

Aspecte principale cu privire la folosirea jocurilor motrice și a întrecerilor în lecția de educație fizică

Datorită faptului că jocurile de mișcare creează o stare de emulație, dublată de un consum energetic mare și în același timp au o influență educativă și formativă multilaterală asupra copiilor dacă sunt corect selecționate și dirijate, astfel încât să satisfacă varietatea intereselor și nevoilor de creștere și dezvoltare a acestora, recomandăm folosirea acestora în lecția de educație fizică și la clasele a V-a și a VI-a.

Pentru valorificarea superioară a valențelor multiple sub raport instructiv-educativ și pentru a asigura manifestarea deplină a influențelor benefice asupra elevilor, jocurile de mișcare, pentru elevii claselor a V-a și a VI-a, trebuie organizate corespunzător unor criterii riguroase.

Plecând de la afirmația lui Epuran, M. (1973): „*jocul de mișcare este o variantă a activității de joc, baza ei o constituie diferitele acțiuni motrice active, motivate de subiect și parțial îngrădite de reguli; ele urmăresc condiții mereu schimbătoare ale mediului de joc a diferitelor dificultăți sau obstacole ivite în calea atingerii scopului propus*”, putem afirma că jocul de mișcare în lecția de educație fizică cu conținut din fotbal poate constitui un instrument eficient și o modalitate de rezolvare a obiectivelor activităților motrice, oferind posibilitatea dezvoltării capacității motrice a individului, dar și influențării proceselor psihice, afective și volitive. Chiriță, G. (1983), consideră că: „*jocul permite manifestarea inițiativei și independenței acțiunii, dezvoltă gândirea, creativitatea, capacitatea de anticipare și de decizie*.”. De aceea noi recomandăm ca în alegerea jocului de mișcare să se pornească de la sarcina pedagogică ce trebuie realizată, ținând cont de faptul că, acest instrument al educației fizice poate avea în același timp mai multe valențe instructiv – educative, pe diferite planuri (motric, psihomotric, cognitiv, socio – afectiv).

În folosirea jocurilor de mișcare la clasele a V-a și a VI-a trebuie să respectăm precizările de ordin metodic făcute de Cârstea, Gh. (2000), și anume:

- ✓ pregătirea și recuperarea materialelor pentru jocuri să aparțină participanților;
- ✓ delimitarea spațiului de joc să fie realizată tot de ei;
- ✓ stabilirea echipelor să se facă pe bază de autonomie dirijată;
- ✓ arbitrajul să fie asigurat de colegi;
- ✓ sancțiunile să fie constituite din penalizări.

Jocul, presupune un ansamblu de solicitări de natură cognitivă, afectivă, volitivă și motrică, ce stimulează relațiile interpersonale. În același timp participă la formarea și evoluția proceselor psihice, a personalității individului și constituie un stimul optim pentru adaptarea socială a acestuia. Așadar, jocul are o semnificație funcțională esențială și nu este un simplu amuzament. Jocul de mișcare sau dinamic, este un exponent al jocurilor didactice aplicate în domeniul educației fizice și sportive.



Colibaba-Evuleț, D. și Bota, I. (1998) susțin că acesta are o mare eficiență educațională (instructivă), o structură preponderent motrică, care desfășurată sub formă de întrecere, provoacă bună dispoziție tuturor participanților ce se angajează cu toată plenitudinea forțelor pentru a câștiga. Colibaba – Evuleț, D. și Bota, I. (1998), consideră că se pleacă de la ideea că în orice joc există o zonă de instrucție prin care pute influența sau modela gândirea, aptitudinile intelectuale, capacitatea de investigație, însușirea de noi cunoștințe, deprinderi și priceperi motrice etc. În același timp, zona de interacțiune se interferează cu zona satisfacțiilor ludice și a elementelor care asigură savoarea și plăcerea jocului. Pe baza acestor conexiuni, au apărut și s-au dezvoltat *jocurile didactice sau jocurile de mișcare*.

