

Organizarea și desfășurarea lecției de educație fizică cu elevii de gimnaziu

În decursul ultimilor ani sistemul de educație fizică din țara noastră a trecut prin numeroase transformări, nu atât în ce privește cele de ordin legislativ, cât, mai ales, de ordin metodologic.

Astfel, pornind de la terminologie, specialiștii domeniului încearcă diverse variante care să satisfacă toate cerințele privind modul de abordare, dar mai ales pe cele de ordin semantic.

Considerăm că eficiența procesului de educație fizică asupra indicilor de dezvoltare fizică și capacitate motrică pot să crească prin folosirea sistemelor de acționare (modelelor operaționale) diferențiate pe vârste și sexe. Acestea constau, pe de o parte, dintr-un sistem de mijloace specifice pentru realizarea fiecărui obiectiv (optimizarea dezvoltării fizice, dezvoltarea calităților motrice, inițierea în practicarea ramurilor de sport, consolidarea deprinderilor și priceperilor motrice de bază și aplicativ-utilitare etc.) și pe de altă parte, dintr-o programare algoritmică – cantitativă în sisteme de lecții (Gh. Mitra, 1980; A. Dragnea 1984; M. Marolicaru, 1988).

Ceea ce trebuie să avem în vedere este faptul că educația fizică are obiective permanente (întărirea stării de sănătate, dezvoltarea fizică armonioasă, creșterea capacității de muncă, formarea și menținerea atitudinii corecte) și obiective periodice, corespunzătoare unui ciclu de învățământ, unor sisteme de lecții etc.

Dar, între obiectivele permanente și cele periodice există o legătură strânsă, iar ceea ce se câștigă într-o lecție, într-un sistem de lecții se înlănțuie și conduce la saltul calitativ care la educația fizică este apreciat, atât prin valoarea rezultatului, cât și prin priceperea exprimării motrice (E. Firea, 1984; Gh. Cârstea, 1993; S. Todea, 1996).

Considerăm că un alt mijloc pentru îmbunătățirea procesului didactic de educație fizică este conștientizarea elevilor prin accentuarea elementului cognitiv, intelectual. Poate că nu exagerăm dacă numim acest mod de lucru “intelectualizare”. Ea are rolul de a conștientiza elevii, de a-i îndruma cum să învețe în mod temeinic și durabil, de a le forma convingeri referitoare la necesitatea și utilitatea exercițiilor fizice în viața omului (G. Chiriță, 1983).

Preocupările actuale ale specialiștilor în vederea sporirii eficienței lecției de educație fizică sunt îndreptate în următoarele direcții:

- optimizarea influențelor selectiv-analitice, în scopul asigurării unei dezvoltări armonioase, fortificării și pregătirii multilaterale a organismului;
- diversificarea exercițiilor cu încercări suplimentare, pentru a se obține un nivel sporit de solicitare la efort a organismului;
- perfecționarea activităților cu influențe complexe gen: circuite, țafete, parcursuri aplicative, complexe de fortificare etc.;

- întocmirea unor complexe de exerciții preventiv-compensatorii, de întreținere, destinate activității independente, de destinare și recreere;
- perfecționarea sistemelor de acțiune destinate educării calităților motrice, suportul fortificării organismului, a capacității de efort, al motricității generale;
- evaluarea rezultatelor în intenția ameliorării continue a procesului instructiv-educativ.

Principiile de elaborare a programei școlare de educație fizică sunt evidențiate în literatura pedagogică și de specialitate de numeroși autori (I. Cerghit, 1983; G. Chiriță, 1983; V. Farcaș, 1986; Scarlat, 2002).

Programa de educație fizică din țara noastră, în actuala structură și perspectivă asigură cadrul orientativ general pentru desfășurarea activității de educație fizică din școlile de toate gradele. Conținutul acesteia nu este defalcat pe teme de lecții, nu este precizată succesiunea în care se vor îndeplini temele și nici numărul de ore acordat fiecărei teme, așa cum se obișnuiește în programele altor obiecte de învățământ. De asemenea, gradul mare de dispersie a materialului de studiu în cursul întregului an, pauzele existente între orele de educație fizică cu aceeași temă fiind foarte lungi duc la pierderea obiectivelor prevăzute pe o perioadă lungă în numărul relativ mare de activități desfășurate simultan.

