Metodica predării fotbalului în gimnaziu

Conf. univ. dr. Gheorghe BALINT

Editura PIM

Iaşi, 2007

Referenți ştiințifici:

Profesor universitar Doctor Colibaba-Evuleț Dumitru

Facultatea de Educație fizică şi Sport

Universitatea din Piteşti

Profesor universitar Doctor Stănculescu George Radu

Facultatea de Educație fizică şi Sport

Universitatea „Ovidius”din Constanța

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

(C) 2007. Toate drepturile aparțin autorului.

Reproducerea parțială sau integrală a conținutului prezentat în această carte nu se poate face fără acordul prealabil scris al autorului.

Tehnoredactare şi coperta: Gheorghe BALINT.

Cuprins

Cuvânt înainte 5

Actualizarea principalelor noțiuni teoretice specifice educației fizice şi jocului de fotbal 9
Definirea noțiunii de educație fizică 12
Definirea noțiunii de exercițiu fizic 15
Definirea noțiunii: deprindere motrică 17
Definirea noțiunii: calitate/aptitudine motrică 20
Sistematizarea tehnicii jocului de fotbal 34
Studiu individual 40
Rezumat 40
Bibliografie 41
Fişa de evaluare a unității de curs 43

Istoricul apariției jocului de fotbal în şcoală 45
Apariția jocului de fotbal în şcoală pe plan internațional 49
Apariția jocului de fotbal în şcolile din țara noastră 57
Studiu individual 62
Rezumat 62
Bibliografie 63
Fişa de evaluare a unității de curs 65

Bazele generale ale predării jocului de fotbal în lecția de educație fizică 67
Locul şi rolul jocului de fotbal în cadrul orelor de educație fizică din învățământul românesc 69
Caracteristicile jocului de fotbal şcolar 73
Studiu individual 79
Rezumat 79
Bibliografie 80
Fişa de evaluare a unității de curs 81

Particularitățile predării jocului de fotbal în învățământul primar (clasele I – IV) 83
Particularitățile biomotrice al elevilor din clasele I-IV 90
Predarea jocului de fotbal în lecția de educație fizică la clasele I-a şi a II-a 97
Programa de educație fizică pentru clasa I 99
Programa de educație fizică pentru clasa a II-a 106
Mijloace de acționare pentru lecția de educație fizică clasele I – II 112
Jocuri de mişcare pregătitoare 113
Dezvoltarea simțului mingii şi a plăcerii de a se juca cu mingea prin exerciții de manevrare a mingii 126
Întreceri sau jocuri pentru clasele I-II 127
Jocul de minifotbal pentru clasele I-II 127
Proiect operațional pentru clasa I - Model 130

Proiect operațional pentru clasa a II-a - Model 135
Programa de educație fizică pentru clasa a III-a 140
Programa de educație fizică pentru clasa a IV-a..... 148
Standarde curriculare de performanță pentru învățământul primar..... 156
Standarde de evaluare pentru învățământul primar 157
Jocuri dinamice şi pregătitoare pentru pasarea şi preluarea mingii cu piciorul din deplasare, dribling multiplu din deplasare şi conducerea mingii cu piciorul printre jaloane recomandate pentru clasa a III-a şi clasa a IV-a..... 159
Consolidarea simțului mingii prin exerciții de manevrare a mingii 169
Întreceri sau jocuri pentru clasele III-IV 170
Jocul de minifotbal pentru clasele III-IV 170
Proiect operațional pentru clasa a III-a - Model 172
Proiect operațional pentru clasa a IV-a - Model 177
Studiu individual..... 183
Rezumat..... 183
Bibliografie..... 184
Fişa de evaluare a unității de curs..... 187

Particularitățile predării jocului de fotbal în învățământul gimnazial (clasele V – VIII)..... 189
Particularitățile biomotrice al elevilor din clasele V-VIII..... 193
Predarea jocului de fotbal în lecția de educație fizică la clasele a V-a şi a VI-a..... 200
Programa de educație fizică pentru clasa a V-a..... 202
Programa de educație fizică pentru clasa a VI-a..... 215
Mijloace de acționare pentru lecția de educație fizică clasele V – VI 227
Jocuri de mişcare (dinamice)..... 228
Ştafete sub formă de întreceri sau jocuri pentru clasele V-VI 230
Acțiuni de joc fără minge pentru clasele V-VI 231
Mijloace de acționare recomandate pentru învățarea-consolidarea elementelor şi procedeelor tehnice de bază din fotbal, la clasele V-VI 235
Jocul de minifotbal pentru clasele V-VI..... 243
Proiect operațional pentru clasa a V-a - Model 246
Proiect operațional pentru clasa a VI-a - Model 251
Programa de educație fizică pentru clasa a VII-a..... 256
Programa de educație fizică pentru clasa a VIII-a..... 267
Standarde curriculare de performanță 278
Standardele de evaluare pentru disciplina Educație fizică şi sport la clasa a VIII-a..... 279
Mijloace de acționare recomandate pentru consolidarea elementelor şi procedeelor tehnice de bază din fotbal, la clasele VII-VIII 280
Jocul bilateral de minifotbal cu aplicarea regulilor de joc, pentru clasele VII-VIII 284
Proiect operațional pentru clasa a VII-a - Model 286
Proiect operațional pentru clasa a VIII-a - Model 291
Studiu individual..... 296
Rezumat..... 296
Bibliografie..... 297
Fişa de evaluare a unității de curs..... 299

Cuvânt înainte

Educația fizică şi sportul, în societatea modernă a devenit cu adevărat un fenomen social şi în esență, acest fenomen urmărind perfecționarea dezvoltării fizice şi a capacității motrice a oamenilor în scopul îmbunătățirii vieții.

După cum susțin o parte însemnată a specialiştilor domeniului nostru (Konrad Widmer; Guido Shilling; Gunter Pilz; Jurg Schiffer):

> *„educația fizică este o structură organizată prin care se înțelege un ansamblu de elemente particulare, fiecare dintre ele având propria lor importanță, dar semnificația tuturor exprimându-se la modul total atunci când sunt grupate, coordonate şi raportate unele la altele.”.*

Într-o definiție succintă, redată de Mârza Dan Nicu în „Teoria Educației Fizice şi a Sportului” (Iaşi, 2007):

> *„Educația fizică şi sportul constituie activități cu un preponderent caracter practic specific care au la bază exercițiile fizice practicate de oameni de diferite vârste, de ambele sexe şi din motive diferite.”*.

Educația fizică şi sportul nu au ca obiective doar ameliorarea sănătății, dezvoltarea musculaturii, creşterea îndemânării sau însuşirea de deprinderi motrice. Prin activitatea corporală, copilul devine conştient de posibilitățile sale, în condițiile reuşitei sau nereuşitei, alături de ceilalți, în lupta cu sine sau contra naturii, tânărul învață, în acelaşi timp, să se înțeleagă pe sine şi să cunoască mai bine lumea.

Stimularea unui copil pentru a participa la activitățile educației

fizice şi sportului înseamnă mai mult decât a-i oferi un simplu antrenament corporal. Înseamnă a-i oferi o adevărată educație personală şi socială, înseamnă a-l situa în raport cu ceilalți, a-i permite să se manifeste, a-l dezvălui pe el, sie însuşi şi lumii prin intermediul propriului corp (Mârza D. N., 2007).

Prin intermediul instalațiilor şi aparatelor sportive folosite în lecția de educație fizică, copii fac cunoştință şi cu alte aspecte ale lumii materiale. De exemplu: mingea satisface prin forma sa, ea incită la acțiune deoarece poate fi lovită cu piciorul, aruncată, prinsă, rostogolită, controlată, pe scurt toate proprietățile sale putând fi utilizate pentru a se exprima şi a se juca.

Având în vedere toate acestea putem afirma că fotbalul utilizat în lecția de educație fizică oferă condiții deosebit de favorabile pentru dezvoltarea complexă a deprinderilor şi calităților motrice necesare în viață.

Fiind un domeniu al activităților corporale, el înglobează acțiunile motrice ale procesului educației fizice: mersul, alergarea, săritura şi uneori aruncarea într-o complexitate foarte variată.

Practicarea jocului de fotbal contribuie la formarea şi perfecționarea unor mişcări coordonate, la formarea capacității de angrenare rapidă în tempoul şi ritmul activităților sociale, prin cumulul unor influențe şi efecte pozitive cu caracter sanotrofic şi educativ.

Diversitatea acțiunilor motrice, influența pe care o exercită practicarea jocului de fotbal asupra sistemelor şi funcțiilor organismului precum şi posibilitatea desfăşurării lui în aer liber, creează multiple posibilități prin care să se contribuie la o dezvoltare fizică armonioasă, în deplină stare de sănătate.

Citând o parte a specialiştilor domeniului nostru (I. Motroc, V. Cojocaru, 1991; Gh. Balint, 1999, 2001, 2002; etc.) putem afirma că:

> *„jocul de fotbal este un mijloc important, principal al educației fizice şcolare care, alături de atletism, gimnastică şi alte jocuri sportive contribuie la realizarea obiectivelor educației fizice la elevii de toate vârstele, realizând un echilibru între efortul intelectual şi cel fizic în orarul săptămânal al elevilor, fiind astfel inclus în planurile de învățământ începând cu clasa I-a.”*:

Predarea jocului de fotbal în învățământul primar şi gimnazial are două aspecte:

1. Ca mijloc al educației fizice şi ca atare total subordonat scopului, sarcinilor, obiectivelor, structurii şi cadrului organizatoric al lecțiilor de educație fizică;
2. Formarea la elevi de cunoştințe, priceperi şi deprinderi (abilități) necesare practicării integrale şi independente a jocului de fotbal.

Valențele formative ale jocului de fotbal îl recomandă ca pe un mijloc eficient al educației fizice şcolare, motiv pentru care este prezent atât în lecțiile de educație fizică obligatorii din clasele I – XII, cât şi în celelalte activități sportiv – recreative din şcolile gimnaziale şi din licee.

La elevi, aceste obiective operaționale ajung şi acționează prin intermediul profesorilor de educație fizică, în condițiile oferite de această disciplină.

Prezența jocului de fotbal în lecțiile de educație fizică se realizează printr-o didactică specifică, proprie lecțiilor şi jocului de fotbal.

Datorită valențelor sale, fotbalul este apreciat ca un mijloc necesar şi eficient al educației fizice şcolare, motiv pentru care îl găsim atât în lecțiile de educație fizică sau activitățile obligatorii ale elevilor, cât şi în celelalte activități sportiv-recreative din majoritatea şcolilor din țara noastră.

În lecțiile de educație fizică, jocul de fotbal se subordonează cadrului organizatoric oferit de disciplina educație fizică, disciplină inclusă în trunchiul comun al planului de învățământ şi prezentă ca atare în orarul săptămânal al şcolii cu lecții pentru fiecare clasă.

În fiecare lecție de educație fizică de circa 40-45 minute, spațiul rezervat jocului de fotbal este de regulă de 15-20 minute, spațiu care trebuie folosit cu mult discernământ de către profesor pentru a valorifica la maximum valențele formative ale acestui joc sportiv, în direcțiile amintite, respectiv: recreație, refacere şi formare a personalității.

Curricula fotbalului şcolar, ca parte integrală a disciplinei educație fizică, preia obiectivele specifice pe care, în concordanță cu valențele jocului de fotbal, le diversifică în obiective operaționale proprii, obiective care urmează să fie realizate (rezolvate) apoi în lecțiile de educație fizică.

Astfel, valențele formative ale jocului de fotbal devin în curriculumul acestuia în şcoală - obiective specifice care, în

continuare, în practică se diversifică în obiective operaționale.

Având în vedere cele prezentate în paginile precedente, obiectivele principale al acestui manual sunt:

1. Întreținerea şi îmbunătățirea stării de sănătate, dezvoltarea fizică armonioasă, dezvoltarea capacității motrice generale şi a celei specifice unor ramuri şi probe sportive, educarea unor trăsături pozitive de caracter - obiective specifice disciplinei educație fizică se pot realiza prin utilizarea jocului de fotbal în lecția de educație fizică şi folosirea mijloacelor de acționare specifice acestui joc sportiv;
2. Asigurarea unei surse bibliografice care să sprijine prezența jocului de fotbal în lecțiile de educație fizică din învățământul primar şi gimnazial şi practicarea lui autonomă în cadrul unei competiții cu mai multe echipe, cu efectiv redus pe teren redus şi cu regulament simplificat, ceea ce va permite accesul tuturor elevilor claselor respective la valențele formative ale jocului de fotbal.

Gheorghe BALINT

Actualizarea principalelor noțiuni teoretice specifice educației fizice şi jocului de fotbal

Scopul unității de curs:

Actualizarea principalelor noțiuni teoretice cu care se operează în educația fizică şcolară şi în mod particular, în metodica predării fotbalului în şcoală.

Obiective operaționale:

După ce vor studia această unitate de curs, studenții vor putea să:

- *definească principalele noțiuni teoretice ale educației fizice;*
- *să clasifice unele dintre noțiunile teoretice ale educației fizice şi ale jocului de fotbal;*
- *enumere principalele deprinderi şi calități motrice;*
- *demonstreze modul în care se pot dezvolta calitățile motrice în lecția de educație fizică;*
- *enumere principalele cerințe care trebuie respectate în procesul de instruire pentru a putea dezvolta calitățile motrice în funcție de vârsta elevilor.*

Actualizarea principalelor noțiuni teoretice specifice educației fizice şi jocului de fotbal……**11**
Definirea noțiunii de educație fizică …….. 12
Definirea noțiunii de exercițiu fizic …….....15
Definirea noțiunii: deprindere motrică ……..……....17
Definirea noțiunii: calitate/aptitudine motrică …….……... 20
Viteza ……..… 22
Îndemânarea/capacități coordinative ……..... 25
Rezistența ……... 27
Forța ……...… 29
Suplețea ……..… 32
Detenta ……..… 33
Sistematizarea tehnicii jocului de fotbal …… 34
Studiu individual……..…… 40
Rezumat…… …… 40
Bibliografie…… 41
Fişa de evaluare a unității de curs…… 43

Actualizarea principalelor noțiuni teoretice specifice educației fizice şi jocului de fotbal

Disciplina **„Metodica predării fotbalului în gimnaziu”** este o disciplină de specialitate care, conform Planului de Învățământ al Facultății de Ştiințe ale Mişcării, Sportului şi Sănătății din Universitatea din Bacău, este planificată a se preda în semestrul VI, adică, în ultimul an de studii din primul ciclu de învățământ superior.

Având în vedere faptul că studenții noştri au aprofundat cunoştințele teoretice cu privire la educația fizică şi bazele generale ale fotbalului în anii anteriori de studiu, chiar în anul I („*Teoria educației fizice şi sportului*” şi „*Bazele generale ale fotbalului*”), am considerat necesară elaborarea unui capitol introductiv în cadrul acestui curs, care să reîmprospăteze principalele cunoştințe ale studenților cu privire la definițiile şi structurile principalelor concepte ale educației fizice şi ale fotbalului, cunoştințe teoretice fără de care studenții noştri nu vor putea aprofunda această disciplină.

Scopul acestei unități de curs este actualizarea principalelor noțiuni teoretice cu care se operează în educația fizică şcolară şi în mod particular, în metodica predării fotbalului în şcoală.

Definirea noțiunii de educație fizică

Educația fizică constituie o activitate cu un preponderent caracter practic specific care are la bază exercițiile fizice practicate de oameni de diferite vârste, de ambele sexe şi din motive diferite.

Asociația Americană pentru Sănătate, Educație Fizică şi Recreere (A.A.H.R.E.R.) citată de Dragnea A. şi colaboratorii (2006) afirmă că:

> *„educația fizică este o parte integrantă a educației totale, care contribuie la dezvoltarea fiecărui individ prin intermediul mişcării umane.”*

Conform Legii nr. 69 – Legea Educației Fizice şi Sportului, educația fizică şi sportul sunt activități de interes național, sprijinite de stat.

Definiția educației fizice prezentată în această lege este următoarea:

> *„prin educație fizică şi sport se înțelege toate formele de activitate fizică menite, printr-o participare organizată sau independentă, să exprime sau să amelioreze condiția fizică şi confortul spiritual, să stabilească relații sociale civilizate şi să conducă la obținerea de rezultate în competiții de orice nivel. Practicarea educației fizice şi sportului este un drept al persoanei, fără nici o discriminare, garantat de stat, iar autoritățile administrative, instituțiile de învățământ şi instituțiile sportive au obligația de a sprijinii educația fizică, sportul pentru toți şi sportul de performanță şi de a asigura condițiile de practicare a acestora.”. (Legea Educației Fizice şi Sportului, nr.69, Monitorul Oficial al României nr.200 din 9 mai 2000).*

Terminologia educației fizice şi sportului (Ed. Stadion, Bucureşti, 1974) prezintă următoarea definiție:

> *„o activitate care valorifică sistematic ansamblul formelor de practicare a exercițiului fizic, în scopul măririi, în principal, a potențialului biologic al omului, în concordanță cu cerințele sociale.” .*

În *Teoria educației fizice şi sportului (Ed. Stadion, Bucureşti, 1979)* autorul Şiclovan I. consideră că educația fizică este:

„un proces deliberat construit şi dirijat, în vederea perfecționării dezvoltării fizice, a capacității motrice, în concordanță cu particularitățile de vârstă, de sex, cu cerințele de integrare socială a tinerilor, cu solicitările fizice ale profesiilor şi cu menținerea condiției fizice.”.

Hubert, R. (1965) citat în *Dicționarul de Pedagogie (Schaub, H. şi Zenke, K., 2001),* spune că educația fizică reprezintă:

„activitatea de formare-dezvoltare „corporală” necesară pentru asigurarea şi cultivarea valorilor sănătății omului, respectiv „a stării de echilibru şi funcționare a organismului. Educația fizică reprezintă activitatea de formare-dezvoltare a personalității umane proiectată şi realizată prin valorificarea deplină a potențialului fizic, fiziologic şi psihologic al organismului în condițiile specifice moderne, contemporane.”.

Conform Enciclopediei educației fizice şi sportului din România, volumul IV, pagina 155, 2002, educația fizică este considerată a fi o:

„componentă a educației generale, acționând ca proces pedagogic cu implicații biologice, psihice, estetice, morale şi sociale în viața individului. Se constituie ca o categorie fundamentală a sistemului de practicare a exercițiilor fizice”.

B.J. Logsdon, citat de Dragnea A. şi colaboratorii (2006) consideră că :

„educația fizică este o parte a educației mişcării care a fost concepută ca program educațional în cadrul curriculum-ului şcolar”.

Mârza Dănilă Dănuț defineşte noțiunea de educație fizică şi sport, ca fiind:

„structura cea mai generală şi mai cuprinzătoare a tuturor actelor, activităților, proceselor şi structurilor în care oamenii intră, sub o formă sau alta, în relații cu exercițiile fizice şi formele sale.”. („Teoria Educației Fizice şi Sportului”, 2006).

Acelaşi autor susține că fenomenul educație fizică şi sport a evoluat, s-a dezvoltat, s-a diversificat, cuprinzând forme mereu noi încât controlul şi monitorizarea sa eficientă este de neconceput fără o abordare ştiințifică obiectivă care să-i asigure

permanent, informații ontice valide şi obiective şi defineşte astfel conceptul modern *Educație fizică şi sport:*

> *„fenomen social complex şi dinamic* cuprinde *toate actele, acțiunile, activitățile şi procesele practice, teoretice, organizatorice şi structurale, motivate sau determinate de prezența exercițiilor fizice ca numitor comun al acestora." („Teoria Educației Fizice şi Sportului", 2006).*

După cum susține şi Rață G. în „Didactica educației fizice şcolare" (Ed. Alma Mater, Bacău, 2004) o definiție care să sublinieze toate aspectele este greu de realizat.

Totuşi, autoarea spune:

> *„Într-o accepțiune recunoscută de marea majoritate a specialiştilor, educația fizică reprezintă o componentă a educației generale, care prin intermediul exercițiului fizic, desfăşurat în mod organizat şi independent, produce schimbarea comportamentului uman în plan motric, cognitiv, social, estetic şi afectiv.".*

Sintetizând o parte din definițiile prezentate, Dragnea A. şi colaboratorii (2006) definesc educația fizică astfel:

> *„educația fizică apare ca o componentă a educației generale,exprimată printr-un tip de activitate motrică (alături de antrenament sportiv, competiție, activități de timp liber, activități de expresie corporală şi activități de recuperare), desfăşurată organizat sau independent, al cărei conținut conceput specific vizează optimizarea potențialului biomotric al individului, precum şi a componentelor cognitivă, afectivă, şi social-relațională, determinând creşterea calității vieții.".*

Aşa cum am afirmat împreună cu Ghenadi V. şi Grapă F. (2002), noi considerăm că *„educație fizică şi sport",* cuvinte sau noțiuni, rostite sau scrise ca atare, unul după altul, definesc şi reprezintă înainte de toate şi înainte de orice:

> *„structura cea mai generală şi mai cuprinzătoare a tuturor actelor, activităților, proceselor şi structurilor în care oamenii intră, sub o formă sau alta, în relații cu exercițiile fizice şi formele sale.".*

Din aceste relații dintre oameni, pe de o parte şi exercițiile fizice pe de altă parte, s-a născut şi s-a conturat fenomenul social educație fizică şi sport care la ora actuală, datorită numărului tot

mai mare de relații om – exercițiu fizic, a devenit un fenomen social la scară națională, dinamic şi complex.

Definirea noțiunii de exercițiu fizic

În didactica domeniului nostru, aşa după cum ați învățat şi până acum, exercițiul fizic este considerat ca fiind cel mai important instrument în proiectarea procesului de instruire.

Citându-i pe Dragnea A. şi colaboratorii (2006) putem spune că:

> *„exercițiul fizic face parte din tehnologia predării şi a însuşirii conținutului educației fizice …”.*

Sinonimul exercițiului fizic este ,,exercițiul”, prezent şi în alte ştiințe (matematică, fizică, muzică, limbi străine, etc.) şi reprezintă principala grupă de instrumente didactice. Ele, logic, nu pot lipsi din tehnologia predării şi însuşirii conținutului disciplinelor respective.

Aceste exerciții, prezentate în manuale şi culegeri metodice, sunt concepute în structuri precise, cu rol de a uşura pătrunderea treptată, pe etape rațional concepute, în problematica disciplinelor respective.

În educația fizică *exercițiile fizice se constituie în mijlocul specific de bază*, respectiv mijlocul de acționare de bază.

Putem afirma că exercițiile fizice sunt modelele operaționale cele mai frecvente, cu care se lucrează, se ,,operează” în scopul realizării obiectivelor educației fizice la diferitele sale niveluri.

Şiclovan I. *(Teoria educației fizice şi sportului, 1979)* defineşte exercițiul fizic astfel:

> *„o acțiune preponderent corporală, efectuată sistematic şi conştient, în scopul perfecționării dezvoltării fizice şi a capacității motrice a a oamenilor.”.*

Totodată, acelaşi autor, mai dezvoltă o definiție a exercițiului fizic:

> *,,repetarea sistematică şi conştientă a unei acțiuni în scopul formării sau perfecționării unei priceperi sau deprinderi”.*

Multe din notele acestei accepțiuni, desigur particularizate, precizează Şiclovan I., se potrivesc, sunt valabile şi pentru

exercițiul fizic:

- şi exercițiul fizic este o acțiune, însă cu caracter preponderent corporal;
- exercițiul fizic este repetat în mod sistematic şi conştient (deci deliberat conceput şi aplicat în mod voluntar în scopul realizării obiectivelor stabilite în activitatea motrică respectivă.

În Terminologia Educației fizice şi sportului *(Ed. Stadion, Bucureşti, 1974)*, exercițiul fizic este definit ca fiind:

> *„actul motric repetat sistematic care constituie mijlocul principal de realizare a sarcinilor educației fizice şi sportului."*

Exercițiul fizic nu trebuie înțeles numai ca o repetare stereotipă, ci ca o posibilitate de adaptare permanentă la condițiile interne şi externe. În acest context, Dragnea A. şi Bota A. (1999) susțin că:

> *„exercițiul fizic nu presupune doar o repetare sistematică, ci şi posibilitatea de a construi, de a asambla, pe baza mişcărilor învățate, o conduită motrică proprie subiectului care a asimilat anumite cunoştințe motrice, pe care le exteriorizează apoi sub forma comportamentului motric.".*

Într-o accepțiune mai generală, Mârza Dănilă Dănuț (*Teoria Educației Fizice şi Sportului, 2006)* spune că exercițiul fizic reprezintă:

> *„acțiunea motrică voluntară, deliberat concepută şi sistematic repetată, în cadrul unui proces educațional, organizat sau nu, în scopul realizării unor obiective specifice"*.

În altă accepțiune, acelaşi autor, consideră exercițiul fizic ca fiind un:

> *„instrument didactic în vederea înfăptuirii sistematice a obiectivelor educației fizice şi sportului.*".

După părerea autorilor Ghenadi. V, Grapă F. şi Balint Gh. (2002), conceptul de *„exercițiu fizic"* şi-a modificat sensul şi conținutul în ultimii ani, devenind o activitate foarte complexă, uneori ieşind din sfera influențelor formativ-educative şi migrând spre sfera materială a practicanților şi managerilor lui.

Având în vedere aceste realități ne-am permis, să elaborăm o

nouă definiție a exercițiului fizic:

> *„Prin exercițiu fizic se înțelege o acțiune motrică executată sistematic şi conştient cu scopul influențării stărilor: fizice, psihice, motrice, fiziologice, morale spirituale şi materiale a oamenilor .*”.

Repetarea exercițiului fizic, într-un mod ştiințific, este condiția fundamentală pentru obținerea eficienței optime pe linia îndeplinirii obiectivelor educației fizice. Prin urmare, repetarea respectivă trebuie însoțită de reguli metodologice riguroase, în funcție de scopurile propuse.

Definirea noțiunii: deprindere motrică

Numeroşi autori au definit deprinderile motrice. Astfel Whiting (1975) citat de Dragnea A. şi colaboratorii (2006) defineşte deprinderile motrice ca:

> *„o serie de acțiuni motrice complexe, intenționale, implicând un lanț de mecanisme senzoriale, centrale şi motorii care prin procesul învățării au devenit organizate şi coordonate, astfel încât permit realizarea unor obiective, cu maximum de siguranță.”.*

M. Epuran (1993) consideră că deprinderile reprezintă:

> *„calități ale actelor motrice învățate, care prin exersare dobândesc indici superiori de execuție: coordonare, precizie, viteză, uşurință, plasticitate, automatizare.”.*

Definirea termenului de deprindere motrică este formulată de mai mulți autori, şi are următoarele aspecte:

> *„Deprinderea este o manieră de comportare dobândită prin repetare (exersare), ca sinteză realizată pe plan cognitiv şi senzorial-motric.”*
>
> Epuran, M. şi Horghidan V. (1994)

> *„Deprinderea motrică este un act motor voluntar, care, prin exersare în aceleaşi condiții se automatizează asigurând un randament superior (precizie, rapiditate, coordonare, uşurință) cu un consum redus de energie nervoasă şi musculară.”*
>
> Barta, A. şi Dragomir, P., (1995)

Zapan, G., Popescu-Neveanu, P. şi Roşca, Al. citați de Dragnea,

A., şi Bota, A., (1999) caracterizează deprinderea motrică ca:

> *„rezultând din consolidarea prin exercițiu şi învățare a anumitor operații.”.*

Radu, I., (1991), citat de Lozincă, I. şi Marcu, V. (2005) definesc deprinderile sub trei aspecte, astfel:

1. Sub aspect procesual, deprinderile sunt:

   „acțiuni automatizate ce comportă o simplificare, o reducție treptată a proceselor psihice implicate în componența lor”;

2. Sub aspect funcțional:

   „deprinderile se limitează de regulă la o acțiune sau operație, la un algoritm”;

3. Sub aspect formativ:

   „în cazul deprinderilor se constată o scădere treptată, o epuizare a rezervelor potențiale, ca urmare a realizării lor sub forma performanțelor situate la limita superioară a posibilităților de dezvoltare.”.

În Teoria Educației Fizice şi Sportului (2006) Mârza Dănilă Dănuț, afirmă:

> *„Prin deprindere motrică se înțelege actul sau acțiunea motrică ajunsă prin exersare la un înalt grad de stabilitate, precizie şi eficiență. Deprinderile motrice se capătă după naştere şi sunt consecința formării în scoarța cerebrală motorie a unor legături temporale cu atât mai trainice cu cât numărul repetărilor este mai mare, iar vârsta subiectului este mai mică. Prin exersare se ajunge la automatism când controlul scoarței cerebrale poate fi îndreptat spre rezolvarea creatoare a sarcinilor motrice. Se poate concluziona că deprinderea motrică este un act motric automatizat.”.*

În concluzie, deprinderile motrice sunt caracteristici ale actelor învățate, sunt componente ale activității voluntare – conştiente ale omului, care prin exersare dobândesc indici superiori de execuție, organismul obținând capacitatea de cheltuială energetică optimă pentru realizarea actelor motrice respective, obținând randament superior de execuție.

Nu putem trece mai departe fără a reaminti cel puțin o **clasificare a deprinderilor motrice**.

În urma studierii literaturii de specialitate noi considerăm a fi cea mai importantă clasificare cea realizată de Epuran, M., (1994), astfel:

Criteriu	Tipuri de deprinderi motrice
Componentele senzoriale dominante	a. ***Perceptiv – motrice*** (cognitiv – motrice); b. ***Motrice*** (propriu-zise).
Modul de conducere	a. ***Autoconduse*** – în care succesiunea mişcărilor este dictată de programul mintal pe baza prelucrării informațiilor interne; b. ***Heteroconduse*** – în care succesiunea mişcărilor e dată şi de influențele din mediu.
Sistemic	a. ***Deschise*** – reglarea dependentă de variațiile situațiilor; b. ***Închise*** – se manifestă în situații standard preponderent proprioceptive.
După indicatorii pe care se bazează	a. ***Internal*** b. ***External***
După modul de desfăşurare	a. ***Continuu*** – se desfăşoară lin; b. ***Discontinuu*** – cu mişcări rapide, ezitări, mişcări lente – variate.
După complexitatea situațiilor şi răspunsurilor	a. ***Elementare –*** deprinderi ce se automatizează complet; b. ***Complexe*** – deprinderi parțial automatizate.
După efectorii care realizează comportamentul motric	a. ***Fine*** (muşchii mâinii)***;*** b. ***Intermediare*** (segmente ale corpului); c. ***Mari*** (grupe de muşchi mari).
După sensul utilizării	a. ***Tehnice*** – specifice diferitelor domenii de activitate şi ramuri de sport; b. ***Tactice*** – efectuarea mai mult sau mai puțin standardizată a deprinderilor tehnice, în situații tipice.

După obiectivele de realizat în educația fizică şcolară	a. ***De bază*** (mers, alergare, săritură, prinderea, aruncarea); b. ***Aplicative*** (cățărare, târâre, escaladare etc.).
De comportament	a. ***De a concura*** b. ***De a se încălzi*** c. ***Igienice*** d. ***De odihnă*** etc.

Definirea noțiunii: calitate/aptitudine motrică

Literatura de specialitate a domeniului nostru prezintă numeroase puncte de vedere în legătură cu denumirea acestei componente a procesului instructiv educativ:

- **calitate motrică** - Şiclovan I. (1979), Mitra Gh., Mogoş A. (1980), Firea E. (1984), Dragnea A. (1993, 1996), Cârstea Gh., (1993, 1999, 2000);
- **calitate fizică** - Zațiorski V.M. (1975), Demeter A. (1981);
- **capacitate motrică** – Manno R. (1992), Tudor V. (1999);
- **aptitudine motrică** – literatura franceză, Rață G. (2004), Mârza D.D. (2006).

În terminologia educației fizice şi sportului (1974), termenul de *„calitate motrică”* este definit ca fiind:

> *„Aptitudinea individului de a executa mişcări exprimate în indici de viteză, forță, rezistență, îndemânare, mobilitate”.*

În anul 1979, Şiclovan I., publică în *Teoria educației fizice şi sportului (*Ed. Stadion, Bucureşti) următoarea definiție a calităților motrice:

> *„Însuşiri ale organismului, concretizate în capacitatea de efectuare a acțiunilor de mişcare cu anumiți indici de forță, viteză, îndemânare şi rezistență.”.*

Noțiunea *,,aptitudine motrică”,* integrată la cap. VI - Bazele pedagogice ale mişcării din *Terminologia Educației fizice şi sportului* (1974), este definită ca fiind:

„Capacitatea individului de a însuşi şi executa cu uşurință şi eficiență actul motric", făcând şi observații că „aptitudinea se bazează pe predispoziții cultivate prin activitate specifică".

Mârza Dănilă Dănuț (*Teoria Educației Fizice şi Sportului, 2006)* spune că:

„Aptitudinile psiho-motrice sunt însuşiri, dispoziții naturale, înclinații, posibilități ale organismului de a efectua acte motrice cu anumiți indici de: forță, viteză, rezistență, coordonare, mobilitate, suplețe, pricepere, inteligență".

Calitățile motrice sunt însuşiri ale organismului uman. Ele se dezvoltă pe parcursul vieții (până la o anumită vârstă!) dar se pot şi „educa" (o influențare, „accelerare" a dezvoltării) printr-un proces special de instruire.

Cârstea Gh., în „Teoria şi metodica educației fizice şi sportului" (1993) şi "Educația fizică – fundamente teoretice şi metodice" (1999), împarte calitățile motrice în două categorii:

1. **De bază:** ***viteza, îndemânarea, rezistența şi forța*** (V.Î.R.F.). Unii autori, pe lângă acestea, mai adaugă mobilitatea şi suplețea. Alți autori consideră calități motrice de bază numai viteza, rezistența şi forța (deci exclud îndemânarea).
2. **Specifice:** cele implicate în practicarea unor ramuri de sport sau în exercitarea unor profesii, meserii. Ele rezultă din combinația între două sau mai multe calități motrice de bază. (de exemplu: „detenta" este viteză + forță).

Calitățile motrice se dezvoltă şi „educă" în funcție de vârstă (pe ansamblu: la cei „mici" se pune accent pe viteză şi îndemânare, iar la cei „mari" se pune accent pe forță şi rezistență).

Calitățile motrice sunt în strânsă interdependență cu deprinderile şi/sau priceperile motrice, interdependență care trebuie să fie corect înțeleasă.

Însuşirea deprinderilor şi/sau priceperilor motrice necesită un anumit nivel al calităților motrice şi influențează acest nivel (prin exersarea realizată în scopul învățării, consolidării sau perfecționării deprinderilor şi/sau priceperilor motrice).

La rândul său, orice acționare pentru dezvoltarea calităților motrice, realizată prin deprinderi şi/sau priceperi motrice,

influențează consolidarea acestor deprinderi şi/sau priceperi motrice.

Deci, sunt „priorități” şi „efecte secundare” pe care nu trebuie să le încurcăm.

În efectuarea oricărui (cu aproximație) act motric (şi mai ales exercițiu fizic) sunt implicate toate calitățile motrice de bază, cu pondere diferită. Sunt şi unele exerciții fizice „pure” (numai de forță sau numai de viteză, etc.).

Acționarea specială asupra educării unei calități motrice implică şi efecte indirecte asupra celorlalte calități motrice (atenție la „transfer negativ”; numai exercițiile speciale pentru viteză nu dau transfer negativ pentru celelalte calități motrice!).

Există pentru fiecare calitate motrică de bază, un element caracteristic, ca predominanță:

pentru viteză	➔	repeziciunea
pentru îndemânare	➔	gradul de complexitate
pentru rezistență	➔	durata
pentru forță	➔	încărcătura

Viteza, îndemânarea, rezistența şi forța sunt cele patru calități motrice de bază, care în practică nu pot fi separate, fiind permanent într-o strânsă interdependentă şi corelație.

Viteza

> *„Viteza (în accepțiunea cea mai largă) se referă în principal la iuțeala sau rapiditatea efectuării mişcării sau actului motric în unitatea de timp.”*
>
> A. Dragnea – „Antrenamentul Sportiv”, 1996.

Trebuie să amintim că în cadrul literaturii de specialitate studiate am întâlnit excluderea vitezei ca termen, de către unii specialişti (puțini la număr); ei îi zic „rezistență de scurtă durată”, punct de vedere cu care nu suntem de acord, aceasta din urmă fiind o formă a rezistenței - „rezistența în regim de viteză”.

Formele de manifestare ale vitezei:

1. **Viteza de reacție**, este dependentă de cele cinci elemente componente:

   a) transmiterea pe cale aferentă;

b) apariția excitației în receptor;

c) analiza semnalului – care durează cel mai mult;

d) transmiterea pe calea eferentă;

e) excitarea muşchilor.

Reacțiile sunt simple sau complexe.

Reacția simplă se manifestă atunci când răspunsul este dat sub forma unei mişcări dinainte cunoscute şi care apare spontan.

Reacția complexă se manifestă mai ales în jocurile bilaterale dar şi în alte sporturi unde răspunsul trebuie dat în funcție de acțiunile coechipierilor şi adversarilor.

2) **Viteza de execuție**, este dată de timpul consumat de la începerea efectuării unui act sau a unei acțiuni motrice până la terminarea acestora. Ea se referă în special la mişcările „singulare", „separate".

3) **Viteza de repetiție**, este de fapt o variantă a vitezei de execuție şi se referă la efectuarea aceleaşi mişcări într-o unitate sau interval de timp prestabilite. Ea vizează frecvența unei mişcări pe o unitate de timp.

4) **Viteza de deplasare**, care este tot o variantă a vitezei de execuție (când este vorba de parcurgerea, prin alergare sau alte modalități, a unui spațiu prestabilit), sau a vitezei de repetiție (când se pune problema cât spațiu, ce distanță se parcurge într-o unitate de timp prestabilită, deci care este frecvența mişcărilor care deplasează corpul individului în spațiu).
   Această formă de viteză se întâlneşte în ramurile sau probele sportive ciclice.

5) **Viteza în regimul altor calități motrice**: viteza în regim de forță (numită şi detentă); viteza în regim de rezistență; viteza în regim de îndemânare.

Viteza este o calitate motrică de bază, care depinde şi de tipul de sistem nervos al omului şi din această cauză se dezvoltă mai greu decât celelalte calități.

Viteza în jocul de fotbal

În domeniul fotbalului nu este vorba de o viteză de deplasare de la un punct fix la altul, ca de exemplu la sprint, ci de o viteză specifică jocului.

În privința **vitezei specifice jocului de fotbal**, ne putem referi la mai multe **componente**:

1. **alergare în viteză cu mişcări adaptate jocului;**
2. **necesitatea de a executa elemente tehnice rapid şi sigur;**
3. **viteza de gândire şi combinații tactice specifice, executate rapid cu reacții spontane la intervențiile neprevăzute ale adversarului.**

Metodica dezvoltării vitezei în lecția de educație fizică

Conform datelor din literatura de specialitate (Weineck J., 1994 citat de Tudor V., 1999), constatăm că:

- **în perioada de vârstă cuprinsă între 5 şi 7 ani**, se constată, datorită ameliorării capacității de coordonare segmentară, creşterea frecvenței mişcărilor şi progrese la nivelul itezei de reacție (Kohler, 1977; Temmle, 1977; Koinzer, 1978 citați de Weineck J, 1994);
- **între 7 şi 10 ani**, procesele de creştere şi dezvoltare favorizează manifestarea unei viteze de reacție şi execuție crescute;
- **între 10 şi 14/15 ani**, printr-o instruire corectă viteza de reacție poate deveni echivalentă cu cea a adultului. În acest interval se poate interveni asupra dezvoltării vitezei de deplasare precum şi a vitezei în regim de forță;
- **pe perioada adolescenței** se pot aborda toate formele de manifestare ale vitezei.

Importante pentru studenții noştri sunt **cerințele care trebuie respectate în procesul de instruire pentru a putea dezvolta viteza:**

- **durata exercițiilor de viteză**: 5-6 secunde până la maximum 40-43 secunde;
- **pauzele dintre repetări**: atât cât să permită revenirea funcțiilor vegetative fără a reduce starea de excitabilitate;
- elevii trebuie să aibă **structura exercițiilor bine însuşită**;
- exercițiile pentru dezvoltarea vitezei se vor **planifica la începutul lecției**, când organismul elevilor este pregătit pentru efort şi sistemul nervos este odihnit.

Îndemânarea/capacități coordinative

Majoritatea specialiştilor domeniului din țara noastră: Şiclovan I. (1979), Mitra Gh. şi Mogoş A. (1980), Firea E. (1979, 1984), Cârstea Gh. (1993, 1999, 2000), Dragnea A. (1996), denumesc această componentă a capacității motrice: **îndemânare.** Astfel, Dragnea A. (1996), defineşte îndemânarea:

> *"Îndemânarea reprezintă o formă de exprimare complexă a capacității de performantă prin învățarea rapidă a mişcărilor noi şi adaptarea rapidă la situațiile variate, conform specificului fiecărei ramuri de sport sau al altor deprinderi motrice de bază şi aplicative."*
>
> Dragnea A. – „Antrenamentul Sportiv",1996.

Deşi, în 1996, Dragnea A. foloseşte termenul de *îndemânare*, odată cu anul 1999, autorul împreună cu Bota A., foloseşte termenul de **capacități coordinative**, definindu-le ca:

> *„un complex de calități preponderent psiho-motric care presupun capacitatea de a învăța rapid mişcări noi, adaptarea rapidă şi eficientă la condiții variate, specifice diferitelor tipuri de activități, prin restructurarea fondului motric existent."*.
>
> Dragnea A. şi Bota A. – „Teoria activităților motrice",1999.

Îndemânarea primeşte, după unii autori, şi sensul de „**aptitudine de învățare rapidă a unei noi mişcări**" (I.P. Matveev - A.D. Novikov) fiind asimilată cu „priceperea motrică simplă".

Alți autori din domeniul literaturii de specialitate apreciază îndemânarea ca şi „capacitatea organismului uman de a restructura şi adapta fondul motric disponibil în condiții variate", fiind asimilată cu „**priceperea motrică complexă**" .

În unele publicații de specialitate este desemnată şi prin alți termeni: „**abilitate**", „**iscusință**", „**coordonare a mişcărilor**", „**coordonare musculară**", etc.

Formele de manifestare ale îndemânării:

1. **Îndemânarea generală**, necesară efectuării tuturor actelor şi acțiunilor motrice de către oameni;
2. **Îndemânarea specifică (specială),** caracteristică celor care practică diferite probe şi ramuri de sport sau exercită

profesii bazate pe efort fizic complex;

3. **Îndemânarea în regimul altor calități motrice:** îndemânarea în regim de rezistență; îndemânarea în regim de forță.

Metodica dezvoltării îndemânării/capacităților coordinative în lecția de educație fizică

Conform datelor din literatura de specialitate (Weineck J., 1994 citat de Tudor V., 1999), constatăm că:

- **în perioada de vârstă cuprinsă între 3 şi 6 ani**, se va insista asupra însuşirii unui număr cât mai mare de deprinderi motrice simple;
- **între 6 şi 10 ani** vom pune accentul pe ameliorarea capacității de coordonare segmentară;
- **între 10 şi 14 ani** vom pune accentul pe ameliorarea capacității de învățare motrică;
- **între 14 şi 18 ani**, trebuie să luăm în considerare faptul că datorită creşterii extremităților corpului se înregistrează o scădere a capacității de coordonare segmentară, mai ales în cazul mişcărilor complexe;
- **pe perioada adolescenței**, caracterizată de o stabilizare generală a conduitelor, se pot îmbunătăți toate componentele capacităților coordinative.

Importante pentru studenții noştri sunt **cerințele care trebuie respectate în procesul de instruire pentru a putea dezvolta capacitățile coordinative:**

- **exercițiile pentru dezvoltarea îndemânării/capacităților coordinative** se vor **planifica la începutul lecției**, când organismul elevilor este pregătit pentru efort şi sistemul nervos este odihnit;
- **nu se recomandă abordarea vitezei şi a îndemânării/capacităților coordinative în aceeaşi lecție** de educație fizică;
- **pauzele dintre repetări**: atât cât să permită revenirea marilor funcții ale organismului elevului la valori adecvate reluării efortului.

Rezistența

Rezistența reprezintă:

> *„capacitatea organismului uman de a depune o activitate, un timp cât mai îndelungat, fără scăderea randamentului, în condițiile funcționării economice a organismului, învingerii oboselii şi a unei restabiliri rapide.”*.
>
> Demeter A. *Bazele fiziologice şi biochimice ale calităților fizice*, Bucureşti, 1980.

Dragnea A. (1996) defineşte rezistența astfel:

> *“Este capacitatea organismului de a depune eforturi cu o durată relativ lungă şi o intensitate relativ mare, menținând indici constanți de eficacitate optimă. Deci, este capacitatea psiho-fizică de a depune eforturi fără apariția stării de oboseală (senzorială, emoțională, fizică) sau prin învingerea acestui fenomen de oboseală. Cadrul de dezvoltare a rezistenței se reflectă în capacitatea funcțională ridicată a sistemelor cardio-vascular şi respirator, a metabolismului, sistemului nervos, precum şi capacitatea de coordonare a celorlalte aparate şi sisteme ale organismului.”*

Rezistența presupune şi o capacitate ridicată de restabilire a organismului după unele eforturi „obositoare”.

Formele de manifestare ale rezistenței:

1) În funcție de ponderea participării grupelor musculare, majoritatea specialiştilor domeniului o clasifică în:

a) **Rezistență generală:** caracteristică efectuării timp îndelungat a unor acte sau acțiuni motrice care angrenează principalele grupe musculare (aproximativ 70% din masa musculară);

b) **Rezistență specifică (specială):** caracteristică depunerii eforturilor pe care le implică probele sau ramurile de sport şi unele profesii, cu indici constanți şi eficienți de randament. Această rezistență specifică poate să fie: **locală** (când în efort se angrenează mai puțin de 1/3 din musculatură) şi **regională** (când în efort se angrenează între 1/3 şi 2/3 din musculatura organismului uman).

2) În funcție de sursele energetice şi durata efortului, rezistența este clasificată în:

a) **Rezistența anaerobă:** specifică pentru eforturile cuprinse între 45 secunde şi 2 minute (numite şi eforturi de durată scurtă);

b) **Rezistența aerobă:** specifică pentru eforturile care depăşesc 8 minute (numite şi eforturi de lungă durată);

c) **Rezistența mixtă:** specifică pentru eforturile cuprinse între 2 şi 6 minute (numite şi eforturi de durată medie), în care pe fondul unor procese de tip aerob apar şi unele anaerobe, mai ales spre limita inferioară de efort.

3) În funcție de modul în care se combină cu alte calități motrice, rezistența se clasifică în:

a) **Rezistență în regim de viteză;**

b) **Rezistență în regim de forță;**

c) **Rezistență în regim de detentă;**

d) **Rezistență în regim de îndemânare;**

4) În funcție de natura efortului, rezistența poate fi:

a) **Rezistență în efort constant;**

b) **Rezistență în efort variabil.**

Rezistența calitate de bază, dă posibilitatea jucătorilor de fotbal să execute toate procedeele tehnice si tactice în condițiile de joc, fără eforturi vizibile şi fără ca eficacitatea şi precizia lor să scadă.

Metodica dezvoltării rezistenței în lecția de educație fizică

Conform datelor din literatura de specialitate (Weineck J., 1994 citat de Tudor V., 1999), trebuie să ştim că:

- **în perioada de vârstă cuprinsă între 3 şi 5 ani**, se va putea dezvolta rezistența cu condiția ca pacest proces să fie condus ştiințific;
- **între 7 şi 10/11 ani** vom pune accentul pe dezvoltarea rezistenței generale, prin eforturi de lungă durată, în tempouri uniforme;
- **între 10 şi 12 ani** capacitatea aerobă creşte progresiv;

Importante pentru studenții noştri sunt **cerințele care trebuie**

respectate în procesul de instruire pentru a putea dezvolta rezistența:

- **exercițiile pentru dezvoltarea rezistenței vor trebui să solicite capacitatea de efort aerob**, deoarece copii şi adolescenții au o capacitate de efort anaerob redusă;
- în lecția de educație fizică, se va evita metoda eforturilor repetate care să includă distanțe care solicită glicoliza anaerobă.

Forța

Literatura de specialitate ne prezintă o serie de definiții ale forței care nu se deosebesc esențial una de alta.

În esență,

> *„forța organismului uman (şi nu cea care constituie o caracteristică de ordin mecanic a mişcării oricărui corp) constă în capacitatea de a realiza eforturi de învingere, menținere sau cedare în raport cu rezistența externă sau internă, prin contracția uneia sau a mai multor grupe musculare."*
>
> Dragnea A. *Antrenamentul Sportiv*, Bucureşti, 1996.

Formele de manifestare ale forței

Pe parcursul studierii literaturii de specialitate am descoperit o multitudine de clasificări ale acestei calități motrice, dar în cele ce urmează vom încerca o clasificare proprie:

1) **În funcție de participarea grupelor musculare:**
   a) **Forță generală**, în care participă prin contracție, pentru învingerea unei rezistențe, principalele grupe musculare ale organismului uman;
   b) **Forță specifică (specială)**, în care participă prin contracție, pentru învingerea unei rezistențe, doar una sau câteva din grupele musculare ale organismului uman.
2) **În funcție de caracterul contracției musculare, forța poate fi clasificată în:**
   a) **Forță statică (sau „izometrică")**, când, prin contracție, nu se modifică lungimea fibrelor musculare angajate în efectuarea actului sau acțiunii motrice;

b) **Forță dinamică (sau „izotonică”)**, când prin contracție, se modifică lungimea fibrelor musculare angajate în efort, dacă fibrele se scurtează, pe baza intrării în acțiune a muşchilor agonişti (motori), forța dinamică este de tip învingere iar dacă fibrele se alungesc, intrând în acțiune muşchii antagonişti („frenatori”), forța dinamică este de tip cedare (regim pliometric);

c) **Forță mixtă,** combinată, când pentru învingerea rezistenței se întâlnesc contracțiile dinamice cu cele statice, alternând într-o succesiune diferențiată în raport cu natura actelor sau acțiunilor motrice.