Deși, jocurile de mișcare sunt recunoscute de majoritatea specialiștilor domeniului nostru, drept foarte importante în realizarea obiectivelor educației fizice școlare, nu trebuie să ometem faptul că în unele jocuri se pot manifesta și aspecte negative în atitudinea și comportamentul elevilor, ceea ce necesită o corectare imediată.

Considerând că jocurile de mișcare sunt insuficient utilizate în lecția de educație fizică școlară, coroborat cu faptul că am prezentat o serie de astfel de jocuri în capitolele precedente, ne vom rezuma la aceste câteva fraze cu privire la jocurile de mișcare, acordând viitorului profesor de educație fizică, posibilitatea elaborării unor astfel de jocuri de mișcare.

După cum am afirmat anterior, nu toți elevii pot face parte din cele două echipe ce joacă la sfârșitul lecției. De aceea, la acest nivel, recomandăm organizarea separată a unor ștafete, întreceri sau jocuri după cum urmează:

- ✓ Jocuri 3 contra 3, 4 contra 4; 5 contra 5, 6 contra 6, la o poartă sau două porți (improvizate);
- ✓ „Cine înscrie mai multe goluri”;
- ✓ „Cine transmite mai multe mingi pe un culoar (improvizat)”;
- ✓ „Cine deposedează mai mulți adversari”
- ✓ „Cine scapă mai repede de adversar”, etc.

Există nenumărate forme de joc, însă specialiștii le grupează în trei categorii:

1. *Jocuri de creație* (care urmăresc dezvoltarea imaginației, creativității, simțul estetic, gândirii logice). De exemplu, jocurile de construcții, desenul, modelajul, bricolajul, jocurile de rol (de-a cumpărătorul și vânzătorul, de pildă).

2. *Jocuri de mișcare* (care urmăresc dezvoltarea musculaturii și motricității copilului, a echilibrului său, coordonarea mișcărilor, dezvoltarea abilităților manuale și disciplinarea copilului). Sunt jocuri sportive, cu reguli pe care adultul trebuie să le explice și să urmărească respectarea lor. De aici, valoarea pe care aceste jocuri le au în disciplinarea copilului. Dansul și cântecele însoțite de mișcări sunt excelente jocuri de mișcare.

3. *Jocuri didactice* (care urmăresc dezvoltarea intelectuală a copilului: dezvoltarea vorbirii, a vocabularului, însușirea noțiunilor de gramatică, matematică, dezvoltarea spiritului de observație, cunoașterea naturii etc.).

Aceste jocuri sunt la îndemână oricărui adult. Unii adulți știu din instinct ce trebuie să facă spre a transforma până și drumul de la grădiniță spre casă într-o joacă plăcută și instructivă. Pentru toți ceilalți, jocul este ceva ce se poate învăța. Sau de care îți poți aduce aminte. Un părinte care își aduce aminte de jocurile copilăriei sale, de ceea ce găsea el interesant și amuzant, va găsi măcar câteva soluții de a petrece timp de calitate, de a se juca cu propriul copil. Alternativ, poate să-l roage pe educator să îl învețe jocurile de la clasă spre a le putea juca împreună cu micuțul lui acasă. Sau poate să-și cumpere o carte de ghicitori (copiii le adoră, orice s-ar spune), clasicul joc lego, un puzzle sau măcar o minge.

Utilizarea jocurilor motrice și a întrecerilor în lecția de educație fizică este condiționată de respectarea următoarelor condiții:

- corelarea optimă dintre obiectivele verigilor lecțiilor și cele ale jocurilor și întrecerilor folosite;
- respectarea cerinței privind angrenarea treptată în efort a marilor funcțiuni ale organismului tuturor elevilor;
- desfășurarea în condiții materiale adecvate;
- asigurarea respectării normelor de protecție a muncii la educație fizică.