Conform normelor metodologice în vigoare cerințele obligatorii menționate în nota de prezentare a programei școlare prevăd predarea: a două probe de atletism, un joc sportiv, una din ramurile gimnasticii și dezvoltarea calităților motrice. Care probe și ramuri sportive le predă, rămâne la decizia profesorului în funcție de condițiile materiale concrete existente în școală.

Volumul de mijloace prevăzute în programă are caracter unitar, dar nu este fix. El este orientativ, lăsând loc la îmbunătățiri permanente, programa fiind în acest fel deschisă, adaptabilă.

Seleționarea mijloacelor asigură o contribuție multilaterală atât în realizarea obiectivelor educației fizice la acest nivel de învățământ, cât și sub aspectul aplicativității. Astfel, sunt utilizate direct în cadrul unor activități zilnice ca: mersul, alergarea, săriturile și aruncările sau folosite ca instrumente de lucru pentru perfecționarea capacității de muncă.

Sistematizarea mijloacelor din programă după principiile accesibilității, de la cunoscut la necunoscut, de la ușor la greu, de la simplu la complex, prezintă caracterul ascendent al pregătirii și calitatea optimală a acesteia.

Programa propusă și aplicată unei grupe de elevi de 11-12 ani include elemente de raționalizare și obiectivizare, ea legând strâns temele lecțiilor de sistemele de acțiune, cu precizarea riguroasă a volumului și intensității mijloacelor. În cercetarea noastră, în alcătuirea și aplicarea programei speciale de pregătire athletică polivalentă, am urmărit și realizarea unei combinații între mijloacele și metodele folosite ca o condiție indispensabilă a unui învățământ eficient.

Producerea învățării constituie problema fundamentală a oricărei lecții, o instruire de calitate, eficientă și durabilă, este produsul sau efectul învățării. Testele de măsurare aplicate periodic determină măsura în care obiectivele au fost realizate, progresele față de situația de la care s-a plecat, calitatea și eficiența procesului instructiv-educativ și eficacitatea eforturilor depuse de elevi și cadru didactic.

Spre deosebire de alte discipline de învățământ, la educație fizică, proiectarea realistă a demersului didactic este mai dificil de realizat, datorită faptului că aceasta depinde în mare măsură de modul de evoluție a stării atmosferice și de stadiul de dezvoltare a bazei sportive. Știut fiind că anul școlar, în mare parte din durata sa, se derulează în aer liber se impune ca planificarea elaborată să prevadă, pentru perioadele de mare incertitudine atmosferică, programe de activitate care să ofere soluții viabile pentru adaptarea tematicilor prevăzute a se realiza în aer liber, la o activitate desfășurată în interior și aceasta particularizată la dimensiunile spațiilor utilizate și a dotărilor materiale existente.

Aceste particularități ale disciplinei impun, în baza realităților existente, să se stabilească o strategie adecvată privind modalitățile de realizare a obiectivelor și conținuturilor programate, eliminând pe cât posibil improvizațiile ce pot apare datorită factorilor sus menționați.

În realizarea unei proiectări corecte și eficiente am aplicat prevederile Ministerului Educației și Cercetării cu rol reglator, care oferă cadrul legal de abordare a proiectării demersului didactic. Aceste prevederi decurg din documentele de bază puse la dispoziția cadrelor didactice care sunt: planul de învățământ, programa școlară, ghidul de aplicare al programei, publicațiile cu caracter metodic precum și "Sistemul național de evaluare". (C. Filip și colectiv., 1999; C. Filip și colab., 2002).

Asigurarea unei noi calități a procesului de învățământ, proces complex la realizarea căruia concură o serie de factori prin diferite și multiple forme, se obține prin împletirea armonioasă a tuturor componentelor sale cât și prin perfecționarea fiecăreia în parte (J. S. Bruner, 1970; G. Chiriță, 1972, 1974, 1987; A., Zigfrud, 1999).