3) **În funcție de capacitatea de efort (în relație cu „puterea” individuală), forța se clasifică în:**

a) **Forță absolută (sau maximă)**, manifestată într-o mişcare, independent de greutatea corporală proprie, ea creşte odată cu mărirea greutății corporale;

b) **Forță relativă**, care exprimă valoarea care revine în raport cu greutatea corporală proprie, ea scade odată cu mărirea greutății corporale.

4) **În funcție de modul în care se combină cu celălalte calități motrice, ea poate fi:**

a) **Forță în regim de viteză;**

b) **Forță în regim de rezistență;**

c) **Forță în regim de îndemânare.**

Forța este una dintre calitățile motrice importante ale elevului de fotbal, care determină rapiditatea mişcărilor şi viteza de deplasare, reacție şi execuție a acestuia şi este totodată asociată cu îndemânarea şi rezistența.

În jocul de fotbal, **forța** prezintă importanță sub următoarele trei forme de manifestare:

1) **forța generală**, ce se referă îndeosebi la muşchii trunchiului, coapsei, umerilor, spatelui şi brațelor, grupe care participă la mişcările de lovire a mingii cu piciorul şi cu capul, cât şi la aruncările de la margine, la conducerea mingii şi la lupta corp la corp cu adversarul;

2) **forța de lovire a mingii** necesară pentru pasele lungi şi trasul la poartă de la distanță;

3) **forța necesară în acțiunile de marcare a adversarului**

şi de protejare a mingii.

Metodica dezvoltării forței în lecția de educație fizică

În procesul de dezvoltare a acestei calități motrice se vor avea în vedere particularitățile de creştere şi dezvoltare a elevilor. Astfel, va trebui să abordăm diferit, în funcție de vârstă, dezvoltarea forței: :

- **în perioada de vârstă cuprinsă între 3 şi 5 ani**, se va evita antrenamentul de forță pură;
- **între 6/7 şi 10 ani** vom pune accentul pe dezvoltarea forței, prin folosirea exercițiilor dinamice, evitându-se exercițiile statice;
- **între 10 şi 14/15 ani** cuplul forță-viteză poate fi dezvoltat fără restricții utilizându-se exerciții în care încărcătura este propriul corp sau greutăți de circa 1-2 kilograme;

Importante pentru studenții noştri sunt **cerințele care trebuie respectate în procesul de instruire pentru a putea dezvolta forța:**

- **între 11 şi 13 ani, greutățile cu care se poate lucra sunt de maximum 30% din greutatea corpului elevului;**
- **indiferent de vârsta elevilor, profesorul va avea în vedere dezvoltarea unei musculaturi robuste, într-un sistem de instruire care să nu suprasolicite sistemul osos;**
- **pentru a putea dezvolta forța fără a avea repercursiuni negative, profesorul trebuie să cunoască obligatoriu vârsta fiziologică a elevilor nu numai vârsta biologică.**

Suplețea

Suplețea este considerată a fi:

> *„capacitatea unui sportiv de a executa mişcări cu mare amplitudine, în una sau mai multe articulații.”.*

Weineck J. *Biologia sportului*. Bucureşti, 1994

După părerea noastră, suplețea este:

> *„calitatea care asigură executarea mişcărilor cu uşurință şi amplitudine. Ea este condiționată de*

elasticitatea muşchilor, de mobilitatea articulațiilor şi de coordonare.”.

În jocul de fotbal, suplețea este necesară în alergări, sărituri, mişcări înşelătoare şi execuții neaşteptate.

Formele de manifestare ale supleței

Cea mai completă structurare a formelor de manifestare a supleței o considerăm cea propusă de Manno R. (1992):

1. **suplețea generală** – exprimată prin intermediul mobilității principalelor articulații ale corpului (centura scapulară, coxo-femurală, colana vertebrală);
2. **suplețea specifică** – solicitată în cadrul anumitor ramuri şi probe sportive;
3. **suplețea activă** – caracterizează amplitudinea maximă a unei mişcări executate prin contracția musculaturii agoniste;
4. **suplețea pasivă** – caracterizează amplitudinea unei mişcări efectuate sub efectul unei forțe externe;
5. **suplețea mixtă** – manifestată în condițiile de alternare a supleței active cu cea pasivă.

Metodica dezvoltării supleței în lecția de educație fizică

Conform datelor din literatura de specialitate (Weineck J., 1994 citat de Tudor V., 1999), trebuie să ştim că:

- **în perioada de vârstă cuprinsă între 6 şi 10 ani**, se recomandă creşterea numărului de exerciții destinate mobilității articulațiilor coxo-femurale şi scapulo-humerale;
- **între 10 şi 14 ani** suplețea se ameliorează doar în direcțiile în care se intervine asupra ei;

Importante pentru studenții noştri sunt **cerințele care trebuie respectate în procesul de instruire pentru a putea dezvolta suplețea:**

- **exercițiile pentru dezvoltarea supleței generale care sunt recomandate în perioada pubertății, se vor executa în aşa fel încât să nu suprasolicite aparatul locomotor**.

Detenta

Detenta nu este recunoscută de majoritatea specialiştilor domeniului ca şi calitate motrică.

Totuşi, **noi considerăm detenta ca o** *calitate motrică complexă, ce rezultă din îmbinarea forței şi a vitezei, coordonate în vederea realizării mişcării cu eficiență maximă*.

Detenta depinde în principal de următorii **factori:**

1) numărul fibrelor musculare care se contractă simultan (coordonare intra-musculară);
2) viteza de contracție a fibrelor musculare active (mobilizarea mai rapidă a fosfaților atât din fibre, cât şi din cele roşii);
3) capacitatea de contracție a fibrelor musculare (grosimea fibrelor, secțiunii transversale).

Deci, forța maximă determină în mare măsură forța explozivă, dar şi un alt tip de forță, numită de unii autori „de demaraj”, care, la rândul ei, influențează detenta.

Dezvoltarea detentei jucătorilor de fotbal diferă de cea a săritorului în înălțime, de exemplu: în timp ce săritorul urmăreşte să-şi ridice centrul de greutate cât mai sus, calculându-şi locul de bătaie, elevul de fotbal trebuie să se înalțe la momentul potrivit, în funcție de adversar şi de traiectoria mingii. Deci, trebuie dezvoltate în egală măsură forța de desprindere şi simțul tempoului, folosindu-se exerciții de detentă generală şi specifică.

Sistematizarea tehnicii jocului de fotbal

Definirea noțiunii de tehnică în jocul de fotbal este foarte necesară pentru fundamentarea ştiințifică a organizării şi conducerii jocurilor în cadrul lecțiilor de educație fizică şcolară.

Orice joc sportiv, ca de altfel orice ramură de sport, pentru a putea fi practicat necesită un bagaj de deprinderi motrice specifice legate de manevrarea obiectului de joc, bagaj de deprinderi motrice numit de terminologia sportivă: **tehnică**.

Pentru a fi mai bine înțeleşi vom enumera în cele ce urmează câteva **definiții ale tehnicii**:

> *„Tehnica reprezintă un ansamblu de deprinderi motrice - de procedee specifice manevrării mingii şi deplasării jucătorilor în vederea executării acestor manevre - care se desfăşoară după legile activității nervoase superioare şi ale biomecanicii, în scopul realizării randamentului maxim în joc.”.*

Constantinescu D., *Fotbal-curs de bază*, Iaşi, 1995

> *„Tehnica de joc este un sistem de mişcări integrate sau o înlănțuire de mişcări parțiale (acte, gesturi, priceperi, deprinderi) specializate şi automatizate, cu ajutorul cărora rezolvăm scopul şi sarcinile de atac şi apărare ale jocului .”.*

Colibaba-Evuleț D. şi Bota I., *Jocuri sportive – teorie şi metodică* , Bucureşti, 1998

> *„Tehnica reprezintă un sistem de structuri motrice specifice fiecărei ramuri de sport efectuate rațional şi economic, în vederea obținerii unui randament maxim în competiții.”.*

Dragnea, A. - *Antrenamentul sportiv*, Bucureşti, 1996

Mârza D.D., în *Teoria educației fizice şi sportului (2006)*, defineşte tehnica astfel:

> *„Tehnica reprezintă, deci, îmbinarea cea mai rațională (cu măiestrie) a structurii acțiunilor motrice, în conformitate cu scopul urmărit, prin valorificarea optimă a legilor biomecanicii.*

Ea cuprinde: totalitatea procedeelor de executare a acțiunilor motrice (sensul larg al noțiunii) sau elementelor de bază (fazele acțiunii) şi legătura obligatorie dintre ele – mecanismul de bază – şi cele secundare (detaliile tehnicii) ceea ce presupune existența unor variante de execuție cu caracter individualizat, care nu pot fi neglijate (sensul restrâns al noțiunii).”.

Noi spunem că:

„tehnica este o activitate în care se utilizează rațional mijloace dintre cele mai variate, în funcție de adversari şi situațiile de joc, în scopul obținerii victoriei.”.

Citându-i pe Colibaba-Evuleț D. şi Bota I. putem afirma că:

„În esență, tehnica conturează structura motrică a fiecărui joc sportiv în parte, iar diferența ei este direct legată de capacitatea performanțială a fiecărei echipe (jucător) în parte.”.

Dar, ținând seama de obiectul acestei lucrări, considerăm necesar să amintim câteva din definițiile tehnicii jocului de fotbal, definiții prezente în literatura de specialitate a domeniului:

„Prin tehnica jocului de fotbal se înțelege ansamblul mijloacelor specifice în formă şi conținut prin intermediul cărora jucătorii realizează, pe de o parte, acțiunile cu mingea (controlul şi circulația acesteia), iar pe de altă parte, manevrele (cu şi fără minge) necesare acționării şi cooperării eficiente, raționale, în vederea atingerii scopului urmărit.”.

Motroc I. *Fotbalul la copii şi juniori*, Bucureşti, 1996.

Ion V. Ionescu (*Football*, Ed. Helicon, Timişoara, 1995), interpretează tehnica ca fiind:

„acea calitate a elevului de fotbal care îi marchează saltul spre marea performanță.”.

De asemenea, acelaşi autor, afirmă:

„Capacitatea de exprimare tehnică în lupta cu adversarul considerăm că reprezintă principala trăsătură a ***capacității tehnice****. Această capacitate înseamnă:*

- *obținerea timpului în plus înaintea adversarului;*
- *descoperirea soluțiilor de derutare sau contracarare a adversarului;*
- *curajul de angajament psihofizic în lupta cu el;*
- *creativitate în alegerea strategiei de luptă;*
- *calmul în disputa cu adversarul;*
- *utilizarea mijloacelor regulamentare în această luptă."*

Tehnica jocului de fotbal, ca în orice joc sportiv, constituie fundamentul pe care se dezvoltă şi se perfecționează jocul.

Practicarea jocului de fotbal în lecția de educație fizică şcolară nu va putea fi efectuată până când elevii nu-şi vor însuşi deprinderi corecte de a lovi, prelua şi conduce mingea, practicarea jocului presupunând cunoaşterea unor variate procedee de manevrare a mingii care să le permită rezolvarea sarcinilor de joc.

Din consultarea literaturii de specialitate apărută în țara noastră, rezultă faptul că majoritatea specialiştilor domeniului sunt de acord cu sistematizarea tehnicii jocului de fotbal, prezentată de Ion Motroc (*„Curs de fotbal", Editura A.N.E.F. Bucureşti, 1986*) şi prea puțini au păreri proprii în ceea ce priveşte acest subiect.

Având în vedere acest fapt, vom încerca în cele ce urmează să prezentăm această sistematizare a tehnicii jocului de fotbal, oferind posibilitatea cititorului să-şi formeze o imagine mult mai vastă asupra acestui subiect.

După Ion Motroc tehnica jocului de fotbal se compune din **elemente şi procedee tehnice**.

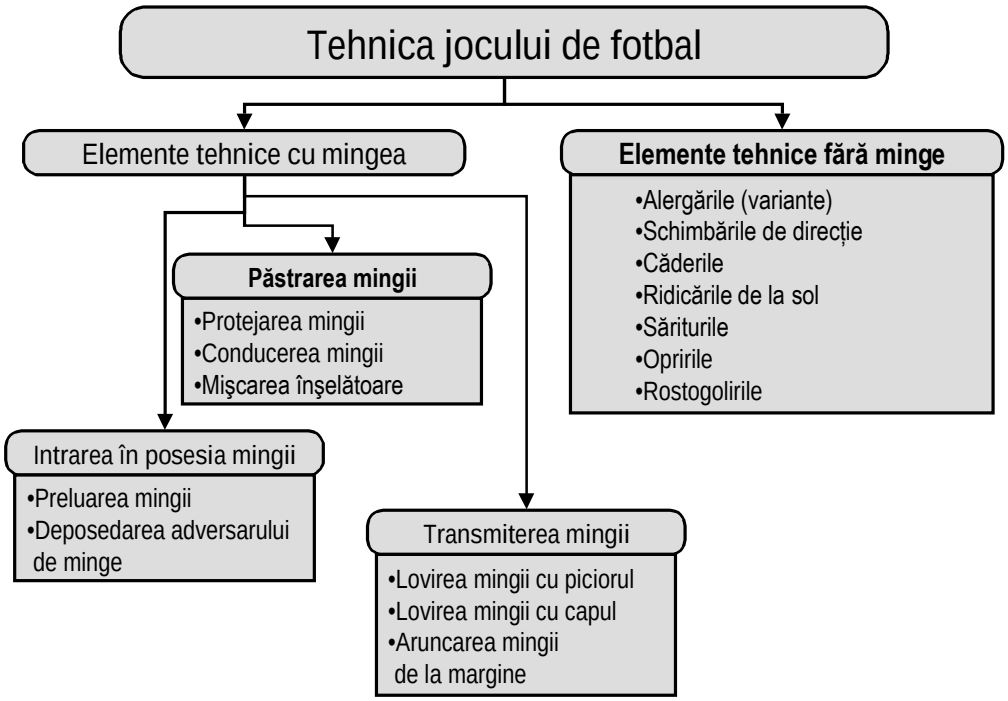
1. **Elementele tehnice** - reprezintă formele generale motrice cu şi fără minge specifice jocului de fotbal - şi anume:
    1. intrarea în posesia mingii;
    2. păstrarea mingii;
    3. transmiterea mingii;
    4. alergările;
    5. săriturile;
    6. schimbările de direcție;
    7. căderile, etc.

2. **Procedeele tehnice** - reprezintă modalitățile concrete de realizare a elementelor tehnice, de exemplu:
    - preluarea mingii rostogolite cu partea interioară a labei piciorului;
    - deposedarea adversarului de minge prin atac din față;
    - lovirea mingii cu interiorul labei piciorului;
    - lovirea mingii cu capul din plonjon, etc.

Nu putem trece mai departe fără să spunem că tot arsenalul de deprinderi motrice specifice ca formă şi conținut sub denumirea de *procedee tehnice*, se execută după legile activității nervoase superioare.

Prezentarea tehnicii într-un tablou care să-i exprime conținutul, mijloacele şi noțiunile principale are drept scop principal facilitarea interpretării şi înțelegerii acelor termeni ai concepției prin care ea se explică şi se defineşte.

Pentru a avea o imagine mult mai apropiată de adevărata sistematizare a tehnicii jocului de fotbal, o să prezentăm în ceea ce urmează o prezentare grafică mult mai complexă, sistematizare care aparține autorului Ion Motroc, apărută în anul 1991:



Considerăm că pentru un viitor specialist în domeniul educației fizice şi a sportului, sistematizarea următoare a tehnicii jocului de fotbal este absolut necesară şi indispensabilă:

Elementele tehnice ale portarului:

1. Poziția fundamentală;
2. Deplasarea în teren;
3. Prinderea mingii;
4. Boxarea mingii;
5. Devierea mingi;i
6. Blocarea mingii;
7. Repunerea mingii în joc cu mâna;
8. Repunerea mingii în joc cu piciorul.

Elemente tehnice ale jucătorilor:

a. Preluarea mingii

a.1. Preluarea mingii rostogolite cu partea interioară a labei piciorului;

a.2. Preluarea mingii rostogolite cu partea exterioară a labei piciorului;

a.3. Preluarea mingii cu partea interioară a labei piciorului - prin amortizare;

a.4. Preluarea mingii cu şiretul plin - prin amortizare;

a.5. Preluarea mingii cu coapsa - prin amortizare;

a.6. Preluarea mingii cu pieptul - prin amortizare;

a.7. Preluarea mingii cu capul - prin amortizare;

a.8. Preluarea mingii cu talpa - din ricoşare;

a.9. Preluarea mingii cu abdomenul din ricoşare;

a.10. Preluarea mingii cu abdomenul.

b. Deposedarea adversarului de minge

b.1. Prin atac din față;

b.2. Prin atac din spate şi din alunecare;

b.3. Prin atac din lateral şi din alunecare.

c. Protejarea mingii

c.1. De pe loc;
c.2. Din mişcare (în timpul conducerii).

d. Conducerea mingii

d.1. Cu interiorul labei piciorului;
d.2. Cu exteriorul labei piciorului;
d.3. Cu şiretul plin.

e. Mişcarea înşelătoare

e.1. Cu trunchiul din poziție statică şi din deplasare;
e.2. Cu piciorul din poziție statică şi din deplasare;
e.3. Cu capul (privirea).

f. Lovirea mingii cu capul

f.1. De pe loc - cu un picior înainte;
f.2. De pe loc - cu picioarele pe aceeaşi linie;
f.3. Spre lateral;
f.4. Spre înapoi;
f.5. Din săritură cu bătaie pe un picior;
f.6. Din săritură cu bătaie pe ambele picioare;
f.7. Din alergare;
f.8. Din plonjon (de pe loc sau din alergare).

g. Lovirea mingii cu piciorul

g.1. Cu partea interioară a labei piciorului;
g.2. Cu partea exterioară a labei piciorului;
g.3. Cu vârful labei piciorului;
g.4. Cu şiretul plin;
g.5. Cu şiretul exterior;
g.6. Cu şiretul interior;
g.7. Cu călcâiul;
g.8. Cu genunchiul;
g.9. Prin deviere;
g.10. Aruncarea mingii cu piciorul.

h. Aruncarea mingii de la margine

h.1. De pe loc;

h.2. Cu elan.

Studiu individual

Din studiul literaturii de specialitate, alta decât cea prezentată, încercați să alcătuiți o sistematizare proprie a tehnicii jocului de fotbal.

Rezumat

Jocul de fotbal a reuşit să se impună ca mijloc al educației fizice şcolare în toate şcolile din țara noastră fiind nelipsit din lecțiile de educație fizică la ciclul gimnazial.

Pentru a putea opera, ca viitor profesor de educație fizică, cu minimum de noțiuni de specialitate strict necesare în metodica predării fotbalului în şcoală, prin conținutul acestei unități de curs am încercat să reîmprospătăm principalele cunoştințe ale studenților cu privire la definițiile şi structurile principalelor concepte ale educației fizice şi ale fotbalului, cunoştințe teoretice fără de care studenții noştri nu vor putea aprofunda această disciplină.

Bibliografie

1. Balint, Gh. *Fotbal – Curs de bază,* Curs pentru studenți, Biblioteca Universității Bacău, RMF 55/28.02.2002.
2. Balint Gh. *Bazele jocului de fotbal,* Ed. Alma Mater, Bacău, 2002.
3. Barta, A. şi Dragomir. P., *Deprinderi motrice la preşcolari*, Editura V&I Integral, Bucureşti, 1995.
4. Cârstea Gh. *Teoria şi metodica educației fizice şi sportului*, Ed. AN-DA, Bucureşti, 2000.
5. Colibaba-Evuleț D. şi Bota I. *Jocuri sportive. Teorie i metodică.,* Ed. ALDIN, Bucureşti, 1998.
6. Constantinescu D., Fotbal-curs de bază, Iaşi, 1995.
7. Demeter A. Bazele fiziologice şi biochimice ale calităților fizice, Ed. Sport - Turism, Bucureşti, 1980.
8. Dragnea A. *Antrenamentul Sportiv*, Ed. Didactică şi Pedagogică R.A., Bucureşti, 1996.
9. Dragnea A. şi Bota A. *Teoria activităților motrice*, Ed. Didactică şi Pedagogică, Bucureşti, 1999.
10. Dragnea A. şi colab. *Educație fizică şi sport – teorie şi didactică*, Ed. FEST, Bucureşti, 2006.
11. Epuran, M. şi Horghidan V. *Psihologia educației fizice*, ANEFS, Bucureşti, 1994.
12. *Enciclopedia educației fizice şi sportului din România*, volumul IV, pagina 155, 2002.
13. Firea E. *Metodica educației fizice şcolare în învățământul liceal, profesional, superior, special*, IEFS, Bucureşti, 1979.
14. Firea E. *Metodica educației fizice şcolare*, (vol. II) IEFS,

Bucureşti, 1984.

15. Ghenadi V., Grapă F., Balint Gh. *Educație Fizică şi Sport – Fenomen Social. Abordare axiomatică*, Ed. Alma Mater, Bacău, 2002.
16. Hoştiuc N. *Fotbal – tehnica, tactica, metodica,* Ed. Fundației Universitare „Dunărea de Jos”, Galați, 2000.
17. Ionescu V. I. *Football*, Ed. Helicon, Timişoara, 1995.
18. *Legea Educației Fizice şi Sportului,* nr.69, Monitorul Oficial al României nr.200 din 9 mai 2000.
19. Lozincă, I., Marcu, V., *Psihologia şi activitățile motrice*, Editura Universității din Oradea, Oradea, 2005.
20. Manno R. *Les bases de l´entraînement sportif* Revue EPS, 1992.
21. Mitra Gh. şi Mogoş A. *Metodica educației fizice şcolare*, Ed. Sport-Turism, Bucureşti, 1980.
22. Motroc I. *Curs de fotbal*, ANEF., Bucureşti, 1986.
23. Motroc I. *Fotbalul la copii şi juniori*, Ed. Didactică şi Pedagogică R.A., Bucureşti, 1996.
24. Mârza Dănilă Dănuț . *Teoria Educației Fizice şi Sportului,* Ed. PIM, Iaşi, 2006.
25. Rață G. *Didactica educației fizice şcolare*, Ed. Alma Mater, Bacău, 2004.
26. Schaub, H. şi Zenke, K. *Dicționar de pedagogie,* Ed. Polirom, Iaşi, 2001.
27. Stănculescu G. *Fotbal – curs de bază*, Ed. Universității Ovidius, Constanța, 1992.
28. Stănculescu G. *Fotbalul cu studenții*, Ed. Universității Ovidius, Constanța, 2002.
29. Stănculescu G. *Teoria jocului de fotbal*, Ed. Universității Ovidius, Constanța, 2003.
30. Şiclovan I. *Teoria educației fizice şi sportului,* Ed. Stadion, Bucureşti, 1979.
31. Tudor V. *Capacitățile condiționale, coordinative şi intermediare – componente ale capacității motrice*, Ed. RAI, Bucureşti,1999.
32. Weineck J. *Biologia sportului.* Traducere după *Biologie du sport*, Paris, Vigot, 1992, CCPS, Bucureşti, 1994.

Fişa de evaluare a unității de curs

- Actualizarea principalelor noțiuni teoretice specifice educației fizice şi jocului de fotbal -

Cât din unitatea de curs, după aşteptările dumneavoastră, a fost acoperită ?

Deloc	50%	60%	70%	80%	90%	Complet

Cât din materialul prezentat în această unitate de curs are valoare practică pentru dumneavoastră ?

Deloc	50%	60%	70%	80%	90%	Complet

Cât din conținutul acestei unități de curs reprezintă noutăți pentru dumneavoastră ?

Deloc	50%	60%	70%	80%	90%	Complet

Notați aprecierea dumneavoastră asupra realizării obiectivelor.

Obiectivul	Complet realizat	Parțial realizat	Complet nerealizat
1.			
2.			
3.			

Cât din cerințele obiectivelor au fost atinse de dumneavoastră?

Deloc	50%	60%	70%	80%	90%	Complet

Care a fost nivelul activităților bazate pe realitate din unitatea de curs ?

Prea puțin	Corect	Prea mult

Care parte a unității de curs a fost mai utilă ?

Faceți comentarii asupra unității de curs:

Subiecte despre care doresc să aflu mai multe / de ce ?	Subiecte despre care ar trebui să se spună mai puțin / de ce ?

Standardul cursului:

1. Găsesc teoria prezentată în unitatea de curs:

Nesatisfăcătoare	Satisfăcătoare	Bună	Foarte bună

2. Găsesc pragmatismul unității de curs:

Nesatisfăcător	Satisfăcător	Bun	Foarte bun

3. Găsesc conținutul academic al unității de curs:

Nesatisfăcător	Satisfăcător	Bun	Foarte bun

Alte teme de studiu individual solicitate:

Pentru a-mi dezvolta abilitățile şi gradul de cunoaştere aş dori să am posibilitatea de a putea studia următoarele subiecte:

În final, vă rugăm să formulați comentarii suplimentare asupra unor aspecte care nu sunt cuprinse în mod adecvat în întrebările anterioare:

_____

_____

_____

_____

_____

Istoricul apariției jocului de fotbal în şcoală

Scopul unității de curs:

Prezentarea principalelor izvoare documentare care fac referire la apariția jocului de fotbal în şcoală.

Obiective operaționale:

După ce vor studia această unitate de curs, studenții vor putea să:

- *analizeze cele mai importante izvoare documentare care fac referire la apariția fotbalului în şcoală;*
- *demonstreze modul progresiv în care s-a constituit primul regulament al jocului de fotbal;*
- *enumere primele echipe de fotbal şcolare şi universitare precum şi primele competiții şcolare organizate pe plan internațional şi național.*

Istoricul apariției jocului de fotbal în şcoală ……..**47**
Apariția jocului de fotbal în şcoală pe plan internațional…. ….49
Apariția jocului de fotbal în şcolile din țara noastră……....57
Studiu individual…….……62
Rezumat…….…… 62
Bibliografie…….……63
Fişa de evaluare a unității de curs…….…… 65

Istoricul apariției jocului de fotbal în şcoală

Răspândirea şi popularitatea fotbalului, nemaiîntâlnite la nici un alt sport cunoscut astăzi pe mapamond, rezidă în irezistibila atractivitate a acestui joc sportiv, fiindcă, tocmai această atractivitate i-a conferit forța necesară pentru a rezista eroziunii vremii, propulsând-l din generație în generație, dintr-o țară în alta, dintr-un continent în alt continent, astfel încât, în zilele noastre, nu există loc pe mapamond în care fotbalul să nu fie cunoscut, învățat şi practicat cu pasiune.

Putem afirma că dintre toate sporturile, fotbalul este, fără îndoială, cel mai vechi sport.

Ne-ar putea contrazice iubitorii atletismului, aducând drept mărturie Olimpiadele antice, sau chiar cursa soldatului de la Marathon, cel care în anul 490 Î.Ch. a adus atenienilor vestea victoriei asupra perşilor.

Fotbalul este singurul joc sportiv în care omul se lipseşte de aportul mâinilor, excepție făcând numai repunerea mingii de la margine, pentru care s-a cerut, în organismele abilitate modificarea acestei reguli de joc.

Acest dispreț pentru folosirea mâinilor poate fi întâlnit şi la jocurile practicate în antichitate.

De pildă, toltecii şi mayaşi mexicani nu se foloseau decât de şolduri şi de genunchi pentru a putea menține balonul în aer şi a-l introduce în cercul adversarilor, cerc aşezat pe un perete la o înălțime destul de mare după cum putem vedea şi în figurile de pe pagina următoare.

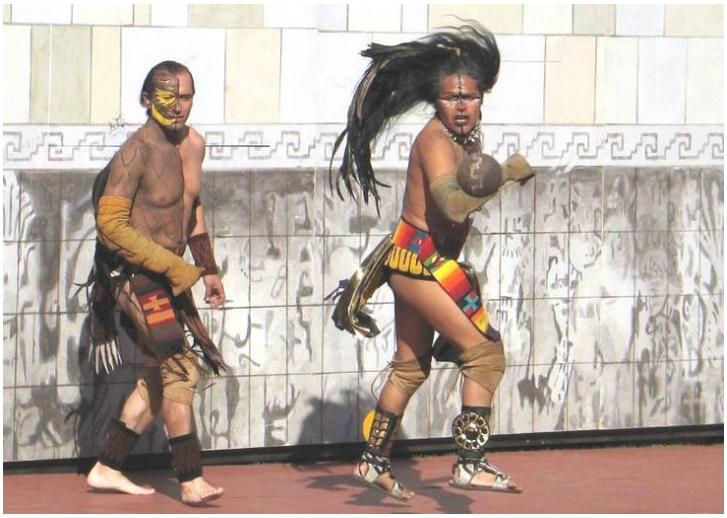


Fig. 1. Mayaşii mexicani se foloseau numai de şolduri şi de genunchi pentru a putea menține balonul în aer şi a-l introduce în cercul adversarilor

Limitarea lovirii mingii numai cu piciorul, departe de a frâna dezvoltarea şi popularitatea acestui exercițiu fizic, i-a permis să devină sportul cel mai răspândit, adevărat fenomen social.

Fig. 2. Mayaşi mexicani practicând o formă străveche a actualului joc de fotbal

Apariția jocului de fotbal în şcoală pe plan internațional

Prima atestare a jocului de fotbal în şcoală datează din anul 1712, an în care fotbalul pătrunde în şcolile din Anglia, pentru ca în anul 1766 să facă parte din cele 33 de jocuri admise la King's College.

Fig. 3. King's College, Cambridge

Şcolile publice din Marea Britanie au jucat un rol important în dezvoltarea jocului de fotbal modern, datorită faptului că încă din anul 1815 fotbalul este introdus în curriculum Colegiului din Eton.

În anul 1825, alte colegii, cum ar fi: Aldenham, Rugby, Marlborough, Lancing, Uppingham, Malvern şi Cheltenham, introduc şi ele fotbalul în curriculum lor.

Datorită faptului că fiecare şcoală avea un regulament propriu, care ținea de tradițiile locale, de configurația terenului propriu de joc şi de numărul de jucători, încă nu se puteau organiza meciuri între şcoli.

Naşterea jocului de fotbal, ca disciplină sportivă, îşi are obârşia tot în şcoală, datorită faptului că în a doua jumătate a anului **1823**, un **elev al şcolii din Rugby**, pe nume **William Webb Ellis**, în vârstă de 16 ani, încălcând regulile jocului şi atribuțiile postului său (fundaş), prinde balonul cu mâinile şi porneşte vijelios spre poarta adversă.

Gluma sa a dat naştere la două sporturi diferite: **FOTBAL** (în care nu se folosesc mâinile) şi **RUGBY** (în care se folosesc mâinile).

Fig. 4. Secvență din jocul de fotbal-rugby jucat în 1823 de William Webb Ellis la Colegiul din Rugby

Pentru această faptă, Ellis este considerat primul care a creat diviziunea între fotbal şi rugby şi întemeietorul jocului de rugby.

În amintirea gestului său istoric, pe una din clădirile Colegiului din Rugby s-a aşezat o placă de marmură cu următorul text:

> ***Această placă comemorează fapta lui William Webb Ellis care, cu o frumoasă nesocotire a regulilor fotbalului, aşa cum se juca în timpul său, a luat primul mingea în mâini şi a alergat cu ea determinând astfel trăsătura distinctă a jocului de rugby.***
>
> ***A.D. 1823.***

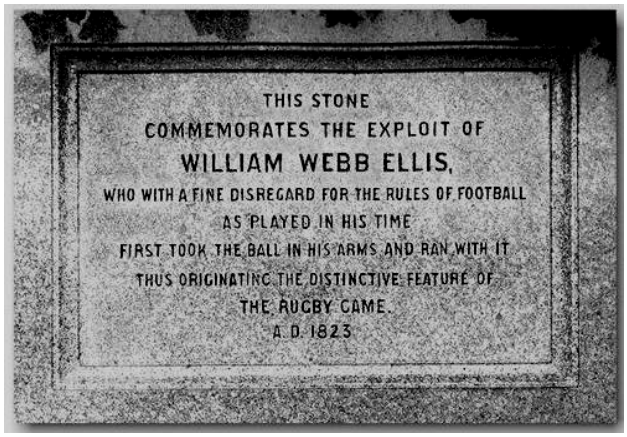


Fig. 5. Placa comemorativă de la Colegiul din Rugby

Disputele dintre cele două tabere – cei care pretindeau purtarea mingii cu mâna (Colegiul din Rugby) şi cei care pretindeau purtarea mingii cu piciorul (Colegiul din Eton) – devin în anul 1836 tot mai aprinse, având drept rezultat final formarea la Colegiul din Eton a embrionului regulii vitale şi atât de controversate a fotbalului: *off-side rule* regula ofsaidului), denumită atunci *sneaking* (furişatul !) prin care plasarea unui jucător în spatele apărătorilor adverşi pentru a primi mingea era condamnată ca fiind nesportivă.

Primul Club Universitar de Fotbal apare în anul **1846**, fiind format din foşti elevi ai colegiilor din Shrewsbury şi Eton, atunci studenți la Cambridge.

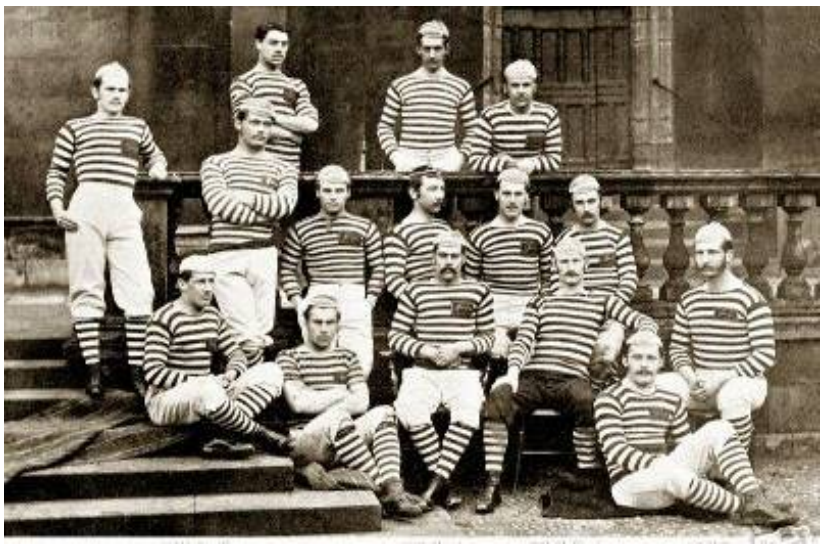


Fig. 6. Primul Club Universitar de Fotbal – Cambridge, 1846

În luna **octombrie** a anului **1848**, profesori reprezentând colegiile din Shrewsbury, Eton, Harrow, Rugby, Marlborough şi Westminster, se reunesc la **Trinity College din Cambridge**, şi reuşesc să stabilească ceea ce se va numi **„Regulile de la Cambridge”**, un cod de legi care reprezentau un numitor comun al regulilor de joc, legi care au fost acceptate de majoritatea echipelor colegiilor din Marea Britanie.

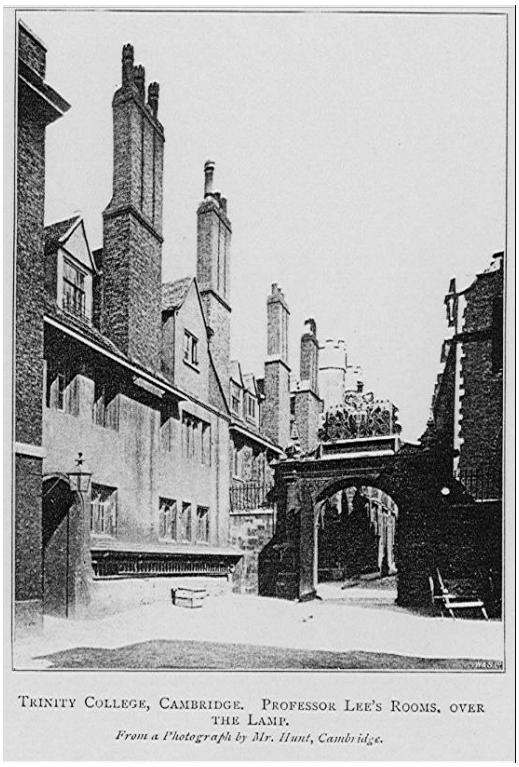


Fig. 7. Trinity College din Cambridge

După informațiile extrase de pe www.spartacus.schoolnet.co.uk. unul dintre profesorii participanți la această întrunire a explicat ce s-a întâmplat de fapt:

> *„Eu am curățat tablele şi am adus stilourile şi hârtia … Fiecare bărbat a adus o copie a regulilor şcolii lui sau le-a ştiut pe dinafară, şi progresul nostru în a schița noile reguli a fost lent.”*

Aceste „Reguli de la Cambridge”, 14 la număr, prevăd dimensiunile terenului de joc, ale buturilor, lovitura liberă şi încercarea. S-a stabilit clar că:

> *„Un gol este acordat pentru mingi care au fost lovite numai cu piciorul între stâlpii verticali şi sub transversala porții.*

Tuturor jucătorilor li se permite să prindă mingea direct de la picior cu condiția să o lovească imediat cu piciorul. Li se interzice jucătorilor să alerge cu mingea în brațe.

Numai portarului i se permite să țină mingea în mâini. El poate de asemenea să lovească mingea cu pumnul de oriunde în jumătatea sa de teren.

Lovitura de la poartă şi aruncarea de la margine trebuie să se facă atunci când mingea iese din joc numai cu o singură mână.

Jucătorii din aceeaşi echipă trebuie să poarte şepci de aceeaşi culoare (roşu şi albastru închis).”

Uneori, echipele colegiilor jucau împotriva echipelor locale. Datorită faptului că fiecare din aceste echipe jucau după propriile reguli, confruntările se transformau adesea în adevărate lupte.

Mulți dintre elevii şcolilor publice au continuat să joace fotbal şi în universități şi chiar şi după ce şi-au terminat educația şcolară.

Unii foşti elevi ai unor cluburi şcolare de fotbal cum ar fi Old Etonians, Old Harrovians şi Wanderers (cluburi în care nu puteau accede decât cei care frecventau şcoli publice) odată cu terminarea studiilor şi-au format cluburi noi.

De exemplu: foştii elevi ai Sheffield Collegiate School au fondat la Bramall Lan **„Sheffield Football Club”**. Acest club a fost înființat în data de **24 octombrie 1857**, de către doi oameni de afaceri: **Nathanial Creswick** şi **William Prest.** Studiind informațiile publicate, descoperim pe site-ul *http://soccernet.espn.go.com* că la originea acestui club de fotbal se găsesc unii membrii ai clubul de criket din Sheffield, membrii care erau îndrăgostiți de sport şi doreau să practice un sport şi pe timp nefavorabil.

Fig. 8. Primul club de fotbal din lume: Sheffield Football Club (1857)

Odată fondat acest nou club de fotbal, membrii acestuia îşi publică în anul 1857, setul lor propriu de reguli pentru practicarea jocului de fotbal.

Aceste noi reguli vor permite un contact fizic mult mai mare decât cel stabilit în Regulile de la Cambridge.

Astfel, jucătorilor li se permite să-şi împingă adversarii aflați la minge cu mâinile şi să împingă jucătorii din atac cu umărul chiar dacă aceştia nu se află în posesia mingii.

În **1862** apar la **Cambridge University un nou set de reguli** cu privire la practicarea fotbalului. Aceste noi reguli specifică clar numărul de 11 jucători într-o echipă (până acum se juca în 15), câte un arbitru de fiecare parte plus un arbitru neutru şi poarta lată de 12 picioare (3,65 m) şi înaltă de 20 picioare (6,09 m).

Fig. 9. Joc de fotbal între studenții de la Cambridge

Se spune că numărul de 11 jucători într-o echipă a fost propus de elevii de la Eton deoarece echipele era alcătuite acolo pe camerele internatului, care aveau fiecare 11 paturi!

S-a introdus în acest set nou de reguli şi o regulă de off-side potrivit căreia un jucător putea să joace o minge pasată către el din spate cu condiția ca între el şi poarta adversă să fie minim trei adversari.

De asemenea s-a stabilit clar durata unui joc: o oră şi un sfert.

Primul joc desfăşurat sub aceste noi reguli a avut loc în luna noiembrie a anului 1862 între echipele Old Etonians şi Old Harovians.

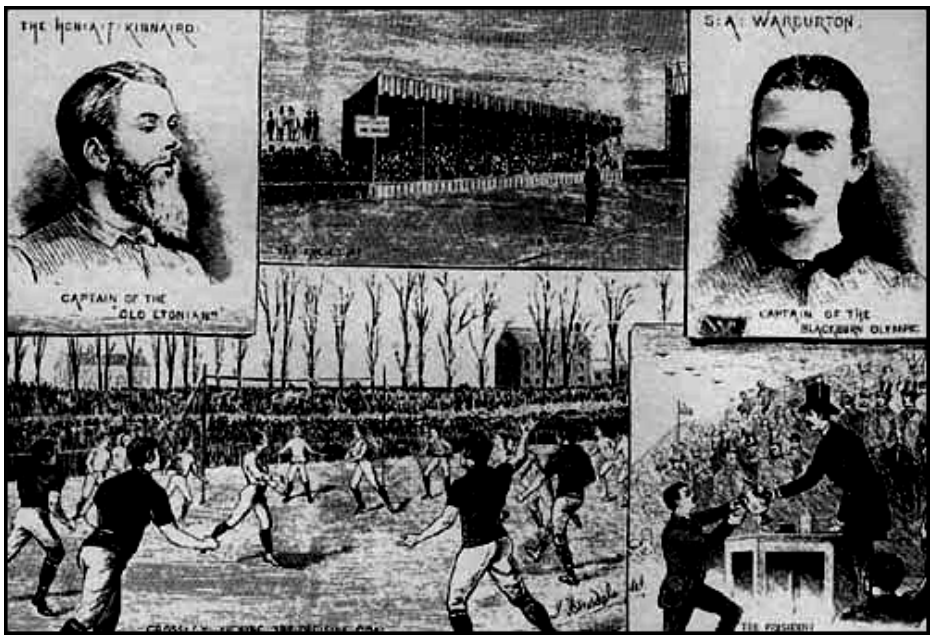


Fig. 10. Echipa Old Etonians şi căpitanul acesteia - 1863

Deşi Regulile de la Cambridge au fost acceptate de majoritatea şcolilor, unele şcoli publice refuză să le accepte.

Profesorul **John Charles Thring** de la **Uppingham School din Rutland** publică **setul propriu de reguli** pentru această şcoală:

1. *Un gol este marcat ori de câte ori mingea intră în poartă dedesubt de bara transversală cu excepția mingii care este aruncată cu mâna.*
2. *Mâinile se pot folosi numai pentru a opri mingea şi a o aşeza pe pământ înaintea piciorului.*
3. *Loviturile cu piciorul trebuie să fie îndreptate numai la minge.*
4. *Un jucător nu are voie să lovească mingea atunci când ea este în aer.*
5. *Nu sunt îngăduite loviturile cu călcâiul sau alte fente.*
6. *Oricând o minge este trimisă cu piciorul peste steagurile laterale, mingea trebuie să fie înapoiată de elevul care a lovit-o, de la locul unde a trecut linia de steag în linie dreaptă spre mijlocul terenului de joc.*
7. *Când o minge este lovită cu piciorul în spatele liniei de poartă, mingea va fi lovită cu piciorul de la acea linie de pe partea porții pe care a ieşit.*

8. *Nici un jucător nu are voie să stea la mai puțin de şase paşi de elevul care degajează.*
9. *Un jucător este „afară din joc” dacă el este în fața mingii şi trebuie să se întoarcă în spatele mingii de îndată ce este posibil.*
10. *Atacul nu este permis când un jucător este „afară din joc; dacă este, imediat va trece în spatele mingii.”.*

Profesorul Thring îşi publică aceste reguli sub titlul „Simplest Game”.

Fig. 11. Echipa şcolii Uppingham din Rutland care juca fotbal după propriul set de reguli (juca în 15).

În urma publicării acestor reguli, o parte din profesorii din şcoli le adoptă considerându-le non-violente şi apropiate de severitatea majorității regulilor din şcolile publice ale Marii Britanii.

Apariția jocului de fotbal în şcolile din țara noastră

Despre **apariția jocului de fotbal în şcolile din țara noastră** au circulat şi încă mai circulă numeroase versiuni.

În decursul anilor, aceste versiuni au fost difuzate în mass-media şi chiar în unele lucrări de specialitate, fără a avea, din păcate, vreun suport documentar.

Pornind de la aceste versiuni, am considerat necesară o atentă informare bibliografică. În acest sens, cele mai cuprinzătoare sinteze a datelor privitoare la apariția jocului de fotbal în învățământul românesc le considerăm a fi:

- **„Sportul românesc de-a lungul anilor”** de Emil Ghibu şi Ioan Todan (Ed. Stadion, 1970),
- **„Fotbal de la A la Z”** de Mihai Ionescu şi Mircea Tudoran (Ed. Sport-Turism, 1985) şi
- **„Fotbal - cadran românesc”** de Mihai Flamaropol (Ed. Sport-Turism, 1986).

Spre deosebire de Vechiul Regat, unde fotbalul va fi introdus de străinii rezidenți acolo, în Transilvania – neexistând nici fenomenul răspândirii firmelor cu capital străin, atât de pregnant peste Carpați – fotbalul va apărea grație unui proces mult mai natural.

Pur şi simplu, jocul de fotbal va ajunge pe teritoriul țării noastre de la Budapesta, meritul principal revenind studenților de origine română întorşi de la studii din străinătate.

Sport prin esență popular, fotbalul va fi privit cu multe rezerve, elita considerându-l un potențial pericol pentru păstrarea privilegiilor sale. Deşi majoritari, transilvănenii de naționalitate română îşi vor face cu greu loc în echipe, formate în special din jucători de naționalitate maghiară (minoritatea cea mai numeroasă din Transilvania).

Este dificil de stabilit cu exactitate anul în care a avut loc primul meci de fotbal pe teritoriul României de azi.

Variante sunt, conform surselor, mai multe: **1884** (**Arad**, unde se amenajase un teren de fotbal, inițiator fiind dr. Emil Bădescu), **1888** (**Arad**, pe terenul viran de la “pădurice”), **1895** (**Cluj**).

În urma culegerii de date din lucrările citate în rândurile

precedente putem să afirmăm că cele mai vechi date despre practicarea acestui joc în şcolile de pe teritoriul patriei noastre sunt **regulamentele aproximative ale noului joc** care au început să fie publicate la **Bucureşti** (**1893**) şi la **Arad** (**1898**).

Primul regulament de fotbal publicat în țara noastră îl datorăm **profesorului Dimitrie Ionescu de la liceul „Gheorghe Lazăr" din Bucureşti.**

Fig. 12. Liceul „Gheorghe Lazăr" din Bucureşti

Acest regulament era încadrat în **„Tratatul de jocuri şcolare pentru uzul tuturor şcolilor de ambele sexe"**, şi a apărut în anul **1895**.

În intenția de a prezenta amănunte privind regulamentul acestui joc, în numărul **7, din decembrie 1907, al revistei „Din lumea sporturilor",** publicație apărută sub conducerea cunoscutului campion de „greco-romane", Mitică Dona, apare un articol intitulat **„Practica foot-ball-ului"**, articol pe care îl vom reda în continuare, fără nici o omisiune:

> *„Precum se ştie, jocul constă în lupte ce se angajează între două partide. Fiecare partidă are cîte 11 luptători. Arena este un cîmp uneori cu o formă dreptunghiulară, lungă de 100 de metri. La ambele extremități se află doi stîlpi înalți de 2 metri şi 40, la distanță unul de altul de 6 metri 30, uniți printr-o bară transversală, astfel încît să dea aparența unor porți aşezate față în față şi care se numeşte goal. În joc se întrebuințează o minge mare de piele ovală (n.a. ?!) şi obiectul ambelor*

partide este de a face ca printr-o lovitură de picior, să azvîrle mingea de mai multe ori prin goalul partidei adverse, iar partida care reuşeşte să scoată mingea de mai multe ori prin goalul partidei adverse, în intervalul de o oră şi jumătate, este proclamată triumfătoare de către arbitrul jocului, în aclamațiile partidei învinse. „

Această mostră de regulament al acelui joc, hibrid, de fotbal amestec de fotbal şi rugby denotă precaritatea cunoştințelor despre fotbal ale gazetarilor sportivi din acele vremuri.

La **Timişoara**, în **1899**, aveau loc câte două meciuri pe săptămână, de teama de a nu fi furate porțile care erau cărate mereu la spațiul de joc (aflat pe **„Câmpul Târgului”**, de pe Calea Aradului de azi) şi depozitate pe strada Ungureanu, la frații Pápaffy. Pe atunci, porțile nu însemnau decât barele verticale, transversala fiind improvizată cu o sfoară.