În condițiile respectării acestor cerințe constatăm că jocul motric apare în prima parte a lecției, începând cu veriga de organizare a colectivului de elevi. Scopul introducerii lui în această situație educațională este captarea atenției elevilor. De asemenea, se pot folosi jocuri de orientare spațio-temporală, de organizare a schemei corporale, cu ajutorul cărora se ridică nivelul emoțional. Jocurile vor avea o durată de 3-5-minute.

Pentru pregătirea organismului pentru efort se vor folosi în primul rând jocuri și întreceri ale căror forme de exersare să presupună angrenarea frontală a colectivului clasei. Această cerință trebuie respectată pentru ca toți elevii la sfârșitul verigii a II-a să aibă o frecvență cardiacă de 110 – 120 pulsații/minut, valoare care indică disponibilitatea organismului pentru începerea efortului maximal. Este indicat ca aceste jocuri să aibă reguli simple, bine cunoscute de elevi.

Partea fundamentală a lecției, prin tematică, oferă situații de instruire în care jocurile motrice și întrecerile constituie mijloace de bază, atât pentru dezvoltarea calităților motrice, cât și pentru consolidarea sau perfecționarea deprinderilor motrice, creând totodată o stare emoțională corespunzătoare, element de mare importanță, mai ales în lecțiile care pretind un efort fizic susținut. De asemenea, pot fi folosite jocuri de integrare socială și jocuri prin care se urmărește corectarea deficiențelor fizice.

Din punctul de vedere al conținutului motric, jocurile nu trebuie să dubleze alte genuri de exerciții alese de profesor pentru rezolvarea temelor lecției.

Jocurile motrice și întrecerile pot fi prezente și în partea de încheiere a lecției, în veriga de revenire a organismului după efort. Pentru 3-5 minute se pot folosi jocuri cu un caracter liniștitor, simple și ușor de realizat. Prin variantele în care se solicită un efort fizic redus, jocul poate satisface exigențele impuse mijloacelor din această verigă.

Selectarea jocurilor motrice și a întrecerilor trebuie să se realizeze ținând cont de următoarele aspecte importante:

- pentru activitățile motrice formative, principalul criteriu al selectării jocurilor motrice și întrecerilor va rămâne cel al contribuției acestora la dezvoltarea capacității motrice a copiilor. În acest context profesorul va ține seama de nivelul de dezvoltare fizic, motric și psihic al copiilor cu care lucrează;

- în cadrul jocurilor, copiii învață să concureze în cadrul unei echipe, împotriva alteia sau învață să se descurce în situația confruntării pe perechi. Cu cât numărul de jucători crește, cu atât jocul se complică. Inclusiv din acest punct de vedere, profesorul trebuie să țină cont de complexitatea jocului. La clasele mai mici profesorul va folosi jocuri între perechi sau între echipe cu efective reduse. Odată cu dobândirea competențelor de a lucra în grup, numărul participanților la joc, în cadrul unei echipe, va crește;

- profesorul va avea în vedere complexitatea jocurilor motrice și al întrecerilor, punând accent pe regulile ce trebuie respectate.

La copiii de 6-10 ani, se va evita organizarea unor jocuri și întreceri cu reguli complexe. Capacitatea copiilor de a le respecta este depășită de o astfel de situație. Angajarea lor în joc nu va putea fi deplină, și nici satisfacția pe care ar obține-o. În cazul jocurilor ce presupun reguli complexe este foarte important ca deprinderile motrice să fie consolidate, astfel încât atenția copiilor să poată fi îndreptată spre însușirea regulilor;

- copiii participanți la joc trebuie să primească un feed-back pozitiv în urma implicării în jocul motric sau în întrecerea respectivă. Acest feed-back vizează, atât latura afectivă, cât și pe cea cognitivă, și susține amândouă participarea activă și conștientă a copilului.

Prof. Marian TRANULEA

Școala Gimnazială Peceneaga, jud. Tulcea