Explozia informațională ce caracterizează societatea contemporană, influențează major învățământul, obligându-l să-și reorienteze conținutul, sistemul instituțional și tehnologia utilizată, datorită modalităților perfecționate de stocare a informațiilor, plajei largi de documentare existente precum și a accesului facil la sursele de informare. Toate aceste influențe schimbă radical esența și funcțiile învățământului, deplasând accentual de la memorare spre formativ, ducând astfel procesul instructiv-educativ spre un salt calitativ (G., Cârstea, 1992; T. Badiu, 2003).

Sincronizarea comenzii sociale cu produsul școlii, impusă de cerințele actuale și de perspectivă, va înlesni integrarea rapidă a tineretului în activitatea productivă și-l va pregăti mai bine "pentru viața".

Învățământul trebuie să-și fixeze ca obiectiv important și actual - exigența privind competența socială a tinerilor - care să le permită adaptabilitatea la multitudinea de manifestări ale vieții cotidiene.

Competența socială a tinerilor trebuie privită ca un sistem de deprinderi, abilități și capacități de o reală complexitate, care să-i permită tânărului, perceperea netrunchiată și reală a componentelor de ordin social ale existenței cotidiene. Așadar, adaptarea la social, inserția socio-profesională în mediu industrial, agrar, financiar-administrativ, strategiile relațiilor interumane sunt numai câteva idei direcționale ce trebuie să stea la baza conținutului învățământului actual din țara noastră.

În condițiile modernizării și diversificării învățământului, instruirea tradițională, bazată pe metoda frontală de transmitere de cunoștințe, deprinderi și priceperi, nu mai reușește să acopere volumul mare de sarcini date de dinamica dezvoltării societății. Saltul spre o nouă viziune, dinamică, activă, creatoare, reprezintă astăzi o problemă la ordinea zilei, impusă de realitatea obiectivă. Gh., Cârstea, 1991; V. Popescu, 1992; T. Badiu, 2002).

Privirile specialiștilor se îndreaptă spre metode și forme de organizare a activității didactice mai eficiente, menite să optimizeze procesul educațional prin valorificarea unor forțe interne interpersonale ale membrilor clasei considerate a fi de mare preț atunci când sunt create condiții pentru folosirea lor. Azi, omul de la catedră se documentează mai mult ca ieri, compară, confruntă și își măsoară lucid experiența. Calitatea muncii de fiecare zi pretinde cunoașterea aprofundată a cerințelor, elasticitate în gândire și "fler". Astfel, rutina se transformă treptat în creație.

Paralel și în mod continuu cadrele didactice vor acorda o deosebită atenție împlinirii metodelor și mijloacelor de instruire cu cele de educație, realizând în final un model de absolvent al unui an de studiu sau al unui ciclu de învățământ, conform cerințelor dinainte stabilite.

În cadrul acestor preocupări un loc important îl ocupă lecția. De modul în care aceasta este concepută, pregătită și realizată vor depinde, în bună măsură, rezultatele muncii profesorului.

Și în învățământul contemporan, perfecționat și modernizat la limitele exigențelor și posibilităților cerute și oferite de știința și tehnica contemporană - lecția - continuă să reprezinte principala formă de organizare a procesului instructiv-educativ. Ea constituie calea pedagogică unitară prin intermediul căreia, generații de elevi, constituiți în clase omogene sau mai puțin omogene, lucrând pe grupe, echipe sau în mod independent, vor dobândi sub îndrumarea profesorilor și prin efort propriu valorile materiale și spirituale, își vor însuși experiența de viață și de muncă a generațiilor anterioare și își vor dezvolta aptitudinile și capacitățile, pregătindu-se pentru viață și activitatea viitoare (; G. Văideanu, 1988; Ghe., Cârstea, 1990; Ciorbă, 2001).