Ca o continuare firească a **implementării acestui joc sportiv în programele de studii ale şcolilor româneşti**, în data de **11 iunie 1899** ziarul local **„Közlöny” („Informația”)** îşi anunța cititorii că: ***„la 25 iunie, fotbalul va fi prezentat pentru prima oară la Timişoara, pe terenul Velocitas”,*** cu ocazia **serbărilor şcolare organizate de Liceul Piariştilor**.

Fig. 13. Liceul Piariştilor din Timişoara

Organizatorul acestui joc de fotbal a fost profesorul de gimnastică Carol Müller.

Tot în această perioadă, ca urmare a răspândirii jocului în

rândurile elevilor şi ale unor cadre didactice, a fost organizat, la iniţiativa directorului **Liceului „Gheorghe Lazăr”** din **Bucureşti**, Marin Dumitrescu, secondat de profesorul de engleză Henry Waltrek, **campionatul interşcolar**.

Drept stimulent pentru această competiţie, Ion Cămărăşescu, directorul „Revistei Sportive”, a oferit o cupă.

Meciuri aprig disputate au avut loc între 18 aprilie şi 16 mai, perioadă în care reprezentantele liceelor „Matei Basarab”, „Mihai Viteazul”, „Gheorghe Lazăr” şi „Sfântul Sava” au luptat pentru cucerirea **„Cupei şcolare Ion Cămărăşescu”.**

Victoria finală în această întrecere a revenit reprezentativei liceului "Matei Basarab" care a învins în finală (3-0) echipa de la "Mihai Viteazu".

Primul **club de fotbal din Bucureşti**, numit **„Olympia”** ia fiinţă în anul **1904 şi este** alcătuit în majoritate din funcţionari germani.

Fig. 14. Echipa Olympia Bucureşti (1909)

Cel mai frumos succes al ambiţioşilor fotbalişti de la „Olympia” s-a înregistrat la 17 octombrie 1910, când au reuşit să învingă pe „F.C. United” chiar la Ploieşti, cu 4 - 1, prin golurile înscrise de Apostolescu şi Breyer (câte două).

După această victorie **„Revista automobilă”**, prin redactorul George Costescu, **sublinia**:

„Frumosul spirit de propagandă a fost cultivat de clubul Olympia, care a reuşit să-şi formeze jucători români din elevi de liceu. Este de dorit ca acest spirit să pătrundă în întreaga țară, atrăgînd pe cei din cursul superior spre acest sport atît de compatibil cu tineretul şcolar.”.

Iată lotul acestei echipe: Dragomirescu, Middleton, Apostolescu, Breyer, Bărbulescu, Salay, Gebauer, Roman, Davila, Viereck, Enescu, Anton, Obody.

Pe perioada celor două conflagrații mondiale, informațiile cu privire la subiectul acestui capitol lipsesc aproape cu desăvârşire.

Trebuie totuşi menționată echipa de fotbal a studenților ISEF.

1929. Echipa de fotbal a studenților ISEF

Totuşi, după cel de-al doilea război mondial, prima informație în ceea ce priveşte jocul de fotbal în şcolile noastre o reprezintă participarea echipei noastre reprezentative la **"Jocurile Mondiale Universitare"** desfăşurate la **Budapesta** în anul **1954**.

La aceste "Jocuri Mondiale Universitare" **echipa reprezentativă de fotbal a României a ocupat un onorant loc I** (8-0 cu Coreea, 13-0 cu Belgia, 2-0 cu Cehoslovacia şi 1-0 cu Ungaria).

De asemenea, la concursurile sportive din cadrul **„Festivalului**

Mondial al Tineretului şi Studenților” de la **Varşovia** (**1-12 mai 1955**) echipa noastră se clasează pe primul loc.

Studiu individual

Din studiul altor surse bibliografice decât cele prezentate, încercați să descoperiți alte izvoare documentare care să ateste apariția jocului de fotbal în şcoală.

Vă rugăm elaborați o enumerare cronologică a principalelor momente importante din istoria jocului de fotbal în şcoală pe plan național.

Rezumat

Jocul de fotbal a devenit în România un adevărat fenomen social, care şi-a făcut loc şi în programele de studiu ale disciplinei educație fizică, disciplină obligatorie în sistemul de învățământ românesc.

Prezenta unitate de curs încearcă să prezinte un sumar istoric al apariției şi dezvoltării acestui joc sportiv în şcolile din țara noastră, istoric care este esențial pentru acei dintre noi care vor urma cariera de profesor de educație fizică.

Bibliografie

1. Balint, Gh., Panait C. *„Fotbal pentru toți”*, Editura Egal, Bacău, 2000;
2. Balint, Gh. *„Bazele jocului de fotbal”*, Editura Alma Mater, Bacău, 2002;
3. Balint, Gh. *„Fotbal – Curs de bază”,* Curs pentru studenți, Biblioteca Universității Bacău, RMF 55/28.02.2002;
4. Bănciulescu V. – *Mai mult decât o victorie*, Editura Albatros, Bucureşti, 1986;
5. Cojocaru D. Ionescu M. – *La porțile fotbalului*, Editura Stadion, Bucureşti, 1976;
6. Flamaropol M. – *Fotbal – cadran românesc*, Editura Sport-Turism, Bucureşti, 1986;
7. Ghibu E., Todan I. – *Sportul românesc de-a lungul anilor*, Editura Stadion, Bucureşti, 1970;
8. Hoştiuc N. *Fotbal – tehnica, tactica, metodica,* Ed. Fundației Universitare „Dunărea de Jos”, Galați, 2000.
9. Hoştiuc N. *Fotbal – Curs de specializare,* Ed. Fundației Universitare „Dunărea de Jos”, Galați, 2002.
10. Ionescu M., Tudoran M. – *Fotbalul mondial de-a lungul anilor*, Editura Sport-Turism, Bucureşti, 1988;
11. Ionescu M.. Tudoran M. – *Fotbal – de la A la Z*, Editura Sport-Turism, Bucureşti, 1988;
12. Kirițescu C. – *Palestrica*, Editura Uniunii de Cultură Fizică şi Sport, Bucureşti, 1964;
13. Motroc I. – *Curs de fotbal*, Editura A.N.E.F.S. Bucureşti, 1986;

14. Nobilescu Şt. – *Retro sport - mică enciclopedie*, Editura Enciclopedică, Bucureşti, 1996;
15. Stănculescu G. *Fotbal – curs de bază*, Ed. Universității Ovidius, Constanța, 1992.
16. Stănculescu G. *Fotbalul cu studenții*, Ed. Universității Ovidius, Constanța, 2002.
17. Stănculescu G. *Teoria jocului de fotbal*, Ed. Universității Ovidius, Constanța, 2003.
18. *** – Colecția ziarului *Sportul Românesc*;

Internet

1. http://www.fifa.com - Federația Internațională de Fotbal Asociație
2. http://www.frf.roFederația Română de Fotbal -
3. http://www.internationalsocceronline.com
4. http://www.uefa.com - Uniunea Europeană de Fotbal Asociație
5. http://www.primariatm.ro/album/media/Liceul_Piaristilor.jpg
6. http://www.romaniansoccer.ro
7. http://www.arttoday.com
8. http://soccernet.espn.go.com
9. http://www.spartacus.schoolnet.co.uk.

Fişa de evaluare a unității de curs

- Istoricul apariției jocului de fotbal în şcoală -

Cât din unitatea de curs, după aşteptările dumneavoastră, a fost acoperită ?

Deloc	50%	60%	70%	80%	90%	Complet

Cât din materialul prezentat în această unitate de curs are valoare practică pentru dumneavoastră ?

Deloc	50%	60%	70%	80%	90%	Complet

Cât din conținutul acestei unități de curs reprezintă noutăți pentru dumneavoastră ?

Deloc	50%	60%	70%	80%	90%	Complet

Notați aprecierea dumneavoastră asupra realizării obiectivelor.

Obiectivul	Complet realizat	Parțial realizat	Complet nerealizat
1.			
2.			
3.			

Cât din cerințele obiectivelor au fost atinse de dumneavoastră?

Deloc	50%	60%	70%	80%	90%	Complet

Care a fost nivelul activităților bazate pe realitate din unitatea de curs ?

Prea puțin	Corect	Prea mult

Care parte a unității de curs a fost mai utilă ?

Faceți comentarii asupra unității de curs:

Subiecte despre care doresc să aflu mai multe / de ce ?	Subiecte despre care ar trebui să se spună mai puțin / de ce ?

Standardul cursului:

1. **Găsesc teoria prezentată în unitatea de curs:**

Nesatisfăcătoare	Satisfăcătoare	Bună	Foarte bună

2. **Găsesc pragmatismul unității de curs:**

Nesatisfăcător	Satisfăcător	Bun	Foarte bun

3. **Găsesc conținutul academic al unității de curs:**

Nesatisfăcător	Satisfăcător	Bun	Foarte bun

Alte teme de studiu individual solicitate:

Pentru a-mi dezvolta abilitățile şi gradul de cunoaştere aş dori să am posibilitatea de a putea studia următoarele subiecte:

În final, vă rugăm să formulați comentarii suplimentare asupra unor aspecte care nu sunt cuprinse în mod adecvat în întrebările anterioare:

_____
_____
_____
_____
_____

Bazele generale ale predării jocului de fotbal în lecția de educație fizică

Scopul unității de curs:

Prezentarea bazelor generale ale predării jocului de fotbal în lecția de educație fizică.

Obiective operaționale:

După ce vor studia această unitate de curs, studenții vor putea să:

- *determine precis locul şi rolul jocului de fotbal în cadrul orelor de educație fizică din învățământul românesc;*
- *enumere principalele caracteristici, valențe şi obiective ale jocului de fotbal şcolar.*

Bazele generale ale predării jocului de fotbal în lecția de educație fizică ……...**67**
Locul şi rolul jocului de fotbal în cadrul orelor de educație fizică din învățământul românesc…….…… 69
Caracteristicile jocului de fotbal şcolar……...73
Valențele formative ale jocului de fotbal şcolar ……...76
Studiu individual……79
Rezumat……79
Bibliografie……80
Fişa de evaluare a unității de curs……81

Bazele generale ale predării jocului de fotbal în lecția de educație fizică

Locul şi rolul jocului de fotbal în cadrul orelor de educație fizică din învățământul românesc

Inițierea elevilor în practicarea jocului de fotbal are în vedere înarmarea acestora cu deprinderi utile organizării activității independente, necesară păstrării şi ameliorării stării de sănătate şi capacității de muncă, şi în primul rând, organizării lecției de educație fizică.

Rolul jocului de fotbal în procesul de dezvoltare, instruire şi educare a copilului este unanim subliniat şi recunoscut.

Educatorii consideră jocul de fotbal ca principala activitate prin care copilul ia contact cu complexitatea mediului înconjurător, lucru ce îi facilitează lărgirea sistemului de cunoştințe, priceperi şi deprinderi, perfecționarea reprezentărilor, spiritului de observație, inițiativei şi modului de a gândi.

Jocul de fotbal are o contribuție esențială în îndeplinirea obiectivelor educației fizice şcolare. Spre deosebire de celelalte grupe de activități folosite în pregătirea fizică a elevilor, influențele instructiv-educative prin joc reprezintă următoarele particularități:

- permit manifestarea complexă şi favorizează dezvoltarea simultană a deprinderilor motrice de bază sau specifice, a calităților motrice, precum şi a deprinderilor şi însuşirilor moral-volitive;

- jocul de fotbal oferă posibilitatea aplicării în condiții mereu schimbătoare a priceperilor şi deprinderilor motrice de bază;

La realizarea unor acțiuni de joc concură simultan deprinderile motrice de bază sau specifice, calitățile motrice şi cele moral-volitive.

În timpul jocului, apar legături noi şi complexe între priceperile şi deprinderile motrice, ceea ce conduce la perfecționarea lor. De asemenea, apar relații de condiționare şi de intercondiționare care pot favoriza transferul pozitiv între diferitele componente ale procesului de antrenament, cunoştințe, priceperi, deprinderi, calități motrice, etc. Această manifestare simultană a mai multor loturi ale activității motrice este specifică jocului, fiind determinată de caracterul lui complex. Relațiile de interdependență dintre priceperi şi deprinderi, dintre acestea şi calitățile motrice, realizarea lor în condiții mereu schimbate şi pe fondul solicitării intense a unor calități şi însuşiri morale şi de voință, subliniază deosebita importanță a acestei particularități a jocului de fotbal.

Specifică jocului de fotbal este şi activitatea în colectiv, cu toate avantajele ce decurg din valorificarea ei în cadrul procesului de educație fizică. Jocul presupune colaborarea cu partenerii de joc, armonizarea intereselor, motivelor, acțiunilor şi eforturilor personale cu cele ale colectivului din care fiecare elev - jucător face parte; presupune încadrarea în colective, acceptarea şi recunoaşterea liderului, asumarea unor responsabilități, conlucrarea şi întrajutorarea, atitudinea critică şi autocritica.

Situațiile favorabile care apar pe parcursul consumării diferitelor faze de joc lasă urme adânci asupra personalității elevului.

Emoțiile şi sentimentele, stările afective, trăirile şi celelalte procese psihice prezente în aceste împrejurări sunt proprii fiecărui jucător, dar în acelaşi timp comune echipei din care face parte. Ele sunt determinate de succesele sau insuccesele personale şi ale echipei.

Jocul de fotbal este cel care realizează activitatea în colectiv, relațiile de grup în formele de intercondiționare cele mai complexe şi la nivelul cel mai ridicat de conlucrare, permițând manifestarea inițiativei şi independenței în acțiune.

Manifestarea independentă în rezolvarea unor situații de joc este posibilă numai în cazul în care elevii stăpânesc un bagaj larg de deprinderi, au calități motrice corespunzător dezvoltate şi au fost

instruiți să acționeze în limita unor reguli precise. Ea este condiționată şi de înțelegerea de către elevi a scopului urmărit, de preocuparea de a găsi în performanță soluții care sa corespunda realizării acestuia. Pentru a acționa în acest sens, procesul de instruire trebuie astfel organizat, încât să favorizeze dezvoltarea inițiativei, spiritului de observație, a capacității de a anticipa şi generaliza.

Jocul de fotbal favorizează dezvoltarea acestor procese şi, în mod deosebit, a creativității, inițiativei şi a capacității de anticipare şi decizie, deoarece participanții sunt obligați să aplice ceea ce cunosc în condiții mereu noi, reacționând spontan şi găsind soluții adecvate. Reacțiile, soluțiile adoptate trebuie stabilite în funcție de mai multe necunoscute: parteneri, adversari, faza de joc, teren, obiectul de joc (minge), timp.

Dintre toate jocurile sportive, fotbalul se bucură de cea mai largă audiență, accesibilitate şi popularitate în rândul elevilor.

Astfel, trebuie avute în vedere caracteristicile şi trăsăturile esențiale valabile pentru jocul de fotbal la care ne vom referi în continuare:

- Jocul de fotbal reprezintă pentru elevi activitatea motrică globală cea mai atractivă, prin intermediul căruia se poate acționa, pe un fond de solicitare motrică şi psihică complexă, în anumite etape şi limite, în vederea îndeplinirii obiectivelor educației fizice şcolare;
- Ca activitate globală, jocul de fotbal constituie un instrument eficient de activizare a funcțiilor organismului, utilizat de copii şi adolescenți, ca activitate de agrement, în scopul reconfortării fizice şi psihice, motiv pentru care elevii trebuie inițiați în practicarea acestuia;
- Comparativ cu celelalte elemente de conținut ale programei şcolare, în care se realizează inițierea elevilor, jocul de fotbal fiind o activitate eminamente colectivă, favorizează realizarea şi dezvoltarea relațiilor de grup cu cei mai ridicați indici de eficiență. Aceste relații se obțin prin practicarea jocului ca activitate globală şi nu prin exersare în mod dispersat a elementelor componente. Comparativ cu ştafetele, activitatea pe grup, parcursurile aplicative şi alte activități globale, complexe, relații de grup, influențele prin jocul de fotbal, prezintă un grad de complexitate şi intercondiționare mult mai mare;

- Jocul de fotbal lasă urme adânci asupra personalității elevului, influențând-o favorabil - trăsăturile emoționale, sentimentele determinate de situații favorabile sau nefavorabile echipei, interesele colectivității, etc. - fiind mult mai puternic şi complex exercitate comparativ cu celelalte activități organizate în cadrul lecției de educație fizică;
- Principalele deprinderi, calități motrice şi însuşiri moral - volitive specifice jocului de fotbal au valoare de întrebuințare şi în alte domenii de activitate. Alergarea, săriturile, viteza, rezistența, coordonarea, îndemânarea, forța, dârzenia, perseverența, sunt solicitate în relații de interdependență, multiple şi complexe, fapt care condiționează manifestarea inițiativei, imaginației, spiritului de observație, capacitatea de anticipare, selectare şi decizie, asumarea răspunderii în luarea deciziei şi alte măsuri, calități şi facilități având evidente implicații pozitive în formarea tânărului.

Caracteristicile jocului de fotbal şcolar

Fotbalul oferă condiții deosebit de favorabile pentru dezvoltarea complexă a deprinderilor şi calităților motrice necesare în viață.

Fiind un domeniu al activităților corporale, el înglobează acțiunile motrice ale procesului educației fizice: mersul, alergarea, săritura şi uneori aruncarea într-o complexitate foarte variată.

Practicarea jocului de fotbal contribuie la formarea şi perfecționarea unor mişcări coordonate, la formarea capacității de angrenare rapidă în tempoul şi ritmul activităților sociale, prin cumulul unor influențe şi efecte pozitive cu caracter sanotrofic şi educativ.

Diversitatea acțiunilor motrice, influența pe care o exercită practicarea jocului de fotbal asupra sistemelor şi funcțiilor organismului precum şi posibilitatea desfăşurării lui în aer liber, creează multiple posibilități prin care să se contribuie la o dezvoltare fizică armonioasă, în deplină stare de sănătate.

Fotbalul este jocul sportiv care poate fi practicat de copii şi tineri de ambele sexe, de bărbați şi femei, de vârstă adultă, atât în scop competițional, cât şi ca activitate fizică de întreținere sau ludică.

Dimensiunile relativ reduse ale terenului de joc utilizat în fotbalul şcolar (teren de handbal) precum şi numărul mic de jucători care se întrec în teren (maxim 7 jucători), determină deplasări rapide ale acestora precum şi o circulație foarte rapidă a mingii.

Jucătorii participă în egală măsură atât în fazele de atac, cât şi în cele de apărare.

Reiese de aici una din caracteristicile fotbalului şcolar, şi anume **dinamism** şi **rapiditate**.

Multitudinea şi varietatea cu care se succed fazele de joc, alternarea rapidă a situațiilor ofensive cu cele defensive (atac şi apărare), posibilitățile pe care le oferă jucătorilor de a-şi etala fantezia şi capacitatea inventivă, diferitele rezolvări tactice ale fazelor de joc în mod creativ, subtilitatea unor pase executate cu mare finețe, toate oferă jucătorilor, dar în special publicului

spectator, momente de o deosebită **spectaculozitate**.

Teoria jocului de fotbal constituie un ansamblu de cunoştinţe ordonate sistematic conform principiilor biomecanicii şi a legăturilor psiho-fiziologice ale formării şi perfecţionării deprinderilor, aptitudinilor la care se adaugă cunoştinţele de specialitate ordonate sistematic după necesităţi de ordin practic, de folosire tactică în joc.

Teoria jocului de fotbal apreciază şi stabileşte conţinutul real al jocului competiţional, lucru necesar pentru fundamentarea ştiinţifică şi metodică a bazelor antrenamentului sportiv. Ea formulează şi elaborează concepţia de joc care va fi aplicată pe plan naţional la diferite categorii de vârstă şi pregătire atât în procesul de antrenament sportiv cât şi în cel al educaţiei fizice şcolare.

Teoria jocului de fotbal studiază legătura cu celelalte ştiinţe – biomecanica, fiziologia, pedagogia, psihologia – precum şi cu alte ramuri sportive.

Ca atare, teoria jocului de fotbal, reprezentând generalizarea activităţilor practice, determină o îmbogăţire a conţinutului metodicii, care, la rândul ei, influenţează în mod favorabil activitatea practică viitoare. Astfel se poate aprecia că fotbalul are o teorie – mai ales a tacticii – foarte dezvoltată.

Desfăşurarea jocului de fotbal pune în valoare o motricitate deosebită necesară executării aciclice a diferitelor componente tehnice şi acţiunilor tactice plus combinaţii tactice într-un cadru complex, aleatoriu şi euristic.

Complexitatea şi diversitatea sistemelor de joc impun utilizarea unor strategii menite să dezvolte gândirea tacticii şi creativitatea atât a jucătorilor, cât şi a profesorilor sau antrenorilor.

Diversitatea şi varietatea elementelor tehnice, a acţiunilor şi combinaţiilor tactice în atac şi în apărare alternează de la o fază de joc la alta şi trebuie executate în tempouri şi ritmuri ridicate, cu precizie şi eficienţă. Se evidenţiază astfel o altă caracteristică a jocului de fotbal, şi anume **complexitatea tehnico-tactică**.

Sarcinile complexe solicitate în jocul de fotbal se realizează ca urmare a îmbinării armonioase a particularităţilor de ordin tehnic, tactic, fizic, temperamental ale fiecărui jucător cu cele ale pregătirii generale şi specifice.

Caracteristic este şi faptul că este necesară o pregătire atletică a

jucătorilor pe ansamblul calităților forță-viteză, viteză-îndemânare, o capacitate crescută de participare a jucătorilor în diferite regimuri de solicitare fizică şi încordare nervoasă în competiții. Jucătorii trebuie să fie la fel de eficienți în atac sau în apărare, în conducerea mingii sau în recuperarea ei.

Aşadar nominalizăm o altă caracteristică a jocului de fotbal – **tendința de universalitate a jucătorilor.**

Caracteristicile formative ale jocului de fotbal şcolar

Jocul de fotbal şcolar este caracterizat de faptul că:

1. are o deosebită valoare educativă care se datorează şi regulamentului sau care îl obligă pe jucător la o comportare demnă în teren, la sportivitate – atitudine de fair-play, combativitate, stăpânire de sine, voință de a învinge, capacitate de analiză şi decizie, şi alte deprinderi morale de o mare valoare.
2. cumulează efectele sanogenetice şi sanofizice ale sportului şi educației fizice;
3. contribuie la realizarea unei dezvoltări fizice generale multilaterală şi armonioasă;
4. contribuie la dezvoltarea motricității generale a celor care îl practică;
5. dezvoltă aptitudinile psiho-motrice individuale şi în interdependență, „regimul” lor de manifestare în fotbal fiind diferit;
6. este un mijloc important de recreere şi agrement.

Valențele formative ale jocului de fotbal şcolar

Practicarea jocului de fotbal are asupra practicanților influențe multiple, variate şi profunde, în funcție de gradele de implicare, de scopul implicării, în funcție de formele de practicare a lui, dar şi în funcție de cadrul organizatoric în care se desfăşoară jocul sau competiția de fotbal respectivă.

Valențele formative ale jocului de fotbal îl recomandă ca pe un mijloc eficient al educației fizice şcolare, motiv pentru care este prezent atât în lecțiile de educație fizică obligatorii din clasele I – XII, cât şi în celelalte activități sportiv – recreative din şcolile gimnaziale şi din licee.

În lecțiile de educație fizică, jocul de fotbal se subordonează cadrului organizatoric al disciplinei educație fizică inclusă în trunchiul comun şi orarul săptămânal al şcolii.

Valențele formative ale fotbalului se manifestă în **trei direcții:**

1. **Direcția recreativ-distractivă;**
2. **Direcția compensatorie, de refacere neuro-psiho-motrică;**
3. **Direcția formativă asupra personalității şi caracterului elevilor.**

Desigur că, practicarea jocului de fotbal în lecțiile din învățământul preuniversitar influențează şi asupra motricității generale şi specifice.

Conform curriculei şcolare, fiecare dintre cele trei direcții menționate ia forma şi conținutul unor obiective specifice fotbalului care, la rândul lor, vor determina obiective operaționale proprii.

Acestea sunt:

1. **Obiective recreativ – distractive;**
2. **Obiective compensatorii şi de refacere;**
3. **Obiective formative asupra personalității elevilor.**

Fiecare obiectiv specific se concretizează în **obiective operaționale** proprii care motivează prezența jocului de fotbal în

lecțiile de educație fizică, astfel:

Obiective operaționale recreativ-distractive

1. Satisfacerea necesității de recreere şi de distracție prin inducerea imediată a „stării generale de bine” prin joc şi mişcare;
2. Satisfacerea necesității de întrecere în echipă cu reguli autoimpuse;
3. Formarea şi satisfacerea necesității de a câştiga prin mişcare şi joc;
4. Satisfacerea necesității de a acționa autonom;
5. Satisfacerea necesității de a acționa individual în fața colegilor de echipă sau de clasă,
6. Mutarea centrilor de interes psiho-social în timpul zilei de şcoală.

Obiective operaționale compensatorii şi de refacere

1. Eliberarea şi mutarea prin joc a centrilor de concentrare psihică maximă realizând refacerea neuro-psihică la nivel central, combaterea stresului;
2. Combaterea sedentarismului prin joc, realizând refacerea neuro-motorie la nivel periferic;
3. Activarea marilor funcțiuni ale organismului prin joc, odată cu menținerea şi întărirea stării de sănătate generală;
4. Combaterea stărilor psihice negative printr-un joc de mişcare autonom, autoimpus în scopul de a induce cu uşurință „starea generală de bine”.

Obiective operaționale privind formarea caracterului şi a personalității

1. Formarea şi consolidarea trăsăturilor pozitive de caracter şi personalitate;
2. Formarea şi consolidarea deprinderilor de a acționa în echipă;

3. Formarea liderilor, a capacității de a conduce prin funcțiile de: căpitani de echipă, arbitri, organizatori, jucători de elită (coordonatori de joc în teren);
4. Formarea şi dezvoltarea capacităților morale şi de voință;
5. Formarea şi consolidarea obişnuinței de practicare autonomă a mişcărilor prin joc.

La elevi, aceste obiective operaționale ajung şi acționează prin intermediul profesorilor de educație fizică, în condițiile oferite de această disciplină.

Prezența jocului de fotbal în lecțiile de educație fizică se realizează printr-o didactică specifică, proprie lecțiilor şi jocului de fotbal.

Astfel, didactica fotbalului în şcoală beneficiază de mai multe resurse, după cum urmează:

1. tradiția sportivă a şcolii pentru motivarea profesorilor şi elevilor;
2. forme de practicare cât mai adecvate claselor şi elevilor respectivi;
3. condiții autonome de practicare: căpitani de echipă (liderii elevilor), autoorganizare, autoarbitrare;
4. existenta regulamentelor de joc şi de competiție cu respectarea integrală a lor;
5. resurse materiale necesare: terenuri cu mărimi reduse şi instalații corespunzătoare uşor de manevrat şi sigure în exploatare;
6. mingi suficiente pentru numărul elevilor participanți la lecție;
7. didactica modernă flexibilă, bazată pe atragerea şi colaborarea elevilor odată cu pregătirea specială a profesorului pentru fiecare lecție şi clasă;
8. fiecare clasă să beneficieze de un sistem sau de o competiție proprie bazată pe autoadministrare şi autoconducere.

Studiu individual

Din studiul altor surse bibliografice decât cele prezentate, încercați să descoperiți alte caracteristici ale jocului de fotbal în şcoală.

Rezumat

Jocul de fotbal este cel care realizează activitatea în colectiv, relațiile de grup în formele de interconditionare cele mai complexe şi la nivelul cel mai ridicat de conlucrare, permițând manifestarea inițiativei şi independenței în acțiune.

Manifestarea independentă în rezolvarea unor situații de joc este posibilă numai în cazul în care elevii stăpânesc un bagaj larg de deprinderi, au calități motrice corespunzător dezvoltate şi au fost instruiți să acționeze în limita unor reguli precise. Ea este condiționată şi de înțelegerea de către elevi a scopului urmărit, de preocuparea de a găsi în performanță soluții care sa corespunda realizării acestuia.

Pentru a acționa în acest sens, procesul de instruire trebuie astfel organizat, încât să favorizeze dezvoltarea inițiativei, spiritului de observație, a capacității de a anticipa şi generaliza, lucruri care nu sunt realizabile fără a cunoaşte principalele caracteristici ale jocului de fotbal şcolar.

Bibliografie

1. Balint, Gh. *Fotbal – Curs de bază,* Curs pentru studenți, Biblioteca Universității Bacău, RMF 55/28.02.2002.
2. Balint Gh. *Bazele jocului de fotbal,* Ed. Alma Mater, Bacău, 2002.
3. Cârstea Gh. *Educația fizică – fundamente teoretice şi metodice* , Casa de editură Petru Maior, Bucureşti, 1999.
4. Cojocaru V. *Fotbal de la 6 la 18 ani: metodica pregătirii*, Ed. Axis Mundi, Bucureşti, 2002.
5. Cojocaru, V. *Curs de fotbal-specializare* - vol. I, A.N.E.F.S., Bucureşti, 1994.
6. Cojocaru, V. *Jocul de fotbal. Elemente de strategie şi tacticã*, Ed. Topaz, Bucureşti, 1996.
7. Colibaba-Evuleț D. şi Bota I. *Jocuri sportive. Teorie şi metodică.,* Ed. ALDIN, Bucureşti, 1998.
8. Constantinescu D., Fotbal-curs de bază, Iaşi, 1995.
9. Hoştiuc N. *Fotbal – tehnica, tactica, metodica,* Ed. Fundației Universitare „Dunărea de Jos”, Galați, 2000.
10. Motroc I. *Curs de fotbal*, ANEF., Bucureşti, 1986.
11. Motroc, I., Cojocaru, V. *Fotbal Curs de bază*, *vol. II*, *Tehnica şi tactica*, A.N.E.F.S., Bucureşti, 1991.
12. Stănculescu G. *Fotbal – curs de bază*, Ed. Universității Ovidius, Constanța, 1992.
13. Stănculescu G. *Fotbalul cu studenții*, Ed. Universității Ovidius, Constanța, 2002.

Fişa de evaluare a unității de curs

- Bazele generale ale predării jocului de fotbal în lecția de educație fizică -

Cât din unitatea de curs, după aşteptările dumneavoastră, a fost acoperită ?

Deloc	50%	60%	70%	80%	90%	Complet

Cât din materialul prezentat în această unitate de curs are valoare practică pentru dumneavoastră ?

Deloc	50%	60%	70%	80%	90%	Complet

Cât din conținutul acestei unități de curs reprezintă noutăți pentru dumneavoastră ?

Deloc	50%	60%	70%	80%	90%	Complet

Notați aprecierea dumneavoastră asupra realizării obiectivelor.

Obiectivul	Complet realizat	Parțial realizat	Complet nerealizat
1.			
2.			
3.			

Cât din cerințele obiectivelor au fost atinse de dumneavoastră?

Deloc	50%	60%	70%	80%	90%	Complet

Care a fost nivelul activităților bazate pe realitate din unitatea de curs ?

Prea puțin	Corect	Prea mult

Care parte a unității de curs a fost mai utilă ?

Faceți comentarii asupra unității de curs:

Subiecte despre care doresc să aflu mai multe / de ce ?	Subiecte despre care ar trebui să se spună mai puțin / de ce ?

Standardul cursului:

1. **Găsesc teoria prezentată în unitatea de curs:**

Nesatisfăcătoare	Satisfăcătoare	Bună	Foarte bună

2. **Găsesc pragmatismul unității de curs:**

Nesatisfăcător	Satisfăcător	Bun	Foarte bun

3. **Găsesc conținutul academic al unității de curs:**

Nesatisfăcător	Satisfăcător	Bun	Foarte bun

Alte teme de studiu individual solicitate:

Pentru a-mi dezvolta abilitățile şi gradul de cunoaştere aş dori să am posibilitatea de a putea studia următoarele subiecte:

În final, vă rugăm să formulați comentarii suplimentare asupra unor aspecte care nu sunt cuprinse în mod adecvat în întrebările anterioare:

_____

_____

_____

_____

_____

Particularitățile predării jocului de fotbal în învățământul primar (clasele I – IV)

Scopul unității de curs:

Prezentarea principalelor particularități ale predării jocului de fotbal în lecția de educație fizică din clasele I-IV.

Obiective operaționale:

După ce vor studia această unitate de curs, studenții vor putea să:

- *determine particularități ale predării jocului de fotbal în lecția de educație fizică din clasele I-IV;*
- *folosească programele de educație fizică pentru ciclul primar (clasele I-IV);*
- *îşi organizeze conținutul lecției de educație fizică în funcție de particularitățile biomotrice al elevilor din clasele I-IV;*
- *să elaboreze jocuri de mişcare şi ştafete specifice claselor I-IV pentru a le utiliza în lecția de educație fizică cu conținut din fotbal;*
- *să elaboreze un proiect operațional şi un scenariu didactic al unei lecții de educație fizică cu conținut din fotbal la clasele I-IV.*

Particularitățile predării jocului de fotbal în învățământul primar (clasele I – IV) …….83
Particularitățile biomotrice al elevilor din clasele I-IV ……..…90
Predarea jocului de fotbal în lecția de educație fizică la clasele I-a şi a II-a …….…..97
Programa de educație fizică pentru clasa I …… 99
Programa de educație fizică pentru clasa a II-a ……....106
Mijloace de acționare pentru lecția de educație fizică clasele I-II ……112
Jocuri de mişcare pregătitoare ……113
Dezvoltarea simțului mingii şi a plăcerii de a se juca cu mingea prin exerciții de manevrare a mingii……..…126
Întreceri sau jocuri pentru clasele I-II……127
Jocul de minifotbal pentru clasele I-II ……..…127
Proiect operațional pentru clasa I - Model ……..130
Proiect operațional pentru clasa a II-a - Model ……..135
Programa de educație fizică pentru clasa a III-a ..……140
Programa de educație fizică pentru clasa a IV-a. ……..148
Standarde curriculare de performanță pentru învățământul primar……..……...156
Standarde de evaluare pentru învățământul primar……157
Jocuri dinamice şi pregătitoare pentru pasarea şi preluarea mingii cu piciorul din deplasare, dribling multiplu din deplasare şi conducerea mingii cu piciorul printre jaloane recomandate pentru clasa a III-a şi clasa a IV-a ……..…159
Consolidarea simțului mingii prin exerciții de manevrare a mingii ……169
Întreceri sau jocuri pentru clasele III-IV ……...170
Jocul de minifotbal pentru clasele III-IV……...170
Proiect operațional pentru clasa a III-a - Model ……172
Proiect operațional pentru clasa a IV-a - Model…...……177
Studiu individual……...183
Rezumat ……..……183
Bibliografie……...184
Fişa de evaluare a unității de curs……187

Particularitățile predării jocului de fotbal în învățământul primar (clasele I – IV)

Datorită valențelor sale, fotbalul este apreciat ca un mijloc necesar şi eficient al educației fizice şcolare, motiv pentru care îl găsim atât în lecțiile de educație fizică sau activitățile obligatorii ale elevilor, cât şi în celelalte activități sportiv-recreative din majoritatea şcolilor din țara noastră.

În lecțiile de educație fizică, jocul de fotbal se subordonează cadrului organizatoric oferit de disciplina educație fizică, disciplină inclusă în trunchiul comun al planului de învățământ şi prezența ca atare în orarul săptămânal al şcolii cu 1 – 2 lecții pentru fiecare clasă.

În fiecare lecție de educație fizică de circa 40-45 minute, spațiul rezervat jocului de fotbal este de regulă de 15-20 minute, spațiu care trebuie folosit cu mult discernământ de către profesor pentru a valorifica la maximum valențele formative ale acestui joc sportiv, în direcțiile amintite, respectiv: recreație, refacere şi formare a personalității.

Curricula jocului de fotbal în şcoală se concretizează în Programa Educației Fizice editată de Ministerul Educației, Cercetării şi Tineretului şi pe categorii de şcoli, nivele şi clase.

Programa şcolară, pe lângă obiectivele specifice şi operaționale, fixează cerințele oficiale obligatorii, conținuturile care trebuie realizate de elevi la orele de educație fizică, conținuturi şi cerințe materializate prin cunoştințe, priceperi şi deprinderi specifice, proprii jocului de fotbal la clasele respective.

Curricula fotbalului şcolar mai cuprinde şi motivația elevilor ca parte componentă activă a întregului proces, ceea ce presupune ca elaborarea conținutului şi formelor de practicare să țină seama de opțiunile elevilor cărora li se adresează direct.

Programa sau Curriculum-ul de educație fizică pentru învățământul primar reflectă concepția sistemului românesc de învățământ privind obiectivele finale specifice, concretizate în: întărirea stării de sănătate a copiilor, dezvoltarea fizică armonioasă a acestora, dezvoltarea capacităților psihomotrice, educarea unor trăsături pozitive de comportament.

Ea cuprinde:

1. **obiectivele cadru** care derivă din obiectivele finale şi constau în:
   - întreținerea şi îmbunătățire stării de sănătate a copiilor şi formarea deprinderilor igienico-sanitare;
   - influențarea evoluției corecte şi armonioase a organismului şi dezvoltarea aptitudinilor psihomotrice de bază;
   - însuşirea deprinderilor motrice de bază, utilitar-aplicative şi sportive elementare;
   - formarea obişnuinței de efectuare independentă a exercițiilor fizice;
   - educarea spiritului de echipă şi a colaborării, în funcție de un sistem de reguli acceptate.
2. **obiectivele de referință** stabilite pentru fiecare obiectiv cadru în parte şi în funcție de aceste exemple de activități de învățare;
3. **conținuturile învățării şi sistemele de acționare** pentru acestea;
4. **standardele curriculare de performanță** specifice obiectivelor cadru.

Conform concepției lui Cârstea Gh., 1997, programa şcolară de educație fizică are următoarele caracteristici:

1. are caracter obligatoriu, prevederile ei trebuie respectate şi îndeplinite;
2. asigură o bază unitară şi multilaterală de pregătire pentru toți elevii;

3. asigură o pregătire gradată şi continuarea ascendentă, îmbinând caracterul liniar cu cel concentric al instruirii. Caracterul liniar este dat de apariția permanentă, de la o etapă la alta, a unor elemente noi. Caracterul concentric al instruirii este reprezentat de reluarea elementelor însuşite anterior în scopul consolidării şi perfecționării.
4. asigură o relativă tratare diferențiată a elevilor, în funcție de sex, întrucât prevede unele ramuri de sport numai pentru eleve (gimnastică ritmică, aerobică) sau numai pentru elevi, (fotbal, rugby etc.) sau unele elemente din gimnastica aerobică şi sărituri cu sprijin.

Curricula fotbalului şcolar, ca parte integrală a disciplinei educație fizică, preia obiectivele specifice pe care, în concordanță cu valențele jocului de fotbal, le diversifică în obiective operaționale proprii, obiective care urmează să fie realizate (rezolvate) apoi în lecțiile de educație fizică.

Astfel, valențele formative ale jocului de fotbal devin în curriculumul acestuia în şcoală - obiective specifice care, în continuare, în practică se diversifică în obiective operaționale.

Obiectivul principal al prezenței jocului de fotbal în lecțiile de educație fizică din învățământul primar şi gimnazial este practicarea lui autonomă în cadrul unei competiții cu mai multe echipe, cu efectiv redus pe teren redus şi cu regulament simplificat, ceea ce permite accesul tuturor elevilor claselor respective la valențele formative ale fotbalului. Acestea sunt active, eficiente, numai atunci când jocul este practicat autonom, integral, repetat, cu o motivație suficientă din partea elevilor, capabilă să asigure imediat o „stare generală de bine” elevilor practicanți.

Jocul de fotbal este un mijloc important, principal al educației fizice şcolare care, alături de atletism, gimnastică şi alte jocuri sportive contribuie la realizarea obiectivelor educației fizice la elevii de toate vârstele, realizând un echilibru între efortul intelectual şi cel fizic în orarul săptămânal al elevilor, fiind astfel inclus în planurile de învățământ începând cu clasa I-a.

Predarea jocului de fotbal în învățământul primar şi gimnazial are două aspecte:

1. Ca mijloc al educației fizice şi ca atare total subordonat scopului, sarcinilor, obiectivelor, structurii şi cadrului organizatoric al lecțiilor de educație fizică;

2. Formarea la elevi de cunoştințe, priceperi şi deprinderi (abilități) necesare practicării integrale şi independente a jocului de fotbal.

În spațiul din lecția de educație fizică acordat jocului de fotbal ar trebui să se țină seama şi de următoarele:

- îmbinarea activităților de conducere şi organizare a profesorului cu activitatea de dezvoltare a capacităților de autoorganizare şi autoarbitrare a elevilor în ceea ce priveşte jocul cu efectiv redus pe teren redus;
- folosirea unor game variate de exerciții tehnico-tactice pentru rezolvarea relațiilor 1x1, 2x2, 3x3 specifice posturilor din echipă;
- folosirea unor exerciții şi structuri fundamentale care să vizeze adresa, precizia, ambidextria şi care să se execute pe fondul creşterii vitezei de execuție şi a complexității;
- în lecțiile de inițiere, folosirea diverselor concursuri, întreceri obişnuiesc elevii cu solicitările competiției, le formează dorința de autodepăşire;
- de asemenea trebuie să se folosească complexe de exerciții care acționează cumulativ asupra deprinderilor specifice tehnico-tactice cât şi asupra dezvoltării calităților motrice.

Programa precizează pentru fiecare an de studiu, conținutul educației fizice ca obiect al planului de învățământ.

Sub influența reformei curriculare, suferă o serie de transformări ca urmare a procesului complex de elaborare şi de revizuire în viziunea curriculară, care presupune proiectarea obiectivelor, conținuturilor activităților de învățare şi a principiilor şi metodelor de evaluare.

Acțiunea de elaborare a noilor programe şcolare de educație fizică şi sport a fost demarată în 1994/1995. Programele de educație fizică au un conținut diferențiat în funcție de gradul, ciclu de învățământ, tipul de şcoală ceea ce asigură accesibilitatea şi un mai pronunțat caracter formativ al procesului instructiv-educativ prin creşterea contribuției educației fizice la pregătirea elevilor pentru profesiunea următoare.

Evaluarea elevilor, notarea lor privind însuşirea practicării jocului de fotbal, trebuie să fie realizată în funcție de

„Standardele de evaluare” concepute în anul 2003 de **Serviciul Național de Evaluare şi Examinare** din Ministerul Educației, Cercetării şi Tineretului dar şi în funcție de respectarea şi aplicarea regulamentului de joc şi de competiție şi de condițiile de practicare autonomă raportate şi la clasamentele competițiilor respective.

Particularitățile biomotrice al elevilor din clasele I-IV

Creşterea şi dezvoltarea copiilor reprezintă o problemă biologică de mare importanță teoretică şi practică. Literatura de specialitate ne prezintă numeroase date, printre cele importante fiind cele legate de fenomenul de accelerare a creşterii, de fondul ereditar, de rolul condițiilor de mediu, sociale, în dezvoltarea copiilor.

O problemă care nu poate fi neglijată de profesorul de educație fizică este caracterul particular al biologiei vârstei de creştere. Din datele existente în momentul de față în literatura de specialitate a domeniului nostru, putem trage următoarea concluzie:

> *dezvoltarea şi creşterea copiilor nu se face uniform, ci pe parcursul dezvoltării apar perioade de accelerare şi de încetinire a creşterii datorate fie condițiilor de viață, fie particularităților individuale.*

Trebuie să subliniem faptul că studierea sau cunoaşterea particularităților pe grupe de vârstă este o **îndatorire obligatorie a profesorilor de educație fizică**, deoarece numai în acest fel instruirea îşi poate atinge scopul final propus.

Necunoaşterea sau ignorarea acestor particularități conduce la instruirea copiilor în lecția de educație fizică cu teme din fotbal după schemele de pregătire folosite la fotbaliştii adulți, ceea ce va aduce un mare prejudiciu în privința sănătății copiilor.

S-a afirmat de nenumărate ori şi repetăm şi noi cu această ocazie: **“copilul nu este un adult în miniatură.”** El are o serie de particularități morfologice şi funcționale, datorită organismului în creştere şi dezvoltare, lucru de care noi trebuie să ținem seama.

Deşi nu este de dată recentă, lucrarea de cercetare ştiințifică: *„Potențialul biomotric al populației şcolare din România”* (1972), elaborată de colectivul condus de prof. Dr. Nicu Alexe şi Mazilu Virgil, vine în sprijinul abordării noastre, referitoare la introducerea jocului de fotbal ca mijloc de acționare în cadrul

lecțiilor de educație fizică încă de la clasa I-a.

Considerăm necesar ca viitorii profesori de educație fizică să elaboreze mijloacele de acționare pe care le vor utiliza în lecție în funcție de potențialul biomotric a elevilor respectivi.

În ceea ce priveşte potențialul biomotric al elevilor din clasele I-IV, autorii (prof. Dr. Nicu Alexe, Mazilu Virgil, Wilk Erwin, Focşeneanu Alexandra) au formulat următoarele concluzii:

a. Statura în ortostatism adaugă în primii 4 ani de şcoală 17,34 cm (14,31%) la băieți;

b. Relația dintre statură în ortostatism şi statura şezând demonstrează că, creşterea în înălțime, la această vârstă, se face mai mult pe seama membrelor inferioare decât a trunchiului, (dezvoltarea progresivă a musculaturii şi mobilității articulare a trenului inferior);

c. Relația dintre perimetrul toracic şi statura în ortostatism (indicele Erismann) demonstrează lipsa de armonie la această vârstă, între creşterea în lungime şi grosime a trunchiului, relevând existența aşa numitului "torace îngust". Acestuia trebuie să i se dezvolte perimetrele şi diametrele prin antrenarea şi adaptarea aparatului respirator la ventilații pulmonare ample, folosind, în acest scop, cât mai frecvent alergările de durată în ritm uniform şi tempo scăzut (particular fiecărui an de vârstă în discuție);

d. Creşterea somatică este influențată atât de mediul social cât şi de relieful geografic. Cercetarea atestă că parametrii somatici înregistrați în mediul urban sunt mai buni decât cei înregistrați în mediul rural. Cele mai mari valori s-au înregistrat în oraşele de la şes față de cele de la munte. Trebuie totuşi de subliniat faptul că în ciuda unor valori somatice mai slabe la băieții din mediul rural, ei prezintă rezultate bune la alergările de durată, la aruncarea mingii, la forța musculaturii spatelui, la tracțiuni şi flotări. În acelaşi timp, băieții din mediul urban au performanțe bune la probele de viteză şi detentă.

e. Rezistența cardio-respiratorie la alergările de durată creşte în perioada de vârstă de la 7-12 ani cu 51,9% din totalul constatat în perioada de vârstă între 7-11 ani;

f. Rezistența în regim de forță a musculaturii abdominale înregistrează, între 7-12 ani, o creştere de 66,8% din dezvoltarea totală pe care o acumulează de la 7 la 18 ani;

g. Rezistența în regim de forță a musculaturii flexoare scapulo – humerală şi a membrelor inferioare creşte cu numai 17,55% din totalul înregistrat în cei 12 ani de şcoală, performanță deficitară la această vârstă;

h. Rezistența în regim de forță a musculaturii extensoare scapulo-humerală şi a membrelor superioare creşte cu numai 22,8% din total (7-18 ani) de asemeni deficitară;

i. Rezistența în regim de forță a musculaturii spatelui creşte la băieții între 7-12 ani cu numai 23,22 % din totalul creşterii

j. Forța explozivă a membrelor inferioare (detenta) creşte la băieți cu 26,8% din totalul creşterii;

k. Îndemânarea generală se realizează între 7-12 ani în proporție de 43% din total;

l. Mobilitatea articulară coxo-femurală şi a coloanei vertebrale, în plan anterior, creşte la băieți cu numai 0,76 cm la 6,95, ceea ce reprezintă doar 8,07% din această extraordinară dezvoltare a mobilității ce se înregistrează în cei 12 ani de şcoală.

Se constată, de asemenea, un ritm scăzut de dezvoltare a musculaturii spatelui (musculatura şanțurilor vertebrale) pentru a cărei remediere şi corectare este strict necesară includerea în lecția de educație fizică a unor exerciții de redresare şi extensie a coloanei vertebrale.

Cercetarea citată de către noi, atestă că resursele de energie încep să se diversifice la această vârstă într-un timp extrem de scurt, timp care este bine să fie folosit de către profesorul de educație fizică pentru sprijinirea acestui proces.

De asemenea, trebuie subliniat faptul că, rezultatele cercetării citate demonstrează că este vorba de entități cu profil şi posibilități proprii bine conturate, şi nu de “imitații de adult” la scară, care în multe cazuri le întrec pe cele ale adulților. Cel mai concludent exemplu îl constituie rezistența cardio-respiratorie la alergările de durată, la care media pe țară, la clasa a patra primară (10-11 ani), este de 3.085 metri. Ne întrebăm, câți adulți sunt în stare să facă acest lucru cu aceeaşi dezinvoltură şi mai ales fără o pregătire prealabilă?.

Implicațiile particularităților de vârstă ale copiilor asupra procesului instructiv educativ

Dezvoltarea fizică şi psihică a copiilor de 7 – 11 ani prezintă particularități deosebite, de a căror respectare depinde nu numai randamentul de moment, ci şi cel de viitor.

