelată cu temele și obiectivele operaționale;
- Să formeze deprinderi individuale și de microgrup pentru autoorganizare, autoconducere și autoapreciere;
- Să fie înțeleasă, programată și realizată ca făcând parte dintr-un ciclu tematic de mai multe lecții, în care oricare se sprijină pe cea anterioară și o pregătește pe cea viitoare.

De aceea unii dintre elevii școlii noastre nu înțeleg că ora de educație fizică, este obligatorie, nu este o oră facultativă, o oră de recreație, unde se vine cu orice vestimentație, fără echipament sportiv, o oră unde se joacă numai fotbal sau se stă, nu se efectuează nici un act motric. Am ținut să precizez și poate se va citii și această pagină, că ora de educație fizică se desfășoară după cele amintite mai sus, nu după cum au elevii impresia! Ne pregătim corect, ca la carte, nu, „după cum m-i se pare că.....”. Pregătindu-ne corect și eficient, devenim în timp mai buni decât ceilalți!

Iulian Săvescu – Educație fizică-ghid orientativ pentru titularizare, definitivat și gradul II Editura Aius Printed, 2009 Craiova

**Prof. Ganea Ionuț**  
**Liceul Tehnologic Agricol ”Nicolae Cornățeanu” Tulcea**