"Lecția" va continua să constituie pârgă metodică prin intermediul căreia educatorul acționând sistematic în baza unui program judicios elaborat, stimulând posibilitățile de cunoaștere, aptitudinile și interesele elevilor, contribuie la formarea și pregătirea generațiilor în creștere.



vederea participării lor ulterioare la producerea de noi valori materiale și spirituale, la progresul științei, tehnicii și economiei, într-un cuvânt la progresul societății (Gh. Mitra, Al. Mogoș, 1980;; G. Rață, 2004)

Tendențele moderne induc spre o desfășurare a lecției astfel încât profesorul să cunoască și să controleze în fiecare moment munca elevilor, să știe dacă, ce, cât și cum și-au însușit elevii din conținutul transmis, putând astfel realiza conexiunea inversă prin cunoașterea reacțiilor elevilor la mesajul transmis și după conduita lor, după atmosfera de lucru, după expresiile emoționale, gesturi, mimică, după semnele exterioare ale atenției lor.

Îmbinarea muncii frontale cu munca diferențiată și individualizată face posibilă verificarea continuă a tuturor elevilor, confirmarea sau infirmarea imediată a răspunsului elevilor condiționând trecerea la etapa următoare de învățare a exercițiilor fizice, știut fiind faptul că este mai greu să corectezi o deprindere motrică greșit formată decât să formezi una corectă (; Gh. Cârstea și colab., 1978; L. Matveev, A. D. Novicov, 1980; A. Dragnea, 1984; C. Cucuș, 1994; Rață, 2004)

Pentru ca fiecare elev să participe activ și să depună toate eforturile în învățarea și consolidarea structurilor și complexelor de exerciții, a sistemelor de acționare pentru dezvoltarea marilor funcții ale organismului în concordanță cu efortul, este necesară o conștientizare în rândul elevilor a utilității educației fizice și sportului, nu numai în cadrul lecției de educație fizică ci și prin încurajarea elevilor spre a practica independent sportul într-un cadru organizat (Gh. Mitra, 1973; S. Todea, 1996; E. Kurt, 1996).

Improvisațiile de moment, acceptarea desfășurării lecțiilor ca activitate “la alegere” sau mai grav lecții în care “mingea” rezolvă totul – sunt tot atâtea cauze care influențează negativ statutul educației fizice ca disciplină de învățământ. Elevii trebuie să devină conștienți de importanța educației fizice nu numai din enunțuri retorice ale profesorilor sau altor factori, ci din însuși modul de organizare, desfășurare și evaluare a activității (E., Firea, 1984; A., Dragnea, 1984; E., Scarlat, 1993; V., Guțu, 1997).

Mai mult ca la alte discipline de învățământ la educația fizică însușirea cunoștințelor, deprinderilor și priceperilor noi se face, de regulă, prin verificarea celor însușite anterior. Astfel, învățarea, fixarea, perfecționarea reprezintă un proces în care o acțiune decurge și se sprijină pe cealaltă. Abordarea sistemică nu este “o metodă”, ci o modalitate necesară de a judeca structurile sistemului și a relațiilor dintre ele (I., Cerghit, 1983; A. Dragnea, 1984; Ciorbă, 2001).

Acțiunea educației fizice se încadrează într-un sistem convergent de mijloace și măsuri, care acționează concentric asupra omului, în vederea formării, educării, modelării și încadrării lui sociale. Acesta este idealul, valoarea supremă, finalitatea finalităților (S. Todea, 1996; S., Kretchmar, 1994; V., Horghidan, 2000).