Dintre particularitățile copiilor, la această vârstă, care au influență directă asupra programului instruirii, pot fi menționate următoarele:

Din punct de vedere morfologic:

- muşchii şcolarului mic sunt slab dezvoltați;
- flexorii sunt mai bine dezvoltați decât extensorii;
- tonusul muscular este scăzut;
- forța musculară este redusă, iar menținerea constantă a echilibrului este efort suplimentar;
- structura oaselor este deficitară ca rezistență.

Toate acestea implică o preocupare pentru corectarea motricității, de cele mai multe ori defectuoasă, imprimarea unei ținute corecte în timpul mersului, alergării, în poziția stând şi cea şezândă.

Propunem să se folosească exerciții destinate muşchilor extensori, pentru întărirea muşchilor antigravitaționali, prin angrenare corectă, eliminarea cauzelor care provoacă deformațiile coloanei vertebrale, învățarea muşchilor şi formarea stereotipurilor dinamice, ce se vor executa, de la început, corect.

Din punct de vedere funcțional:

La 7 ani se încheie procesul de diferențiere a neuronilor corticali şi periferici, precum şi mielinizarea tuturor fibrelor aferente şi eferente.

Diferențierea neuronilor corticali se face dinspre profunzime spre suprafață. Funcțional, fenomenul cel mai important este lipsa echilibrului dintre procesele corticale fundamentale, cu predominanța excitației; inhibiția de diferențiere este slab

dezvoltată, de aici, voioşia exagerată, neastâmpărul veşnic, irascibilitatea, starea de agitație permanentă a şcolarului, care trece apoi brusc la o stare de depresiune tranzitorie, de asemenea, instabilitatea relativă a concentrării şi dificultatea menținerii atenției timp mai îndelungat.

Plasticitatea deosebită a sistemului nervos central, la aceşti copii, le conferă o receptivitate accentuată în comparație cu adulții, asigurând recepționarea unui număr relativ mare de informații.

Rețeaua vasculară la şcolarii mici este relativ bine dezvoltată;

Frecvența cardiacă este ridicată, volumul inimii mic; din această cauză, orice efort reclamă o sporire considerabilă a frecvenței cardiace.

Aparatul respirator la şcolarul mic este slab dezvoltat, din punct de vedere anatomic, în condiții de solicitare suplimentară nedozată, capacitatea funcțională a aparatului respirator se epuizează repede, ceea ce constituie unul din principalii factori limitatori ai efortului prelungit şi nejustificat la această vârstă.

Din punct de vedere psihic:

La intrarea în şcoală, percepția copilului este globală şi superficială, aceasta se transformă devenind voluntară.

De asemenea, memoria şcolarului mic deține un loc important între procesele intelectuale ale acestuia. Copilul memorează cu uşurință, dar destul de defectuos, dacă nu este îndrumat.

Procesele emotive ale copilului de vârstă şcolară mică se dezvoltă în cadrul activităților pe care le desfăşoară şi prin relațiile pe care le stabileşte cu oamenii (exemplu în activitatea sportivă organizată).

Personalitatea copilului la această vârstă (8-12 ani), este evidențiată prin conturarea ei progresivă pe parcursul activității, pentru a-şi îndeplini obligațiile față de şcoală sau activitatea sportivă (dacă a fost selecționat).

În funcție de toți aceşti indici morfofuncționali şi psihici ai copiilor de vârstă şcolară mică, recomandăm ca în lecția de educație fizică să se pună accent pe exercițiile legate de viteză şi îndemânare, evitându-se eforturi de lungă durată, efectuate cu intensitate mare, precum şi cele de forță, bazate pe încărcături mari.

De asemenea, recomandăm ca deprinderile motrice şi

stereotipurile dinamice să fie dezvoltate şi repetate continuu, în vederea perfecționării şi stabilirii lor. Ele vor fi cât se poate de corect însuşite de la început, în scopul obținerii unui randament cât mai mare, precum şi în vederea utilizării lor corecte în etapele ulterioare.

Volumul şi intensitatea efortului vor fi adaptate, corespunzător, nivelului de dezvoltare morfofuncțională.

Principalele noastre recomandări sunt:

1. executarea tuturor sarcinilor motrice în cadrul jocurilor de mişcare, ca perioadă de adaptare şi însuşire;
2. păstrarea caracterului de joacă în lecția de educație fizică încercând ca mijloacele de acționare efectuate să constituie o adevărată bucurie pentru copii şi în nici un caz un motiv de întristare şi oboseală,

Introducând jocul de fotbal (minifotbal) în cadrul lecției de educație fizică vom crea posibilitatea dobândirii unui număr mare de deprinderi motrice specifice jocului de fotbal, de la procedeele de bază până la elemente de alergare, sărituri, căderi, ridicări, întoarceri, opriri, porniri, etc.

Nu putem să nu semnalăm faptul că, chiar şi la copii, jocul de fotbal necesită reacții rapide la solicitări care alternează continuu şi surprinzător, atenția, în timpul jocului, având un caracter voluntar. Astfel, copilul se concentrează conştient, făcând abstracție de alți excitanți străini, obiectele asupra cărora este îndreptată atenția, fiind mingea, poziția, mişcarea şi acțiunea adversarului.

La copii, atenția este concentrată, în special, asupra lovirii mingii (pase, şuturi la poartă sau conducerea ei). Practicarea jocului de fotbal, la această vârstă se caracterizează printr-o complexitate de stări emoționale, generate de faptul că jocul de fotbal, în sine, reprezintă o întrecere între grupuri mai mici sau două echipe, ambele dornice de victorie. Aceasta este foarte uşor vizibilă la copii, stimulentul victoriei fiind prezent chiar înaintea începerii jocului, manifestările lor fiind vii şi sugestive.

Din acest punct de vedere, noi recomandăm la nivelul elevilor din clasele I-IV unele cerințe mai reduse, organizarea jocurilor prin limitarea unor sarcini în aşa măsură încât dominanta principală să o constituie caracterul ludic al jocului coroborat cu dobândirea cât mai multor deprinderi specifice jocului de fotbal (şi pe cât posibil corecte).

În concluzie, între 8-10 ani, copiii fac progrese rapide în capacitatea de învățare motrică dar le lipseşte simțul jocului combinativ, el rezumându-se, frecvent, la “unul contra toți”, precum şi lipsa simțului divizării spațiului de joc, reflectat în “toți aleargă după minge”.

Iată o explicație finală a necesității folosirii jocurilor de mişcare, cu sarcini cât mai precise. La început nu trebuie neglijat aspectul jocului cu mingea sub formă de hârjoneală-zbenguială care este încă un mod de a stimula motivația la copii.

Predarea jocului de fotbal în lecția de educație fizică la clasele I-a şi a II-a

Curriculum-ul şcolar de educație fizică pentru învățământul primar reflectă concepția care stă la baza reformei sistemului românesc de învățământ, urmărind realizarea finalităților stipulate în **Legea Învățământului**, referitoare la dezvoltarea complexă a personalității copiilor.

Prin obiectivele specifice stabilite, sunt urmărite cu precădere:

1. întărirea stării de sănătate a copiilor;
2. dezvoltarea fizică armonioasă a acestora;
3. dezvoltarea capacităților psiho-motrice;
4. educarea unor trăsături pozitive de comportament.

Curriculum-ul de față se adresează, în primul rând, celor care predau educația fizică la acest nivel de învățământ (învățători, institutori, profesori de specialitate), directorilor de şcoli, elevilor, părinților, specialiştilor angrenați în elaborarea sistemului național de evaluare, precum şi autorităților locale interesate de procesul educațional.

Față de curriculum-ul anterior, dominantele noii viziuni de predare a educației fizice în şcoala primară se pot rezuma după cum urmează:

Curriculum-ul anterior	Curriculum-ul actual
• conținut constituit din elemente având caracter sportiv; • conținuturi care depăşesc din punct de vedere cantitativ posibilitățile de asimilare ale elevilor; • orientarea finalităților spre realizarea unor performanțe sportiv;	• conținut constituit preponderent din elemente de educație fizică; • conținuturi adecvate din punct de vedere cantitativ posibilităților de asimilare a elevilor; • orientarea finalităților spre dezvoltarea armonioasă a personalității elevilor;

• conținuturi ale învățării şi activități de învățare destinate în mod egal tuturor elevilor;	• conținuturi ale învățării şi activități de învățare asigurând cerința de constituire a unor trasee individuale de pregătire a elevilor;
• curriculum insuficient adecvat disponibilităților fizice şi intereselor elevilor;	• curriculum orientat spre respectarea particularităților fizice şi spre interesele elevilor;
• curriculum neadaptat la condițiile materiale existente în şcoală şi la tradițiile locale;	• curriculum adaptabil la baza materială specifică şi la tradițiile locale;
• valorificarea insuficientă a modelului didactic concentric;	• eşalonarea conținuturilor după modelul didactic concentric;
• absența obiectivelor formulate în termeni de atitudini.	• formularea obiectivelor în termeni de atitudini, posibile de realizat prin intermediul specificului tuturor celorlalte obiective.

Programa de educație fizică pentru clasa I

Programa a fost aprobată prin
Ordin al Ministrului Educației nr. 4686 / 05.08.2003

Menționăm că următoarea programă de educație fizică nu a fost modificată de către autorul acestui curs universitar, ea este identică ca şi conținut cu cea pe care Ministerul Educației, Cercetării şi Tineretului o impune profesorilor de educație fizică.

Obiective cadru

1. Întreținerea şi îmbunătățirea stării de sănătate a copiilor şi formarea deprinderilor igienico-sanitare.
2. Influențarea evoluției corecte şi armonioase a organismului şi dezvoltarea calităților motrice de bază.
3. Dezvoltarea deprinderilor motrice de bază, aplicativ-utilitare şi sportive elementare.
4. Formarea obişnuinței de efectuare independentă a exercițiilor fizice.
5. Dezvoltarea spiritului de echipă şi a colaborării, în funcție de un sistem de reguli acceptate.

A. OBIECTIVE DE REFERINȚĂ ŞI EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE

1. Întreținerea şi îmbunătățirea stării de sănătate a copiilor şi formarea deprinderilor igienico-sanitare

Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
La sfârşitul clasei I elevul va fi capabil:	*Pe parcursul clasei I se recomandă următoarele activități:*
1.1. să identifice principalele	• receptarea explicațiilor şi a

caracteristici ale stării de sănătate;	exemplelor; • urmărirea evoluției individuale;
1.2. să cunoască şi să respecte regulile de igienă personală şi de evitare a accidentelor sportive în practicarea exercițiilor fizice;	• activități de însuşire şi de practicare a regulilor de igienă personală şi de evitare a accidentelor sportive în funcție de exemplele propuse; • urmărirea aplicării regulilor în activitățile practice;
1.3. să adopte un comportament adecvat care să reflecte respectarea regulilor de evitare a accidentelor.	• verificare sistematică a comportamentului față de regulile de evitare a accidentelor; • recomandări, exemple; • aprobări-dezaprobări, evidențieri etc.

2. Influențarea evoluției corecte şi armonioase a organismului şi dezvoltarea calităților motrice de bază

Obiective de referință	**Exemple de activități de învățare**
2.1. să identifice segmentele corpului şi să adopte poziția corectă a acestora în situații statice şi dinamice;	• adoptări de poziții pe baza prezentării şi a exemplificării; • corectări; • exerciții şi jocuri pentru formarea poziției corecte; • atenționări şi corectări sistematice;
2.2. să cunoască şi să execute principalele exerciții de dezvoltare fizică a segmentelor corpului, după demonstrație;	• identificarea elementelor exercițiului în demonstrări; • exerciții pentru fiecare segment al corpului; • corectări;

2.3. să execute mişcările însuşite cu rapiditate şi coerent, potrivit posibilităților individuale;	• adoptări de poziții şi declanşări de mişcări la diferite semnale; • execuția repetată a unei mişcări, deprinderi, sub formă de întrecere; • jocuri dinamice cu solicitări de viteză;
2.4. să folosească deprinderile însuşite, în condiții variate;	• exersarea deprinderilor însuşite în condiții variate etc. • exersarea legată a 2-3 deprinderi însuşite în cadrul ştafetelor şi al jocurilor dinamice;
2.5. să acționeze asupra propriului corp prin contracția musculaturii segmentelor;	• efectuarea de exerciții localizate la nivelul principalelor regiuni musculare, cu învingerea greutății propriului corp; • ştafete cu elemente de forță;
2.6. să depună eforturi cu durate prelungite;	• efectuarea de eforturi continue, cu progresia duratei; • jocuri şi ştafete extinse ca durată, repetate de mai multe ori; • testări;
2.7. să persevereze în participarea la activități specifice dezvoltării calităților motrice;	• receptarea modelului specific de dezvoltare fizică armonioasă; • examinări somatoscopice periodice; • exerciții specifice; • concursuri etc.

3. *Dezvoltarea deprinderilor motrice de bază, aplicativ-utilitare şi sportive elementare*

Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
3.1. să-şi însuşească mecanismul de bază al deprinderilor de mers, alergare, săritură şi de aruncare-prindere şi să îl aplice în activitățile motrice;	• identificarea mecanismului deprinderilor în demonstrare şi în explicație; • exersare fragmentată şi globală;
3.2. să-şi însuşească mecanismul de bază al deprinderilor aplicativ-utilitare;	• identificarea mecanismului deprinderilor în demonstrare şi în explicație; • exersare fragmentată şi globală;
3.3. să-şi însuşească deprinderile motrice elementare aparținând unor probe şi **ramuri de sport**;	• identificarea mecanismului deprinderilor în demonstrare şi în explicație; • exersare fragmentată şi globală; • jocuri dinamice şi pregătitoare;
3.4. să persevereze în exersarea deprinderilor până la însuşirea corectă a acestora.	• exersări fragmentate şi globale; • corectări şi recomandări etc.

4. *Formarea obişnuinței de efectuare independentă a exercițiilor fizice*

Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
4.1. să conştientizeze efectele pozitive ale practicării independente a exercițiilor	• dialog însoțit de explicații; • exemple de conținuturi şi

fizice, realizându-le pe cele simple.	forme de organizare;
4.2. să manifeste interes şi perseverență în realizarea activităților independente.	• recomandări generale şi individualizate etc.

5. Dezvoltarea spiritului de echipă, a colaborării, în funcție de un sistem de reguli acceptate

Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
5.1. să cunoască şi să respecte regulile de organizare şi de desfăşurare a activităților practice;	• activități în diferite formații de lucru; • jocuri şi întreceri individuale şi pe echipe;
5.2. să cunoască modul de comportare în relația cu colegii şi să-l adopte pe parcursul activităților desfăşurate;	• dialog punctat cu precizări şi cu exemple; • activități de grup;
5.3. să manifeste spirit de colaborare în relația cu colegii.	• sesizarea modelului de comportament în prezentarea profesorului şi în exemple; • activități practice de exersare şi întreceri.

B. CONȚINUTURILE ÎNVĂȚĂRII

1. Capacitatea de organizare

- Formații de adunare în linie pe un rând (formații de adunare în linie pe două rânduri; formațiile de deplasare în coloană câte unul şi câte doi).
- Alinierea în linie.
- **Pozițiile drepți şi pe loc repaus*.
- Întoarceri prin săritură, la stânga şi la dreapta.

- **Pornire cu mers pe loc şi oprire (pornire şi oprire din mers)*.
- **Trecerea din linie pe un rând în formațiile de semicerc şi cerc*.

2. ***Dezvoltarea armonioasă***

- Pozițiile: stând depărtat, pe genunchi, şezând şi culcat.
- Mişcări: duceri ale brațelor (înainte, sus, lateral); ale unui picior înainte, înapoi, lateral; ale palmelor pe şold, pe umeri, la ceafă; îndoiri şi întinderi ale brațelor, ale trunchiului, ale picioarelor; răsuciri ale gâtului, ale trunchiului; rotări ale capului şi ale brațelor;
- Postura corectă.

3. ***Calitățile motrice de bază***

- Viteza (viteză de reacție la stimuli vizuali, viteză de execuție în acțiuni motrice singulare, viteză de deplasare pe direcție rectilinie).
- Îndemânarea (coordonarea acțiunilor motrice realizate individual).
- Forța (forță dinamică segmentară).
- Rezistența (rezistență generală la eforturi aerobe).

4. ***Deprinderi motrice de bază***

- Mers (mers obişnuit cu ținută corectă şi coordonare de brațe, **mers cu păstrarea direcției către diferite repere*; mers în coloană câte unul).
- Alergare (pasul de alergare, alergare cu păstrarea direcției, **alergare în coloană câte unul*).
- Săritură (săritură pe loc şi cu deplasare, cu desprindere de pe ambele picioare).
- Aruncare şi prindere (aruncarea lansată cu una şi două mâini, cu rostogolirea obiectului pe sol la distanță).

5. ***Deprinderi utilitar-aplicative***

- Echilibrul (menținerea pozițiilor stând pe vârfuri, pe un genunchi, într-un picior pe sol şi pe suprafețe înguste şi înălțate).
- Cățărare-coborâre (cățărare-coborâre cu ajutorul brațelor şi picioarelor, pe scara fixă, prin păşire şi apucări succesive).

- Escaladare (escaladare cu apucare, sprijin şi păşire pe obstacol).
- Tracțiune (deplasarea propriului corp, pe o suprafață alunecoasă, prin tracțiune cu brațele).
- Împingere (deplasarea propriului corp situat pe sol/bancă, prin împingeri realizate cu brațele şi picioarele).
- Transport (transport de obiecte uşoare, apucate cu una-două mâini, individual şi pe perechi).

6. Deprinderi sportive elementare

- Cu specific de atletism (alergarea de durată în tempo moderat, alergarea de viteză cu start din picioare, săritură în lungime cu elan, aruncarea mingii de oină de pe loc, la distanță).
- Cu specific de gimnastică (cumpănă pe un genunchi cu sprijinul palmelor pe sol, semisfoara, podul de jos, **stând pe omoplați*, rulare laterală, **rulare pe abdomen şi piept*, rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit).
- Specifice jocurilor sportive (pasarea şi prinderea mingii cu două mâini de pe loc, pasarea cu o mână şi prinderea cu două mâini de pe loc**, pasarea mingii cu piciorul - băieți, de pe loc, dribling simplu şi multiplu pe loc, conducerea mingii cu piciorul - băieți**, **ştafete şi jocuri cuprinzând procedeele învățate**;

Programa de educație fizică pentru clasa a II-a

Programa a fost aprobată prin
Ordin al Ministrului Educației nr. 4686 / 05.08.2003

Menționăm că următoarea programă de educație fizică nu a fost modificată de către autorul acestui curs universitar, ea este identică ca şi conținut cu cea pe care Ministerul Educației, Cercetării şi Tineretului o impune profesorilor de educație fizică.

A. OBIECTIVE DE REFERINȚĂ ŞI EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE

1. Întreținerea şi îmbunătățirea stării de sănătate a copiilor şi formarea deprinderilor igienico-sanitare

Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
La sfârşitul clasei a II-a elevul va fi capabil:	*Pe parcursul clasei a II-a se recomandă următoarele activități:*
1.1. să cunoască principalele caracteristici ale stării de sănătate;	• receptarea exemplelor şi a explicațiilor;
1.2. să cunoască şi să aplice regulile de igienă personală şi de evitare a accidentelor sportive în practicarea exercițiilor fizice;	• dialog însoțit de exemplificări şi de explicații; • angrenare în realizarea condițiilor igienice;
1.3. să cunoască motivele care pot genera accidente în funcție de specificul activității desfăşurate;	• dialog însoțit de exemplificări şi de explicații;

1.4. să adopte un comportament disciplinat şi să respecte regulile de evitare a accidentelor din proprie iniţiativă.	• enunţarea regulilor necesare; • aprobări-dezaprobări, evidenţieri etc.

2. Influenţarea evoluţiei corecte şi armonioase a organismului şi dezvoltarea calităţilor motrice de bază

Obiective de referinţă	Exemple de activităţi de învăţare
2.1. să execute corect principalele exerciţii de dezvoltare fizică a segmentelor corpului;	• repetarea exerciţiilor după modelul demonstrat de cadrul didactic; • exerciţii pentru fiecare segment al corpului; • corectări;
2.2. să cunoască şi să adopte postura corectă a corpului în poziţii statice şi în acţiuni dinamice;	• exerciţii pentru formarea reflexului de menţinere a posturii corecte;
2.3. să execute rapid mişcările comandate la semnale vizuale, auditive şi tactile;	• adoptări de poziţii şi declanşări de mişcări la diferite semnale; • execuţia rapidă de mişcări şi deprinderi, sub formă de întrecere; • jocuri şi ştafete care solicită viteza; • testări;
2.4. să folosească deprinderile însuşite în condiţii complexe şi variate;	• repetarea sistematică a fiecărei deprinderi motrice însuşite; • combinaţii de deprinderi însuşite, executate în jocuri şi ştafete;

2.5. să acționeze asupra musculaturii propriului corp în raport cu rezultatele anterioare;	• efectuarea de exerciții localizate la nivelul principalelor regiuni musculare, cu învingerea greutății propriului corp; • ştafete şi jocuri cu elemente de forță; • testări;
2.6. să depună eforturi uniform moderate cu durate prelungite progresiv;	• exersarea unor acțiuni motrice în "serii", intercalate cu pauze de revenire parțială; • efectuarea de eforturi continue, cu progresia duratei; • jocuri şi ştafete extinse ca durată, repetate de mai multe ori; • testări;
2.7. să acționeze pentru evoluția armonioasă a propriului corp la sugestia cadrului didactic şi din proprie inițiativă.	• compararea cu modelul specific de dezvoltare fizică armonioasă; • examinări somatoscopice periodice, etc.

3. Dezvoltarea deprinderilor motrice de bază, aplicativ-utilitare şi sportive elementare

Obiective de referință	**Exemple de activități de învățare**
3.1. să aplice în activitățile practice deprinderile motrice corect însuşite	• exersare globală în funcție de explicații şi cu demonstrare; • exersare în relație cu alte deprinderi;
3.2. să aplice în activitățile motrice deprinderile aplicativ-utilitare corect însuşite	• exersare globală însoțită de explicații şi cu demonstrări; • exersare în relație cu alte deprinderi;

3.3. să aplice în întreceri deprinderile motrice corect însuşite, specifice ramurilor de sport predate;	• exersare globală în funcție de explicații şi cu demonstrare; • exersare în relație cu alte deprinderi; jocuri dinamice şi pregătitoare;
3.4. să persevereze în exersarea deprinderilor formate anterior şi să le însuşească corect pe cele noi.	• exersări fragmentate şi globale; • corectări şi recomandări etc.

4. Formarea obişnuinței de efectuare independentă a exercițiilor fizice

Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
4.1. să cunoască importanța practicării independente a exercițiilor fizice şi să le efectueze în programul zilnic.	• prezentare, explicații; • exemple de conținuturi şi forme de organizare.

5. Dezvoltarea spiritului de echipă, a colaborării, în funcție de un sistem de reguli acceptate

Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
5.1. să-şi însuşească noi reguli de organizare şi de desfăşurare a activităților practice;	• activități în diferite formații de lucru; • jocuri şi întreceri individuale şi pe echipe;
5.2. să manifeste sociabilitate şi spirit de colaborare în relația cu colegii;	• dialog asociat cu prezentări şi cu exemple; • activități practice de exersare; • întreceri etc.
5.3. să respecte deliberat regulile stabilite în desfăşurarea întrecerilor.	

B. CONȚINUTURILE ÎNVĂȚĂRII

1. Capacitatea de organizare

- Formații de adunare în linie pe un rând; formații de adunare în linie pe două rânduri; formațiile de deplasare în coloană câte unul şi câte doi.
- Alinierea în linie.
- Pozițiile drepți şi pe loc repaus.
- Întoarceri prin săritură, la stânga şi la dreapta.
- **Pornire cu mers pe loc şi oprire (pornire şi oprire din mers)*.
- Trecerea din linie pe un rând în formațiile de lucru semicerc şi cerc, trecerea din coloană câte unul în formațiile de semicerc şi cerc.

2. Dezvoltarea fizică armonioasă

- Pozițiile: stând depărtat, pe genunchi, şezând, culcat.
- Mişcări specifice segmentelor corpului.
- **Fazele actului respirator*.
- Postura corectă în poziții şi acțiuni motrice variate.

3. Calități motrice de bază

- Viteza (viteză de reacție la stimuli vizuali şi auditivi, viteză de execuție cu obiecte portative, viteză de deplasare).
- Îndemânarea (în acțiuni motrice individuale şi pe perechi).
- Forța (forță dinamică generală şi segmentară).
- Rezistența (rezistență cardio-respiratorie la eforturi aerobe).

4. Deprinderi motrice de bază

- Mers (mers pe vârfuri, pe călcâie, pe părțile inferioare şi exterioare a labei piciorului, mers ghemuit).
- Alergare (alergare cu genunchii sus, alergare cu călcâiele la şezut, **alergare cu ocoliri de obstacole*, alergare în coloană câte doi).
- Săritură (sărituri pe loc şi cu deplasare, cu desprindere de pe unul şi ambele picioare; **săritura în lungime de pe loc*, sărituri din ghemuit în ghemuit).

- Aruncare şi prindere (aruncare azvârlită cu o mână pe deasupra umărului, la distanță, prinderi cu două mâini din autoaruncări - în sus, în podea, la perete).

5. Deprinderi utilitar-aplicative

- Echilibru (deplasări în echilibru pe suprafețe înguste şi înălțate).
- Târâre (târâre pe genunchi şi antebrațe).
- Cățărare-coborâre (cățărare-coborâre pe scara fixă şi bancă înclinată).
- Escaladare (escaladare cu aruncare şi încălecarea obstacolului).
- Tracțiune (deplasarea unui obiect sau partener, prin tractare cu brațele realizată individual şi pe perechi).
- Împingere (deplasarea unor obiecte/partener prin împingere).
- Transport (transport de obiecte uşoare, apucate cu ambele mâini, sprijinite la piept, pe umăr, individual).

6. Deprinderi sportive elementare

- Cu specific de atletism (alergarea de durată, alergarea de viteză cu start din picioare, **săritură în lungime cu elan* aruncarea mingii de oină de pe loc, la distanță).
- Cu specific de gimnastică (cumpănă pe un genunchi cu sprijinul palmelor pe sol, semisfoara, podul de jos, **stând pe omoplați*, rulare laterală, **rulare pe abdomen şi piept*, rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit, **rostogolire înainte din depărtat în ghemuit*, **rostogolire înapoi din ghemuit în depărtat*).
- **Specifice jocurilor sportive** (pasarea şi prinderea mingii cu două mâini de pe loc, pasarea cu o mână şi prinderea cu două mâini de pe loc, **pasarea mingii cu piciorul - băieți, de pe loc, dribling simplu şi multiplu de pe loc, dribling simplu şi multiplu, din mers, conducerea mingii cu piciorul - băieți, ştafete şi jocuri cuprinzând procedeele învățate).**

Mijloace de acționare pentru lecția de educație fizică - clasele I – II

În concordanță cu conținutul modelului educației fizice menționat în paginile anterioare, fotbalul împreună cu celelalte mijloace (atletism, gimnastică, baschet, handbal, volei, etc.) trebuie să contribuie la realizarea obiectivelor educației fizice de la ciclul primar, prevăzute de programa şcolară.

Pentru aceasta, profesorul de educație fizică în selecționarea mijloacelor, metodelor şi mai ales în organizarea şi desfăşurarea lecțiilor, va ține seama de particularitățile morfo-funcționale ale elevilor respectivi, de recomandarea ca activitățile de educație fizică să se desfăşoare chiar în sezonul rece, cu precădere în aer liber, în vederea folosirii factorilor naturali ca mijloace de călire, de sporire a rezistenței organismului la intemperii.

Sugerăm ca la acest nivel de vârstă să fie angrenați atât băieții cât şi fetele în cadrul jocurilor de mişcare, pentru stimularea plăcerii de a se juca cu mingea, chiar şi cu piciorul (elemente din fotbal).

Fetele pot fi organizate separat sau în formații mixte cu băieții folosindu-se mingi mai uşoare.

La nivelul claselor I-II, sugerăm ca jocul de fotbal să fie prezent prin:

1. Jocuri de mişcare pregătitoare;
2. Dezvoltarea simțului mingii şi a plăcerii de a se juca cu mingea prin exerciții de manevrare a mingii;
3. Întreceri sau jocuri (jocuri 3 contra 3, 4 contra 4 la o poartă sau două porți (improvizate); întreceri de genul ,,cine menține cel mai mult mingea în aer”, ,,cine marchează mai multe goluri din 10 lovituri de pedeapsă de la 7 m”, sau ,,cine transmite mai multe mingi pe un culoar (improvizat)”.).
4. Procedee tehnico-tactice de bază ale jocului.

Jocuri de mişcare pregătitoare

Jocurile de mişcare, sau „dinamice” cum le denumeşte Stănescu M., Ciolcă C. şi Urzeală C. în *„Jocul de mişcare – metodă şi mijloc de instruire în educație fizică şi sport”*, Ed. Cartea Universitară, 2004,

> *„reprezintă unele dintre cele mai eficiente mijloace de însuşire a conținuturilor specifice educației fizice şi sportului.”.*

În acest sens, Siedentop D., Herkowitz J., şi Rink J., în *„Elementary Physical Education Methods”*, New Jersey, 1984, consideră că:

> *„educația fizică include, de altfel, orice acțiune motrică ce are ca obiectiv însuşirea de către copii a modului de a participa la forme competitive şi expresive de activități motrice.”.*
>
> *„Jocul de mişcare (dinamic) reprezintă o variantă a activității ludice în care rolul mişcărilor este clar exprimat.*
>
> *Baza jocului o constituie diferitele acțiuni motrice efectuate de subiect şi îngrădite, parțial de o serie de reguli. Conținutul se stabileşte în funcție de scop şi determină forma jocului.”.*
>
> Stănescu M., Ciolcă C. şi Urzeală C., 2004.

După: Epuran V., 1977; Sabău E., 2003 şi Stănescu M., Ciolcă C. şi Urzeală C., 2004, metodologia folosirii jocului de mişcare în activități motrice presupune selectarea acestora ca mijloace de instruire, pregătire, organizare şi desfăşurare a jocurilor.

Metodica formării deprinderilor motrice, a dezvoltării calităților motrice, imaginației, spiritului de colectiv, etc. la elevii claselor I-IV se bazează pe jocurile de mişcare şi diferite întreceri (ştafete) deoarece jocul reuşeşte să scoată copilul din ritmul activităților şcolare, ajutându-l să se destindă.

Pentru valorificarea superioară a valențelor multiple sub raport instructiv-educativ, pentru a asigura manifestarea deplină a

influențelor benefice asupra elevilor, jocurile de mişcare trebuie organizate corespunzător unor criterii riguroase, pe care le vom prezenta în cele ce urmează:

1. Selectarea jocului

Alegerea jocurilor din cadrul unei lecții sau a unui ciclu de lecții se va face în concordanță cu:

- obiectivele urmărite;
- efectivul şi compoziția clasei pe sexe;
- locul de desfăşurare (în aer liber, în sală);
- factorii de climă (sezonul);
- particularitățile morfo-funcționale şi psiho-fizice ale elevilor;
- durata jocului şi materialele necesare pentru desfăşurarea jocului.

2. Pregătirea spațiului de joc

În scopul pregătirii spațiului necesar jocului propus se va alege, amenaja şi asigura terenul de joc astfel încât acesta să îndeplinească standardele cerute în legătură cu igiena suprafeței şi materialelor folosite, dimensiuni, marcaje, etc.

3. Pregătirea materialelor necesare desfăşurării jocului

În alegerea şi pregătirea materialelor necesare în desfăşurarea jocului vom ține cont ca acestea să fie adecvate şi accesibile elevilor fără a exista riscul unor posibile accidentări din cauza acestora, concret vom ține cont de:

- forma şi dimensiunile materialelor ;
- greutatea şi înălțimea materialelor ;
- atractivitatea şi stimulativitatea materialelor ;
- numărul corespunzător al materialelor.

4. Formarea echipelor şi repartizarea sarcinilor de joc

Formarea echipelor şi repartizarea sarcinilor de joc va avea în vedere următoarele:

- numărul participanților să fie adaptat suprafeței pe care se desfăşoară jocul pentru a asigura o bună densitate şi intensitate a lecției;
- sexul participanților – la aceste clase noi recomandăm

formarea echipelor mixte, dacă sarcinile jocului nu sunt prea complexe;

- alegerea sau numirea căpitanilor de echipă, ca formă de motivare a elevilor.

5. Explicarea şi demonstrarea jocului

Este foarte important ca explicația jocului să se facă scurt şi succint, folosind o terminologie (vocabular) adecvată vârstei elevilor. Explicația verbală trebuie sa fie foarte clară şi să puncteze elementele esențiale şi regulamentul de desfăşurare al jocului.

Obligatoriu se va efectua un *„joc de probă”* pentru a verifica dacă elevii participanți au înțeles corect etapele jocului şi regulamentul acestuia precum şi pentru a permite o angrenare progresivă în efort. Acest *„joc de probă”* se desfăşoară fără întrecere.

6. Arbitrajul

Arbitrajul jocurilor trebuie să asigure în primul rând respectarea regulilor privind:

- începerea şi terminarea jocului;
- desfăşurarea jocului;
- modul de stabilire al rezultatelor;
- sancțiuni şi recompense ;
- durata jocului şi dozarea efortului.

7. Indicații metodice

Deoarece jocurile de mişcare creează o stare de emulație, dublată de un consum energetic mare, se impun unele reguli de care profesorul de educație fizică trebuie să țină cont, astfel:

- la vârsta şcolară mică (7-8 ani), jocurile de mişcare trebuie să conțină acțiuni şi reguli simple.
- complexitatea jocurilor şi nivelul de solicitare trebuie să crească treptat, astfel încât în clasa a IV-a să se poată practica jocuri pregătitoare pentru jocurile sportive, pentru fotbal (minifotbal) în cazul nostru;
- regulamentul de joc trebuie să fie simplu şi să creeze probleme pe care copiii să le poată rezolva prin efort de imaginație, creativitate, dar şi fizic;

- elevii trebuie să reuşească să învețe jocurile, pentru a le practica şi independent;
- limitele spațiului de joc şi diferitele repere vor fi vizibile şi se vor evidenția prin diferite marcaje sau obiecte;
- echipele vor fi egale ca număr şi, de preferință, alcătuite pe sexe;
- în joc vor fi angrenați toți copiii din clasa respectivă;
- în calitate de conducător al jocului, profesorul de educație fizică va asigura respectarea regulamentului de joc, a sportivității, stabilirea corectă a rezultatelor, explicând totodată cauza deciziilor sale;
- profesorul de educație fizică va conduce de aşa manieră jocul, încât să asigure o atmosferă de emulație şi de manifestare a bucuriei pentru reuşitele elevilor;
- profesorul de educație fizică va încuraja şi stimula şi echipele care nu câştigă, evitând sancțiunile care presupun eliminarea din joc;
- profesorul de educație fizică va lua, în mod obligatoriu, toate măsurile pentru prevenirea accidentelor.

Jocurile dinamice, bine organizate şi cu un conținut corect, au influență educativă şi formativă multilaterală asupra copiilor dacă sunt selecționate şi dirijate, astfel încât să satisfacă varietatea intereselor şi nevoilor de creştere şi dezvoltare a acestora.

De asemenea, nu trebuie să omitem faptul că în unele jocuri se pot manifesta şi aspecte negative în atitudinea şi comportamentul elevilor, ceea ce necesită o corectare imediată.

Din numărul mare de jocuri şi întreceri cu mingea, recomandăm folosirea următoarelor jocuri dinamice şi ştafete:

1. Vânătorii la pândă

Vârsta elevilor: 7-9 ani;

Obiective instructive: dezvoltarea vitezei de deplasare, orientării spațiale, atenției şi inițiere în lovirea mingii cu piciorul.

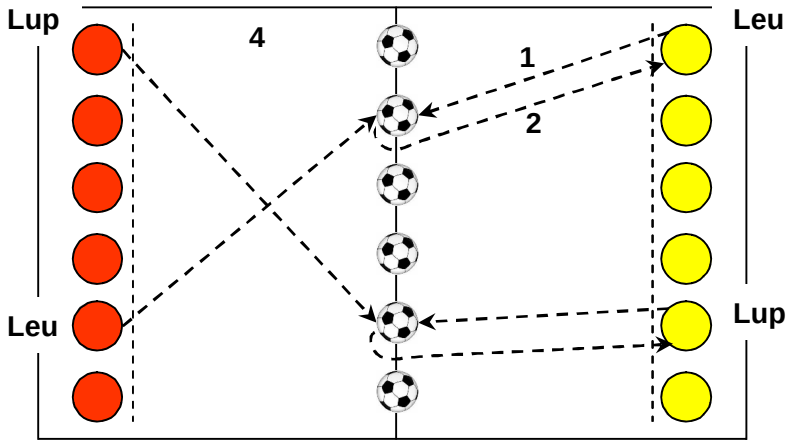
Organizarea jocului: Elevii împărțiți în mod egal pe două echipe (de exemplu: roşie şi albă), se aşează pe două rânduri, față în față, la o distanță de 10 - 15 metri şi fiecare elev primeşte câte un

nume al unui animal sălbatic. Aceleaşi nume vor fi repartizate şi elevilor de pe rândul opus. La mijlocul distanței dintre ei se aşează 3-5 mingi pe aceeaşi linie.

Desfăşurarea jocului: Profesorul strigă 2-4 nume de animale şi indică o echipă (de exemplu: lup, urs, leu, tigru din echipa roşie).

Elevii din echipa anunțată care poartă numele animalului strigat, aleargă la mingi (1), şi le conduc, prin lovirea acestora cu piciorul, la echipa lor (2).

În acest timp corespondenții din echipa adversă încearcă să îi prindă şi să le ia mingile prin intervenție numai cu piciorul. Ei vor pleca spre adversari numai după ce aceştia au lovit pentru prima dată mingea cu piciorul.



După fiecare execuție este indicat să schimbăm echipele care conduc mingea. Numărul de execuții este egal pentru ambele echipe.

Câştigă echipa care reuşeşte să ajungă cu cât mai multe mingi la echipa proprie.

Indicații metodice: Se măreşte distanța dintre echipe în funcție de vârsta şi nivelul de pregătire al elevilor.

2. Rațele şi vânătorii

Vârsta elevilor: 7-9 ani;

Obiective instructive: dezvoltarea vitezei de deplasare, orientării spațiale, atenției şi inițiere în lovirea mingii cu piciorul.

Organizarea jocului: Elevii împărțiți în mod egal pe două echipe

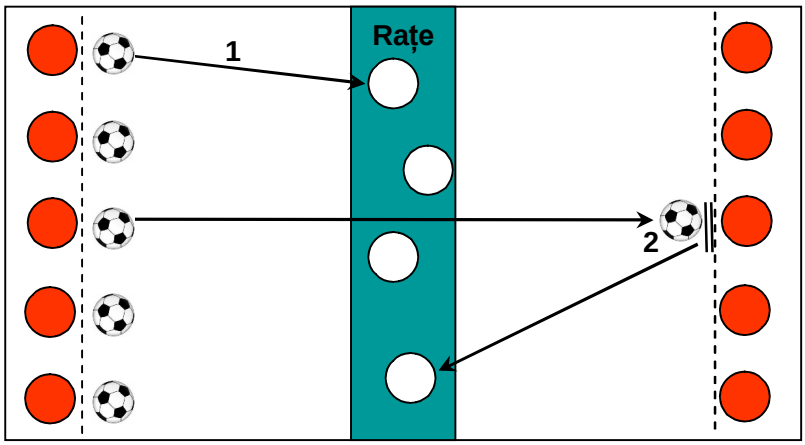
(de exemplu: roşie şi albă), se aşează pe două rânduri, față în față, la o distanță de 12 - 20 metri şi se vor numi *„vânători”*.

Elevii din una din aceste echipe vor avea la picior câte o minge.

La mijlocul distanței dintre cele două echipe se trasează o suprafață de 4 metri în care vor sta 3-6 elevi numiți *„rațe”*.

Desfăşurarea jocului: La semnalul profesorului, *„vânătorii”* încearcă prin lovirea mingii cu piciorul să atingă una din *„rațe”* (1).

Dacă *„rața”* nu a fost lovită şi mingea ajunge fără să părăsească spațiul de joc, la un alt *„vânător”* acesta opreşte mingea cu piciorul şi încearcă, la rândul său, să lovească o *„rață”* (2).



Dacă mingea transmisă de *„vânător”* nu loveşte nici o *„rață”* şi nu poate fi oprită de alt *„vânător”* ieşind din spațiul de joc, mingea este socotită afară din joc şi nu se mai poate folosi în acel joc.

Dacă o *„rață”* este lovită, va transmite mingea uşor spre un *„vânător”* şi va părăsi spațiul de joc.

Câştigă *„vânătorii”* dacă reuşesc să elimine toate *„rațele”* şi să mai aibă mingi în joc sau câştigă *„rațele”* dacă în momentul în care nu mai sunt mingi în joc mai sunt *„rațe”* nelovite.

Indicații metodice: Se măreşte distanța dintre echipe şi se micşorează suprafața în care se deplasează „rațele” în funcție de vârsta şi nivelul de pregătire al elevilor.

3. Mingea frige

Vârsta elevilor: 7-9 ani;

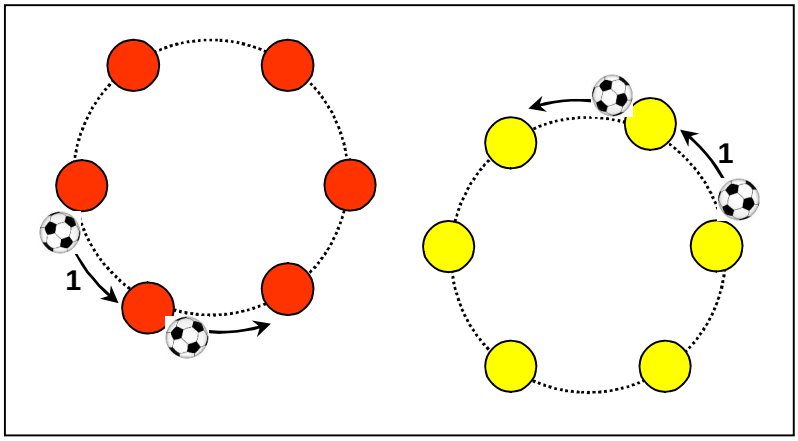
Obiective instructive: dezvoltarea coordonării segmentare,

vederii periferice, atenției şi inițiere în lovirea mingii cu piciorul.

Organizarea jocului: Se formează cercuri de 6-8 elevi orientați cu fața spre exteriorul cercului. Unul din elevi are o minge.

Desfăşurarea jocului: La semnalul profesorului, elevul care are mingea o transmite cu piciorul către unul din elevii de lângă el (1). La un alt semn al profesorului, elevul care este prins cu mingea dacă nu o transmite imediat spre alt elev este penalizat cu un punct.

Dacă acesta transmite mingea imediat şi elevul următor nu este atent şi o primeşte, acesta este la rândul său penalizat cu un punct.



Jocul se reia în sens opus şi continuă în acelaşi fel.

Câştigă elevii care au cele mai puține puncte de penalizare după un timp dinainte stabilit.

Indicații metodice: Se măreşte numărul de elevi şi astfel se micşorează distanța dintre ei, în funcție de vârsta şi nivelul de pregătire al elevilor.

4. La mijloc

Vârsta elevilor: 7-9 ani;

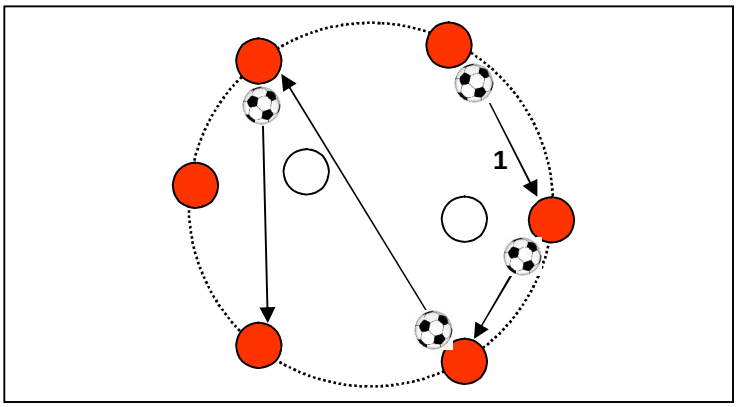
Obiective instructive: dezvoltarea coordonării segmentare, atenției, orientării spațiale şi inițiere în lovirea mingii cu piciorul.

Organizarea jocului: Se formează cercuri de 6-8 elevi orientați cu fața spre interiorul cercului. Unul din aceşti elevi are o minge. În interiorul cercului se plasează doi elevi.

Desfăşurarea jocului: La semnalul profesorului, elevul care are

mingea o transmite cu piciorul către din elev în elev sau peste centrul cercului, astfel încât cei doi elevi din cerc să nu poată intercepta mingea.

Dacă mingea este atinsă de către unul din cei doi elevi din interiorul cercului, elevul care a lovit ultimul mingea interceptată intră în locul celui care a intrat în posesia mingii (sau doar a atins-o).



Indicații metodice: În funcție de nivelul motric al elevilor, profesorul va interveni asupra mărimii cercului.

5. Atacul cetății

Vârsta elevilor: 7-9 ani;

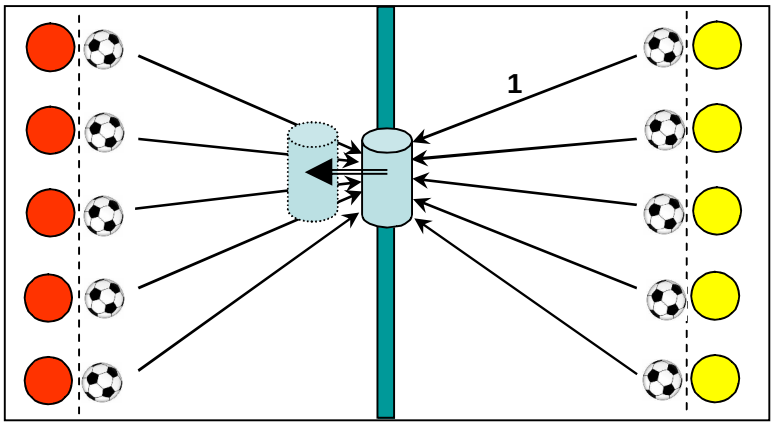
Obiective instructive: dezvoltarea coordonării segmentare, educarea capacității de apreciere a distanței şi dezvoltarea lovirii mingii cu piciorul.

Organizarea jocului: Elevii sunt împărțiți în două echipe, egale ca număr, aşezați față în față la o distanță de 8-10 metri, fiecare având la picior câte o minge. În fața fiecărei echipe se trasează câte o linie. La mijlocul distanței dintre cele două linii, se trasează o linie mediană pe care, central, se aşează o minge mai mare (gymball), un pion sau orice fel de alt obiect cu dimensiuni relativ mari şi uşor de deplasat în cazul în care este lovit cu mingile folosite de către elevi, obiect care va fi desemnat drept *„cetate”*.

Desfăşurarea jocului: La semnalul profesorului, fiecare elev transmite mingea cu piciorul către *„cetate”,* căutând să o deplaseze în terenul advers. După transmiterea mingii, elevii recuperează mingile venite de la adversari.

Echipa care reuşeşte să deplaseze prima *„cetatea”* în terenul

advers câştigă.



Indicații metodice: În funcție de nivelul elevilor, profesorul va modifica distanța față de *„cetate”*, astfel încât aceştia să nu îşi piardă interesul pentru joc.

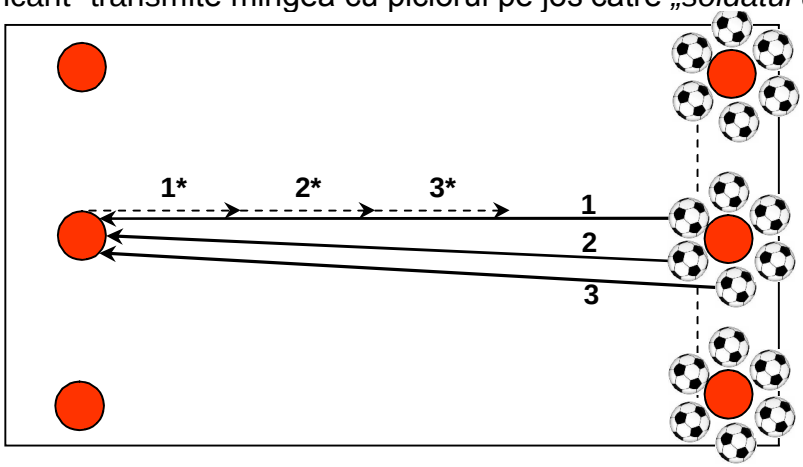
6. Soldații de jucărie şi fabricanții

Vârsta elevilor: 8-9 ani;

Obiective instructive: dezvoltarea coordonării segmentare, educarea capacității de apreciere a distanței şi dezvoltarea lovirii mingii cu piciorul.

Organizarea jocului: Colectivul de elevi este organizat pe două linii, față în față la o distanță de 4-6 metri. Unii sunt *„soldații de jucărie”*, ceilalți *„fabricanții”*. Fiecare fabricant are la dispoziție câte 8 mingi.

Desfăşurarea jocului: La semnalul profesorului, fiecare „fabricant” transmite mingea cu piciorul pe jos către *„soldatul de*



jucărie” din fața sa căutând să-l lovească cu aceasta în picioare.

Dacă îl nimereşte, atunci *„soldatul de jucărie”* va executa un pas înainte, dacă nu, rămâne pe loc.

