

**Rolul parcurșurilor aplicative în lecția de educație fizică**

**Parcurșurile aplicative** reprezintă o aranjare a aparatelor și obiectelor într-o anumită succesiune în cadrul căruia se execută în mod combinat deprinderi motrice aplicative . (după T. Dobrescu, E. Constantinescu).

În activitățile sportive, cât și în cele profesionale, nivelul de dezvoltare al deprinderilor motrice are o importanță foarte mare. Întreaga varietate a acțiunilor motrice efectuate de individ în activitatea sportivă sau în cea cotidiană se realizează corect sau mai puțin corect, în raport direct cu gradul de dezvoltare al calităților motrice. Dezvoltarea deprinderilor motrice prin intermediul parcurșurilor aplicative au un randament sporit datorită faptului că elementele de întrecere sporesc eficiența prin caracterul mobilizator dat de concurs și prin mărirea numărului de repetări, activitatea fiind mai atractivă, mai stimulantă, elevii participând cu interes sporit la ore.

Dezvoltarea deprinderilor motrice la toate ciclurile de învățământ are un rol principal în procesul de dezvoltare și pregătire a elevilor și se poate realiza atât prin metode și mijloace specifice, cât și prin jocuri, ștafete, parcurșuri aplicative care duc și ele la scopul propus. Dezvoltarea deprinderilor motrice, indiferent de tipul lor, se formează în etape, constituind una din principalele finalități ale demersului științific și didactic în activitatea sportivă școlară.

În toate instituțiile de învățământ, dotate chiar cu o bază materială redusă, dezvoltarea deprinderilor motrice se poate realiza în conformitate cu cerințele programei școlare. Pentru amenajarea unui spațiu propice desfășurării în bune condiții a activității de educație fizică este nevoie doar de inițiativă și de preocupare din partea profesorului de specialitate.

Consider că tema studiată este de actualitate și datorită efectelor ce rezultă în urma folosirii parcurșurilor aplicative la lecțiile de educație fizică:

- a) antrenarea executanților în vederea rezolvării unor situații concrete din viață;
- b) depășirea obstacolelor materiale, fizice și psihologice;
- c) creșterea atractivității și densității motrice a lecțiilor de educație fizică și sport;
- d) perfecționarea deprinderilor;
- e) creșterea nivelului calităților motrice;
- f) disciplinarea și acceptarea regulilor;
- g) asumarea responsabilității;
- h) formarea psihologiei de învingător;
- i) crearea unei stări generale de bine.

Procesul de dezvoltare a deprinderilor motrice a elevilor trebuie să devină o activitate atractivă prin combinarea jocurilor de mișcare, parcurșurilor aplicative cu mijloacele specifice de dezvoltare a deprinderilor motrice.

Parcurșurile aplicative sunt mijloace atractive și valoroase care contribuie la dezvoltarea motricității generale a elevilor. Asigură consolidarea și perfecționarea deprinderilor motrice aplicative în condiții variate formând capacitatea de generalizare. Cercetările realizate de noi (1994) demonstrează că parcurșul aplicativ este atât mijloc cât și metodă pentru dezvoltare. (după T. Dobrescu, E. Constantinescu)

Parcurșurile aplicative sunt structuri complexe având în componență deprinderi motrice de bază (mersul, alergarea, săriturile, aruncarea, prinderile), deprinderi motrice utilitar-aplicative (cățărarea, escaladarea, echilibru, târârea, ridicarea și transportul de greutate, tracțiunea, împingerea) și elemente tehnice din ramuri sportive asigurând o mare densitate motrică în lecții indiferent de condițiile materiale existente.

Eficiența parcurșurilor aplicative este în funcție de participarea emoțională a elevilor, lungimea traseului, numărul de obstacole, elementele materiale de îngreunare, viteza de deplasare precum și organizarea sub formă de întrecere.

Desfășurarea lor în condiții noi, nestudiate dezvoltă imaginația, originalitatea în alegerea soluțiilor deci creativitatea elevilor, caracterul de întrecere al parcurșurilor aplicative conduce la dezvoltarea spiritului de întrecere, inițiativei, curajului, etc.

În cadrul parcurșurilor aplicative se pot introduce elemente din diferite ramuri sportive în scopul perfecționării lor.

Aceste mijloace pot fi folosite pentru testarea motricității generale a elevilor.

După gradul de complexitate pe care le conțin, parcurșurile aplicative se pot clasifica în: parcurșuri de dificultate mică, medie, mare.

Nenumăratele posibilități de combinare subliniază caracterul variat al acestor mijloace. (după T. Dobrescu, E. Constantinescu)

Criteriile de clasificare ale parcurșurilor aplicative sunt:

- a) După elementele de bază conținute (caracterul obstacolelor sau sarcinilor);
- b) După dificultatea obstacolelor sau sarcinilor;
- c) După calitățile motrice (dominante) solicitate;
- d) După lungimea traseului și numărul de obstacole;

Posibilități de dozare, prin reglarea următorilor parametri:

-lungimea traseului, repetarea traseului,

- numărul de obstacole,
- caracterul obstacolelor,
- elemente materiale de îngreuiere,
- viteza de deplasare,
- organizare sub formă de întrecere. . (dupa P.Fiedler)

Cele mai cunoscute forme de exersare sunt ștafeta, torentul și urmărirea.

1. **ȘTAFETELE** se execută sub formă de întrecere și se organizează pe trasee dispuse paralel și trebuie să fie identice. De asemenea, grupele trebuie să fie echilibrate ca posibilități pentru a avea șanse egale. Ștafeta se termină întotdeauna cu desemnarea câștigătorului.
2. **TORENTUL** se caracterizează printr-o viteză mare de deplasare și distanță optimă între executați. Distanța între executați trebuie să fie direct proporțională cu nivelul de pregătire a executaților.
3. **URMĂRIREA** presupune dispunerea obstacolelor într-un circuit închis ( triunghi, pătrat, cerc, romb, stea, etc. ) Mai mulți executați pornesc la semnal în urmărirea celui din față, din diferite puncte ale traseului. Executantul care a fost ajuns,părăsește traseul iar ceilalți continuă. Urmărirea se încheie după un număr de repetări.

#### BIBLIOGRAFIE:

- **DOBRESCU T. CONSTANTINESCU E.** – „Bazele teoretice și metodice ale gimnasticii“, Ed. Pim (curs de bază), Iași, 2006
- **DOBRESCU T. CONSTANTINESCU E.** – „Concepte teoretice și aplicații practice“, Ed. Tehnopress, Iași, 2006
- **FIEDLER, P.** – „Metodica educației fizice și sportive“, Ed.Fundației Chemarea Iași, 1998

**Prof. Tranulea Marian**  
**Școala Gimnazială Dorobanțu, jud. Tulcea**