Modernizarea tot mai accentuată a diferitelor procese ale muncii cere un corespondent definitiv și în sistemul de educație fizică. Copilul, în creștere și dezvoltare, are nevoie de o cantitate de timp, corect delimitată, destinată mișcării, cerință fundamentală a existenței umane. Nu este un secret pentru nimeni că în ultimii ani s-a ajuns la o supraîncărcare a elevilor, uneori exagerată. Majoritatea activităților - ore de curs, timpul de pregătire a lecțiilor, vizionări de filme și diferite emisiuni radio și TV, toate efectuându-se în poziții statice, duc implicit la "acomodarea", la adaptarea la această poziție, prin actul șederii în sine. Această stare, menținută și de optica unor părinți de a-i "ține" pe copii numai la efectuarea temelor, fără a înțelege nevoia obiectivă de mișcare a copilului și care astăzi nu se mai face sau nu trebuie să se facă oricum, duce la instalarea unor deficiențe motrice și psiho-intelectuale. Este cunoscut faptul că lipsa de mișcare a devenit de pe acum un pericol social, sedentarismul fiind considerat un flagel al secolului nostru.

Necesitatea obiectivă a introducerii unei cantități mărite de mișcare a devenit o necesitate legică. Acestei mașini, cea mai complexă - omul - neputându-i-se aduce îmbunătățiri prin alte categorii de mijloace, probabil nici prin inginerie genetică, trebuie să i se acorde seriozitatea corespunzătoare de competență și nu de "bunăvoință" sau improvizatii.

În momentul de față, în întreaga lume, există un puternic curent de "reîntoarcere" spre educația fizică. A alerga, a arunca, a sări, a face zilnic un program de întreținere, nu înseamnă a face sport, ci a folosi mijloacele educației fizice în scopul menținerii unui tonus ridicat, sau pur și simplu, pentru recreere și destindere (L. Teodorescu, 1989).

Modernizarea predării educației fizice școlare nu se poate face simplu, prin adăugarea de date noi, ci prin restructurarea întregului conținut, prin redefinirea unor noțiuni tradiționale și introducerea unor metodologii noi, corespunzătoare paradigmei (modelului, pildei) științei privită sub dublul ei aspect, integrare și diferențiere, cu caracter fundamental și aplicativ (Gh. Mitra, 1980; E. Scarlat, 1981; I. Bratu, 1982).

Noile orientări, cerințele mereu mai exigente față de această activitate, obligă cadrele didactice la eforturi de reactualizare a informațiilor și a practicii didactice, la realizarea noilor orientări teoretico-metodice. Ideile orientative pentru modernizarea educației fizice școlare sunt îndreptate în trei direcții și anume:

- implicarea educației fizice în pregătirea și conservarea forței de muncă;
- educația moral-cetățenească;
- depistarea și promovarea tinerelor talente în sportul de performanță.

Evident, aria lor poate fi mult extinsă, dar ele și mai ales cele din sfera metodologiei sunt subordonate priorităților menționate.



Valorificarea exercițiilor fizice în pregătirea și conservarea forței de muncă trebuie să se regăsească în conținutul concret al fiecărei lecții, accentul punându-se pe creșterea capacității de efort, a vigoriei fizice, a rezistenței, preciziei, îndemnării, competitivității, a calităților motrice și a deprinderilor solicitate de tehnicile de muncă specifice meseriilor pentru care se pregătesc elevii. De asemenea să se realizeze prevenirea și compensarea eventualelor deficiențe ale practicării acestor meserii (A. Dragnea, 1984).

Ca aspect subordonat acestei priorități menționăm pregătirea metodologică a elevilor, în care ei trebuie să primească informațiile și instrumentele metodologice de lucru, necesare organizării activității independente, condiție esențială pentru conservarea forței de muncă; combaterea fenomenelor degenerative ale organismului și prelungirea vieții active.

Nu trebuie uitat că educația fizică contribuie la educația moral-cetățenească a elevilor, influențând plener inițiativa, independența, responsabilitatea și comportamentul lor. Experiența morală, trăsăturile caracteriale se dobândesc, mai ales, ca efect al practicii nemijlocite, al exersării în colectiv și mai puțin prin intermediul prelegerilor moralizatoare (L. Neacșu, M. Ene, 1987; T. Badiu, 1993, 1994).