Câştigă perechea al cărui *„soldat de jucărie”* ajunge primul la *„fabricantul”* său.

Indicații metodice: Pentru eleve sau elevii care nu reuşesc să lovească *„soldatul de jucărie”* se poate folosi varianta de plasare a doi *„soldați de jucărie”,* unul lângă altul, pentru a mări ținta.

Variante ale jocului: se poate opta pentru înlocuirea *„soldaților de jucărie”,* cu diferite *„animale”*, ale căror sunete trebuie reproduse de elevi, dacă sunt atinşi.

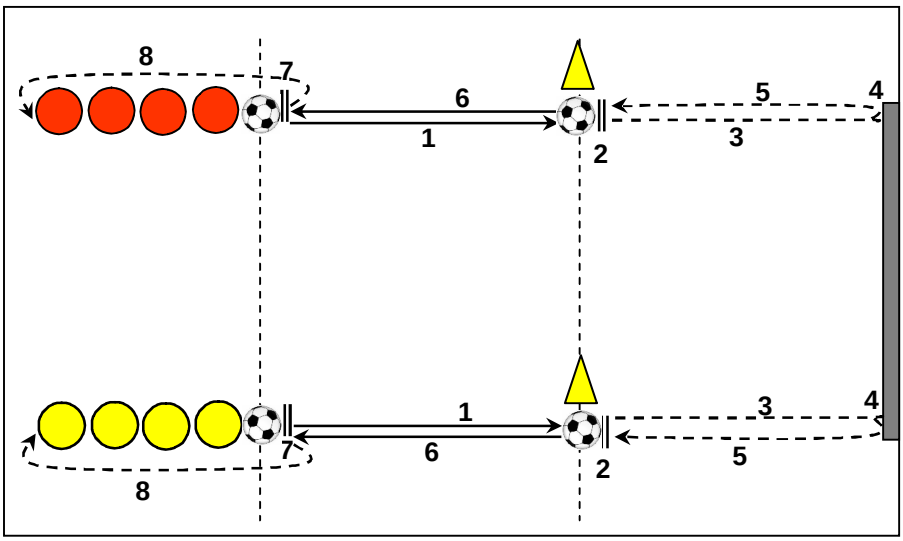
7. Ştafetă cu conducerea mingii

Vârsta elevilor: 7-9 ani;

Obiective instructive: educarea capacității de conducere a mingii, educarea capacității de deplasare rapidă cu şi fără minge şi dezvoltarea lovirii mingii cu piciorul.

Organizarea ştafetei: Două echipe de câte 4-6 elevi, aşezate în coloană, la 8 metri distanță de linia de poartă, perpendicular pe bara porții. Primul elev din fiecare echipă are o minge la picior.

Desfăşurarea ştafetei: La semnalul profesorului, primul elev din fiecare echipă conduce mingea cu piciorul până la un semn (pion, trasaj) aflat la 4 metri de bara porții (1), la acest semn elevul opreşte



mingea cu talpa (2), continuă alergarea către bara porții (3) pe care o atinge (4), se întoarce în alergare la mingea pe care a oprit-o (5), o conduce cu piciorul la linia de start (6) unde o opreşte cu talpa (7) după care trece la coada coloanei (8).

Următorul elev din coloană reia traseul.

Câştigă echipa care reuşeşte să execute corect şi în timpul cel mai scurt acest traseu.

Indicații metodice: Pentru elevii care stăpânesc deja pasarea mingii, după întoarcerea de la bară se poate executa o transmitere a mingii în loc de a doua conducere.

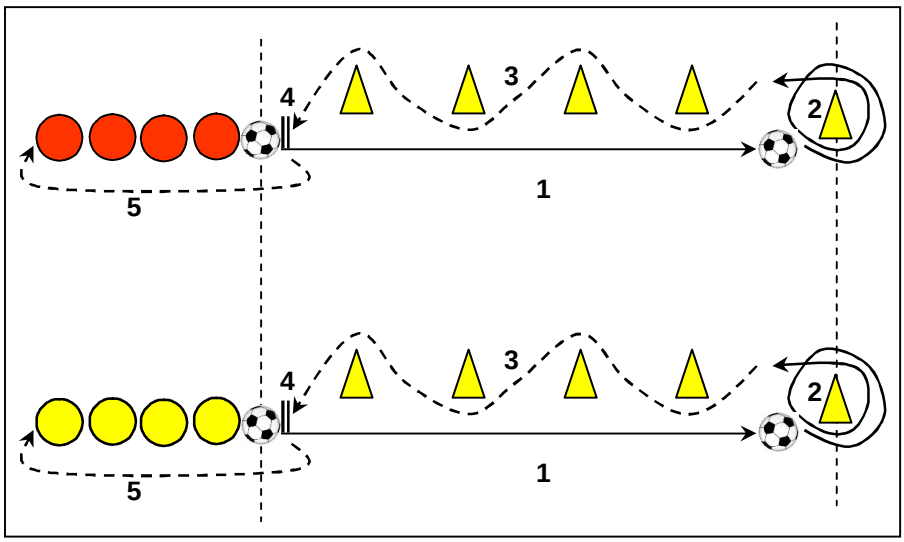
8. Ştafetă cu conducerea mingii printre jaloane

Vârsta elevilor: 8-10 ani;

Obiective instructive: dezvoltarea capacității de conducere a mingii, educarea capacității de deplasare rapidă cu şi fără minge.

Organizarea ştafetei: Două - patru echipe de câte 4-6 elevi, aşezate în coloană. Primul elev din fiecare echipă are o minge la picior.

Desfăşurarea ştafetei: La semnalul profesorului, primul elev din fiecare echipă conduce mingea cu piciorul, în linie dreaptă, până la un pion aflat la 5 metri de linia de start (1), elevul ocoleşte de două ori cu mingea la picior acest pion (2), se întoarce cu mingea, pe care o conduce cu piciorul printre patru jaloane aşezate la 1 metru distanță unul de altul, la linia de start (3) unde o opreşte cu talpa (4)



după care trece la coada coloanei (5). Următorul elev din coloană reia traseul.

Câştigă echipa care reuşeşte să execute corect şi în timpul cel mai scurt acest traseu.

Indicații metodice: Pentru elevii care stăpânesc deja pasarea mingii, se poate executa conducerea mingii printre jaloane, ocolirea pionului şi transmiterea mingii în loc de a doua conducere.

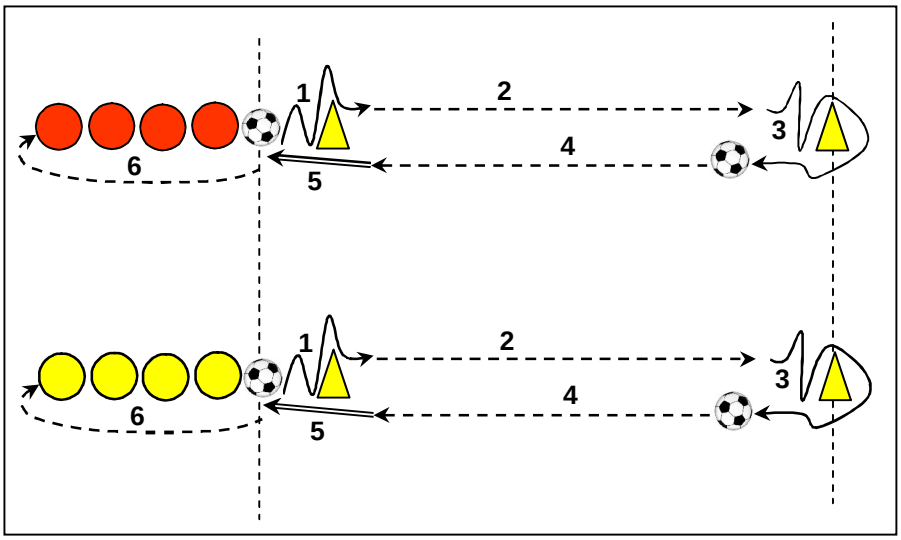
9. Ştafetă cu conducerea mingii şi dribling de pe loc şi din mişcare

Vârsta elevilor: 8-11 ani;

Obiective instructive: dezvoltarea capacității de conducere a mingii, dezvoltarea driblingului de pe loc, inițiere în driblingul din mişcare şi dezvoltarea capacității de deplasare rapidă cu şi fără minge.

Organizarea ştafetei: Două - patru echipe de câte 4-6 elevi, aşezate în coloană. În fața liniei de start, la 1 metru distanță un adversar imaginar (un pion) şi la patru metri de acesta un alt adversar imaginar (un pion). Primul elev din fiecare echipă are o minge la picior.

Desfăşurarea ştafetei: La semnalul profesorului, primul elev din fiecare echipă execută un dribling de pe loc (1) în scopul depăşirii adversarului (pionul), conduce mingea în linie dreaptă (2) până la al



doilea pion, driblează din mişcare acest „adversar” (3) şi se întoarce cu mingea, pe care o conduce cu piciorul la linia de start (4) unde o transmite coechipierului (5) după care trece la coada coloanei (6).

Următorul elev din coloană reia traseul.

Câştigă echipa care reuşeşte să execute corect şi în timpul cel mai scurt acest traseu.

Indicații metodice: Pentru elevii care stăpânesc deja driblingul se pot folosi adversari semiactivi în loc de pioni.

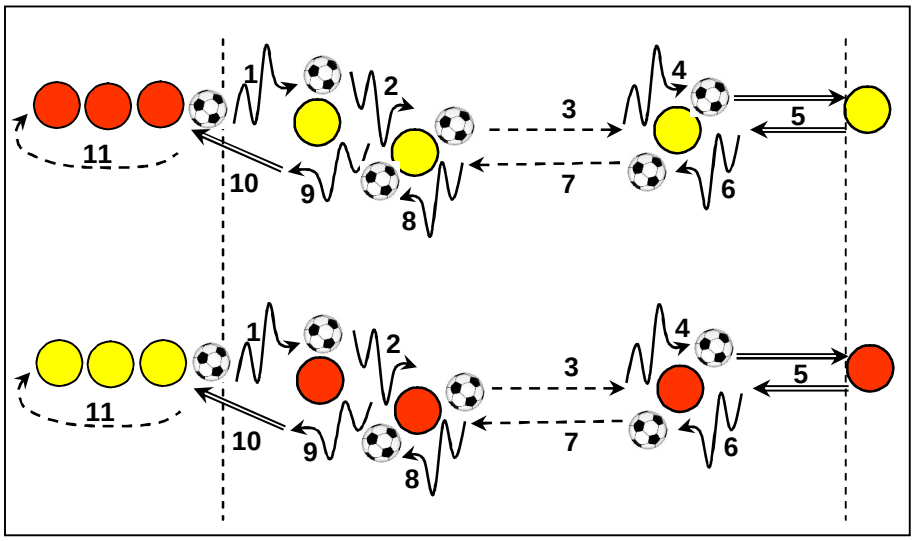
10. Ştafetă combinată pentru clasa a II-a

Vârsta elevilor: 7-9 ani;

Obiective instructive: dezvoltarea capacității de conducere a mingii, dezvoltarea capacității de pasare a mingii, dezvoltarea driblingului multiplu şi dezvoltarea capacității de deplasare rapidă cu şi fără minge.

Organizarea ştafetei: Două - patru echipe de câte 4 elevi, aşezate în coloană. În fața liniei de start, la 1 metru distanță doi adversari semiactivi (elevi) la doi metri distanță unul față de celălalt, la 4 metri de al doilea, un alt adversar semiactiv (un elev) iar la 4 metri de acesta un alt elev. Primul elev din fiecare echipă are o minge la picior.

Desfăşurarea ştafetei: La semnalul profesorului, primul elev din fiecare echipă execută driblinguri (1, 2) în scopul depăşirii primilor doi adversari semiactivi (nu au dreptul să intervină la minge), după



ce trece de aceştia, conduce mingea în linie dreaptă până la următorul adversar semiactiv (3), îl driblează din mişcare (4), execută o pasă dublă (5) cu elevul aflat la 4 metri, se întoarce cu mingea şi driblează adversarul semiactiv (6), conduce mingea cu piciorul până întâlneşte din nou pe cei doi adversari semiactivi (7), îi driblează pe aceştia (8, 9), transmite mingea coechipierului (10) după care trece la coada coloanei (11).

Următorul elev din coloană reia traseul. Câştigă echipa care reuşeşte să execute corect şi în timpul cel mai scurt acest traseu.

După terminarea ştafetei elevii schimbă rolurile: executanții trec în locul adversarilor semiactivi şi al pasatorului.

Indicații metodice: Pe post de pasator se vor folosi elevii care au reuşit să-şi însuşească acest procedeu tehnic.

Dezvoltarea simțului mingii şi a plăcerii de a se juca cu mingea prin exerciții de manevrare a mingii

Exercițiile de manevrare a mingii au drept scop acomodarea elevilor cu obiectul de joc care poate fi o minge de volei sau o minge de fotbal mai uşoară (Nr.3).

Exercițiile de manevrare a mingii se efectuează în special cu piciorul dar este indicat a fi combinate şi cu prinderea şi aruncarea mingii cu mâna, într-un cuvânt - **dezvoltarea simțului mingii**.

Recomandăm pentru dezvoltarea simțului mingii şi a plăcerii de a se juca cu mingea următoarele exerciții de manevrare a mingii:

- rostogolirea mingii cu talpa, înainte – înapoi, lateral, cu ambele picioare;
- rostogolirea mingii cu partea internă a labei piciorului: înainte – înapoi, lateral, cu ambele picioare;
- rostogolirea mingii cu partea externă a labei piciorului: înainte – înapoi, lateral, cu ambele picioare;
- combinații de rostogoliri ale mingii, static şi la liberă alegere;
- combinații de rostogoliri ale mingii, la liberă alegere, din

uşoară deplasare;

Dintre **procedeele tehnico-tactice de bază ale jocului** care condiționează practicarea jocului bilateral, sub forma minifotbalului, în clasele I-II vor fi predate următoarele:

1. Lovirea mingii cu interiorul labei piciorului şi cu şiretul plin sub formă de pase şi tras la poartă;
2. Oprirea mingii (stop) cu talpa piciorului şi cu interiorul labei piciorului;
3. Conducerea mingii cu şiretul plin;

Întreceri sau jocuri pentru clasele I-II

Indiscutabil, fotbalul este un mijloc de atragere şi practicare organizată a unei activități fizice, însă nu toți elevii pot face parte din cele două echipe ce joacă la sfârşitul lecției.

De aceea recomandăm organizarea separată a unor întreceri sau jocuri după cum urmează:

- Jocuri 3 contra 3 sau 4 contra 4, la o poartă sau două porți (improvizate);
- „Cine conduce cel mai mult mingea”;
- „Cine driblează cei mai mulți adversari”;
- „Cine transmite mai multe mingi pe un culoar (improvizat)”;
- „Cine dărâmă mai mulți pioni”, etc.

Jocul de minifotbal pentru clasele I-II

În lecția de educație fizică, la aceste categorii de vârstă, dacă nu vom introduce şi jocul bilateral ca mijloc complex de acționare, riscăm ca elevii să se plictisească, să devină apatici şi să nu mai răspundă cerințelor specifice educației fizice în scopul realizării

obiectivelor acesteia.

Astfel, noi recomandăm introducerea în fiecare lecție a cel puțin 10 minute de joc bilateral de minifotbal, liber consimțit cu reguli simplificate, pe teren redus pentru educarea spiritului de echipă şi de întrecere, în funcție de un sistem de reguli acceptate.

Pentru o mai bună înțelegere a ceea ce înseamnă jocul bilateral de minifotbal, pe teren redus şi cu reguli simplificate, vă propunem un model propriu de regulament, adaptat pentru elevii claselor I-II:

a) dimensiunile terenului:
   - Lungime: 20-30 metri;
   - Lățime: 10-20 metri;
   - Suprafața de poartă - 6 metri;
   - Lovitura de pedeapsă: 5 metri;
   - Poarta: lățime: 3 metri, înălțime: 2 metri;

b) tipul de desfăşurare a jocului: două reprize a 5 minute fiecare, cu o pauză de 2 minute între reprize;

c) dacă egalitatea persistă, la terminarea jocului, se va acorda o prelungire de încă o repriză a 5 minute;

d) dacă egalitatea persistă şi după consumarea prelungirii partidei, se va trece la executarea loviturilor de departajare, câte o execuție pentru fiecare jucător din terenul de joc;

e) dacă egalitatea persistă, se vor executa alternativ lovituri de pedeapsă, până când o echipă se va departaja;

f) echipă e formată din 8 jucători de câmp şi un portar. Pe toată durata jocului o echipă va efectua câte schimbări doreşte;

g) nu se aplică regula *„afară din joc”*;

h) suprafața de teren marcată la 6 metri, va fi socotită *“suprafață de pedeapsă”,* astfel încât infracțiunile comise în această suprafață, vor fi penalizate cu lovitură de pedeapsă de la 5 metri;

i) în suprafața de teren marcată la 6 metri, portarul are voie să joace mingea cu mâna şi este considerată spațiul de protecție al portarului. De la 6 metri se va repune mingea

în joc când a ieşit afară data de un jucător advers;

j) repunerea mingii de la marginea terenului, se va face cu piciorul;

k) la executarea loviturilor de pedeapsă, de la 5 metri, în afara executantului şi a portarului advers, toți jucătorii sunt obligați să stea în afara suprafeței de teren marcată la 6 metri.

Proiect operațional pentru clasa I - Model

Tipul de lecție: Monosport (fotbal) - clasa I

Elemente de identificare:

Titular de disciplină: _____

Data: _____

Unitatea de învățământ (sportivă):_____

Clasa: I; Efectiv: 26 elevi;

Disciplina: Educație fizică şi sport.

Tema: **lovirea mingii cu piciorul de pe loc şi din deplasare.**

Tipul de lecție: monosport – fotbal.

Scopul lecției: învățarea - consolidarea lovirii mingii cu piciorul de pe loc şi din alergare; dezvoltarea spiritului de echipă şi a colaborării între coechipieri.

Obiective operaționale:

O1 Cognitiv: să lovească mingea cu piciorul din deplasare, de mai multe ori, succesiv, pe o direcție dinainte stabilită;

O2 Psihomotor: să aprecieze corect distanța şi să lovească mingea cu piciorul de pe loc şi din deplasare, cu forță (minimum 6 metri);

O3 Afectiv: să aplice în jocul de minifotbal: lovirea mingii cu piciorul de pe loc şi din alergare.

Resurse necesare:

Oficiale: conținutul programei şcolare pentru clasa I; elementele tehnice dobândite anterior; proiectele lecțiilor precedente.

Temporale: timp didactic alocat: 30 min. - învățare - consolidare; 20 min. - pregătire, organizare, evaluare.

Psihologice: dorința de a învăța, capacitatea de a învăța, dorința de a juca minifotbal, conduita ludică, spiritul de întrecere;

Materiale: teren de minifotbal (handbal), 10 mingi de fotbal nr.3 (alte mingi uşoare: de volei, etc).

Umane: elevii scutiți medical vor ajuta la pregătirea jocurilor de mişcare şi a ştafetelor;

Regulament: regulamentul de minifotbal (regulamentul de fotbal pe teren redus, cu efectiv redus şi reguli simplificate).

Strategia didactică:

Metode: demonstrația şi explicația, exersarea, componenta ludică: jocuri didactice;

Materiale: teren de minifotbal, 10 mingi uşoare, fluier;

Mijloace: jocuri de mişcare, ştafete, joc de minifotbal.

Denumirea temei	Tipul/codul activității	Obiective /competențe	Conținuturi	Eşalonare în timp
Lovirea mingii cu piciorul de pe loc şi din deplasare.	Învățare - consolidare	**O1**: să lovească mingea cu piciorul din deplasare, de mai multe ori, succesiv, pe o direcție dinainte stabilită; **O2**: să aprecieze corect distanța şi să lovească mingea cu piciorul de pe loc şi din deplasare, cu putere (minimum 6 metri); **O3**: să aplice în jocul de minifotbal: lovirea mingii cu piciorul de pe loc şi din alergare.	**1. Jocuri de mişcare:** • „Vânătorii la pândă"; • „Rațele şi vânătorii"; • „Mingea frige". **2. Ştafetă sub formă de întrecere:** ***Organizarea ştafetei:*** Două echipe de câte 4-6 elevi, aşezate în coloană, la 8 metri distanță de linia de poartă, perpendicular pe bara porții. Primul elev din fiecare echipă are o minge la picior. ***Desfăşurarea ştafetei:*** La semnalul profesorului, primul elev din fiecare echipă conduce mingea cu piciorul până la un semn (pion, trasaj) aflat la 4 metri de bara porții (1), la acest semn elevul opreşte mingea cu talpa (2), continuă alergarea către bara porții (3) pe care o atinge (4), se întoarce în alergare la mingea pe care a oprit-o (5), o conduce cu piciorul la linia de start (6) unde o opreşte cu talpa (7) după care trece la coada coloanei (8). Următorul elev din coloană reia traseul. Câştigă echipa care reuşeşte să execute corect şi în timpul cel mai scurt acest traseu. **3. Joc de minifotbal** Joc de fotbal pe teren redus, cu efectiv redus în condiții de regulament simplificat.	**1 h/săpt.**

SCENARIU DIDACTIC

Timp alocat	Evenimente didactice	Activitatea de învățare/instruire		Conținuturi Elemente „cheie”
		Activitatea profesorului	Activitatea elevilor	
10 min.	Pregătirea jocurilor de mişcare şi a ştafetelor. *(2 min.)*	Pregătirea şi amplasarea materialelor necesare cât mai aproape de locul desfăşurării activității; Verificarea materialelor necesare;	Ajută la pregătirea şi amplasarea materialelor; Ajută la verificarea funcționalității materialelor;	Pregătire, organizare.
	Organizarea colectivului. *(3 min.)* Pregătirea organismului pentru efort. *(5 min.)*	- în linie pe două rânduri; - salutul; - notează absenții; - observații asupra ținutei vestimentare; - conduce pregătirea organismului pentru efort folosind structuri din lecțiile precedente.	- răspund la comenzi; - răspund la salut; - ajustează ținuta vestimentară; - respectă comenzile; - execută corect exercițiile.	Pregătire, organizare.
Încheierea primei părți a lecției				
	Verificarea cunoştințelor dobândite în lecțiile anterioare **(reactualizarea ancorelor)** *(5 min).*	- întreabă elevii dacă îşi mai reamintesc ce au învățat lecția trecută; - repetă împreună cu elevii elementele tehnice învățate în lecția precedentă; - corectează eventualele greşeli de execuție ale elevilor;	- răspund; - exersează elementele tehnice învățate în lecția precedentă; - încearcă să-şi corecteze greşelile de execuție;	Acumulare.

22 min.	Enunțarea obiectivelor operaționale ale lecției. ***(2 min.)***	- precizează obiectivele operaționale ale lecției;	- ascultă cu atenție; - rețin obiectivele operaționale ale lecției;	Activitate frontală; Participare activă.
	Conducerea învățării. ***(15 min.)***	- explică şi demonstrează fiecare joc de mişcare şi ştafetă în parte; - organizează formațiile de lucru în aşa fel încât să asigure un număr mare de repetări pentru fiecare elev; - corectează eventualele greşeli de execuție; - apreciază verbal execuțiile individuale şi chiar colective;	- rețin şi execută fiecare joc de mişcare şi ştafetă în parte; - prin numărul mare de repetări, fiecare elev învață lovirea mingii cu piciorul; - îşi corectează greşelile de execuție şi conştientizează apariția unor greşeli; - exersează jocurile de mişcare şi ştafetele stabilite;	Învățarea jocurilor de mişcare şi a ştafetelor pentru inițiere în lovirea mingii cu piciorul de pe loc şi din alergare.
10 min.	**Obținerea performanțe - lor** prin joc de minifotbal (pe teren redus, cu efectiv redus şi reguli simplificate.	- explică scurt şi concis regulile jocului; - organizează formațiile de joc în aşa fel încât să asigure un număr optim de elevi în fiecare formație de joc; - arbitrează jocul; - apreciază verbal execuțiile individuale şi chiar colective,	- rețin regulile jocului; - se supun deciziilor arbitrului; - participă activ şi cu plăcere la jocul bilateral.	Participare activă cu accent pe corectitudinea biomecanică a lovirii mingii cu piciorul de pe loc şi din alergare.
3 min.	**Asigurarea feed-back-ului.**	- constată incorectitudinea efectuării execuțiilor; - intervine pentru ameliorarea execuțiilor tehnice în condiții de joc;	- conştientizează observațiile primite; - remediază greşelile prin execuție corectă;	Feed – back.

3 min.	**Evaluarea rezultatelor**	- urmăreşte modul în care elevii au înțeles tema prin aplicarea corectă a celor învățate; - consolidarea componentelor psiho-motrice şi achiziția deprinderilor motrice specifice (mers, alergare, săritură, rostogolire).	- asigură profesorul de înțelegerea celor prezentate prin execuții corecte în cadrul jocului de minifotbal;	Evaluarea cunoştințelor dobândite.
2 min.	**Asigurarea retenției şi a transferului** celor învățate	- realizează o ultimă recapitulare a celor învățate în lecție; - îndrumă elevii către participarea la activități extradidactice specifice jocului de fotbal .	- conştientizează momentele cheie ale lecției şi realizează o autoevaluare a celor învățate; - introduc jocurile de mişcare, ştafetele şi minifotbalul în jocurile obişnuite pe care le practică în afara şcolii; - recepționează mesajul final.	Concluzii tematice.

Proiect operațional pentru clasa a II-a - Model

Tipul de lecție: Monosport (fotbal) - clasa a II-a

Elemente de identificare:

Titular de disciplină: _____

Data: _____

Unitatea de învățământ (sportivă):_____

Clasa:a II-a; Efectiv: 24 elevi;

Disciplina: Educație fizică şi sport.

Tema: **conducerea mingii cu piciorul din deplasare.**

Tipul de lecție: monosport – fotbal.

Scopul lecției: învățarea - consolidarea conducerii mingii cu piciorul din alergare; dezvoltarea spiritului de echipă şi a colaborării între coechipieri.

Obiective operaționale:

O1 Cognitiv: să conducă mingea cu piciorul din deplasare, pe o direcție dinainte stabilită;

O2 Psihomotor: să conducă mingea cu piciorul din deplasare, printre minimum 3 jaloane;

O3 Afectiv: conducerea mingii cu piciorul din alergare în condițiile jocului de minifotbal.

Resurse necesare:

Oficiale: conținutul programei şcolare pentru clasa a II-a; elementele tehnice dobândite anterior; proiectele lecțiilor precedente.

Temporale: timp didactic alocat: 30 min. - învățare - consolidare; 20 min. - pregătire, organizare, evaluare.

Psihologice: dorința de a învăța, capacitatea de a învăța, dorința de a juca minifotbal, conduita ludică, spiritul de întrecere;

Materiale: teren de minifotbal (handbal), 10 mingi de fotbal nr.3 (alte mingi uşoare: de volei, etc).

Umane: elevii scutiți medical vor ajuta la pregătirea jocurilor de mişcare şi a ştafetelor;

Regulament: regulamentul de minifotbal (regulamentul de fotbal pe teren redus, cu efectiv redus şi reguli simplificate).

Strategia didactică:

Metode: demonstrația şi explicația, exersarea, componenta ludică: jocuri didactice;

Materiale: teren minifotbal, 10 mingi uşoare, 10 jaloane, fluier;

Mijloace: jocuri de mişcare, jocuri de întrecere, ştafete, joc de minifotbal.

Denumirea temei	Tipul/codul activității	Obiective /competențe	Conținuturi	Eşalonare în timp
Conducerea mingii cu piciorul din deplasare.	Învățare - consolidare	**O1:** să conducă mingea cu piciorul din deplasare, pe o direcție dinainte stabilită; **O2:** să conducă mingea cu piciorul din deplasare, printre minimum 3 jaloane; **O3:** conducerea mingii cu piciorul din alergare în condițiile jocului de minifotbal.	**1. Jocuri de mişcare:** • „Mingea prin tunel"; • „Lupta pentru minge în cercuri"; **2. Jocuri de întrecere:** • „Cine conduce cel mai mult mingea"; **3. Ştafetă cu conducerea mingii printre jaloane:** ***Organizarea ştafetei:*** Două - patru echipe de câte 4-6 elevi, aşezate în coloană. Primul elev din fiecare echipă are o minge la picior. ***Desfăşurarea ştafetei:*** La semnalul profesorului, primul elev din fiecare echipă conduce mingea cu piciorul, în linie dreaptă, până la un pion aflat la 5 metri de linia de start (1), elevul ocoleşte de două ori cu mingea la picior acest pion (2), se întoarce cu mingea, pe care o conduce cu piciorul printre patru jaloane aşezate la 1 metru distanță unul de altul, la linia de start (3) unde o opreşte cu talpa (4) după care trece la coada coloanei (5). Următorul elev din coloană reia traseul. Câştigă echipa care reuşeşte să execute corect şi în timpul cel mai scurt acest traseu. **4. Joc de minifotbal** Joc de fotbal pe teren redus, cu efectiv redus în condiții de regulament simplificat.	**1 h/săpt.**

SCENARIU DIDACTIC

Timp alocat	Evenimente didactice	Activitatea de învățare/instruire		Conținuturi Elemente „cheie”
		Activitatea profesorului	Activitatea elevilor	
10 min.	Pregătirea jocurilor de mişcare şi a ştafetelor. *(2 min.)*	Pregătirea şi amplasarea materialelor necesare cât mai aproape de locul desfăşurării activității (mingi, jaloane); Verificarea materialelor necesare;	Ajută la pregătirea şi amplasarea materialelor (mingi, jaloane); Ajută la verificarea funcționalității materialelor (mingi, jaloane);	Pregătire, organizare.
	Organizarea colectivului. *(3 min.)* Pregătirea organismului pentru efort. *(5 min.)*	- în linie pe două rânduri; - salutul; - notează absenții; - observații asupra ținutei vestimentare; - conduce pregătirea organismului pentru efort folosind structuri din lecțiile precedente.	- răspund la comenzi; - răspund la salut; - ajustează ținuta vestimentară; - respectă comenzile; - execută corect exercițiile.	Pregătire, organizare.
Încheierea primei părți a lecției				
	Verificarea cunoştințelor dobândite în lecțiile anterioare **(reactualizarea ancorelor)** *(5 min).*	- întreabă elevii dacă îşi mai reamintesc ce au învățat lecția trecută; - repetă împreună cu elevii elementele tehnice învățate în lecția precedentă; - corectează eventualele greşeli de execuție ale elevilor;	- răspund; - exersează elementele tehnice învățate în lecția precedentă; - încearcă să-şi corecteze greşelile de execuție;	Acumulare.

22 min.	Enunțarea obiectivelor operaționale ale lecției. ***(2 min.)***	- precizează obiectivele operaționale ale lecției;	- ascultă cu atenție; - rețin obiectivele operaționale ale lecției;	Activitate frontală; Participare activă.
	Conducerea învățării. ***(15 min.)***	- explică şi demonstrează fiecare joc de mişcare şi ştafetă în parte; - organizează formațiile de lucru în aşa fel încât să asigure un număr mare de repetări pentru fiecare elev; - corectează eventualele greşeli de execuție; - apreciază verbal execuțiile individuale şi chiar colective;	- rețin şi execută fiecare joc de mişcare şi ştafetă în parte; - prin numărul mare de repetări, fiecare elev învață lovirea mingii cu piciorul; - îşi corectează greşelile de execuție şi conştientizează apariția unor greşeli; - exersează jocurile de mişcare şi ştafetele stabilite;	Învățarea jocurilor de mişcare şi a ştafetelor pentru inițiere în conducerea mingii cu piciorul din deplasare.
10 min.	**Obținerea performanțe - lor** prin joc de minifotbal.	- explică scurt şi concis regulile jocului; - organizează formațiile de joc în aşa fel încât să asigure un număr optim de elevi în fiecare formație de joc; - arbitrează jocul; - apreciază verbal execuțiile individuale şi chiar colective,	- rețin regulile jocului; - se supun deciziilor arbitrului; - participă activ şi cu plăcere la jocul bilateral.	Participare activă cu accent pe corectitudinea biomecanică a conducerii mingii cu piciorul din deplasare.
3 min.	**Asigurarea feed-back-ului.**	- constată incorectitudinea efectuării execuțiilor; - intervine pentru ameliorarea execuțiilor tehnice în condiții de joc;	- conştientizează observațiile primite; - remediază greşelile prin execuție corectă;	Feed – back.

3 min.	**Evaluarea rezultatelor**	- urmăreşte modul în care elevii au înțeles tema prin aplicarea corectă a celor învățate; - consolidarea componentelor psiho-motrice şi achiziția deprinderilor motrice specifice (mers, alergare, săritură, rostogolire).	- asigură profesorul de înțelegerea celor prezentate prin execuții corecte în cadrul jocului de minifotbal;	Evaluarea cunoştințelor dobândite.
2 min.	**Asigurarea retenției şi a transferului** celor învățate	- realizează o ultimă recapitulare a celor învățate în lecție; - îndrumă elevii către participarea la activități extradidactice specifice jocului de fotbal .	- conştientizează momentele cheie ale lecției şi realizează o autoevaluare a celor învățate; - introduc jocurile de mişcare, ştafetele şi minifotbalul în jocurile obişnuite pe care le practică în afara şcolii; - recepționează mesajul final.	Concluzii tematice.

Programa de educație fizică pentru clasa a III-a

Programa a fost aprobată prin
Ordin al Ministrului Educației nr. 5198 / 01.11.2004

Menționăm că următoarea programă de educație fizică nu a fost modificată de către autorul acestui curs universitar, ea este identică ca şi conținut cu cea pe care Ministerul Educației, Cercetării şi Tineretului o impune profesorilor de educație fizică.

Curriculum-ul şcolar de *Educație fizică* pentru învățământul primar reflectă concepția care stă la baza reformei sistemului românesc de învățământ, urmărind realizarea finalităților prezentate în **Legea Învățământului**, referitoare la dezvoltarea complexă a personalității copiilor.

Prin obiectivele specifice stabilite, sunt urmărite cu precădere: întărirea stării de sănătate a copiilor, dezvoltarea fizică armonioasă a acestora, dezvoltarea capacităților psiho-motrice şi educarea unor trăsături de comportament favorabile activităților desfăşurate în grupuri stabile sau constituite spontan.

De asemenea, prin educație fizică se realizează echilibrarea solicitărilor de natură intelectuală cu cele psiho-motrice şi ludice, aspect deosebit de important pentru organizarea activităților didactice cu elevii cu vârste cuprinse între 6/7-10/11 ani.

Obiectivele de referință orientează spre rezultatele aşteptate ale învățării la sfârşitul clasei a III-a, respectiv, a IV-a, în timp ce sugestiile de activități de învățare oferă cadrului didactic posibile soluții pentru abordarea acestora.

Conținuturile învățării, prezentate şi ele pentru fiecare clasă în parte, sunt acoperitoare pentru realizarea tuturor obiectivelor programei, solicitând cadrului didactic să le selecteze pe acelea care pot fi utilizate în condițiile concrete în care îşi desfăşoară activitatea. Aceste conținuturi oferă posibilitatea de a proiecta trasee individuale de instruire, concordante cu opțiunile şi cu posibilitățile elevilor.

Activitățile de învățare pot fi înlocuite, completate sau diversificate, potrivit condițiilor concrete, experienței cadrului

didactic şi potențialului elevilor.

În situația în care se optează pentru curriculum extins (3 ore pe săptămână), obiectivelor de referință şi unităților de conținut obligatorii pentru programa de trunchi comun (2 ore pe săptămână), li se adaugă şi cele marcate prin asterisc (*) şi corp de literă cursiv.

Standardele curriculare de performanță, prezentate în încheierea documentului, oferă reperele necesare pentru construirea descriptorilor de performanță în vederea evaluării rezultatelor învățării la finele învățământului primar.

Obiective cadru

1. Întreținerea şi îmbunătățirea stării de sănătate a copiilor şi formarea deprinderilor igienico-sanitare;
2. Influențarea evoluției corecte şi armonioase a organismului şi dezvoltarea calităților motrice de bază;
3. Dezvoltarea deprinderilor motrice de bază, aplicativ-utilitare şi sportive elementare;
4. Formarea obişnuinței de efectuare independentă a exercițiilor fizice;
5. Dezvoltarea spiritului de echipă şi a colaborării, în funcție de un sistem de reguli acceptate.

A. OBIECTIVE DE REFERINȚĂ ŞI EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE

1. Întreținerea şi îmbunătățirea stării de sănătate a copiilor şi formarea deprinderilor igenico-sanitare

Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
La sfârşitul clasei a III-a elevul va fi capabil:	*Pe parcursul clasei a III-a se recomandă următoarele activități:*
1.1. să cunoască elementele care pot determina starea de sănătate;	• dialog însoțit de explicații şi exemplificări;
1.2. să cunoască şi să aplice	• dialog pe tema

regulile de igienă individuală înainte, în timpul şi după desfăşurarea activităților fizice;	echipamentului adecvat; • exersări în condiții igienice; • schimbarea echipamentului folosit şi realizarea igienei corporale;
1.3. să manifeste consecvență în păstrarea stării de igienă personală şi să contribuie la igienizarea locului de desfăşurare a activităților;	• angrenarea în realizarea condițiilor igienice;
1.4. să adopte un comportament care să asigure prevenirea şi producerea unor accidente sportive în procesul de exersare.	• aprobări-dezaprobări, evidențieri etc.

2. Influențarea evoluției corecte şi armonioase a organismului şi dezvoltarea calităților motrice de bază.

Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
2.1. să cunoască regiunile corpului uman şi principalele mişcări ale segmentelor;	• identificarea modelului mişcării în prezentare şi în exemplificare; • exerciții specifice pentru fiecare segment al corpului;
2.2. să cunoască şi să execute complexe de dezvoltare fizică;	• complexe de exerciții pentru dezvoltare fizică;
2.3. să cunoască principalele poziții deficiente şi să acționeze pentru prevenirea lor;	• identificarea pozițiilor deficiente în explicații şi în exemple; • exerciții compensatorii; • exerciții corective; • atenționări şi corectări sistematice;
2.4. să execute rapid mişcările comandate sau pe cele solicitate de activitatea la care	• execuții rapide de mişcări şi deprinderi, singulare sau repetate;

participă;	• jocuri, ştafete şi parcursuri utilitar-aplicative care solicită viteza; • testări;
2.5. să manifeste îndemânare în realizarea sarcinilor motrice desfăşurate individual, pe perechi şi în grup;	• repetarea sistematică a fiecărei deprinderi motrice însuşite; • combinații de deprinderi însuşite, executate în jocuri şi ştafete;
2.6. să acționeze cu mijloace specifice pentru dezvoltarea forței principalelor grupe musculare;	• efectuarea de exerciții localizate la nivelul principalelor grupe musculare, cu învingerea greutății propriului corp; • parcursuri aplicative; • testări;
2.7. să depună eforturi uniforme şi variabile cu durate prelungite progresiv;	• exersarea unor acțiuni motrice în “serii”, intercalate cu pauze de revenire parțială; • efectuarea de eforturi continue, cu pro-gresia duratei; • jocuri şi ştafete extinse ca durată, repetate de mai multe ori; • testări;
2.8. să manifeste interes pentru creşterea indicilor propriilor calități motrice.	• exerciții specifice etc.

3. Dezvoltarea deprinderilor motrice de bază, aplicativ-utilitare şi sportive elementare

Obiective de referință	Exemple de activități de învățare

3.1. să-şi consolideze deprinderile motrice de bază şi să le aplice în activități motrice;	• exersare globală; • exersare în relație cu alte deprinderi; • jocuri şi ştafete;
3.2. să-şi consolideze deprinderile aplicativ-utilitare şi să le aplice în activități complexe;	• exersare globală; • ştafete şi parcursuri aplicative;
3.3. să-şi însuşească procedeele tehnice de bază ale probelor şi ramurilor de sport şi să le aplice în întreceri;	• identificarea procedeelor tehnice în explicații şi în demonstrații; • exersare fragmentară şi globală; • ştafete, jocuri dinamice şi pregătitoare;
3.4. să manifeste dorința de afirmare în întrecerile organizate.	• jocuri dinamice, ştafete, parcursuri aplicative etc.

4. Formarea obişnuinței de efectuare independentă a exercițiilor fizice

Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
4.1. să cunoască formele de practicare independentă a exercițiilor fizice şi să le includă în regimul săptămânal propriu;	• identificarea de activități variate în exemplele oferite de cadrul didactic; • recomandări generale şi individualizate;
4.2. să manifeste interes permanent pentru activitățile independente şi să practice exercițiile fizice în funcție de interesele şi nevoile individuale.	• identificarea activităților eficiente în exemplele oferite de cadrul didactic; • reguli organizatorice specifice; • activități organizate în şcoală cu participare opțională etc.

5. **Dezvoltarea spiritului de echipă, a colaborării, în funcție de un sistem de reguli acceptate**

Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
5.1. să cunoască regulile de comportare şi de colaborare şi să le aplice în activitățile practice organizate;	• identificarea regulilor de comportare şi de colaborare în prezentare şi în exemple; • activități practice;
5.2. să cunoască şi să aplice regulile de organizare şi desfăşurare a întrecerilor individuale şi colective;	• dialog pe tema cerințelor de organizare a întrecerilor; • întreceri individuale şi pe echipe;
5.3. să adopte un comportament adecvat în relațiile cu partenerii şi cu adversarii.	• activități practice de exersare şi de întrecere; • jocuri de rol etc.

B. CONȚINUTURILE ÎNVĂȚĂRII

1. Capacitatea de organizare

- Formații de adunare în linie pe două rânduri (**formație de adunare în semicerc*).
- Alinierea în linie (**alinierea în adâncime*).
- Pozițiile drepți şi pe loc repaus (pozițiile stând, stând depărtat, pe genunchi, şezând şi culcat).
- Întoarceri la stânga şi la dreapta (**întoarcere la stânga împrejur*).
- Pornire şi oprire din mers (**pornire şi oprire din mers în doi timpi*, formarea şi strângerea coloanei de gimnastică).

2. Dezvoltarea fizică armonioasă

- Pozițiile de bază şi derivate.
- **Mişcări de prelucrare analitică a aparatului locomotor; mişcări compensatorii şi preventive instalării viciilor de atitudine corporală*.

- **Complexe de dezvoltare fizică; complexe de dezvoltare fizică cu obiecte portative*.
- Actul respirator în efort.

3. Calități motrice de bază

- Viteza (viteza de reacție la stimuli auditivi şi tactili; viteza de execuție în acțiuni variate; viteza de deplasare pe 25 m).
- Îndemânarea (în acțiunile segmentelor corpului; în manevrarea de obiecte).
- Forța (forță segmentară cu învingerea greutății propriului corp).
- Rezistența (rezistență la eforturi aerobe; rezistență musculară locală).

4. Deprinderi motrice de bază

- Mers (mers în coloană câte doi, mers cu pas fandat, mers cu pas adăugat, **mers cu diferite poziții ale brațelor*).
- Alergare (alergare cu picioarele înainte, **alergare cu pas încrucişat*, alergare cu schimbare de direcție).
- Săritură (**săritura pe o suprafață înălțată*, sărituri pe loc cu desprindere pe unul şi ambele picioare, însoțită de mişcări ale brațelor şi picioarelor).
- Aruncare şi prindere (aruncare azvârlită la distanță; **aruncare azvârlită la țintă fixă*, aruncare cu două mâini, la partener, aruncări şi prinderi succesive, individual şi pe perechi).

5. Deprinderi utilitar-aplicative

- Echilibru (deplasări în echilibru pe suprafețe înguste şi înălțate, cu întoarceri de 90° - 180°).
- Târâre (târâre joasă).
- Cățărare-coborâre (cățărare-coborâre pe banca de gimnastică înclinată, cățărare, deplasare laterală şi coborâre la scara fixă).
- Escaladare (escaladare cu apucarea şi rularea pe piept şi abdomen).
- Tracțiune (deplasarea propriului corp pe banca de gimnastică prin tracțiune simultană cu brațele).
- Împingere (împingere reciprocă între parteneri la baston, **împingeri reciproce din stând într-un picior*).

- Transport (transport în doi a unui coleg - scăunelul, transportul în grup al băncii şi al saltelei de gimnastică).

6. Deprinderi sportive elementare

- Cu specific de atletism (alergarea de durată în tempo moderat cu start din picioare; alergarea de viteză cu start din picioare, săritură în lungime cu elan, procedeul ghemuit, săritura în înălțime cu păşire, aruncarea mingii de oină de pe loc, la distanță).
- Cu specific de gimnastică (cumpănă pe un picior, sfoara, podul de sus cu sprijin, stând pe omoplați, rulare pe spate, rostogolire înainte din depărtat în ghemuit; rostogolire înapoi din ghemuit în depărtat).
- Specifice **jocurilor sportive** (pasarea şi prinderea mingii cu două mâini din deplasare, pasarea cu o mână şi prinderea cu două mâini din deplasare, **pasarea şi preluarea mingii cu piciorul din deplasare - băieți, dribling multiplu din deplasare, conducerea mingii cu piciorul printre jaloane - băieți**, aruncarea la poartă cu o mână de pe loc, aruncarea la coş de pe loc, trasul la poartă de pe loc, ştafete şi jocuri cuprinzând procedeele învățate).

Programa de educație fizică pentru clasa a IV-a

Programa a fost aprobată prin
Ordin al Ministrului Educației nr. 3919 / 20.04.2005

Menționăm că următoarea programă de educație fizică nu a fost modificată de către autorul acestui curs universitar, ea este identică ca şi conținut cu cea pe care Ministerul Educației, Cercetării şi Tineretului o impune profesorilor de educație fizică.

Obiective cadru

1. Menținerea stării optime de sănătate a elevilor şi creşterea capacității de adaptare a acestora la factorii de mediu;
2. Armonizarea propriei dezvoltări fizice şi prevenirea instalării abaterilor posibile de la aceasta;
3. Extinderea fondului propriu de deprinderi motrice de bază, aplicativ-utilitare şi sportive elementare şi dezvoltarea calităților motrice aferente;
4. Practicarea independentă a exercițiilor fizice, a jocurilor şi a diferitelor sporturi;
5. Manifestarea spiritului de echipă şi de întrecere, în funcție de un sistem de reguli acceptate.

A. OBIECTIVE DE REFERINȚĂ ŞI EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE

1. Menținerea stării optime de sănătate şi creşterea capacității de adaptare la factorii de mediu

Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
La sfârşitul clasei a IV-a elevul va fi capabil:	*Pe parcursul clasei a IV-a se recomandă următoarele activități:*

1.1. să cunoască factorii de mediu care asigură călirea organismului şi menținerea stării de sănătate;	• identificarea factorilor de mediu care asigură călirea organismului; • utilizarea exercițiilor de înviorare în vederea călirii organismului;
1.2. să respecte regulile de igienă personală în funcție de anotimp şi de locul de desfăşurare a activității;	• activități practice în condiții de mediu variate;
1.3. să manifeste grijă față de propria stare de sănătate;	• echiparea corespunzătoare în funcție de starea atmosferică;
1.4. să adopte un comportament care să asigure prevenirea producerii unor accidente în timpul activităților sportive.	• cunoaşterea şi respectarea regulilor de prevenire a accidentelor ce pot surveni în desfăşurarea activităților sportive; • aprobări/ dezaprobări, evidențieri.

2. Armonizarea propriei dezvoltări fizice şi prevenirea instalării abaterilor posibile de la aceasta

Obiective de referință	**Exemple de activități de învățare**
La sfârşitul clasei a IV-a elevul va fi capabil:	*Pe parcursul clasei a IV-a se recomandă următoarele activități:*
2.1. să mențină postura corectă a corpului în poziții statice şi acțiuni dinamice;	• observarea poziției corecte a corpului (coloană, segmente) în timpul desfăşurării activităților; • identificarea unor poziții şi acțiuni incorecte care pot determina abateri de la

	postura corectă; • controlarea sistematică a coloanei vertebrale şi a segmentelor corpului în poziții statice şi activități dinamice; • exerciții corective cu atenționări şi corectări sistematice;
2.2. să execute un complex de dezvoltare fizică cu şi fără obiecte specifice;	• executarea corectă a exercițiilor selective, cu şi fără obiecte specifice, pentru dezvoltarea fiecărui segment al corpului după modelul demonstrat; • repetarea sistematică a exercițiilor de mobilitate a principalelor articulații; • programe de exerciții pentru dezvoltarea fizică pe fond muzical; • manevrări de obiecte individual, pe perechi şi în grup;
2.3. să execute corect mişcările comandate/ solicitate în ritm susținut, impus prin semnale vizuale, auditive şi tactile;	• execuții rapide de mişcări/ schimbări de ritm prin numărare; • exersarea cu ritmuri rapide a mişcărilor şi deprinderilor cunoscute, sub formă de întrecere; • ştafete şi jocuri dinamice;
2.4. să depună eforturi uniforme şi variabile cu durate prelungite progresiv;	• exerciții de alergare în tempo uniform-moderat, urmărind progresia duratei; • jocuri, ştafete, parcursuri aplicative desfăşurate pe durate şi distanțe prelungite succesiv;

2.5. să manifeste interes pentru dezvoltarea forței principalelor grupe musculare.	• efectuarea de exerciții localizate la nivelul principalelor regiuni musculare, cu învingerea greutății propriului corp; • ştafete şi jocuri cu elemente de forță; • testări.

3. Extinderea fondului propriu de deprinderi motrice de bază, aplicativ-utilitare şi sportive elementare şi dezvoltarea calităților motrice aferente

Obiective de referință	**Exemple de activități de învățare**
La sfârşitul clasei a IV-a elevul va fi capabil:	*Pe parcursul clasei a IV-a se recomandă următoarele activități:*
3.1. să-şi perfecționeze deprinderile motrice de bază;	• exersare parțială şi globală; • jocuri şi ştafete; • repetarea sistematică a fiecărei calități motrice însuşite;
3.2. să-şi perfecționeze deprinderile aplicativ-utilitare, prin folosirea lor în activități motrice complexe;	• exersarea în relație cu alte deprinderi; • jocuri şi ştafete care solicită calități motrice; • execuția rapidă de mişcări şi deprinderi sub formă de întreceri;
3.3. să-şi perfecționeze procedeele tehnice de bază ale probelor şi ramurilor de sport pentru a le aplica în întreceri;	• exersarea fragmentară şi globală a procedeelor tehnice; • întreceri / concursuri sportive; • jocuri dinamice, ştafete, parcursuri aplicative;

3.4. să manifeste interes pentru creşterea indicilor propriilor calități motrice.	• evidențierea rezultatelor obținute; • evaluare şi autoevaluare.

4. Practicarea independentă a exercițiilor fizice, a jocurilor şi a diferitelor sporturi

Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
La sfârşitul clasei a IV-a elevul va fi capabil:	*Pe parcursul clasei a IV-a se recomandă următoarele activități:*
4.1. să selecteze diferite activități fizice pentru valorificarea calităților şi deprinderilor însuşite;	• identificarea de activități variate în care pot fi valorificate calitățile şi deprinderile însuşite; • recomandări generale şi individualizate;
4.2. să manifeste interes pentru practicarea jocurilor/ sporturilor în funcție de interesele şi nevoile individuale.	• activități organizate în şcoală şi în afara şcolii, cu participare opțională.

5. Manifestarea spiritului de echipă şi de întrecere, în funcție de un sistem de reguli acceptate

Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
La sfârşitul clasei a IV-a elevul va fi capabil:	*Pe parcursul clasei a IV-a se recomandă următoarele activități:*
5.1. să aplice regulile de organizare/ autoorganizare şi desfăşurare a activităților practice, a întrecerilor individuale	• jocuri şi întreceri individuale şi pe echipe; • arbitraje;

şi colective;	• identificarea cerințelor de organizare/ autoorganizare în prezența cadrului didactic;
5.2. să adopte un comportament adecvat în relațiile cu partenerii şi adversarii.	• jocuri, ştafete, întreceri.

CONȚINUTURILE ÎNVĂȚĂRII

1. Elemente de organizare a activităților practice - sportive

- Formații de adunare (în linie pe unul şi pe două rânduri).
- Alinierea în linie şi în adâncime.
- Pozițiile drepți şi pe loc repaus; poziția depărtat – repaus.
- Întoarceri la stânga şi la dreapta; la stânga împrejur.
- Pornire şi oprire din mers în doi timpi.
- Formarea şi strângerea coloanei de gimnastică.

2. Elemente ale dezvoltării fizice armonioase

- Postura corectă în poziții şi acțiuni motrice variate.
- Pozițiile: stând, stând depărtat, stând pe genunchi, şezând, culcat.
- Mişcări specifice segmentelor corpului
- Complexe de dezvoltare fizică cu/ fără obiecte portative, cu / fără fond muzical; complexe de dezvoltare fizică în perechi.
- Educarea actului respirator; reglarea respirației în efort.
- Exerciții corective pentru atitudini deficiente (cu / fără obiecte de sprijin).

3. Calități motrice de bază

- Viteza (viteză de reacție la stimuli vizuali, auditivi şi tactili, viteză de execuție în acțiuni motrice complexe, viteză de deplasare pe distanța de 30 metri).
- Îndemânarea (coordonarea acțiunilor motrice în acțiunile segmentelor corpului; în manevrarea de obiecte; în relații

motrice de colaborare cu partenerii).

- Forța (forță dinamică segmentară şi generală, forță explozivă).
- Rezistența (rezistență generală la eforturi aerobe; rezistență musculară locală).
- Mobilitate şi stabilitate articulară.

4. Deprinderi motrice de bază

- Mers şi variante de mers (mers în cadență, mers cu schimbarea direcției de deplasare, mers cu purtare de obiecte).
- Alergare şi variante de alergare (alergare şerpuită, alergare laterală cu pas adăugat, alergare cu diferite sarcini: opriri, ocoliri, întoarceri, alergare cu accelerare, alergare cu transport de obiecte).
- Săritură (sărituri în adâncime de pe suprafețe înălțate, cu desprindere de pe ambele picioare, săritura la coardă, săritura în lungime de pe loc,pasul săltat).
- Aruncare şi prindere de pe loc şi din deplasare (aruncări lansate, azvârlite, la țintă, la distanță, la partener şi prinderi în sus, în podea; prinderi cu două mâini).

5. Deprinderi motrice utilitar - aplicative

- Echilibrul (deplasări în echilibru pe suprafețe înguste şi înălțate, cu purtare şi păşire peste obiecte).
- Târâre (târâre joasă şi laterală, pe sub obstacole, cu/ fără obiecte).
- Cățărare (cățărare pe scara fixă şi pe banca înclinată - cu progresia înălțimii; deplasare laterală pe banca înclinată şi coborâre pe scara fixă).
- Escaladare (escaladare cu apucare, sprijin şi păşire peste obstacol).
- Tracțiune (deplasarea propriului corp pe banca de gimnastică prin tracțiune alternativă cu brațele).
- Împingere (împingerea unor obiecte, individual şi pe perechi; împingere reciprocă între parteneri, cu / fără obiecte; împingeri reciproce din şezând spate în spate).
- Transport (transportul de obiecte şi aparate pe perechi în

grup, transport în doi a unui coleg - scăunelul).

- Ştafete şi parcursuri aplicative.

6. Deprinderi motrice sportive elementare

- Specifice atletismului (alergare de rezistență în tempo moderat cu start din picioare, alergare de viteză cu start de jos, săritura în lungime cu elan, aruncarea mingii de oină de pe loc, la distanță, săritură în înălțime cu păşire).
- Specifice gimnasticii:
  - acrobatice (cumpănă pe un picior, semisfoara, podul de sus cu sprijin, stând pe omoplați, rulări, rostogolire înapoi din ghemuit în ghemuit, rostogolire înainte din depărtat în ghemuit, rostogolire înapoi din ghemuit în depărtat);
  - ritmice - sportive (balansări de brațe, variații de paşi, întoarceri pe loc, echilibru);
  - aerobice (paşi aerobici de bază).
- **Specifice jocurilor sportive – jocuri dinamice şi pregătitoare, specifice fiecărui joc sportiv predat** (minibaschet, **minifotbal**, minihandbal, badminton, tenis de masă şi de câmp).
- Specifice sporturilor sezoniere (schi, patinaj role/ gheață, înot, sanie).
- Noțiuni de regulament sportiv. Educarea spiritului de fair-play.

7. Informații sportive

Standarde curriculare de performanță pentru învățământul primar

Obiective cadru	Standarde
1. Menținerea stării optime de sănătate a elevilor şi creşterea capacității de adaptare a acestora la factorii de mediu.	**S1.** Exemplificarea a două activități desfăşurate în scopul menținerii stării proprii de sănătate.
2. Armonizarea propriei dezvoltări fizice şi prevenirea instalării abaterilor posibile de la aceasta.	**S2.** Executarea unui complex de dezvoltare fizică alcătuit din patru exerciții posibilitățile individuale. **S3.** Prezentarea câte unui exercițiu pentru prevenirea instalării abaterilor de la postura corectă, pentru spate, membrele inferioare, abdomen.
3. Extinderea fondului propriu de deprinderi motrice de bază, aplicativ-utilitare şi sportive elementare şi dezvoltarea calităților motrice aferente.	**S4.** Aplicarea, în cadrul unei ştafete, a două deprinderi motrice de bază, dintre alergare, săritură, aruncare-prindere. **S5.** Aplicarea, în cadrul unei ştafete, a două deprinderi aplicativ-utilitare dintre târâre, escaladare, transport, tracțiune. **S6.** Demonstrarea nivelului de dezvoltare a calităților motrice, raportat la valorile determinate prin evaluarea predictivă la începutul ciclului de şcolaritate. **S7.** Aplicarea deprinderilor sportive elementare însuşite în cadrul unei discipline sportive, cu respectarea regulamentului specific şi adecvarea la sistemul de relații cu partenerii şi cu adversarii.
4. Practicarea independentă a exercițiilor fizice, a jocurilor şi a diferitelor sporturi.	
5. Manifestarea spiritului de echipă şi de întrecere, în funcție de un sistem de reguli acceptate.	

Standarde de evaluare pentru învățământul primar

După ce am parcurs principalele documente elaborate şi impuse de Ministerul Educației, Cercetării şi Tineretului nu putem să trecem mai departe fără a prezenta şi Standardele de evaluare pentru aceste activități.

Astfel, fostul **Serviciu Național de Evaluare şi Examinare**, care prin fuziune cu, Consiliul Național Pentru Curriculum, Consiliul Național pentru Evaluarea şi Difuzarea Manualelor şi Centrul Național de Excelență s-a transformat în **Centrul Național pentru Curriculum şi Evaluare în Învățământul Preuniversitar** (conform HG nr. 231/7.03.2007) a stabilit pentru activitățile desfăşurate la toate disciplinele, unele Standarde de evaluare.

Deoarece, considerăm obligatorie studierea materialelor elaborate de Ministerul Educației, Cercetării şi Tineretului, de către fiecare cadru didactic implicat în procesul educațional, vom prezenta în cele ce urmează doar:

Standardele de evaluare pentru disciplina Educație fizică şi sport la clasa a IV-a

Standardul 1:	**Să întrețină şi să îmbunătățească starea de sănătate a copiilor şi formarea deprinderilor igienico-sanitare.**
Minim:	Să cunoască şi să aplice reguli de igienă personală în funcție de anotimp.
Maxim:	Să cunoască şi să aplice adecvat reguli de igienă personală (în funcție de anotimp şi locul desfăşurării activității) şi a celor pentru evitarea accidentelor sportive.
Standardul 2:	**Să influențeze evoluția corectă şi armonioasă a organismului şi să dezvolte calitățile motrice de bază.**
Minim:	Să cunoască şi să execute, în funcție de posibilitățile individuale, complexe de dezvoltare fizică demonstrând calități motrice (viteză, forță, rezistență).

Maxim:	Să exprime calități motrice - viteză, forță, rezistență dând dovadă de posibilități individuale superioare.
Standardul 3:	**Să demonstreze dezvoltarea deprinderilor motrice de bază, aplicativ-utilitare şi sportive elementare.**
Minim:	Să utilizeze unele deprinderi motrice de bază (mers, alergare, săritură, aruncare şi prindere) şi aplicativ-utilitare (echilibru, târâre, cățărare, tracțiune, împingere, transport) în ritm propriu, fără a acționa cu indicii superiori în cadrul unor activități complexe efectuate individual sau în grup.
Maxim:	Să utilizeze toate deprinderile motrice de bază (mers, alergare, săritură, aruncare şi prindere) şi aplicativ-utilitare (echilibru, târâre, cățărare, tracțiune, împingere, transport) şi sportive elementare, acționând cu indici superiori de îndemânare în cadrul unor activități complexe efectuate individual sau în grup.
Standardul 4:	**Să dovedească formarea obişnuinței de efectuare independentă a exercițiilor fizice.**
Minim:	Să utilizeze deprinderi motrice specifice probelor şi ramurilor sportive individual, în cadrul unor ştafete şi jocuri dirijat atent de către învățător.
Maxim:	Să utilizeze, cu indici superiori, deprinderi motrice specifice probelor şi ramurilor sportive individual, în cadrul unor ştafete şi jocuri, manifestând interes constant.
Standardul 5:	**Să demonstreze spirit de echipă şi de colaborare, în funcție de un sistem de reguli acceptate.**
Minim:	Să aplice reguli cunoscute de desfăşurare a întrecerilor individuale şi colective în regim de organizare de către învățător, manifestând corectitudine parțiala în relațiile cu partenerii.
Maxim:	Să aplice reguli cunoscute de desfăşurare, demonstrând un sporit spirit individual şi de echipă în întreceri, manifestând corectitudine sporită în relațiile cu partenerii şi adversarii.

Jocuri dinamice şi pregătitoare pentru pasarea şi preluarea mingii cu piciorul din deplasare, dribling multiplu din deplasare şi conducerea mingii cu piciorul printre jaloane recomandate pentru clasa a III-a şi clasa a IV-a

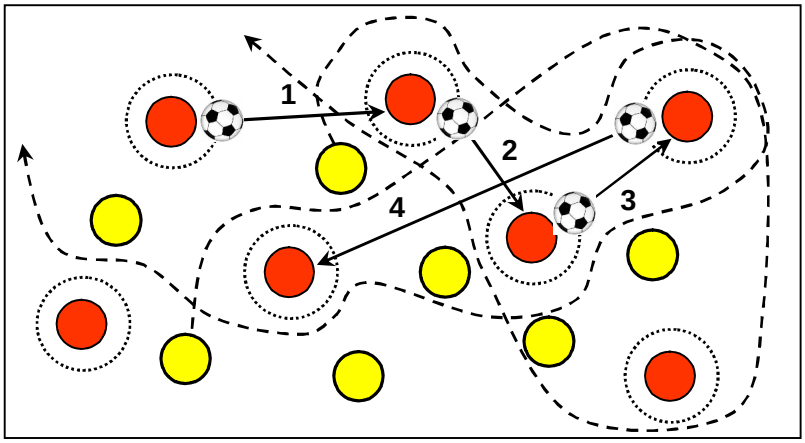
1. Lupta pentru minge în cercuri

Vârsta elevilor: 8-11 ani;

Obiective instructive: educarea capacității de apreciere a distanței, educarea capacității de reacție rapidă, dezvoltarea coordonării segmentare, dezvoltarea atenției şi dezvoltarea lovirii mingii cu piciorul.

Organizarea jocului: Pe teren se trasează un număr de cercuri egal cu jumătate din numărul elevilor participanți la acest joc. Cercurile vor fi trasate la o distanță minimă de 3 metri unul de celălalt, în ordine aleatorie. În fiecare cerc se aşează câte un elev, unul din aceştia având şi o minge. Ceilalți elevi rămân în afara cercurilor în suprafața de joc delimitată de către profesor.

Desfăşurarea jocului: La semnalul profesorului, elevii aflați în cercuri pasează mingea de la unul la altul, iar cei rămaşi în afara cercurilor aleargă printre ele, încercând să prindă mingea. Nu este permisă depăşirea cercului în timpul pasării mingii.



Când mingea a fost prinsă de un elev din afara cercurilor se strigă „schimb de locuri” şi cei din cercuri trebuie să-şi schimbe locul, iar ceilalți să ocupe locurile care se eliberează. Nu este permisă staționarea în acelaşi cerc pentru două schimburi consecutive.

Când toate cercurile s-au ocupat, jocul se reia.

Indicații metodice: Pentru elevii care stăpânesc deja pasarea mingii se poate introduce încă o minge.

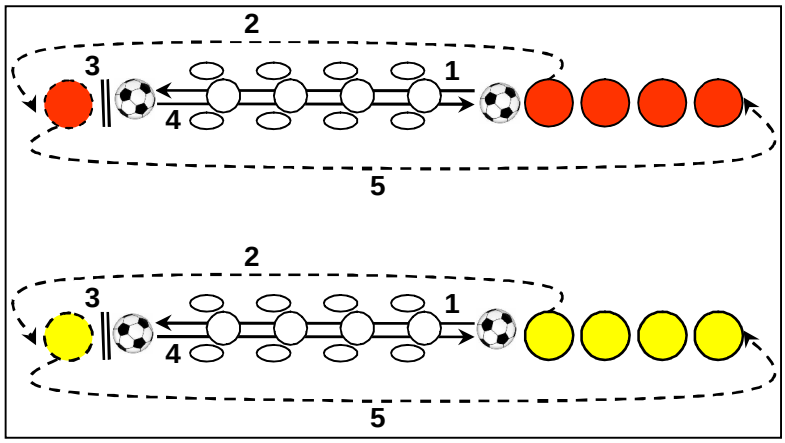
2. Mingea prin tunel

Vârsta elevilor: 8-11 ani;

Obiective instructive: educarea capacității de apreciere a distanței, educarea capacității de reacție rapidă, dezvoltarea coordonării segmentare şi dezvoltarea lovirii mingii cu piciorul.

Organizarea jocului: Două echipe de câte 4 elevi. Echipele sunt aşezate în coloană. Elevii din prima echipă sunt aşezați la câte un pas distanță unul de celălalt în poziția stând depărtat, cu spatele la cealaltă echipă. Primul elev din echipa adversă are mingea la picior.

Desfăşurarea jocului: La semnalul profesorului, elevul cu mingea o transmite prin *„tunelul”* format de elevii din prima echipă (1), alergă urmărind mingea pe lângă acest *„tunel”* (2), opresc mingea ieşită din tunel cu talpa (3) şi o retransmite prin tunel (4), către coechipierul aflat la capătul tunelului după care aleargă pe partea opusă la coada echipei sale (5). Coechipierul primului elev, opreşte mingea cu talpa şi reia jocul.



Când mingea a ajuns la din nou la primul executant jocul se încheie sau se poate relua încă de câteva ori după care se schimbă elevii

din *„tunel”* cu cei care au executat.

Indicații metodice: Pentru elevii care stăpânesc deja pasarea mingii se poate mări „tunelul”.

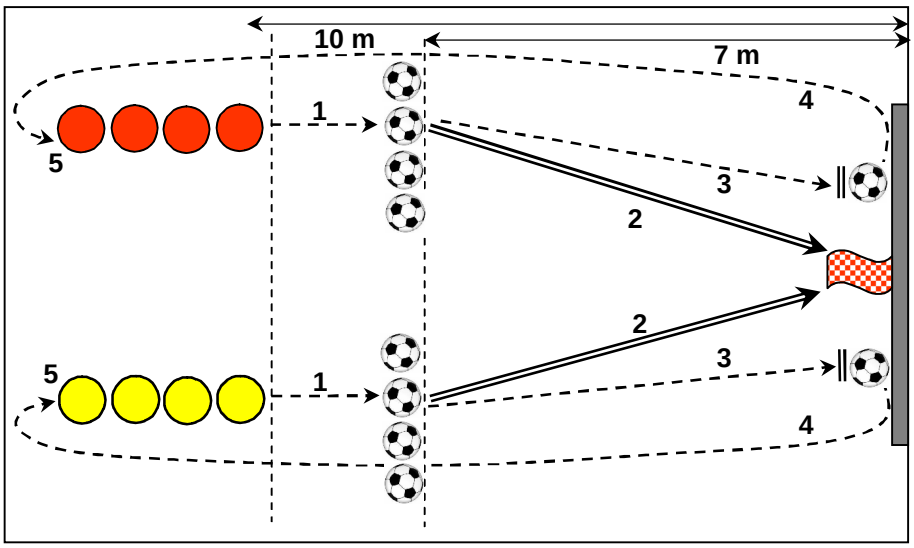
3. Loveşte ținta

Vârsta elevilor: 9-11 ani;

Obiective instructive: dezvoltarea orientării spațiale, dezvoltarea forței de lovire a mingii cu piciorul, dezvoltarea lovirii mingii cu piciorul pe o direcție stabilită.

Organizarea jocului: Elevii împărțiți în mod egal pe două echipe (de exemplu: roşie şi albă), aşezați pe două coloane, în fața unei porți, la 10 metri față de aceasta. La 7 metri de linia porții se trasează o line pe care sunt aşezate pentru fiecare echipă un număr de mingi egal cu al membrilor din respectiva echipă. Pe bara transversală, la orice distanță față de mijlocul barei, se atârnă un tricou care va reprezenta *„ținta”*.

Desfăşurarea jocului: La semnalul profesorului, primul elev aleargă spre minge (1), loveşte mingea (2) încercând să lovească *„ținta”*, aleargă după minge (3), o recuperează şi prin conducerea mingii cu piciorul (4), elevul se va deplasa cu mingea în spatele ultimului coechipier (5), înaintând pentru a doua execuție.



Fiecare grupă beneficiază de două lovituri pentru fiecare component al ei. Se vor executa obligatoriu o lovitură cu piciorul stâng şi o lovitură cu piciorul drept.

Câştigă echipa care va lovi prima tricoul, sau care reuşeşte să lovească cu cât mai multe mingi tricoul *„țintă”*.

Indicații metodice: Se măreşte distanța față de „țintă” în funcție de vârsta şi nivelul de pregătire al elevilor.

4. Pasează după ocolire

Vârsta elevilor: 9-11 ani;

Obiective instructive: dezvoltarea orientării spațiale, dezvoltarea forței de lovire a mingii cu piciorul, dezvoltarea vitezei de execuție şi de deplasare, dezvoltarea preluării.

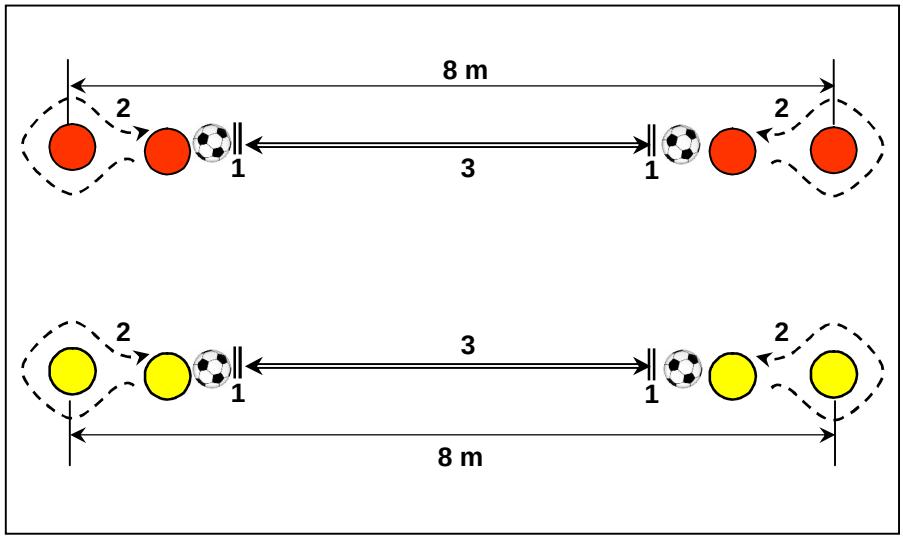
Organizarea jocului: Câte 4 elevi formează o grupă. Fiecare grupă are două perechi.

O pereche (2 elevi) stau aşezați la 8 metri distanță unul față de celălalt.

Desfăşurarea jocului:

La semnalul profesorului, ceilalți doi elevi schimbă mingile (2) în aşa fel încât după fiecare pasă să alerge ocolind (3) coechipierul aşezat în spatele lor. Înaintea fiecărei pase se execută obligatoriu preluarea mingii cu piciorul (1).

Cele două perechi se schimbă constant la execuție.



Câştigă perechea care execută prima un număr prestabilit de pase sau care execută cele mai multe schimburi de mingi în timp de 3 minute.

Indicații metodice: Se va folosi acest joc atunci când vom observa o stare de oboseală fizică a colectivului de elevi, perechea care stă având posibilitatea să se odihnească puțin.

5. Pasează după ocolire în opt

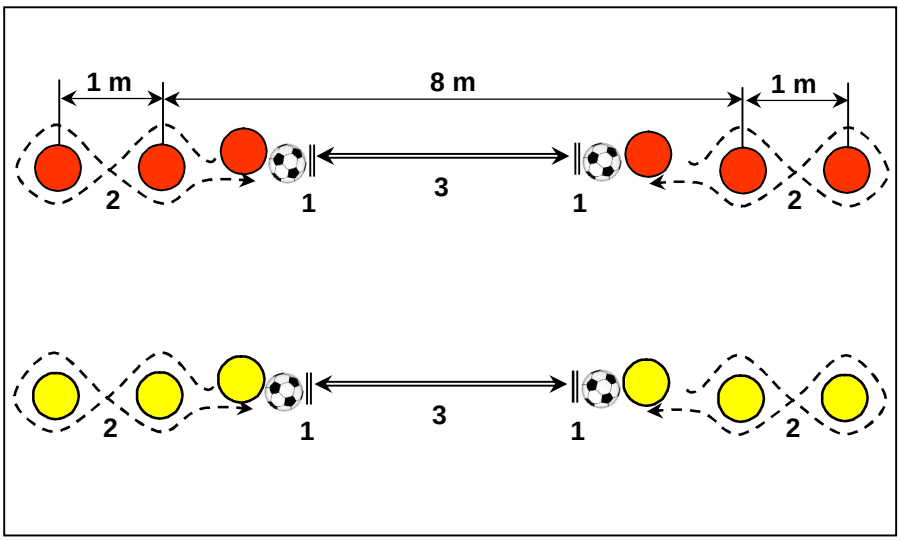
Vârsta elevilor: 9-11 ani;

Obiective instructive: dezvoltarea orientării spațiale, dezvoltarea forței de lovire a mingii cu piciorul, dezvoltarea vitezei de execuție şi de deplasare, dezvoltarea preluării.

Organizarea jocului: Câte 6 elevi formează o grupă. Fiecare grupă are trei perechi. Două perechi (4 elevi) stau aşezați câte doi față în față la 1 metru distanță unul față de celălalt. Aceste două perechi de câte doi stau aşezați la o distanță de 8 metri una față de cealaltă.

Desfăşurarea jocului:

La semnalul profesorului, perechea formată din doi elevi schimbă mingile (2) în aşa fel încât după fiecare pasă să alerge cu spatele, ocolind în opt pe cei doi din echipa aşezată în spatele său la 1 metru (3). Înaintea fiecărei pase se execută obligatoriu preluarea mingii cu piciorul (1).



Câştigă cei ce termină primii numărul de schimburi de mingi prestabilit. Urmează apoi schimbul de roluri şi schimbul de perechi.

Indicații metodice: Se aleargă cu spatele pentru a învăța elevii să fie permanent cu fața la minge (la joc).

6. Huştiuluc

Vârsta elevilor: 9-11 ani;

Obiective instructive: consolidarea pasei, consolidarea preluării, dezvoltarea forței de lovire a mingii cu piciorul, dezvoltarea vitezei de execuție şi de deplasare.

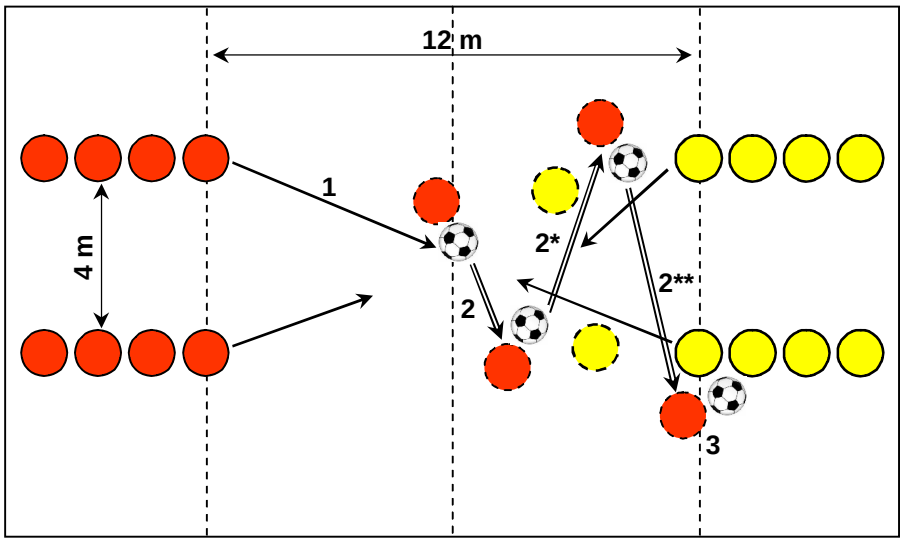
Organizarea jocului: Elevii dispuşi în două echipe egale aşezate față în față la o distanță de 12 metri una față de cealaltă, pe două linii trasate paralel. Fiecare echipă este constituită din câte două grupe, aşezate paralel la o distanță de 5 metri una față de cealaltă.

Fiecare grupă are câte 4 elevi.

La mijlocul distanței dintre cele două linii se aşează o minge.

Desfăşurarea jocului:

La semnalul profesorului, primii doi elevi din echipă (câte unul din fiecare grupă) aleargă la centru pentru angajarea mingii (1). Elevul care reuşeşte să intre în posesia mingii, o pasează cu coechipierul său (2) încercând să treacă prin pase succesive dincolo de linia adversarilor (3).



Adversarii caută să intercepteze mingea şi să atace la rândul lor.

Câştigă echipa care va avea cele mai puține mingi în terenul propriu după ce toți elevii au executat o dată sau de două ori, acest traseu.

Indicații metodice: La început se pot folosi adversari semiactivi (care încearcă să închidă spațiile libere de pasare prin deplasare în viteză, dar nu au voie să intercepteze mingea).

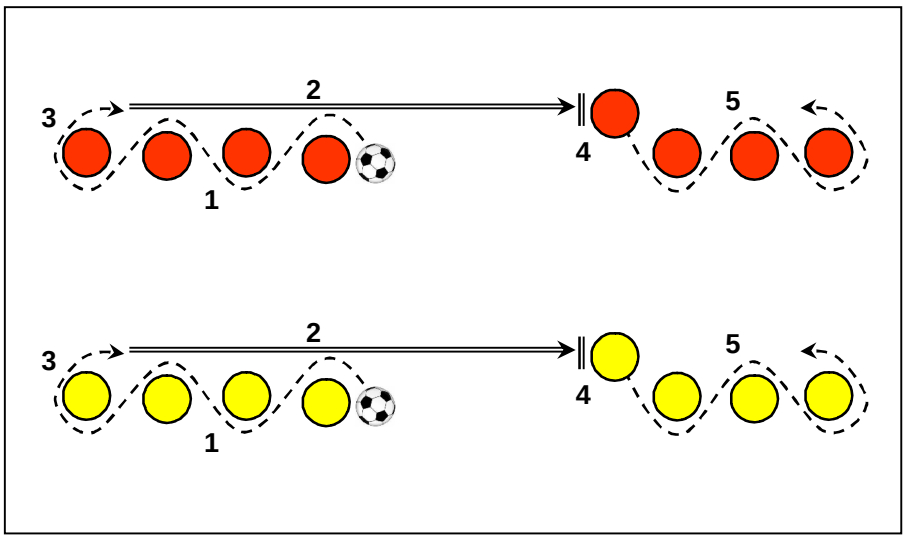
7. Ştafetă cu schimb de locuri

Vârsta elevilor: 9-11 ani;

Obiective instructive: consolidarea driblingului din alergare, consolidarea pasei, consolidarea preluării, dezvoltarea forței de lovire a mingii cu piciorul, dezvoltarea vitezei de execuție şi de deplasare.

Organizarea ştafetei: Elevii dispuşi în grupe de câte 4, aşezați în coloană câte unul, la doi paşi distanță unul de celălalt, față în față (două grupe constituind o echipă). Aceste două grupe de câte cinci elevi stau aşezați la o distanță de 8 metri una față de cealaltă. Primul elev din una din grupele ce formează o echipă are mingea la picior.

Desfăşurarea ştafetei: La semnalul profesorului, elevul cu mingea se întoarce şi porneşte în dribling printre colegii din grupă (1), iar când ajunge la sfârşitul grupei, pasează mingea primului elev din grupa din fața sa (2) şi apoi se aşează la coada grupei sale (3). Elevul care primeşte mingea pasată, execută preluarea mingii (4), apoi se întoarce, porneşte în dribling printre colegii din grupă (5), ajunge la sfârşitul grupei şi pasează mingea primului elev din grupa din fața sa (6), se aşează la coada grupei, ş.a.m.d..



Câştigă echipa care termină prima numărul de schimburi de mingi prestabilit.

Indicații metodice: Pentru a prelua mingea elevul din fața grupei se va deplasa un pas în lateral în momentul în care colegul lui execută pasa.

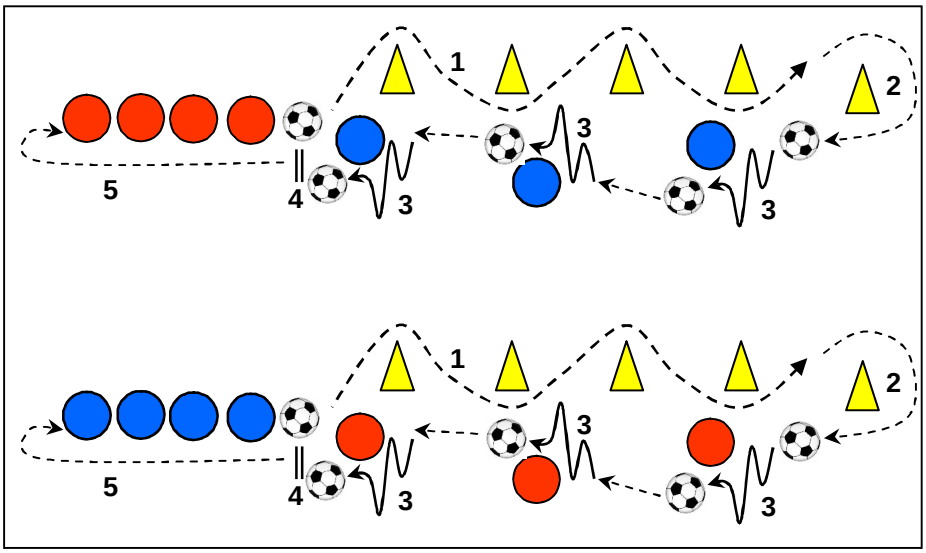
8. Ştafetă cu conducerea mingii printre jaloane şi dribling multiplu din deplasare

Vârsta elevilor: 9-11 ani;

Obiective instructive: consolidarea conducerii mingii cu piciorul printre jaloane, consolidarea driblingului multiplu din deplasare, şi dezvoltarea capacității de deplasare rapidă cu minge.

Organizarea ştafetei: Două echipe de câte 3 elevi, aşezate în coloană. Primul elev din fiecare echipă are o minge la picior. Alte două echipe de câte 3 elevi aşezați pe traseu, având rol de adversari pasivi.

Desfăşurarea ştafetei: La semnalul profesorului, primul elev din fiecare echipă conduce mingea cu piciorul printre patru jaloane aşezate la 1 metru distanță unul față de celălalt (1), până la un pion aflat la 6 metri de linia de start pe care elevul îl ocoleşte cu mingea la picior (2), se întoarce cu mingea şi din deplasare îi va dribla pe cei trei adversari semiactivi (3) după care opreşte mingea pentru primul coechipier (4) şi trece la coada coloanei (5).



Următorul elev din coloană reia traseul.

După ce execută o echipă, elevii „adversari pasivi” se schimbă cu cei care execută.

Câştigă echipa care reuşeşte să execute corect şi în timpul cel mai scurt acest traseu.

Indicații metodice: Pentru elevii care stăpânesc deja driblingul din deplasare, ştafeta se poate executa adversari activi în loc de adversari semiactivi.

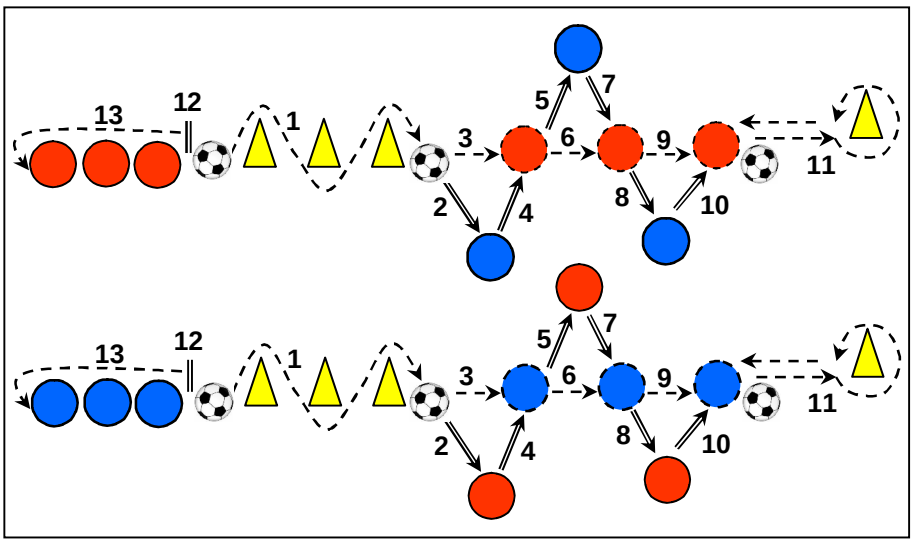
9. Ştafetă combinată pentru clasa a III-a

Vârsta elevilor: 9-10 ani;

Obiective instructive: consolidarea capacității de conducere a mingii cu piciorul în linie dreaptă şi printre jaloane, consolidarea capacității de preluare şi pasare a mingii cu piciorul din deplasare şi dezvoltarea capacității de deplasare rapidă cu minge.

Organizarea ştafetei: Două sau mai multe echipe de câte 3 elevi, aşezate în coloană. Primul elev din fiecare echipă are o minge la picior. Alte două echipe, sau mai multe, de câte 3 elevi aşezați lateral, de o parte şi alta a traseului, având rol de pasatori. Primul elev din fiecare echipă are o minge la picior.

Desfăşurarea ştafetei: La semnalul profesorului, primul elev din fiecare echipă execută conducerea mingii cu piciorul printre trei jaloane aşezate la un metru distanță unul față de altul (1) apoi execută o pasă cu primul pasator (2), continuă deplasarea (3), reprimeşte mingea (4), pasează din alergare cu al doilea pasator (5), continuă deplasarea (6), reprimeşte mingea (7), pasează din



alergare cu ultimul pasator (8), continuă deplasarea (9), preia mingea pasată de acesta (10), o conduce în linie dreaptă 4 metri

până la un jalon (11), pe care îl ocoleşte cu mingea şi execută acelaşi traseu până în apropierea coechipierului, căruia îi opreşte mingea (12) şi trece la coada coloanei (13).

Următorul elev din coloană reia traseul. După terminarea ştafetei elevii schimbă rolurile: executanții trec în locul pasatorilor.

Câştigă echipa care reuşeşte să execute corect şi în timpul cel mai scurt acest traseu.

Indicații metodice: Este indicat să folosiți drept pasatori, elevii care a reuşit să-şi însuşească pasarea mingii.

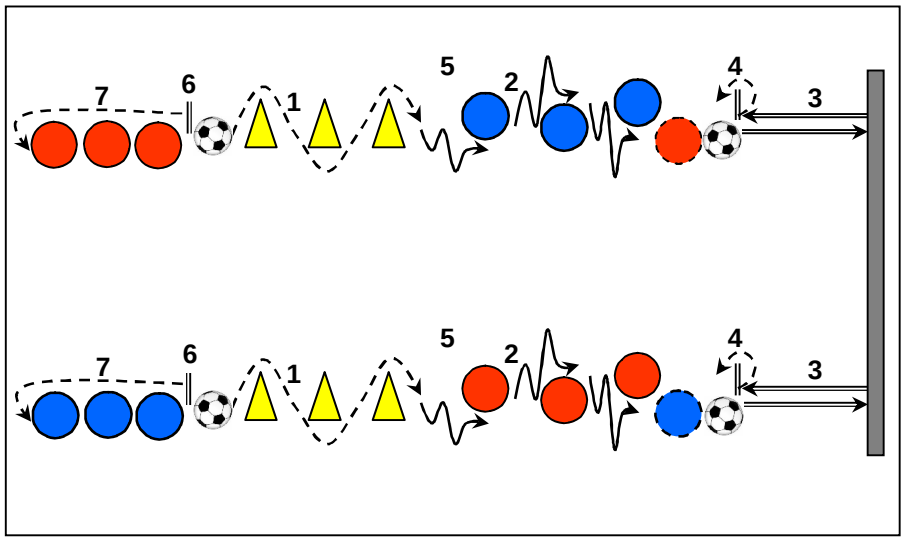
10. Ştafetă combinată pentru clasa a IV-a

Vârsta elevilor: 10-11 ani;

Obiective instructive: consolidarea capacității de preluare şi pasare a mingii cu piciorul din deplasare, consolidarea capacității de conducere a mingii cu piciorul printre jaloane, consolidarea capacității de a dribla multiplu din deplasare şi dezvoltarea capacității de deplasare rapidă cu minge.

Organizarea ştafetei: Două sau mai multe echipe de câte 3 elevi, aşezate în coloană. Primul elev din fiecare echipă are o minge la picior. Alte două echipe, sau mai multe, de câte 3 elevi aşezați pe traseu, având rol de adversari pasivi. Primul elev din fiecare echipă are o minge la picior.

Desfăşurarea ştafetei: La semnalul profesorului, primul elev din fiecare echipă execută conducerea mingii cu piciorul printre trei jaloane aşezate la un metru distanță unul față de altul (1) apoi,



prin dribling din deplasare depăşeşte trei adversari semiactivi (nu au dreptul să intervină la minge) (2), execută o pasă dublă la zid (3), preia mingea revenită din zid (4), se întoarce cu mingea (5) şi execută acelaşi traseu până în apropierea coechipierului, căruia îi opreşte mingea (6) şi trece la coada coloanei (7).

Următorul elev din coloană reia traseul. După terminarea ştafetei elevii schimbă rolurile: executanții trec în locul adversarilor semiactivi.

Câştigă echipa care reuşeşte să execute corect şi în timpul cel mai scurt acest traseu.

Indicații metodice: În loc de zid se poate folosi câte un elev care a reuşit să-şi însuşească pasarea mingii.

Consolidarea simțului mingii prin exerciții de manevrare a mingii

Pentru consolidarea simțului mingii se vor folosi exercițiile de manevrare a mingii care s-au folosit şi în clasele a I-a şi a II-a, dar este recomandat să introducem şi alte mijloace de acționare care au drept scop consolidarea simțului mingii de fotbal.

Atenție: mingea care se va folosi pentru consolidarea simțului mingii trebuie să fie **obligatoriu** mingea de fotbal numărul 3.

Recomandăm pentru dezvoltarea simțului mingii, combinații de rostogoliri ale mingii din deplasare, la liberă alegere.

Dintre **procedeele tehnico-tactice de bază ale jocului** care condiționează practicarea jocului bilateral, sub forma minifotbalului, în clasele III-IV vor fi predate, în plus față de cele predate în clasele I, II, următoarele:

1. Lovirea mingii cu exteriorul labei piciorului şi cu şiretul exterior sub formă de pase şi tras la poartă;
2. Preluarea mingii din deplasare cu interiorul labei piciorului, exteriorul labei piciorului şi cu şiretul plin;
3. Conducerea mingii din deplasare cu interiorul labei piciorului şi cu exteriorul labei piciorului;
4. Dribling multiplu din deplasare.

Întreceri sau jocuri pentru clasele III-IV

Având în vedere faptul că în clasele anterioare elevii şi-au însuşit minimum de cunoştințe practice pentru a se putea integra într-un joc de minifotbal pe teren redus şi cu regulament simplificat, recomandăm introducerea întregului colectiv al clasei în cele două echipe ce joacă minifotbal la sfârşitul lecției.

În acelaşi timp, recomandăm ca în lecția de educație fizică cu conținut din jocul de fotbal să nu lipsească organizarea separată a unor întreceri sau jocuri după cum urmează:

- Jocuri 3 contra 3, 4 contra 4, 5 contra 5, la o poartă sau două porți (improvizate);
- „Cine conduce cel mai mult mingea printre adversari”;
- „Cine driblează cei mai mulți adversari”;
- „Cine dărâmă mai mulți pioni”, etc.

Jocul de minifotbal pentru clasele III-IV

În lecția de educație fizică, la clasele III-IV, jocul de minifotbal trebuie să fie nelipsit, noi recomandând introducerea în fiecare lecție a cel puțin 15 minute de joc bilateral de minifotbal, liber consimțit cu reguli simplificate, pe teren redus pentru educarea spiritului de echipă şi de întrecere, în funcție de un sistem de reguli acceptate.

Pentru o mai bună înțelegere a ceea ce înseamnă jocul bilateral de minifotbal, pe teren redus şi cu reguli simplificate, vă propunem un model propriu de regulament, adaptat pentru elevii claselor III-IV:

a) dimensiunile terenului:
    - Lungime: 20-40 metri;

- Lățime: 10-20 metri;
- Suprafața de poartă - 9 metri;
- Lovitura de pedeapsă: 7 metri;
- Poarta: lățime: 3 metri, înălțime: 2 metri;

b) tipul de desfăşurare a jocului: două reprize a 7,5 minute fiecare, cu o pauză de 3 minute între reprize;

c) dacă egalitatea persistă, la terminarea jocului, se va acorda o prelungire de două reprize a 5 minute;

d) dacă egalitatea persistă şi după consumarea prelungirilor, se va trece la executarea loviturilor de departajare, câte o execuție pentru fiecare jucător din terenul de joc;

e) dacă egalitatea persistă, se vor executa alternativ lovituri de pedeapsă, până când o echipă se va departaja;

f) echipă e formată din 7 jucători de câmp şi un portar. Pe toată durata jocului o echipă va efectua câte schimbări doreşte;

g) nu se aplică regula *„afară din joc”*;

h) suprafața de teren marcată la 9 metri, va fi socotită *“suprafață de pedeapsă”,* astfel încât infracțiunile comise în această suprafață, vor fi penalizate cu lovitură de pedeapsă de la 7 metri;

i) în suprafața de teren marcată la 9 metri, portarul are voie să joace mingea cu mâna şi este considerată spațiul de protecție al portarului. De la 9 metri se va repune mingea în joc când a ieşit afară data de un jucător advers;

j) repunerea mingii de la marginea terenului, se va face cu mâna;

k) la executarea loviturilor de pedeapsă, de la 7 metri, în afara executantului şi a portarului advers, toți jucătorii sunt obligați să stea în afara suprafeței de teren marcată la 9 metri.

Proiect operațional pentru clasa a III-a - Model

Tipul de lecție: Monosport (fotbal) - clasa a III-a

Elemente de identificare:

Titular de disciplină: _____

Data: _____

Unitatea de învățământ (sportivă):_____

Clasa: a III-a; Efectiv: 26 elevi;

Disciplina: Educație fizică şi sport.

Tema: **preluarea şi pasarea mingii cu piciorul din deplasare.**

Tipul de lecție: monosport – fotbal.

Scopul lecției: consolidarea preluării şi pasării mingii cu piciorul din deplasare.

Obiective operaționale:

O1 Cognitiv: să preia şi să paseze mingea cu piciorul din deplasare, pe o direcție dinainte stabilită;

O2 Psihomotor: să dobândească capacitatea de preluare şi pasare a mingii cu piciorul din deplasare spre un punct fix, formarea preciziei pasei;

O3 Afectiv: să stabilească relații de joc prin preluare şi pasă dublă în condițiile jocului de minifotbal.

Resurse necesare:

Oficiale: conținutul programei şcolare pentru clasa a III-a; elementele tehnice dobândite anterior; proiectele lecțiilor precedente.

Temporale: timp didactic alocat: 30 min. - învățare - consolidare; 20 min. - pregătire, organizare, evaluare.

Psihologice: dorința de a învăța, capacitatea de a învăța, dorința de a juca minifotbal, conduita ludică, spiritul de întrecere;

Materiale: teren de minifotbal (handbal), 10 mingi de fotbal nr.3 (alte mingi uşoare: de volei, etc), jaloane, pioni, fluier.

Umane: elevii scutiți medical vor ajuta la pregătirea jocurilor de mişcare şi a ştafetelor;

Regulament: regulamentul de minifotbal (regulamentul de fotbal pe teren redus, cu efectiv redus şi reguli simplificate).

Strategia didactică:

Metode: demonstrația şi explicația, exersarea, componenta ludică: jocuri didactice;

Materiale: teren minifotbal, 10 mingi uşoare, 10 jaloane, fluier;

Mijloace: jocuri de mişcare, jocuri de întrecere, ştafete, joc de minifotbal.

Denumirea temei	Tipul/codul activității	Obiective /competențe	Conținuturi	Eşalonare în timp
Preluarea şi pasarea mingii cu piciorul din deplasare.	Consolidare.	**O1:** să preia şi să paseze mingea cu piciorul din deplasare, pe o direcție dinainte stabilită; **O2:** să dobândească capacitatea de preluare şi pasare a mingii cu piciorul din deplasare spre un punct fix, formarea preciziei pasei; **O3:** să stabilească relații de joc prin preluare şi pasă dublă în condițiile jocului de minifotbal.	**1. Jocuri de mişcare:** • „Mingea prin tunel"; • „Loveşte ținta"; • „Pasează după ocolire". **3. Jocuri de întrecere:** • „Cine transmite mai multe mingi pe un culoar"; • „Cine dărâmă mai mulți pioni", **3. Ştafetă combinată pentru clasa a III-a:** ***Organizarea ştafetei:*** Două sau mai multe echipe de câte 3 elevi, aşezate în coloană. Primul elev din fiecare echipă are o minge la picior. Alte două echipe, sau mai multe, de câte 3 elevi aşezați lateral, de o parte şi alta a traseului, având rol de pasatori. Primul elev din fiecare echipă are o minge la picior. ***Desfăşurarea ştafetei:*** La semnalul profesorului, primul elev din fiecare echipă execută conducerea mingii cu piciorul printre trei jaloane aşezate la un metru distanță unul față de altul (1) apoi execută o pasă cu primul pasator (2), continuă deplasarea (3), reprimeşte mingea (4), pasează din alergare cu al doilea pasator (5), continuă deplasarea (6), reprimeşte mingea (7), pasează din alergare cu ultimul pasator (8), continuă deplasarea (9), preia mingea pasată de acesta (10), o conduce în linie	**1 h/săpt.**

			dreaptă 4 metri până la un jalon (11), pe care îl ocoleşte cu mingea şi execută acelaşi traseu până în apropierea coechipierului, căruia îi opreşte mingea (12) şi trece la coada coloanei (13). Următorul elev din coloană reia traseul. După terminarea ştafetei elevii schimbă rolurile: executanții trec în locul pasatorilor. Câştigă echipa care reuşeşte să execute corect şi în timpul cel mai scurt acest traseu. **4. Joc de minifotbal** Joc de fotbal pe teren redus, cu efectiv redus în condiții de regulament simplificat.	