O altă direcție orientează lecția de educație fizică spre atmosfera specifică sportului. Prezența unor elemente de conținut specifice ramurilor sportive, o metodologie exactă aplicată în dezvoltarea calităților motrice (sisteme de acționare precis cuantificate, controlul rezultatelor etc.), orientarea procesului de instruire în concordanță cu precizările federațiilor de specialitate, întrecerile, spiritul competitiv sunt doar câteva din soluțiile care, aplicate consecvent, explică conceptul de educație fizică și sportivă școlară (C. Ciorbă, 1988; L. Teodorescu, 1989).

Obiectivele urmărite în lecții nu pot fi îndeplinite oricât de bun ar fi conținutul, dacă acesta este încorsetat într-o structură nepotrivită sau este ordonat într-o succesiune neadecvată. La rândul ei structura nu poate face “minuni” dacă lecția are un conținut sărac, neatractiv, invariabil, necorespunzător posibilităților elevilor și bazei materiale de care dispune școala, iar volumul și intensitatea efortului sunt scăzute.

Existența verigilor în structura lecției, reprezintă un pas înainte pe linia perfecționării acesteia și implicit a sporirii eficienței educației fizice școlare. Succesiunea verigilor corespunde cerințelor didactice, cât și legilor fiziologice de adaptare a organismului la efort (N. Alexe, 1971;; A. Demeter, 1981; E. Firea 1984).

Fiecare verigă este orientată în direcția realizării unor obiective prin conținutul lor specific. Aceste momente trebuie realizate în sistem (C. Albu și colab., 1977; A. Dragnea 1984; M. Marolicaru, 1988). Durata lor variază în funcție de mai mulți factori și în unele situații pot exista contopiri a două verigi sau chiar absența lor. Legat de structura lecției este interesant și, sferam



eficient, dialogul specialiștilor privind conceptele de momente, verigi, evenimente (L. Teodorescu, 1989; I Radu, 1991; V. Popescu, 1992).

Forța motrice a tuturor acțiunilor și a factorilor care condiționează desfășurarea lecției de educație fizică este profesorul de specialitate. Un rol hotărâtor îl au relațiile reciproce dintre educator, specialist al domeniului, elev și ambianța de lucru din școală (M. Marolicaru, 1987; V. Farcaș, 1987). Un nivel ridicat al capacității motrice trebuie realizat printr-o mai mare și multiplă solicitare în lecție. Acest lucru nu trebuie înțeles prin faptul că elevii trebuie să obosească lucrând, ci trebuie să se insiste asupra dezvoltării calităților motrice, a formării deprinderilor și priceperilor motrice de bază, ca progresiv să se ajungă la deprinderi tot mai complexe și la un înalt grad de priceperi (Fl. Ulmeanu, 1968; Зимкин Н .В, 1975; A. Demeter, 1982; M. Munteanu, P. Daniel, 1989). Apare paradoxal faptul că mai sunt elevi care nu știu să meargă, să sară, să alerge, ținuta lor corporală este incorectă. Aceste probleme trebuie să stea în permanență în atenția școlii, să devină o problemă de conștiință a fiecărui profesor.

Ținând cont de toate acestea se poate spune că programa de educație fizică din țara noastră, în actuala structură și perspectivă, asigură cadrul orientativ general pentru desfășurarea activității de educație fizică din școli.

Testele de măsurare aplicate periodic determină măsura în care obiectivele au fost realizate, progresele față de situația de la care s-a plecat, calitatea și eficiența procesului instructiv-educativ și eficacitatea eforturilor depuse de elevi și cadru didactic.

Spre deosebire de alte discipline de învățământ, la educație fizică, proiectarea realistă a demersului didactic este mai dificil de realizat, datorită faptului că aceasta depinde în mare măsură de factori aleatori.

În condițiile modernizării și diversificării învățământului, instruirea tradițională, bazată pe metoda frontală de transmitere de cunoștințe, deprinderi și priceperi, nu mai reușește să acopere volumul mare de sarcini date de dinamica dezvoltării societății.

Și în învățământul contemporan, lecția continuă să reprezinte principala formă de organizare a procesului instructiv-educativ.

Prof. Victor PELIGRAD

Școala Gimnazială Ceatalchioi, jud. Tulcea