SCENARIU DIDACTIC

Timp alocat	Evenimente didactice	Activitatea de învățare/instruire		Conținuturi Elemente „cheie”
		Activitatea profesorului	Activitatea elevilor	
10 min.	Pregătirea jocurilor de mişcare, întrecere şi a ştafetelor. *(2 min.)*	Pregătirea şi amplasarea materialelor necesare cât mai aproape de locul desfăşurării activității (mingi, jaloane); Verificarea materialelor necesare;	Ajută la pregătirea şi amplasarea materialelor (mingi, jaloane); Ajută la verificarea funcționalității materialelor (mingi, jaloane);	Pregătire, organizare.
	Organizarea colectivului. *(3 min.)*	- în linie pe două rânduri; - salutul; - notează absenții;	- răspund la comenzi; - răspund la salut;	Pregătire, organizare.

	Pregătirea organismului pentru efort. ***(5 min.)***	- observații asupra ținutei vestimentare; - conduce pregătirea organismului pentru efort folosind structuri din lecțiile precedente.	- ajustează ținuta vestimentară; - respectă comenzile; - execută corect exercițiile.	
Încheierea primei părți a lecției				
22 min.	Verificarea cunoştinţelor dobândite în lecțiile anterioare **(reactualizarea ancorelor)** ***(5 min).***	- întreabă elevii dacă îşi mai reamintesc ce au învățat lecția trecută; - repetă împreună cu elevii elementele tehnice învățate în lecția precedentă; - corectează eventualele greşeli de execuție ale elevilor;	- răspund; - exersează elementele tehnice învățate în lecția precedentă; - încearcă să-şi corecteze greşelile de execuție;	Acumulare.
	Enunțarea obiectivelor operaționale ale lecției. ***(2 min.)***	- precizează obiectivele operaționale ale lecției;	- ascultă cu atenție; - rețin obiectivele operaționale ale lecției;	Activitate frontală; Participare activă.
	Conducerea învățării. ***(15 min.)***	- explică şi demonstrează fiecare joc de mişcare şi ştafetă în parte; - organizează formațiile de lucru în aşa fel încât să asigure un număr mare de repetări pentru fiecare elev; - corectează eventualele greşeli de execuție; - apreciază verbal execuțiile individuale şi chiar colective;	- rețin şi execută fiecare joc de mişcare şi ştafetă în parte; - prin numărul mare de repetări, fiecare elev învață lovirea mingii cu piciorul; - îşi corectează greşelile de execuție şi conştientizează apariția unor greşeli; - exersează jocurile de mişcare, jocurile de întrecere şi ştafetele stabilite;	Învățarea jocurilor de întrecere şi a ştafetelor pentru consolidarea preluării şi pasării mingii cu piciorul din deplasare.

10 min.	**Obținerea performanțe - lor** prin joc de minifotbal	- explică scurt şi concis regulile jocului; - organizează formațiile de joc în aşa fel încât să asigure un număr optim de elevi în fiecare formație de joc; - arbitrează jocul; - apreciază verbal execuțiile individuale şi chiar colective,	- rețin regulile jocului; - se supun deciziilor arbitrului; - participă activ şi cu plăcere la jocul bilateral.	Participare activă cu accent pe corectitudinea biomecanică a preluării şi pasării mingii cu piciorul din deplasare.
3 min.	**Asigurarea feed-back-ului.**	- constată incorectitudinea efectuării execuțiilor; - intervine pentru ameliorarea execuțiilor tehnice în condiții de joc;	- conştientizează observațiile primite; - remediază greşelile prin execuție corectă;	Feed – back.
3 min.	**Evaluarea rezultatelor**	- urmăreşte modul în care elevii au înțeles tema prin aplicarea corectă a celor învățate; - consolidarea componentelor psiho-motrice şi achiziția deprinderilor motrice specifice (mers, alergare, săritură, rostogolire).	- asigură profesorul de înțelegerea celor prezentate prin execuții corecte în cadrul jocului de minifotbal;	Evaluarea cunoştințelor dobândite.
2 min.	**Asigurarea retenției şi a transferului** celor învățate	- realizează o ultimă recapitulare a celor învățate în lecție; - îndrumă elevii către participarea la activități extradidactice specifice jocului de fotbal .	- conştientizează momentele cheie ale lecției şi realizează o autoevaluare a celor învățate; - introduc jocurile de mişcare, ştafetele şi minifotbalul în jocurile obişnuite pe care le practică în afara şcolii; - recepționează mesajul final.	Concluzii tematice.

Proiect operațional pentru clasa a IV-a - Model

Tipul de lecție: Monosport (fotbal) - clasa a IV-a

Elemente de identificare:

Titular de disciplină: _____

Data: _____

Unitatea de învățământ (sportivă):_____

Clasa: a IV-a; Efectiv: 28 elevi;

Disciplina: Educație fizică şi sport.

Tema: **driblingul multiplu din deplasare.**

Tipul de lecție: monosport – fotbal.

Scopul lecției: învățarea - consolidarea driblingului multiplu din deplasare; dezvoltarea spiritului de echipă şi a colaborării între coechipieri.

Obiective operaționale:

O1 Cognitiv: să deprindă execuția driblingului din deplasare cu piciorul îndemânatic şi neîndemânatic;

O2 Psihomotor: să-şi însuşească driblingul multiplu din deplasare în condiții variate de joc (adversar pasiv şi semiactiv);

O3 Afectiv: driblingul multiplu cu piciorul din deplasare în condițiile jocului de minifotbal.

Resurse necesare:

Oficiale: conținutul programei şcolare pentru clasa a IV-a; elementele tehnice dobândite anterior; proiectele lecțiilor precedente.

Temporale: timp didactic alocat: 30 min. - învățare - consolidare; 20 min. - pregătire, organizare, evaluare.

Psihologice: dorința de a învăța, capacitatea de a învăța, dorința de a juca minifotbal, conduita ludică, spiritul de întrecere;

Materiale: teren de minifotbal (handbal), 10 mingi de fotbal nr.4, jaloane, fluier, pioni, etc.

Umane: elevii scutiți medical vor ajuta la pregătirea jocurilor de întrecere şi a ştafetelor şi pot fi adversari pasivi sau semiactivi;

Regulament: regulamentul de minifotbal (regulamentul de fotbal pe teren redus, cu efectiv redus şi reguli simplificate).

Strategia didactică:

Metode: demonstrația şi explicația, exersarea, componenta ludică: jocuri didactice;

Materiale: teren minifotbal, 10 mingi uşoare, 10 jaloane, fluier;

Mijloace: jocuri de întrecere, ştafete, joc de minifotbal.

Denumirea temei	Tipul/codul activității	Obiective /competențe	Conținuturi	Eşalonare în timp
Driblingul multiplu din deplasare.	Învățare – consolidare.	**O1:** să deprindă execuția driblingului din deplasare cu piciorul îndemânatic şi neîndemânatic; **O2:** să-şi însuşească driblingul multiplu din deplasare în condiții variate de joc (adversar pasiv şi semiactiv); **O3:** driblingul multiplu cu piciorul din deplasare în condițiile jocului de minifotbal.	**1. Jocuri de întrecere:** • „Jocuri 3 contra 3, 4 contra 4, 5 contra 5, la o poartă sau două porți (improvizate)” • ” Cine driblează cei mai mulți adversari”; **2. Ştafetă cu conducerea mingii printre jaloane şi dribling multiplu:** ***Organizarea ştafetei:*** Două echipe de câte 3 elevi, aşezate în coloană. Primul elev din fiecare echipă are o minge la picior. Alte două echipe de câte 3 elevi aşezați pe traseu, având rol de adversari pasivi. ***Desfăşurarea ştafetei:*** La semnalul profesorului, primul elev din fiecare echipă conduce mingea cu piciorul printre patru jaloane aşezate la 1 metru distanță unul față de celălalt (1), până la un pion aflat la 6 metri de linia de start pe care elevul îl ocoleşte cu mingea la picior (2), se întoarce cu mingea şi din deplasare îi va dribla pe cei trei adversari semiactivi (3) după care opreşte mingea pentru primul coechipier (4) şi trece la coada coloanei (5). Următorul elev din coloană reia traseul. După ce execută o echipă, elevii „adversari pasivi” se schimbă cu cei care execută. Câştigă echipa care reuşeşte să execute corect şi în timpul cel mai scurt acest traseu.	**1 h/săpt.**

			3. Ştafetă combinată pentru clasa a IV-a: ***Organizarea ştafetei:*** Două sau mai multe echipe de câte 3 elevi, aşezate în coloană. Primul elev din fiecare echipă are o minge la picior. Alte două echipe, sau mai multe, de câte 3 elevi aşezați pe traseu, având rol de adversari pasivi. Primul elev din fiecare echipă are o minge la picior. ***Desfăşurarea ştafetei:*** La semnalul profesorului, primul elev din fiecare echipă execută conducerea mingii cu piciorul printre trei jaloane aşezate la un metru distanță unul față de altul (1) apoi, prin dribling din deplasare depăşeşte trei adversari semiactivi (nu au dreptul să intervină la minge) (2), execută o pasă dublă la zid (3), preia mingea revenită din zid (4), se întoarce cu mingea (5) şi execută acelaşi traseu până în apropierea coechipierului, căruia îi opreşte mingea (6) şi trece la coada coloanei (7). Următorul elev din coloană reia traseul. După terminarea ştafetei elevii schimbă rolurile: executanții trec în locul adversarilor semiactivi. Câştigă echipa care reuşeşte să execute corect şi în timpul cel mai scurt acest traseu. **4. Joc de minifotbal** Joc de fotbal pe teren redus, cu efectiv redus în condiții de regulament simplificat.	

SCENARIU DIDACTIC

Timp alocat	Evenimente didactice	Activitatea de învățare/instruire		Conținuturi Elemente „cheie”
		Activitatea profesorului	Activitatea elevilor	
10 min.	Pregătirea jocurilor de întrecere şi a ştafetelor. *(2 min.)*	Pregătirea şi amplasarea materialelor necesare cât mai aproape de locul desfăşurării activității (mingi, jaloane); Verificarea materialelor necesare;	Ajută la pregătirea şi amplasarea materialelor (mingi, jaloane); Ajută la verificarea funcționalității materialelor (mingi, jaloane);	Pregătire, organizare.
	Organizarea colectivului. *(3 min.)* Pregătirea organismului pentru efort. *(5 min.)*	- în linie pe două rânduri; - salutul; - notează absenții; - observații asupra ținutei vestimentare; - conduce pregătirea organismului pentru efort folosind structuri din lecțiile precedente.	- răspund la comenzi; - răspund la salut; - ajustează ținuta vestimentară; - respectă comenzile; - execută corect exercițiile.	Pregătire, organizare.
Încheierea primei părți a lecției				
	Verificarea cunoştințelor dobândite în lecțiile anterioare **(reactualizarea ancorelor)** *(5 min).*	- întreabă elevii dacă îşi mai reamintesc ce au învățat lecția trecută; - repetă împreună cu elevii elementele tehnice învățate în lecția precedentă; - corectează eventualele greşeli de execuție ale elevilor;	- răspund; - exersează elementele tehnice învățate în lecția precedentă; - încearcă să-şi corecteze greşelile de execuție;	Acumulare.

17 min.	Enunțarea obiectivelor operaționale ale lecției. ***(2 min.)***	- precizează obiectivele operaționale ale lecției;	- ascultă cu atenție; - rețin obiectivele operaționale ale lecției;	Activitate frontală; Participare activă.
	Conducerea învățării. ***(10 min.)***	- explică şi demonstrează fiecare joc de întrecere şi ştafetă în parte; - organizează formațiile de lucru în aşa fel încât să asigure un număr mare de repetări pentru fiecare elev; - corectează eventualele greşeli de execuție; - apreciază verbal execuțiile individuale şi chiar colective;	- rețin şi execută fiecare joc de mişcare şi ştafetă în parte; - prin numărul mare de repetări, fiecare elev învață lovirea mingii cu piciorul; - îşi corectează greşelile de execuție şi conştientizează apariția unor greşeli; - exersează jocurile de mişcare şi ştafetele stabilite;	Învățarea jocurilor de întrecere şi a ştafetelor pentru învățarea şi consolidarea driblingului multiplu din deplasare.
15 min.	**Obținerea performanțe - lor** prin joc de minifotbal	- explică scurt şi concis regulile jocului; - organizează formațiile de joc în aşa fel încât să asigure un număr optim de elevi în fiecare formație de joc; - arbitrează jocul; - apreciază verbal execuțiile individuale şi chiar colective,	- rețin regulile jocului; - se supun deciziilor arbitrului; - participă activ şi cu plăcere la jocul bilateral.	Participare activă cu accent pe corectitudinea biomecanică a driblingului multiplu din deplasare.
3 min.	**Asigurarea feed-back-ului.**	- constată incorectitudinea efectuării execuțiilor; - intervine pentru ameliorarea execuțiilor tehnice în condiții de joc;	- conştientizează observațiile primite; - remediază greşelile prin execuție corectă;	Feed – back.

3 min.	**Evaluarea rezultatelor**	- urmăreşte modul în care elevii au înțeles tema prin aplicarea corectă a celor învățate; - consolidarea componentelor psiho-motrice şi achiziția deprinderilor motrice specifice (mers, alergare, săritură, rostogolire).	- asigură profesorul de înțelegerea celor prezentate prin execuții corecte în cadrul jocului de minifotbal;	Evaluarea cunoştințelor dobândite.
2 min.	**Asigurarea retenției şi a transferului** celor învățate	- realizează o ultimă recapitulare a celor învățate în lecție; - îndrumă elevii către participarea la activități extradidactice specifice jocului de fotbal .	- conştientizează momentele cheie ale lecției şi realizează o autoevaluare a celor învățate; - introduc jocurile de mişcare, ştafetele şi minifotbalul în jocurile obişnuite pe care le practică în afara şcolii; - recepționează mesajul final.	Concluzii tematice.

Studiu individual

Concepeți minim 5 jocuri de mişcare, 5 ştafete specifice jocului de fotbal pentru lecția de educație fizică din clasele I – IV.

Rezumat

În scopul elaborării acestei unități de curs am pornit de la prezentarea particularităților biomotrice specifice elevilor din clasele I – IV şi de asemenea a implicațiilor acestora asupra procesului instructiv – educativ de predarea jocului de fotbal în lecția de educație fizică.

În cadrul acestei unități de curs, am prezentat programele analitice ale claselor I – IV, aprobate de Ministerul Educației, Cercetării şi Tineretului, am elaborat pentru clasele I – II şi III – IV exemple de jocuri dinamice şi pregătitoare, jocuri de întrecere şi ştafete pe care noi le recomandăm pentru folosirea în lecția de educație fizică cu conținut din fotbal.

Considerăm un aspect important pentru viitorul profesor de educație fizică dobândirea capacității de proiectare a structurilor operaționale specifice lecției de profil cu conținut din fotbal. În acest sens am elaborat câte un model operațional de lecție pentru fiecare clasă din ciclul primar şi strategia didactică de abordare.

Bibliografie

1. Badiu T. *Exerciții şi jocuri de mişcare pentru clasele I-IV*, Ed Alma, Galați – 1995;
2. Balint, Gh. *Fotbal – Curs de bază,* Curs pentru studenți, Biblioteca Universității Bacău, RMF 55/28.02.2002.
3. Balint Gh. *Bazele jocului de fotbal,* Ed. Alma Mater, Bacău, 2002.
4. Balint Gh. *Considerations concerning the necessity of improving the syllabus for the football game during the physical education lessonfor the 7th – 8th grades in romanian secondary schools*, 4th FIEP European Congress on Physical Education and Sports – Teachers Preparation and their Employability in Europe, Bratislava, Slovacia, 29-31 august 2007.
5. Balint Gh. *Optimizarea jocului de fotbal în învățământul primar (clasele II – IV),* Sesiunea internațională de comunicări ştiințifice "Perspective ale Educației fizice şi sportului la început de mileniu", 6-8 decembrie 2002, Universitatea "Babeş-Bolyai" Cluj Napoca, Facultatea de educație fizică şi sport. ISBN 973-656-310-3.; pag.27-35.
6. Balint Gh. *Conținutul şi structura activității de evaluare a cunoştințelor teoretice la disciplina „Fotbal"*, unic autor. Lucrare publicată în Buletinul ştiințific nr.9 (1/2005), dedicat Simpozionului internațional „Educație prin sport", organizat de Facultatea de Educație Fizică a Universității din Piteşti, Editura Universității din Piteşti ISSN 1453-1194, p. 54-60;
7. Balint Gh. *Model de practicare a jocului de fotbal în lecția*

de educație fizică la clasele II – IV, Lucrare publicată în volumul dedicat Sesiunii Internaționale Jubiliare de Comunicări Ştiințifice *„60 de ani de învățământ superior în Braşov”* – Activități motrice dirijate – limite şi perspective, 8 martie 2008, organizată de Universitatea „Transilvania” din Braşov şi Centrul de Cercetări pentru Calitatea Vieții şi Performanță Umană, Ed. Universității „Transilvania” Braşov, ISSN 1844-1297, p. 17-23;

8. Cârstea Gh. *Educația fizică – fundamente teoretice şi metodice*, Casa de editură Petru Maior, Bucureşti, 1999.
9. Copilu D., Copil V., Dărăbăneanu I. *Predarea pe bază de obiective curriculare de formare – noua paradigmă pedagogică a începutului de mileniu,* Ed. Didactică şi Pedagogică R.A., Bucureşti, 2002.
10. Cojocaru V. *Fotbal de la 6 la 18 ani: metodica pregătirii*, Ed. Axis Mundi, Bucureşti, 2002.
11. Colibaba-Evuleț D. şi Bota I. *Jocuri sportive. Teorie şi metodică.,* Ed. ALDIN, Bucureşti, 1998.
12. Colibaba-Evuleț D. *Praxiologie şi proiectare curriculară în educație fizică şi sport*., Editura Universitaria, Craiova, 2007.
13. Epuran V. *Jocuri de mişcare*, I.E.F.S., Bucureşti, 1973.
14. Hoştiuc N. *Fotbal – tehnica, tactica, metodica,* Ed. Fundației Universitare „Dunărea de Jos”, Galați, 2000.
15. Motroc I. *Curs de fotbal*, ANEF., Bucureşti, 1986.
16. Motroc, I., Cojocaru, V. *Fotbal Curs de bază*, *vol. II*, *Tehnica şi tactica*, A.N.E.F.S., Bucureşti, 1991.
17. Sabău E., *Jocurile de mişcare – fundamente teoretice şi metodice,* Ed. Arvin Press, Bucureşti, 2003.
18. Stănculescu G. *Fotbal – curs de bază*, Ed. Universității Ovidius, Constanța, 1992.
19. Stănculescu G. *Fotbalul cu studenții*, Ed. Universității Ovidius, Constanța, 2002.
20. Stănculescu G. *Teoria jocului de fotbal*, Ed. Universității Ovidius, Constanța, 2003.
21. Stănescu M., Ciolcă C. şi Urzeală C. *Jocul de mişcare – metodă şi mijloc de instruire în educație fizică şi sport*, Ed.

Cartea Universitară, Bucureşti, 2004.

22. Siedentop D., Herkowitz J., şi Rink J., *Elementary Physical Education Methods,* New Jersey, Prentice Hall. Inc., Englewood Cliffs,1984.

23. Urzeală C. *Jocul de mişcare, metodă şi mijloc de formare a deprinderilor motrice fundamentale*, Ed. Cartea Universitară, Bucureşti, 2005.

Fişa de evaluare a unității de curs

- Particularitățile predării jocului de fotbal în învățământul primar (clasele I – IV) -

Cât din unitatea de curs, după aşteptările dumneavoastră, a fost acoperită ?

Deloc	50%	60%	70%	80%	90%	Complet

Cât din materialul prezentat în această unitate de curs are valoare practică pentru dumneavoastră ?

Deloc	50%	60%	70%	80%	90%	Complet

Cât din conținutul acestei unități de curs reprezintă noutăți pentru dumneavoastră ?

Deloc	50%	60%	70%	80%	90%	Complet

Notați aprecierea dumneavoastră asupra realizării obiectivelor.

Obiectivul	Complet realizat	Parțial realizat	Complet nerealizat
1.			
2.			
3.			

Cât din cerințele obiectivelor au fost atinse de dumneavoastră?

Deloc	50%	60%	70%	80%	90%	Complet

Care a fost nivelul activităților bazate pe realitate din unitatea de curs ?

Prea puțin	Corect	Prea mult

Care parte a unității de curs a fost mai utilă ?

Faceți comentarii asupra unității de curs:

Subiecte despre care doresc să aflu mai multe / de ce ?	Subiecte despre care ar trebui să se spună mai puțin / de ce ?

Standardul cursului:

1. **Găsesc teoria prezentată în unitatea de curs:**

Nesatisfăcătoare	Satisfăcătoare	Bună	Foarte bună

2. **Găsesc pragmatismul unității de curs:**

Nesatisfăcător	Satisfăcător	Bun	Foarte bun

3. **Găsesc conținutul academic al unității de curs:**

Nesatisfăcător	Satisfăcător	Bun	Foarte bun

Alte teme de studiu individual solicitate:

Pentru a-mi dezvolta abilitățile şi gradul de cunoaştere aş dori să am posibilitatea de a putea studia următoarele subiecte:

În final, vă rugăm să formulați comentarii suplimentare asupra unor aspecte care nu sunt cuprinse în mod adecvat în întrebările anterioare:

_____
_____
_____
_____
_____
_____

Particularitățile predării jocului de fotbal în învățământul gimnazial (clasele V – VIII)

Scopul unității de curs:

Prezentarea principalelor particularități ale predării jocului de fotbal în lecția de educație fizică din clasele V-VIII.

Obiective operaționale:

După ce vor studia această unitate de curs, studenții vor putea să:

- *determine particularități ale predării jocului de fotbal în lecția de educație fizică din clasele V-VIII;*
- *folosească programele de educație fizică pentru ciclul gimnazial (clasele V-VIII);*
- *îşi organizeze conținutul lecției de educație fizică în funcție de particularitățile biomotrice al elevilor din clasele V-VIII;*
- *să elaboreze jocuri de întrecere, ştafete şi mijloace de acționare specifice claselor V-VIII pentru a le utiliza în lecția de educație fizică cu conținut din fotbal;*
- *să elaboreze un proiect operațional şi un scenariu didactic al unei lecții de educație fizică cu conținut din fotbal la clasele V-VIII.*

Particularitățile predării jocului de fotbal în învățământul gimnazial (clasele V – VIII) …….....……...189
Particularitățile biomotrice al elevilor din clasele V-VIII ...…..193
Predarea jocului de fotbal în lecția de educație fizică la clasele a V-a şi a VI-a ……..…200
Programa de educație fizică pentru clasa a V-a ……202
Programa de educație fizică pentru clasa a VI-a ……....215
Mijloace de acționare pentru lecția de educație fizică clasele V – VI ……...227
Jocuri de mişcare (dinamice) …….…228
Ştafete sub formă de întreceri sau jocuri pentru clasele V-VI ….230
Acțiuni de joc fără minge pentru clasele V-VI …….…231
Mijloace de acționare recomandate pentru învățarea-consolidarea elementelor şi procedeelor tehnice de bază din fotbal, la clasele V-VI ……...…..….235
Jocul de minifotbal pentru clasele V-VI …….…243
Proiect operațional pentru clasa a V-a - Model …….....……...246
Proiect operațional pentru clasa a VI-a - Model ……..……...251
Programa de educație fizică pentru clasa a VII-a ……...256
Programa de educație fizică pentru clasa a VIII-a ……267
Standarde curriculare de performanță …….....278
Standardele de evaluare pentru disciplina Educație fizică şi sport la clasa a VIII-a ……..…279
Mijloace de acționare recomandate pentru consolidarea elementelor şi procedeelor tehnice de bază din fotbal, la clasele VII-VIII …….…….280
Jocul de minifotbal pentru clasele VII-VIII ……...284
Proiect operațional pentru clasa a VII-a - Model ……...286
Proiect operațional pentru clasa a VIII-a - Model ……...291
Studiu individual……...…...296
Rezumat …….....296
Bibliografie ……..……297
Fişa de evaluare a unității de curs 298

Particularitățile predării jocului de fotbal în învățământul gimnazial (clasele V – VI)

După cum am afirmat şi în unitatea de curs precedentă, datorită valențelor sale, fotbalul este apreciat ca un mijloc necesar şi eficient al educației fizice şcolare, motiv pentru care îl găsim prezent şi în curriculumul aprobat de Ministerul Educației, Cercetării şi Tineretului pentru clasele V-VIII.

Conform Planului-cadru de învățământ pentru clasele I – a VIII-a, mai exact, conform Anexei 1 la Ordinul M.E.C. nr. 3638 / 11.04.2001, disciplina Educație fizică şi Sport, are repartizate în orarul săptămânal al şcolii cu 2–3 lecții pentru clasele V – VII şi 1-2 lecții pentru clasa a VIII-a.

În fiecare lecție de educație fizică de circa 40-45 minute, spațiul rezervat jocului de fotbal este de regulă de 15-20 minute, spațiu care trebuie folosit cu mult discernământ de către profesor pentru a valorifica la maximum valențele formative ale acestui joc sportiv, în direcțiile amintite, respectiv: recreație, refacere şi formare a personalității.

Programa şcolară sau Curriculum-ul de educație fizică pentru învățământul gimnazial, pe lângă obiectivele specifice şi operaționale, fixează cerințele oficiale obligatorii, conținuturile care trebuie realizate de elevi la orele de educație fizică, conținuturi şi cerințe materializate prin cunoştințe, priceperi şi deprinderi specifice, proprii jocului de fotbal la clasele respective.

În spațiul din lecția de educație fizică acordat jocului de fotbal în învățământul gimnazial, considerăm noi că ar trebui să se țină seama şi de următoarele:

- îmbinarea activităților de conducere şi organizare a profesorului cu activitatea de dezvoltare a capacităților de autoorganizare şi autoarbitrare a elevilor;
- folosirea unor exerciții şi structuri fundamentale care să vizeze adresa, precizia, ambidextria şi care să se

execute pe fondul creşterii vitezei de execuție şi a complexității;

- folosirea diverselor concursuri în scopul obişnuirii elevilor cu solicitările competiției, formându-le astfel dorința de autodepăşire;
- de asemenea trebuie să se folosească complexe de exerciții care acționează cumulativ asupra deprinderilor specifice tehnico-tactice cât şi asupra dezvoltării calităților motrice.

Evaluarea elevilor, notarea lor privind însuşirea practicării jocului de fotbal, trebuie să fie realizată în funcție de **„Standardele de evaluare”** concepute în anul 2003 de **Serviciul Național de Evaluare şi Examinare** din Ministerul Educației, Cercetării şi Tineretului dar şi în funcție de respectarea şi aplicarea regulamentului de joc şi de competiție şi de condițiile de practicare autonomă raportate şi la clasamentele competițiilor respective.

Particularitățile biomotrice al elevilor din clasele V-VIII

Creşterea şi dezvoltarea elevilor reprezintă o problemă biologică de mare importanță teoretică şi practică. Literatura de specialitate ne prezintă numeroase date, printre cele importante fiind cele legate de fenomenul de accelerare a creşterii, de fondul ereditar, de rolul condițiilor de mediu, sociale, în dezvoltarea elevilor.

O problemă care nu poate fi neglijată de profesorul de educație fizică este caracterul particular al biologiei vârstei de creştere. Din datele existente în momentul de față putem trage următoarea concluzie:

> *dezvoltarea şi creşterea elevilor nu se face uniform, ci pe parcursul dezvoltării apar perioade de accelerare şi de încetinire a creşterii datorate fie condițiilor de viață, fie particularităților individuale.*

La sfârşitul perioadei de creştere, elevul ajunge la o maturizare somato-vegetativă şi psihică. Datorită dezvoltării neuniforme a elevilor, perioada de creştere o împărțim în mai multe etape, fiecare etapă având elementele ei definitorii.

Datorită faptului că perioadele vârstei fiziologice nu corespund celei cronologice şi nici etapelor de şcolarizare, vom prezenta periodizarea biologică şi vom menționa în secundar etapele de şcolarizare şi vârstele cronologice.

Aceste perioade sunt:

a. Etapa antepubertară (10-12 ani, clasele V-VI);
b. Etapa pubertară (13-14 ani, clasele VII-VIII);
c. Etapa postpubertară (14-18 ani, clasele VIII-IX).

Trebuie subliniat faptul că studierea sau cunoaşterea particularităților pe grupe de vârsta este o îndatorire obligatorie a profesorilor de educație fizică, deoarece numai în acest fel instruirea îşi poate atinge scopul final propus.

Necunoaşterea sau ignorarea acestor particularități conduce la

instruirea elevilor după schemele de pregătire folosite la fotbaliştii adulți, ceea ce aduce un mare prejudiciu în privința sănătății elevilor.

S-a afirmat de nenumărate ori şi repetăm şi noi cu această ocazie: ***„elevul nu este un adult în miniatură."*** El are o serie de particularități morfologice şi funcționale, datorită organismului în creştere şi dezvoltare, lucru de care trebuie să se țină seama.

Unii autori identifică noțiunea de „*pubertate*" cu cea de adolescență (Luttke, Gilbert, Hutinel şi Lesne). După părerea altor autori există o deosebire netă între pubertate şi adolescență.

Spre deosebire de adolescență, care este o fază de liniştire şi stabilitate, determinând şi desăvârşind opera pubertății, pubertatea este o fază de zbucium şi schimbări. Este stadiul cu cele mai intense transformări şi modificări, perioada caracterizată printr-o „accelerare a creşterii fiziologice şi somatice" (J. Piaget, B. Inhelder, 1970).

Este, de fapt, ultima „accelerație" a creşterii biologice ce se manifestă cu pregnanță. Acest fapt poate modifica sau chiar răsturna proporțiile corpului. Acum se produce începerea maturizării glandelor sexuale.

Toate acestea îşi vor pune amprenta asupra întregii dezvoltări anatomo-fiziologice şi psihice ale puberilor. Nu rezistă la efort îndelungat, obosesc repede, sunt predispuşi tot timpul surmenajului fizic.

Particularități anatomo-fiziologice ale puberului

a) Particularități somatice

La 10-14 ani, perioada la care ne referim, se observă o creştere mai accentuată a membrelor inferioare, apoi a celor superioare, care de multe ori creează dizarmonii.

În această perioadă majoritatea specialiştilor vorbesc despre o fază caricaturală, dacă o putem numi aşa, caracterizată prin forma alungită a oaselor şi a muşchilor.

Oasele se dezvoltă în lungime şi devin mai rezistente la acțiunea mecanică şi presiune.

Articulațiile nu sunt dezvoltate iar ligamentele nu asigură, în suficientă măsură, rezistența la tracțiune, răsucire.

Muşchii se dezvoltă mai ales prin alungirea fibrelor şi nu în grosime, din aceasta cauză suprafața lor de secțiune fiziologică este mică în consecință, şi forța musculara este mică.

Lungimea fibrelor musculare permite creşterea valorii lucrului mecanic, cu condiția să nu existe îngreuiere peste forța globală a muşchiului. Trunchiul este lung, toracele îngust, abdomenul scurt, iar organele interne din cutia toracică nedefinitivate referitor la dezvoltare.

b) Particularitățile funcționale

În concordanță cu particularitățile morfologice se observă o trăsătură funcțională caracterizată prin capacitatea redusă de adaptare şi rezistență funcțională a aparatului cardio-vascular şi respirator la eforturile fizice.

La 12 ani capacitatea vitală este de 2000 cmc datorita plămânilor slab dezvoltați şi ajunge la 3000 cmc în jurul vârstei de 15 ani, când plămânii nu sunt rezistenți.

Cordul depune eforturi pentru irigarea organelor şi sistemelor, lucru datorat îngustimii lumenului vaselor de sânge, ceea ce generează de multe ori instalarea fenomenului de oboseală, amețeli, tulburări ale ritmului cardiac.

Sistemul nervos prezintă o creştere redusă a volumului creierului dar se adâncesc circumvoluțiunile, se înmulțesc fibrele de asociație care sporesc conexiunile dintre zone. Celulele corticale se perfecționează şi se diferențiază crescând baza funcțională a activității de prelucrare a informației.

Tot în această perioadă se realizează diferențierea dintre sexe prin maturizarea caracteristicilor sexuale.

Dezvoltarea psihică şi motrică a puberului

a) Particularitățile determinate de activitatea nervoasă, neurodinamică-cerebrală şi sistemul nervos vegetativ

Aspectele legate de activitatea sistemului nervos central şi a

celui vegetativ le vom trata separat deoarece în acest fel, apreciem noi, le putem asigura o deplină înțelegere.

Logic, nu se poate discuta despre un organ sau sistem fără a ține seama de legătura lui directă cu activitatea nervoasă superioară. Numai astfel organismul poate fi privit ca un tot unitar şi se poate stabili independența cu mediul înconjurător.

Activitatea nervoasă superioară şi psihică se dezvoltă rapid atingând nivele superioare şi, ca urmare a procesului gândirii, analiza, sinteza, abstractizarea se perfecționează, ceea ce face posibilă rezolvarea unor situații problematice.

Dezvoltarea psihică la această vârstă este bine sintetizată de J. Piaget:

> *„La 11-12 ani apare o a patra şi ultima perioadă al cărei palier de echilibru se situează la nivelul adolescenței. Caracterul ei general constă în cucerirea unui mod de a raționa care nu se referă numai la obiecte sau relații, ci şi la ipotezele din care pot fi trase consecințele necesare fără ca subiectul să se pronunțe asupra veridicității sau falsității lor înainte de a examina rezultatul acestor implicații”.*

Ținând cont de cele prezentate mai sus profesorul, trebuie să pună problemele cauzal, problematizat pentru a realiza participarea conştientă din partea elevilor.

Din cauza unor schimbări ce se manifestă pe plan comportamental, unii psihologi consideră că avem de-a face cu o „criză juvenilă” ce se caracterizează prin reacții contrare celor de până la această vârstă, unele chiar paradoxale, cum ar fi negativismul, individualismul, tendința spre izolare, spre singurătate, spre interiorizare prin refugiu în lumea propriilor trăiri sau prin izbucniri violente, nesupunere, neascultare, etc.

Toate modificările, transformările şi restructurările ce se produc în această perioadă sunt mai intense şi de mai lungă durată.

Cu toate acestea, nu pot fi considerate prin ele însele ca manifestări ale unei „crize” inevitabile şi absolute, ele pot favoriza apariția unor dereglări pe plan comportamental. Declanşarea acestora depinde însă, şi de împrejurările în care trăieşte elevul, care pot accentua sau anihila astfel de manifestări.

Un lucru incontestabil este că aceşti elevi ridică serioase probleme din punct de vedere educativ.

De comun acord cu toți specialiştii studiați, putem să afirmăm că:

> *Preadolescentul ne oferă întotdeauna imaginea unui tânăr vioi, gălăgios, plin de viață, doritor de a şti cât mai multe lucruri, de a fi activ participând la cât mai multe acțiuni, cu interese multiple pentru tot ce este nou.*

Pubertatea este considerată ca fiind o etapă de tranziție, întrucât saltul de la operațiile concrete la cele formale nu se înfăptuieşte brusc ci, în mod treptat, abia la sfârşitul ei antrenând la generalizarea operațiilor propoziționale, pentru ca în studiul următor, cel al adolescenței, să funcționeze în deplinătatea lor.

Din punct de vedere afectiv, preadolescentul se caracterizează printr-o mare sensibilitate, prin treceri succesive de la o stare la alta, prin fluctuații în dispoziții, etc. Tocmai de aceea întâmpină unele dificultăți în reglarea actului voluntar, deliberarea sau luarea hotărârii se face adesea sub influența unor factori emoționali.

„Adolescența pubertară", cum o numeşte M. Debesse este ***„vârsta neliniştilor"***, caracterizată prin instabilitate emotivă, alternanță în contraste, hipersensibilitate. În constelația psihologică a acestui stadiu sentimentul este dominanta funcțională care îşi pune amprenta asupra întregului tablou comportamental. Alternanța în contraste se manifestă prin îmbinarea unor trăsături contrare. Înclinația spre bravură şi fapte ieşite din comun se asociază cu timiditatea şi supunerea. Prima se manifestă cu predilecție în cadrul grupului, unde este stimulată şi aprobată de membrii săi; în relațiile directe cu adulții trec în extrema cealaltă adoptând o atitudine corectă pe un fond de timiditate evidentă.

Se constată totodată lipsa unei concordanțe între nivelul de aspirație şi dorințele sale pe de o parte, şi capacitățile de care dispune în vederea realizării lor pe de alta parte.

Un fapt relevant din punct de vedere afectiv se exprimă în dorința elevului de a-şi arata afecțiunea față de anumite persoane din preajma să.

Dacă până la această vârstă, ei se afla doar în ipostaza de obiect al afecțiunii altora, de acum înainte devine şi subiect al afecțiunii pentru ceilalți. Ne aflăm deci în prezența unei afecțiuni reciproce de o intensitate relativ egală.

Aşa se explică intensitatea unor relații psihosociale de simpatie

sau antipatie față de colegii de echipă şi chiar față de profesor, întemeiate pe coincidența unor interese şi aspirații, ce se încheagă la această vârstă. Sentimentul prieteniei reprezintă un argument concludent în acest sens. Tot acum se produce o schimbare radicală în sistemul de referințe.

Dacă până în acest moment părinții constituiau „modele" în jurul cărora se organiza comportamentul, de acum înainte ***valori de referință oferă membrii grupului***, ai echipei din care fac parte. Ca atare, o mare parte din atitudinile comportamentale se formează prin imitație şi contagiune în interiorul grupului.

Caracteristica vieții sociale a preadolescentului impune profesorului necesitatea unor preocupări atât pentru cunoaşterea valorii educative a „anturajului", cât şi pentru inițierea unor strategii educaționale adecvate atât sub raport individual, cât şi psihosocial.

Deoarece dimensiunea „interiorității" se adânceşte, preadolescentul simte nevoia de a nu mai fi considerat copil.

De aceea, apelul la demnitatea să va fi mai folositor decât interdicțiile excesiv de severe. Este valabil şi la această vârstă adevărul că ființa umană este „mai degrabă flexibilă decât docilă". Pe aceeaşi linie se înscrie şi preocuparea mai intensă față de propria persoană, ca entitate individuală, fapt constatabil în apariția primelor manifestări de meditație filosofică privitoare la viitorul şi destinul său, cu tot caracterul lui încă naiv.

La această vârstă se dezvoltă, după cum am mai spus, adevăratele sentimente de prietenie şi dragoste, care se bazează pe devotament şi înțelegere reciprocă. Acum apar mai evidente diferențele dintre generații.

Am insistat poate excesiv asupra dezvoltării psihice a puberului, dar trebuie subliniat faptul că în momentul de față nu se prea pune accent, şi acolo unde se pune nu este de ajuns, pe studierea particularităților psihice ale elevului de 10-14 ani şi de aceea am considerat că este necesar să facem acest lucru.

b) Particularitățile motrice

Organismul elevului reprezintă o dezvoltare pe mai multe planuri, se măreşte plasticitatea scoarței cerebrale, mobilitatea proceselor nervoase, excitația şi inhibiția şi se sporesc posibilitățile de dezvoltare a calităților motrice, în mod deosebit viteza; până la 15 ani organismul prezintă posibilități pentru

dezvoltarea vitezei sub formele ei simple de manifestare.

Concomitent cu viteza progresează şi îndemânarea, pubertatea fiind denumită „vârsta îndemânării”.

Disproporția dintre diferitele segmente ale corpului face ca în executarea diferitelor mişcări să se remarce o oarecare stângăcie, dar sunt posibilități pentru mărirea îndemânării atunci când această calitate se dezvoltă simultan cu orientarea în spațiu.

Îmbunătățirea calităților muşchilor şi mai ales a laturii funcționale care condiționează viteza, sporeşte capacitatea de forță în regim de viteză sub forma detentei, a vitezei în regim de rezistență şi capacitatea de efort static moderat.

Capacitatea de rezistență este mai redusă mai ales rezistența cardio-vasculară, fapt ce impune acționarea sistematică cu mijloace bine alese şi dozate pentru dezvoltarea ei. Trebuie să se antreneze grupe musculare mari care să permită activitatea nestingherită a aparatului cardio-respirator datorită şi acționării asupra rezistenței în regim de forță sau viteză, fără a neglija viteza în regim de rezistență.

Rezistența este mai mică comparativ cu alte vârste; se impun măsuri metodice, atente în procesul dezvoltării pentru a se putea obține indici superiori în dezvoltarea ei. La această vârstă elevii au înclinații pentru exercițiile de forță, de învingere, cu orientare precisă dar executate de multe ori cu repezeală.

Alergarea, deprinderea cel mai larg aplicată, se desfăşoară în mod neorganizat; cea organizată solicită un efort mult mai mare. Cu înaintarea în vârstă se observă o tendință de scădere a volumului alergării, lucru ce trebuie remediat prin intervenția profesorului.

Se observă în multe cazuri greşeli transmise de la vârsta primară cum ar fi: alergarea pe călcâie, pe toată talpa, oscilații ale trunchiului în plan lateral, insuficiența fazei de zbor, alergare îngenunchiată, lipsa lucrului de brațe, etc., care trebuie corectate folosindu-se exerciții speciale coordonate de profesor.

Acum se manifestă disponibilități pentru însuşirea unor procedee şi elemente tehnice cu şi fără minge.

Predarea jocului de fotbal în lecția de educație fizică la clasele a V-a şi a VI-a

Curriculum-ul şcolar de educație fizică pentru învățământul gimnazial reflectă concepția care stă la baza reformei sistemului românesc de învățământ, urmărind realizarea finalităților prevăzute de Legea Învățământului, referitoare la dezvoltarea complexă a personalității autonome şi creative a elevilor.

Prin obiectivele specifice disciplinei educație fizică sunt urmărite cu precădere:

1. întreținerea şi îmbunătățirea stării de sănătate;
2. dezvoltarea fizică armonioasă;
3. dezvoltarea capacității motrice generale şi a celei specifice unor ramuri şi probe sportive;
4. educarea unor trăsături pozitive de caracter.

Acest curriculum se adresează profesorilor de educație fizică, directorilor de şcoli, elevilor, părinților, specialiştilor în evaluare şi autorităților locale interesate de procesul educațional.

Prin acest curriculum se realizează creşterea posibilităților de opțiune, premisele determinării unor parcursuri individuale de învățare şi creşterea autonomiei unităților şcolare în elaborarea propriului curriculum.

La elaborarea programei, specialiştii Ministerului Educației, Cercetării şi Tineretului au avut în vedere finalitățile exprimate prin standardele de performanță ale învățământului primar, necesitatea obiectivă de reluare în sens concentric a principalelor elemente de conținut predate din ciclul anterior, experiența şi tradițiile educației fizice din țara noastră cât şi condițiile medii de dotare materială a şcolilor generale.

Conform programei şcolare de educație fizică pentru clasele a V-a şi a VI-a, aprobată prin ordinul ministrului educației naționale cu nr. 4237 din 23.08.1999, noua concepție despre predare vizează următoarele aspecte metodico-organizatorice:

- adoptarea unei scheme orare care să asigure realizarea

obiectivelor cadru;

- stabilirea conținuturilor potrivit schemei orare adoptate, condițiilor materiale, tradițiilor şi opțiunilor elevilor;
- asigurarea prin orar a valorificării integrale a bazei sportive şi a posibilităților de demixtare a claselor;
- omogenizarea nivelului de pregătire al elevilor începând din clasa a V-a şi reluarea conținuturilor învățate pe parcursul unui an şcolar şi de la o clasă la alta, realizând caracterul concentric al predării;
- acționarea constantă, în fiecare lecție, asupra dezvoltării fizice şi calităților motrice ale elevilor;
- conținuturile prevăzute la capitolele „capacitate de organizare", „deprinderi motrice de bază şi utilitar-aplicative" vor fi exersate în structuri complexe, de regulă sub formă de întrecere, fără a se constitui în teme de lecție;
- predarea probelor şi a ramurilor de sport va fi permanent însoțită şi de practicarea globală a acestora;
- valorificarea în plan educativ a fiecărei lecții.

Totodată, important pentru conținutul prezentului manual este faptul că, față de variantele de conținuturi prevăzute în programă, profesorii vor preda obligatoriu:

- una din cele două sărituri prevăzute la „atletism";
- **unul din cele patru jocuri prevăzute la capitolul „jocuri sportive";**
- una din săriturile prevăzute la capitolul „gimnastică";
- una din cele trei ramuri ale gimnasticii (acrobatică, ritmică, aerobică).

La capitolul „ramuri sportive alternative", în cazul opțiunii pentru predarea oinei, badmintonului sau rugbiului, acestea vor înlocui jocul din capitolul „jocuri sportive".

În cazul predării unui sport de sezon, acesta va înlocui probele şi ramurile de sport prevăzute în segmentul obligatoriu, pe perioada existenței condițiilor de practicare.

Programa de educație fizică pentru clasa a V-a

Programa a fost aprobată prin
Ordin al Ministrului Educației nr. 4237 / 23.08.1999

Menționăm că următoarea programă de educație fizică nu a fost modificată de către autorul acestui curs universitar, ea este identică ca şi conținut cu cea pe care Ministerul Educației, Cercetării şi Tineretului o impune profesorilor de educație fizică.

Obiective cadru

1. Dezvoltarea capacității motrice generale a elevilor, necesare desfăşurării activităților sportive.
2. Asimilarea procedeelor tehnice şi a acțiunilor tactice specifice practicării diferitelor sporturi de către elevi, în şcoală şi în afara acesteia.
3. Favorizarea întreținerii şi îmbunătățirii stării de sănătate conform particularităților de vârstă şi de sex ale elevilor.
4. Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate favorabile integrării sociale.

OBIECTIVE DE REFERINȚĂ ŞI EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE

1. Dezvoltarea capacității motrice generale a elevilor necesare desfăşurării activităților sportive

Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
La sfârşitul clasei a V-a elevul va fi capabil:	*Pe parcursul clasei a V-a se recomandă următoarele activități:*
1.1 să adopte pozițiile corecte	• adoptarea posturii corecte a

ale corpului şi ale segmentelor acestuia în efectuarea acțiunilor motrice;	corpului în pozițiile stând, şezând şi pe parcursul deplasărilor;
***1.2** să folosească adecvat exercițiile specifice pentru dezvoltarea musculaturii spatelui, a abdomenului şi a membrelor;*	• *executarea de mişcări analitice, precis localizate, libere, în regim izotonic;*
1.3 să realizeze acțiuni motrice cu structuri şi eforturi diferite;	• exersarea mecanismului de bază al fie-cărei deprinderi motrice (de bază şi aplicativ-utilitare); • exersarea de structuri motrice conținând două-trei deprinderi; • efectuarea exercițiilor specifice de dezvoltare a vitezei de reacție, de execuție şi de deplasare; • efectuarea exercițiilor specifice de dezvoltare a coordonării segmentelor şi a corpului în spațiu şi timp; • efectuarea de exerciții specifice, libere, pentru dezvoltarea forței dinamice (izotonice) a principalelor grupe musculare; • realizarea de eforturi aerobe, cu durate progresive, în tempo uniform-moderat; • ştafete şi jocuri desfăşurate sub formă de întrecere.

2. ***Asimilarea procedeelor tehnice şi a acțiunilor tactice specifice practicării diferitelor sporturi de către elevi, în şcoală şi în afara acesteia***

Obiective de referință	**Exemple de activități de învățare**
La sfârşitul clasei a V-a elevul va fi capabil:	*Pe parcursul clasei a V-a se recomandă următoarele activități:*
2.1 să aplice procedeele tehnice şi acțiunile tactice însuşite, în structuri simple;	• exersarea tehnicii fiecărui procedeu până la însuşirea mecanismului de bază; • exersarea de structuri tehnice cuprinzând 1-2 procedee; • exersarea acțiunilor tehnice individuale simple; • aplicarea procedeelor tehnice şi acțiunilor tactice însuşite în jocuri dinamice şi pregătitoare; • ştafete, întreceri;
2.2 să realizeze acțiuni motrice specifice ramurilor de sport şi să se integreze în activitățile desfăşurate sub formă de întrecere.	• participarea la întreceri desfăşurate în lecții, sub formă de jocuri dinamice, pregătitoare şi ştafete.

3. ***Favorizarea întreținerii şi îmbunătățirii stării de sănătate conform particularităților de vârstă şi de sex ale elevilor***

Obiective de referință	**Exemple de activități de învățare**
La sfârşitul clasei a V-a elevul va fi capabil:	*Pe parcursul clasei a V-a se recomandă următoarele activități:*
****3.1** să cunoască principalii*	• *identificarea elementelor*

indici morfologici şi funcționali şi să-şi determine indicii morfologici proprii;	*schemei corporale;* • *determinarea principalilor indici morfologici proprii;* • *observarea reacției funcțiilor cardio-vasculare şi respiratorii la eforturi cu intensități diferite;*
3.2 să cunoască şi să respecte regulile de igienă personală şi să utilizeze echipamentul adecvat pentru activitățile de educație fizică şi sport;	• echipări corespunzătoare pentru lecții; • verificarea stării igienice şi funcționale a echipamentului;
3.3 să evite pericolul de accidentare respectând regulile stabilite.	• exersare în condiții de respectare a structurilor motrice stabilite, a formațiilor de lucru, a ordinii de realizare a execuției, a reperelor, direcțiilor şi sensurilor de deplasare.

4. Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate favorabile integrării sociale

Obiective de referință	**Exemple de activități de învățare**
La sfârşitul clasei a V-a elevul va fi capabil:	*Pe parcursul clasei a V-a se recomandă următoarele activități:*
4.1 să se integreze şi să acționeze eficient într-un grup prestabilit	• ocuparea şi păstrarea sistematică a locului stabilit în formațiile de adunare, de marş şi de lucru; • îndeplinirea exactă a sarcinilor individuale stabilite; • execuții în relație cu unul sau mai mulți parteneri; acordarea sprijinului şi ajutorului reciproc;

	• încurajarea coechipierilor în acțiune; • îndeplinirea, prin rotație, a unor atribuții care presupun conducerea şi subordona-rea (căpitan de echipă, arbitru, observator, executant etc.);
***4.2** să-şi depăşească inhibiția şi să execute structurile motrice stabilite*	• *execuții individuale, inițial asistate şi apoi realizate independent, cu grade de risc progresive;* • *exersarea procedurilor de autoasigurare şi protecție care pot fi utilizate în execuțiile care implică risc.*

CONȚINUTURI

I. CAPACITATEA DE ORGANIZARE

- formații de adunare, în linie pe unul şi două rânduri;
- pozițiile: drepți, pe loc repaus;
- alinierea în linie şi în coloană;
- întoarceri de pe loc;
- **pornirea şi oprirea din mers;*
- formarea şi strângerea coloanei de gimnastică.
- **treceri dintr-o formație în alta.*

II. DEZVOLTAREA FIZICĂ ARMONIOASĂ

- prelucrare analitică a aparatului locomotor;
- mobilitate articulară;
- reflexul de postură;
- **prevenirea instalării atitudinilor deficiente;*
- **educarea actului respirator.*

III. CALITĂȚI MOTRICE DE BAZĂ

1. Viteza

– ***viteza de reacție:***

- **la stimuli vizuali;*
- la stimuli auditivi.

– ***viteza de execuție:***
- în acțiuni motrice singulare;
- **în acțiuni motrice cu obiecte portative.*

– ***viteza de deplasare:***
- pe direcție rectilinie;
- **cu schimbări de direcție.*

2. Îndemânarea

– coordonarea segmentelor față de corp;
– **manevrarea de obiecte.*

3. Forța

– forță dinamică segmentară;
– **forță segmentară în regim de rezistență.*

4. Rezistența

– rezistență cardio-respiratorie la eforturi aerobe;
– **rezistența musculară locală.*

IV. DEPRINDERI MOTRICE DE BAZĂ, APLICATIV-UTILITARE ŞI SPORTIVE

DEPRINDERI MOTRICE DE BAZĂ

1. Mersul

– pe vârfuri;
– pe călcâie;
– pe părțile laterale ale labei piciorului;
– ghemuit;
– **cu pas adăugat;*
– **cu pas încrucişat.*

2. Alergarea

– fazele alergării;
– pe direcții diferite;
– **cu schimbări de direcții;*
– **cu ocoliri de obstacole;*
– **pe perechi.*

3. **Sărituri**

- cu desprindere de pe unul şi ambele picoare:
- în lungime;
- în înălțime;
- în adâncime;
- **sărituri peste obstacole joase;*
- **sărituri de pe obstacole.*

4. **Aruncarea şi prinderea**

- aruncări azvârlite la țintă;
- aruncări lansate cu două mâini de jos, la distanță;
- prindere cu două mâini de pe loc.

DEPRINDERI APLICATIV-UTILITARE

1. **Cățărare**

- la scara fixă;
- **pe banca de gimnastică înclinată.*

2. **Escaladare**

- prin apucare şi păşire pe aparat;
- **prin apucare şi rulare pe partea anterioară a corpului.*

3. **Tracțiuni**

- pe banca de gimnastică;
- **pe perechi, la baston.*

4. **Împingeri**

- din culcat dorsal pe banca de gimnastică;
- **pe perechi, din şezând spate în spate.*

5. **Transport de obiecte**

- individual;
- **pe perechi.*

DEPRINDERI SPORTIVE

Atletism

1. **Alergări**

– Elemente din „şcoala alergării”:
  - alergare cu joc de gleznă;
  - alergare cu genunchii sus;
  - alergare cu pendularea gambei înapoi.
– Alergarea de viteză:
  - pasul alergător de accelerare;
  - pasul alergător lansat de viteză;
  - **startul de jos şi lansarea din start.*
– Alergarea de rezistență:
  - pasul alergător lansat de semifond;
  - startul de sus şi lansarea din start.

2. Sărituri

– Elemente din “şcoala săriturii”:
  - pasul săltat;
  - pasul sărit;
  - **sărituri succesive cu desprindere de pe unul sau ambele picioare.*
– Săritura în lungime cu elan, cu 1 1/2 paşi în aer:
  - exerciții pregătitoare;
  - **fazele săriturii (elanul, bătaia-desprinderea, zborul şi aterizarea).*

3. Aruncări

– Elemente din “şcoala aruncării”;
– Aruncarea mingii de oină de pe loc la distanță.

Gimnastica

1. Gimnastică acrobatică

– Elemente statice:
  - cumpăna pe un genunchi şi pe un picior;
  - semisfoara şi sfoara (fete);
  - podul de jos;
  - stând pe omoplați;
  - stând pe cap (băieți);
  - **stând pe mâini cu sprijin.*
– Elemente dinamice:

- rulări înapoi;
- rostogolire înainte şi înapoi din ghemuit în ghemuit;
- rostogolire înapoi din ghemuit în depărtat;
- **răsturnare lentă înainte (fete);*
- **roata laterală;*
- rostogoliri laterale.

– Linii acrobatice (cuprinzând elementele însuşite)

2. Sărituri la aparate

– elemente pregătitoare pentru sărituri;
– săritură în sprijin depărtat peste capră;
– **săritură în ghemuit pe lada aşezată transversal.*

Jocuri sportive

1. Baschet

– Procedee tehnice folosite în atac:
  - prinderea, ținerea şi pasarea mingii cu două mâini de la piept, de pe loc şi urmată de deplasare;
  - oprirea într-un timp;
  - **pivotarea prin păşire şi întoarcere;*
  - dribling mediu;
  - aruncarea la coş cu două mâini de la piept;
  - **aruncarea la coş din dribling.*

– Procedee tehnice folosite în apărare:
  - poziția fundamentală în apărare;
  - deplasările cu paşi adăugați;
  - **lucrul de brațe şi jocul de picioare.*

– Acțiuni tactice folosite în atac:
  - demarcajul;
  - depăşirea.

– Acțiuni tactice folosite în apărare:
  - marcajul normal.

– Joc de baschet cu aplicarea procedeelor învățate, cu reguli adaptate:
  - 2 x 2 şi 3 x 3 la un panou;
  - **5 x 5, la două panouri.*

2. Fotbal

- ***Procedee tehnice folosite în atac:***
  - lovirea mingii cu interiorul labei piciorului şi cu şiretul plin, de pe loc;
  - şutul la poartă;
  - conducerea mingii cu piciorul îndemânatic;
  - **lovirea mingii cu capul, de pe loc;*
  - **preluarea mingii cu interiorul labei piciorului;*
  - aruncarea mingii de la margine, de pe loc.
- ***Procedee tehnice folosite în apărare:***
  - deposedarea adversarului de minge, din față.
- ***Acțiuni de joc fără minge:***
  - alergări variate;
  - schimbări de direcție;
  - sărituri;
  - opriri.
- ***Acțiuni tactice folosite în atac:***
  - demarcajul;
  - depăşirea.
- ***Acțiuni tactice folosite în apărare:***
  - marcajul.
- ***Joc de fotbal cu respectarea regulilor învățate.***

3. Handbal

- Procedee tehnice folosite în atac:
  - alergare cu schimbarea direcției;
  - pasa în doi de pe loc, cu o mână de la umăr;
  - **pasa din alergare între 2-3 jucători, în acelaşi plan şi în adâncime;*
  - **pasarea mingii din lateral, oblic, înainte şi înapoi;*
  - **prinderea mingii venite din lateral şi din urmă;*
  - dribling simplu şi multiplu;
  - aruncarea la poartă din alergare cu pas adăugat.
- Procedee tehnice folosite în apărare:
  - poziția fundamentală şi deplasarea;
  - **opriri, porniri, întoarceri.*

– Acțiuni tactice folosite în atac:
  - demarcajul;
  - aşezarea pe teren în cadrul sistemului de atac în semicerc;
  - repunerea mingii în joc de către portar.
– Acțiuni tactice folosite în apărare:
  - aşezarea pe teren în sistemul de apărare 6 : 0.
– Joc de handbal bilateral cu respectarea regulilor învățate.

4. Volei

– Procedee tehnice folosite în atac:
  - poziția fundamentală şi deplasările specifice;
  - pasa cu două mâini de sus, de pe loc;
  - **pasa cu două mâini de sus, precedată de deplasare şi oprire;*
  - serviciul de jos din față sau din lateral.
– Procedee tehnice folosite în apărare:
  - poziția fundamentală şi deplasările specifice;
  - preluarea mingii venită de la adversar, cu două mâini de sus;
  - **preluarea mingii venită de la adversar, cu două mâini de jos.*
– Acțiuni tactice folosite în atac:
  - trecerea mingii în terenul advers precedată de minimum două lovituri.
– Acțiuni tactice folosite în apărare:
  - aşezare pe culoare.
– Joc bilateral:
  - 1 x1 pe teren cu dimensiunile 3/3 m.
  - 2 x 2 pe teren cu dimensiunile 3/4 m.

Ramuri sportive alternative

1. Oina

– Procedee tehnice şi acțiuni tactice:
  - prinderea şi pasarea mingii în perechi;
  - servirea şi bătaia mingii;
  - "țintirea" adversarului prins la mijloc;

- alergarea prin culoare;
- **blocarea (oprirea mingii);*
- apărarea individuală;
- intrarea în joc;
- **aşezarea pe posturi.*

– Joc bilateral cu aplicarea regulilor învățate.

2. Badminton

– Procedee tehnice şi acțiuni tactice:
- priza la rachetă;
- poziția fundamentală şi deplasările specifice;
- lovitura de sus din față;
- lovitura de jos din față;
- lovitura de jos din lateral;
- serviciul lung;

– Joc bilateral cu aplicarea regulilor învățate:
- 1 x 1;
- 2 x 2.

3. Înot

– Procedee tehnice:
- jocuri de acomodare cu apa
- respirația specifică (expirația cu fața în apă şi inspirația cu fața înainte şi lateral);
- plutirea şi alunecarea pe piept;
- înot cu obiecte plutitoare;
- înot prin procedeul bras;
- **călcarea apei.*
- startul.

4. Schi alpin

– Procedee tehnice:
- mers pe teren plat;
- urcare pe pantă;
- poziția în coborârea directă;
- **frânarea şi ocolirea "în plug";*
- **trecerea peste denivelări prin adaptare şi amortizare;*
- coborâri directe;

- jocuri specifice.

5. **Schi fond**
   - Procedee tehnice:
     - deplasare cu un pas şi împingere simultană cu brațele;
     - **deplasare cu doi paşi şi împingere simultană cu brațele;*
     - **deplasări pe trasee variate.*
     - întreceri.
6. **Patinaj**
   - Procedee tehnice:
     - alunecarea pe patine în dublu sprijin;
     - pasul de alunecare înainte;
     - **întoarceri şi opriri pe ambele picioare.*
   - Jocuri specifice.
7. **Sanie** (obişnuită)
   - Procedee tehnice:
     - poziția de bază pe sanie, individual;
     - **poziția de bază pe sanie, în doi;*
     - poziția de frânare şi acțiunea picioarelor;
     - conducerea saniei în linie dreaptă;
     - **conducerea saniei în viraje.*
   - Jocuri specifice.
8. **Gimnastică ritmică**
   - Elemente de echilibru:
     - stând pe vârfuri;
     - stând pe un picior, cu celălalt îndoit înainte;
     - stând pe un picior, celălalt întins înapoi (arabesque);
   - Întoarceri cu paşi succesivi şi arcuiți.
   - Val de corp înainte.
   - Săritură închisă-deschisă.
   - Paşi de dans clasic şi modern.
9. **Gimnastică aerobică**
   - Elemente tehnice pe fond muzical.
   - Legări de 2-3 elemente pe fond muzical.
   - Program cu conținut impus.

Programa de educație fizică pentru clasa a VI-a

Programa a fost aprobată prin
Ordin al Ministrului Educației nr. 4237 / 23.08.1999

Menționăm că următoarea programă de educație fizică nu a fost modificată de către autorul acestui curs universitar, ea este identică ca şi conținut cu cea pe care Ministerul Educației, Cercetării şi Tineretului o impune profesorilor de educație fizică.

Obiective cadru

1. Dezvoltarea capacității motrice generale a elevilor, necesare desfăşurării activităților sportive.
2. Asimilarea procedeelor tehnice şi a acțiunilor tactice specifice practicării diferitelor sporturi de către elevi, în şcoală şi în afara acesteia.
3. Favorizarea întreținerii şi îmbunătățirii stării de sănătate conform particularităților de vârstă şi de sex ale elevilor.
4. Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate favorabile integrării sociale.

OBIECTIVE DE REFERINȚĂ ŞI EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE

1. ***Dezvoltarea capacității motrice generale a elevilor necesare desfăşurării activităților sportive***

Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
La sfârşitul clasei a VI-a elevul va fi capabil:	*Pe parcursul clasei a VI-a se recomandă următoarele activități:*
1.1. să adopte în toate împrejurările poziția corectă a corpului;	• menținerea posturii corecte a corpului pe parcursul exersării;

1.2. să cunoască principalele procedee pentru dezvoltarea musculaturii şi să le utilizeze sistematic;	• acțiuni în regim izotonic;
***1.3** *să realizeze acțiuni motrice cu grad progresiv de complexitate şi solicitare la efort.*	• *învățarea deprinderilor motrice noi (de bază şi aplicativ utilitare);* • *executarea de structuri motrice variate;* • *dezvoltarea formelor principale de manifestare a vitezei;* • *exersarea deprinderilor învățate, cu indici crescuți de rapiditate;* • *exersarea de structuri motrice cu grad progresiv de complexitate, libere şi cu manevrarea unor obiecte;* • *efectuarea de exerciții analitice şi globale pentru dezvoltarea forței generale şi a celei explozive (libere, cu greutăți mici, cu parteneri);* • *ştafete, jocuri pregătitoare, parcursuri aplicative desfăşurate cu sau fără întrecere.*

2. Asimilarea procedeelor tehnice şi a acțiunilor tactice specifice practicării diferitelor sporturi de către elevi, în şcoală şi în afara acesteia

Obiective de referință	**Exemple de activități de învățare**
La sfârşitul clasei a VI-a elevul va fi capabil:	*Pe parcursul clasei a VI-a se recomandă următoarele activități:*
2.1. să aplice procedeele tehnice şi tactice însuşite,	• *exersarea procedeelor însuşite în structuri variate;*

respectând regulile cunoscute;	• *jocuri pregătitoare, concursuri, întreceri;*
2.2. să se integreze în activități de practicare a ramurilor de sport la nivelul clasei, şcolii şi în timpul liber.	• *întreceri şi concursuri cu reguli adaptate, organizate în lecții şi la nivelul şcolii.*

3. Favorizarea întreținerii şi îmbunătățirii stării de sănătate conform particularităților de vârstă şi de sex ale elevilor

Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
La sfârşitul clasei a V-a elevul va fi capabil:	*Pe parcursul clasei a V-a se recomandă următoarele activități:*
***3.1.** să cunoască formele de manifestare ale funcțiilor organismului în efort şi să le determine*	• determinări funcționale; • analize, comparații şi aprecieri ale evoluției individuale;
3.2. să desfăşoare activitățile practice fără a periclita integritatea corporală a partenerilor şi a adversarilor	• întreceri individuale şi pe echipe, manifestând grijă pentru protecția individuală, a partenerilor şi a adversarilor.

4. Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate favorabile integrării sociale

Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
La sfârşitul clasei a V-a elevul va fi capabil:	*Pe parcursul clasei a V-a se recomandă următoarele activități:*
4.1. să se integreze şi să acționeze într-un grup constituit spontan;	• exersări pe subgrupe constituite ad-hoc; • activități cu asumarea de atribuții şi responsabilități dirijate;

	• exersarea unor forme de colaborare variate; • întreceri pe grupe şi pe echipe;
***4.2.** să manifeste iniţiativă şi perseverenţă în ameliorarea capacităţilor proprii.*	• *realizarea sistematică a programelor individualizate stabilite, privind dezvoltarea calităţilor motrice, perfecţionarea unor procedee tehnico-tactice sau de dezvoltare fizică.*

CONŢINUTURI

I. CAPACITATEA DE ORGANIZARE

- formaţia de adunare în linie pe două rânduri;
- întoarceri de pe loc;
- opriri din mers;
- **trecere din mers în alergare şi invers.*

II. DEZVOLTAREA FIZICĂ ARMONIOASĂ

- prelucrarea analitică a aparatului locomotor;
- **mobilitate şi stabilitate articulară;*
- educarea actului respirator;
- **prevenirea instalării atitudinilor deficiente.*

III. CALITĂŢI MOTRICE DE BAZĂ

1. Viteza

- viteza de reacţie:
  - la stimuli vizuali;
  - la stimuli auditivi;
  - **la stimuli tactili.*
- viteza de execuţie:
  - în acţiuni motrice singulare;
  - **în relaţie cu parteneri şi adversari.*
- viteza de deplasare:
  - pe direcţia rectilinie;
  - cu ocoliri de obiecte;
  - **cu manevrarea unor obiecte.*

2. Îndemânarea

- coordonarea acțiunilor corpului în spațiu şi timp;
- coordonarea acțiunilor cu obiecte şi la aparate;
- **coordonarea acțiunilor cu partener şi adversar.*

3. Forța

- forță dinamică segmentară;
- forță segmentară în regim de rezistență.
- **forță explozivă.*

4. Rezistența

- rezistență cardio-respiratorie la eforturi aerobe;
- rezistența musculară locală;
- **rezistență cardio-respiratorie la eforturi variabile.*

IV. DEPRINDERI MOTRICE DE BAZĂ APLICATIV-UTILITARE ŞI SPORTIVE

DEPRINDERI MOTRICE DE BAZĂ

1. Mersul

- mers cu variante;
- cu schimbări de direcții;
- în formații diferite;
- **cu diferite poziții de brațe;*
- **cu purtare de obiecte.*

2. Alergarea

- cu schimbări de direcție;
- pe perechi şi în grup;
- **cu purtări de obiecte;*
- **cu variații de ritm;*
- **precedată şi urmată de alte deprinderi.*

3. Sărituri

- sărituri succesive, pe loc şi cu deplasare;
- sărituri peste obstacole;
- **sărituri precedate şi urmate de alte deprinderi.*

4. Aruncarea şi prinderea

- aruncări lansate cu două mâini de jos, la distanță şi la partener;
- prinderi cu două mâini de pe loc şi din deplasare;

- aruncări şi prinderi la perete sau cu partener, de pe loc şi din deplasare.

DEPRINDERI APLICATIV-UTILITARE

1. Escaladare:
- prin apucare şi încălecarea obstacolului;
- **prin apucare şi rulare pe piept şi abdomen.*

2. Tracțiuni
- pe banca de gimnastică orizontală şi înclinată;
- în grup la frânghie.

3. Împingeri
- din stând pe perechi, față în față, spate în spate şi spate-față.

4. Transport de obiecte, aparate şi partener
- individual;
- pe perechi;
- **în grup.*

DEPRINDERI SPORTIVE

Atletism

1. Alergări
- Elemente din "şcoala alergării":
  - alergare cu pendularea gambei înapoi;
  - **alergare cu pendularea gambei înainte.*
- Alergarea de viteză:
  - pasul alergător de accelerare;
  - pasul alergător lansat de viteză;
  - startul de jos şi lansarea din start.
- Alergarea de rezistență:
  - pasul alergător lansat de semifond;
  - startul din picioare şi lansarea din start;
  - **alergare pe teren variat.*

2. Sărituri
- Elemente din "şcoala săriturii":
  - pasul săltat;
  - pasul sărit;
  - **sărituri cu atingerea unui obiect suspendat;*
  - **sărituri cu trecere peste obstacole joase.*

- Săritura în lungime cu elan, cu 1 1/2 paşi în aer
- **Săritura cu bătaie în zonă precizată*
- Săritura în înălțime prin păşire

3. Aruncări

- Elemente din "şcoala aruncării"
- Aruncarea mingii de oină de pe loc, la distanță
- **Aruncarea mingii de oină cu elan, la distanță*

Gimnastica

1. Gimnastică acrobatică

- Elemente statice:
  - cumpăna pe un picior;
  - podul de jos (băieți) şi de sus (fete);
  - stând pe mâini;
- Elemente dinamice:
  - rostogolire înainte şi înapoi din ghemuit în depărtat şi din depărtat în ghemuit;
  - **răsturnare lentă înainte şi înapoi (fete);*
  - roata laterală;
  - **stând pe mâini rostogolire.*
- Linii acrobatice (cuprinzând elementele însuşite)

2. Sărituri la aparate

- săritură în sprijin ghemuit pe lada aşezată transversal, urmată de săritură cu extensie;
- **săritură în sprijin depărtat peste capră cu întoarcere de 90°.*

Jocuri sportive

1. Baschet

- Procedee tehnice folosite în atac:
  - prinderea, ținerea şi pasarea mingii cu două mâini de la piept, din deplasare;
  - **oprirea într-un timp;*
  - pivotarea;
  - dribling cu variații de ritm;
  - aruncarea la coş de pe loc cu o mână din față sau cu două mâini de la piept;
  - aruncarea la coş din dribling.

– Procedee tehnice folosite în apărare:
  - deplasări specifice în poziție fundamentală;
  - lucru de brațe şi jocul de picioare.
– Acțiuni tactice folosite în atac:
  - demarcajul;
  - depăşirea;
  - **pătrunderea.*
– Acțiuni tactice folosite în apărare:
  - marcajul normal;
  - **marcajul agresiv.*
– Joc de baschet cu aplicarea procedeelor învățate şi respectarea regulilor fault şi dublu dribling:
  - 2 x 2 şi 3 x 3 la un panou;
  - **5 x 5, la două panouri.*

2. Fotbal

– ***Procedee tehnice folosite în atac:***
  - lovirea mingii cu interiorul labei piciorului de pe loc şi din deplasare;
  - şutul la poartă de pe loc şi din deplasare;
  - lovirea mingii cu şiretul plin;
  - **lovirea mingii cu şiretul exterior şi interior;*
  - conducerea mingii, alternativ cu piciorul drept şi stâng;
  - **lovirea mingii cu capul din deplasare;*
  - **preluarea mingii cu interiorul labei piciorului;*
  - **preluarea mingii cu piciorul, din deplasare.*
– ***Procedee tehnice folosite în apărare:***
  - deposedarea adversarului de minge, din față.
– ***Acțiuni tactice folosite în atac:***
  - demarcajul;
  - depăşirea.
– ***Acțiuni tactice folosite în apărare:***
  - marcajul adversarului fără minge;
  - marcajul adversarului cu minge.
– **Joc de fotbal cu respectarea regulilor învățate.**

3. Handbal

- Procedee tehnice folosite în atac:
  - pasa din alergare;
  - prinderea mingii venite din urmă;
  - dribling multiplu cu mâna stângă şi mâna dreaptă;
  - aruncare la poartă din alergare cu pas încrucişat;
  - **aruncare la poartă din săritură.*
- Procedee tehnice folosite în apărare:
  - deplasările specifice în poziție fundamentală;
  - opriri, porniri, întoarceri;
  - **blocarea mingiilor aruncate spre poartă.*
- Acțiuni tactice folosite în atac:
  - demarcajul față de apărătorul care se repliază;
  - depăşirea;
  - aşezarea în atac în sistemul fără jucător pivot.
- Acțiuni tactice folosite în apărare:
  - marcajul adversarului fără minge;
  - **marcajul adversarului cu mingea;*
  - **intercepția;*
  - aşezarea în sistemul de apărare 6 : 0.
- Joc bilateral cu respectarea regulilor învățate.

4. Volei

- Procedee tehnice folosite în atac:
  - pasa cu două mâini de sus, precedată de deplasare şi oprire;
  - **pasa peste cap;*
  - serviciul de jos din față;
  - **serviciul de sus din față.*
- Procedee tehnice folosite în apărare:
  - deplasări specifice în poziție fundamentală;
  - preluarea cu două mâini de jos, din serviciu.
- Acțiuni tactice folosite în atac:
  - trecerea mingii în terenul advers precedată de 3 lovituri;
  - dispunerea pe două linii în cadrul jocului 4 x 4 şi rotație regulamentară.

- Acțiuni tactice folosite în atac:
  - aşezarea pe culoare cu dispunerea unui jucător în zona 3.
- Joc bilateral:
  - 3 x 3 pe teren cu dimensiunile 4/6 m.
  - 4 x 4 pe teren cu dimensiunile 9/7 m.

Ramuri sportive alternative

1. Oina

- Procedee tehnice şi acțiuni tactice:
  - prinderea şi pasarea mingii în perechi;
  - servirea şi bătaia mingii;
  - alergarea prin culoare;
  - "țintirea" adversarului;
  - blocarea (oprirea mingii);
  - intrarea în joc;
  - aşezarea pe posturi;
  - apărarea individuală.
- Joc bilateral cu aplicarea regulilor învățate.

2. Badminton

- Procedee tehnice şi acțiuni tactice:
  - deplasări specifice în poziție fundamentală;
  - lovitura de sus din față;
  - lovitura de jos din lateral;
  - serviciul lung;
  - **lovitura de atac de sus.*
- Joc bilateral cu aplicarea regulilor învățate:
  - 1 x 1;
  - 2 x 2.

3. Înot

- Procedee tehnice:
  - respirația specifică;
  - plutirea şi alunecarea pe piept;
  - **plutirea pe spate;*
  - înot cu obiecte plutitoare;
  - înot prin procedeul bras;
  - startul;

- “călcarea apei”.

4. **Schi alpin**
   - Procedee tehnice:
     - mers pe teren plat;
     - urcare pe pantă;
     - coborârea directă în poziție specifică;
     - **ocolirea în “în plug”;*
     - ocolirea “în jumătate plug”;
     - trecerea peste denivelări prin adaptare şi amortizare;
     - **cristiane spre vale cu depărtare.*
   - Jocuri specifice.
5. **Schi fond**
   - Procedee tehnice:
     - deplasare cu un pas şi împingere simultană cu brațele;
     - mers alternativ cu împingere în bețe;
     - deplasare cu doi paşi şi împingere simultană cu brațele;
     - **pasul de patinaj pe teren plat;*
     - **deplasări pe trasee variate.*
6. **Patinaj**
   - Procedee tehnice:
     - pasul de alunecare înainte;
     - alunecarea pe patine cu sprijin pe un picior;
     - întoarceri şi opriri pe ambele picioare.
   - Jocuri specifice.
7. **Sanie** (obişnuită)
   - Procedee tehnice:
     - poziția de bază pe sanie, individuală şi în doi;
     - poziția de frânare şi acțiunea picioarelor;
     - conducerea saniei în linie dreaptă şi în viraje.
   - Jocuri specifice.
8. **Gimnastică ritmică**
   - Elemente de echilibru:
     - stând pe vârfuri;
     - stând pe un picior, cu celălalt îndoit înainte;
     - stând pe un picior, celălalt întins înapoi (arabesque);
   - Întoarceri cu paşi succesivi şi arcuiți;

- Val de corp înainte şi lateral;
  - Săritură închisă-deschisă
  - Paşi de dans clasic, sportiv şi modern
  - Piruete pe un picior, cu celălalt îndoit înainte şi sprijinit (passé)
  - **Săritura pas*

9. Gimnastică aerobică

- Programe pentru fete şi băieți, pe fond muzical, cuprinzând exerciții pentru principalele segmente şi regiuni musculare
- *Programe mixte.

Mijloace de acționare pentru lecția de educație fizică clasele V – VI

În concordanță cu conținutul programelor şcolare de educație fizică de la clasele a V-a şi a VI-a, programe şcolare aprobate de Ministerul Educației, Cercetării şi Tineretului şi prezentate în paginile anterioare, fotbalul împreună cu celelalte mijloace (atletism, gimnastică, baschet, handbal, volei, etc.) are o contribuție însemnată la realizarea obiectivelor educației fizice de la aceste clase.

Pentru aceasta, profesorul de educație fizică, va ține seama în selecționarea mijloacelor, metodelor şi mai ales în organizarea şi desfăşurarea lecțiilor de particularitățile morfo-funcționale ale elevilor respectivi, de recomandarea ca activitățile de educație fizică să se desfăşoare chiar în sezonul rece, cu precădere în aer liber, în vederea folosirii factorilor naturali ca mijloace de călire, de sporire a rezistenței organismului la intemperii.

La nivelul claselor V-VI, recomandăm ca jocul de fotbal să fie prezent prin:

1. **Jocuri de mişcare (dinamice);**
2. **Ştafete sub formă de întreceri sau jocuri** (jocuri 3 contra 3, 4 contra 4; 5 contra 5, 6 contra 6, la o poartă sau două porți (improvizate);
3. **Acțiuni de joc fără minge:**
   - alergări variate;
   - schimbări de direcție;
   - sărituri;
   - opriri;
4. **Elemente şi procedee tehnice de bază ale jocului:**
   - preluarea mingii cu interiorul labei piciorului, de pe loc şi din deplasare;
   - transmiterea mingii, de pe loc şi din deplasare:
     - cu interiorul labei piciorului;
     - cu exteriorul labei piciorului;

- cu şiretul plin;
- cu şiretul interior;
- cu şiretul exterior;

- transmiterea mingii cu capul, de pe loc şi din deplasare:
- conducerea mingii;
- deposedarea adversarului de minge prin atac din față;
- aruncarea mingii de la margine, de pe loc.

5. **Acțiuni tactice:**
   - demarcajul;
   - marcajul;
   - depăşirea.
6. **Joc de fotbal cu respectarea regulilor învățate (joc de minifotbal).**

Jocuri de mişcare (dinamice)

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

Pentru valorificarea superioară a valențelor multiple sub raport instructiv-educativ şi pentru a asigura manifestarea deplină a influențelor benefice asupra elevilor, jocurile de mişcare, pentru elevii claselor a V-a şi a VI-a, trebuie organizate corespunzător unor criterii riguroase, criterii pe care nu le vom repeta având în vedere că ele au fost prezentate în subcapitolul *„Mijloace de acționare pentru lecția de educație fizică clasele I – II – Jocuri de mişcare pregătitoare”* (pag. 113 – 126).

Plecând de la afirmația lui Epuran, M, (1973):

> *„jocul de mişcare este o variantă a activității de joc, baza ei o constituie diferitele acțiuni motrice active, motivate de subiect şi 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 mişcare în lecția de educație fizică cu conținut din fotbal poate constitui un instrument eficient şi o modalitate de rezolvare a obiectivelor activităților motrice, oferind posibilitatea dezvoltării capacității motrice a individului, dar şi influențării proceselor psihice, afective şi volitive.

Chiriță, G. (1983), consideră că:

„*jocul permite manifestarea inițiativei şi independenței acțiunii, dezvoltă gândirea, creativitatea, capacitatea de anticipare şi de decizie.".*

De aceea noi recomandăm ca în alegerea jocului de mişcare să se pornească de la sarcina pedagogică ce trebuie realizată, ținând cont de faptul că, acest instrument al educației fizice poate avea în acelaşi timp mai multe valențe instructiv – educative, pe diferite planuri (motric, psihomotric, cognitiv, socio – afectiv).

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

- pregătirea şi 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 şi motrică, ce stimulează relațiile interpersonale. În acelaşi timp participă la formarea li evoluția proceselor psihice, a personalității individului şi constituie un stimul optim pentru adaptarea socială a acestuia. Aşadar, jocul are o semnificație funcțională esențială şi nu este un simplu amuzament.

Jocul de mişcare sau dinamic, este un exponent al jocurilor didactice aplicate în domeniul educației fizice şi sportului. Colibaba-Evuleț, D. şi Bota, I. (1998) susțin că acesta are o mare eficiență educațională (instructivă), o structură preponderent

motrică, care desfăşurată sub formă de întrecere, provoacă bună dispoziție tuturor participanților ce se angajează cu toată plenitudinea forțelor pentru a câştiga.

Colibaba – Evuleț, D. şi 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, însuşirea de noi cunoştințe, deprinderi şi priceperi motrice etc. În acelaşi timp, zona de interacțiune se interferează cu zona satisfacțiilor ludice şi a elementelor care asigură savoarea şi plăcerea jocului. Pe baza acestor conexiuni, au apărut şi s-au dezvoltat ***jocurile didactice sau jocurile de mişcare.***.

Deşi, jocurile de mişcare sunt recunoscute de majoritatea specialiştilor domeniului nostru, drept foarte importante în realizarea obiectivelor educației fizice şcolare, nu trebuie să omitem faptul că în unele jocuri se pot manifesta şi aspecte negative în atitudinea şi comportamentul elevilor, ceea ce necesită o corectare imediată.

Considerând că jocurile de mişcare sunt insuficient utilizate în lecția de educație fizică şcolară, 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 mişcare, acordând viitorului profesor de educație fizică, posibilitatea elaborării unor astfel de jocuri de mişcare.

Ştafete sub formă de întreceri sau jocuri pentru clasele V-VI

După cum am afirmat în capitolele precedente, nu toți elevii pot face parte din cele două echipe ce joacă la sfârşitul lecției.

De aceea, la acest nivel, recomandăm organizarea separată a unor ştafete, 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.

Acțiuni de joc fără minge pentru clasele V-VI

Pentru a nu limita timpul foarte scurt pe care elevul îl are la dispoziție pentru a intra în contact cu mingea de fotbal, pentru a juca fotbal, recomandăm ca învățarea şi consolidarea acțiunilor fără minge, stabilite prin programa şcolară, să fie introdu-să în veriga a doua a lecției de educație fizică, respectiv în „Pregătirea organismului pentru efort”.

În acest sens, nu ne vom limita doar la această recomandare, ci vă vom propune, în cele ce urmează, un model de astfel de „pregătire a organismului pentru efort” în lecția de educație fizică cu conținut din fotbal.

Acest model, este elaborat sub forma unui circuit. El se poate folosi atât în lecția desfăşurată în aer liber cât şi în sală.

Inconvenientul principal al propunerii noastre constă în factorul material, mai exact în imposibilitatea asigurării anumitor materiale necesare pentru delimitarea acestui traseu. Totuşi, dacă considerăm că acest model de desfăşurare a pregătirii organismului pentru efort este indicat pentru clasele a V-a şi a VI-a, atunci materialele necesare pentru delimitarea traseului nu vor constitui o problemă, reuşind chiar să confecționăm singuri aceste materiale didactice.

Avantajele acestui model de pregătire a organismului pentru efort, sunt:

- Permite o mai bună supraveghere a colectivului de elevi;
- Asigură o densitate şi intensitate optimă a lecției;
- Este mult mai atractiv;
- Prin execuția lui în sistem „întrecere”, creează o stare de emulație superioară;
- Influențează pozitiv majoritatea deprinderilor motrice de bază (mers, alergare, săritură, aruncare);

- Obişnuieşte elevul să utilizeze deprinderi motrice specifice fotbalului.

Concret, propunerea noastră ar fi următoarea:

Pe suprafața unui teren de handbal (40 m / 20 m) se delimitează cu ajutorul unor pioni următorul traseu:

a. mers normal - 4 metri ;

b. mers pe partea interioară a labei piciorului – 4 metri;

c. mers pe partea exterioară a labei piciorului – 4 metri;

d. mers pe călcâie – 4 metri;

mers pe vârfuri – 4 metri şi ocolirea pionului de la capătul laturii lungi a terenului;

f. trecere în joc de glezne - 3 metri;

g. joc de glezne cu intensitate crescută – 7 metri;

h. alergare peste „pălăriuțe" aşezate la circa 30 de centimetri una față de cealaltă – 7 metri;

i. alergare normală până la pionul de la capătul laturii scurte a terenului şi ocolirea acestuia – 3 metri;

j. alergare accelerată – 7 metri;

k. alergare cu schimb de direcție şi atingerea cu mâna a celor şase „pălăriuțe" care delimitează schimbarea de direcție – 10 metri;

l. sărituri cu bătaie pe două picioare peste cinci gărduleț e consecutive de înălțimi variabile (nu mai mult de 40 de centimetri) aşezate la 40 de centimetri unul față de celălalt – 2 metri;

m. ocolire prin alergare uşoară a pionului aşezat la un metru distanță de ultimul gărduleț, la capătul celei de-a doua laturi lungi a terenului şi alergare uşoară 4 metri până la cele cinci cercuri aşezate sub forma cercurilor olimpice;

n. sărituri spre lateral cu bătaie pe două picioare dintr-un cerc în altul;

o. alergare la linia pe care se găsesc aşezate mingile de fotbal, culegerea unei mingi şi aruncarea ei cu două brațe de deasupra capului spre cercul de la mijlocul terenului;

p. alergare pe direcția de aruncare şi recuperarea mingii prin prindere cu mâna;

q. întoarcere şi alergare şerpuită cu mingea în mână printre cele 6 jaloane aşezate pe diagonala terenului, până la punctul de plecare.

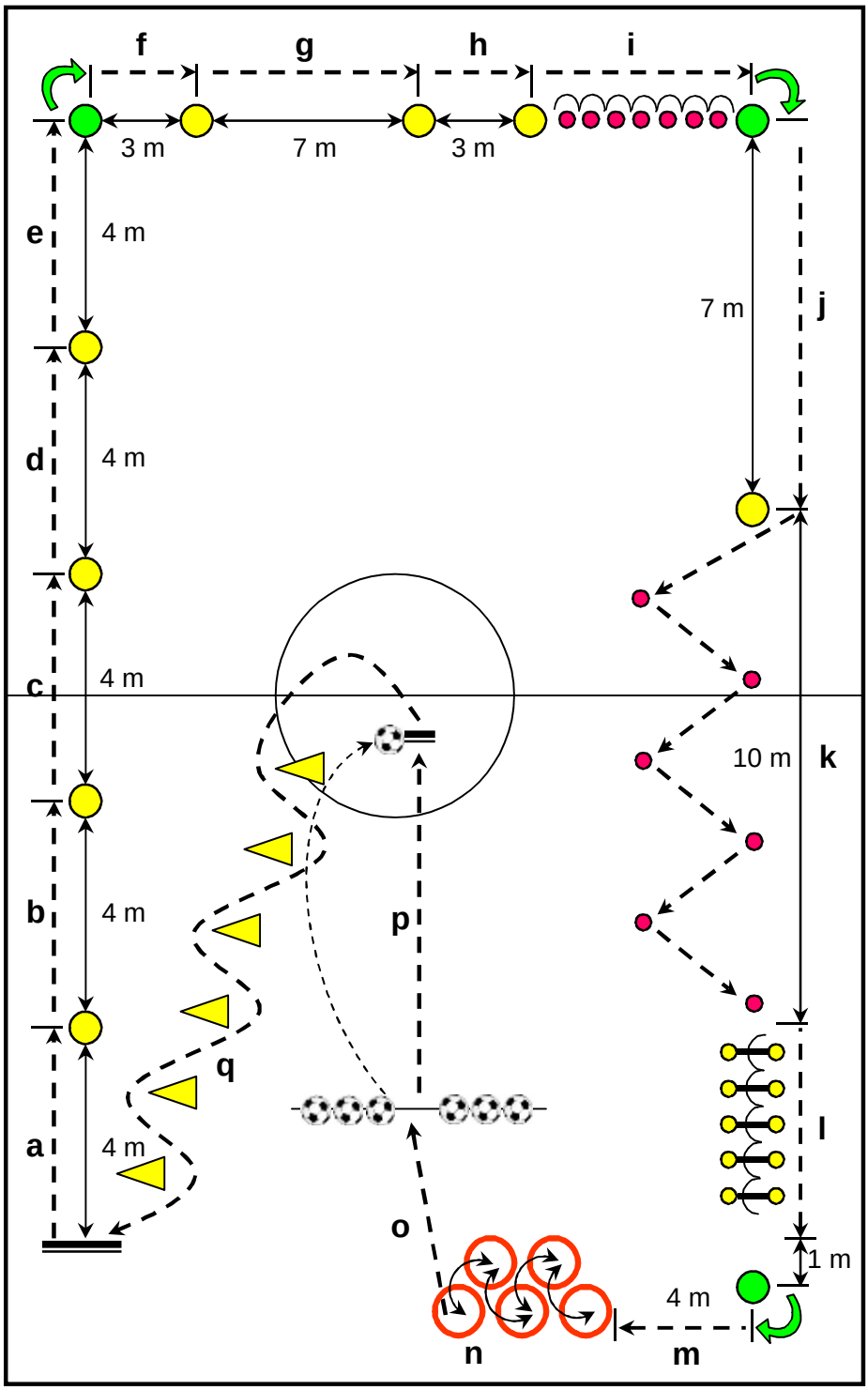
Elevii vor pleca de la punctul de start, unul după celălalt, păstrând o distanță minimă de circa 4 metri între ei, altfel spus, când primul elev ajunge la primul pion, poate pleca următorul elev.

Considerăm că acest traseu pentru pregătirea organismului pentru efort conține, în mare măsură, toate acțiunile fără minge pe care le poate executa un elev în timpul desfăşurării unui joc de fotbal.

Profesorul poate decide numărul de repetări al acest traseu în funcție de colectivul de elevi şi de tema lecției pe care şi-a propus-o.

Pentru o mai bună imagine a celor prezentate în rândurile anterioare vom prezenta grafic pe pagina următoare, acest model:

Circuit pentru pregătirea organismului pentru efort



Mijloace de acționare recomandate pentru învățarea-consolidarea elementelor şi procedeelor tehnice de bază din fotbal, la clasele V-VI

Mijloace de acționare pentru învățarea şi consolidarea preluării mingii de pe loc şi din deplasare

1. Elevul lasă să cadă mingea de la nivelul trunchiului, după care face preluarea mingii cu interiorul labei piciorului;
2. Elevul aruncă mingea în sus şi spre înainte, şi din deplasare face preluarea mingii cu interiorul labei piciorului;
3. Doi elevi, față în față, la 6 metri distanță, unul aruncă mingea, celălalt face preluare cu interiorul labei piciorului de pe loc apoi din uşoară deplasare;
4. Pe perechi, din mişcare, transmiterea mingii cu piciorul la partener, care execută preluarea mingii cu interiorul labei piciorului şi apoi retransmiterea mingii;
5. În trei elevi, din mişcare, transmiterea mingii cu piciorul pe rând la câte un coechipier, care execută preluarea mingii cu interiorul labei piciorului şi apoi retransmiterea mingii;
6. Joc cu temă: intrarea în posesia mingii se face obligatoriu cu preluare, după care urmează transmiterea mingii;

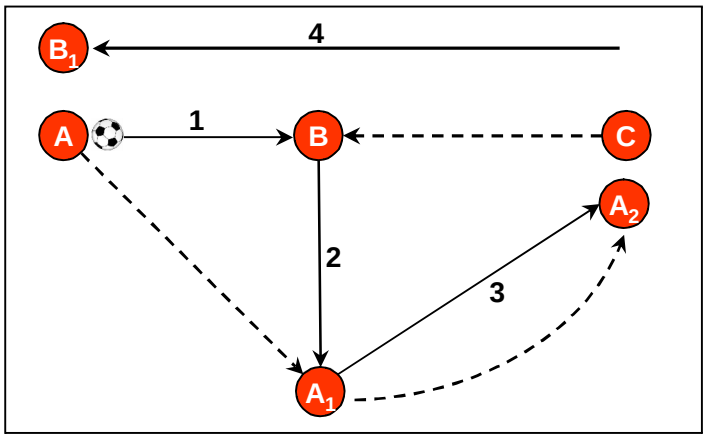
Mijloace de acționare pentru consolidarea lovirii mingii de pe loc şi din deplasare

1. Din joc de glezne – lovirea mingii cu partea interioară a labei piciorului, la zid sau cu partener;
2. Din alergare uşoară, pase în doi cu partea interioară a labei piciorului, cu exteriorul labei piciorului, cu şiretul exterior, cu şiretul interior şi cu şiretul plin (alternativ dreptul-stângul);
3. Doi elevi față în față, pasează între ei printr-o portiță cu lățimea de 1,50 metri şi înaltă de 80 centimetri. Transmiterea mingii se execută de pe loc, apoi din mişcare;

4. Transmiterea mingii între doi elevi, cu ricoşarea mingii din panou (elevii sunt aşezați lateral);
5. Transmiterea mingii în trei din suveică, cu trecerea la coada şirului;
6. Transmiterea mingii în trei cu schimb de locuri;
7. Transmiterea mingii în doi de pe loc, distanța între elevi – 10 metri, cu aplicarea următoarelor teme: un elev transmite mingea pe jos, cu intensitate medie, celălalt execută preluarea, ridică mingea cu mâinile şi o transmite înapoi prin rostogolire;
8. Transmiterea mingii în doi din deplasare, cu viteză medie, fără preluare, distanța între elevi 10-15 metri;

   Un elev pasează alternativ cu doi parteneri. Cel care loveşte mingea iese rapid în întâmpinarea ei, iar celălalt ocupă o poziție mai retrasă pentru dublaj.

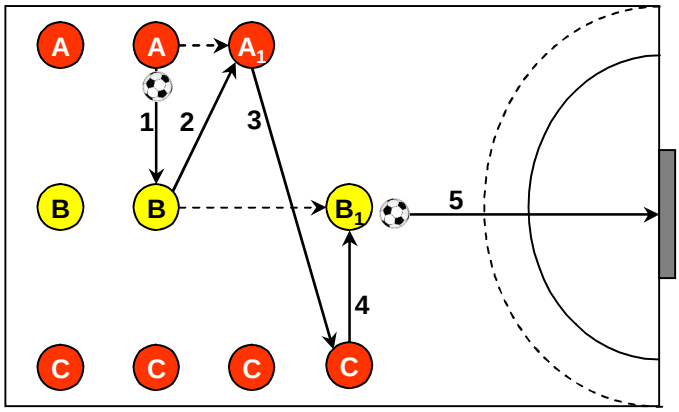
   Variantă: Elevul care trebuie să lovească, după 2-3 repetări, poate simula o nereuşită pentru a-şi pune partenerul în situația concretă de a dubla;
9. Se joacă în interiorul semicercului de 9 metri sau în cercul de la mijlocul terenului. Echipa aflată în superioritate numerică (maxim 6 elevi) încearcă să păstreze mingea cu cel mult 1-2 atingeri ale mingii (preluare-pasare) iar echipa aflată în inferioritate numerică joacă liber.
   După 3 minute de joc urmează o pauză activă de 3 minute şi se schimbă grupele.
10. Participă trei elevi care-şi schimbă permanent locurile. Elevul A îi pasează lui B (1), care retransmite mingea lateral şi pe poziție viitoare lui A (2) şi acesta mai departe lui C (3).



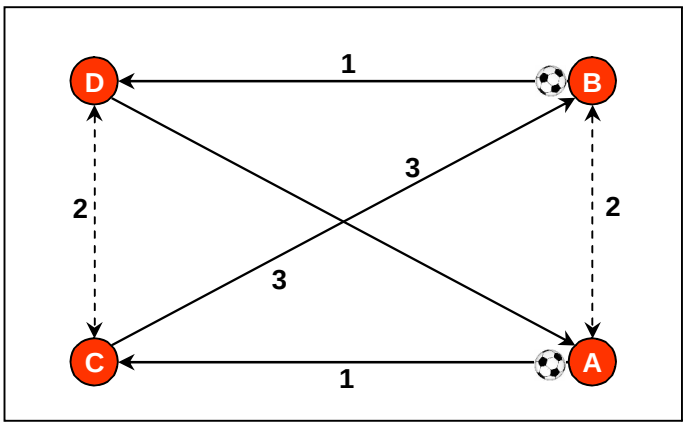
Elevul C i-o transmite lui A. În acelaşi timp A ia locul lui C, apoi C locul lui B.

11. Exercițiul se desfăşoară pe teren redus.
Trei grupe de elevi (A,B,C) sunt aşezate la o distanță de circa 6 m între ele, pe latura stângă a terenului. Începe acțiunea jucătorul A, care după un schimb rapid de pase cu B (1,2), pasează in diagonală lui C (3), care pasează lateral (4) pe direcția de deplasare a lui B (în poziția B1) care finalizează de la aproximativ 10 m (5).

Alternarea sarcinilor între jucători se face în sensul liniilor întrerupte din figură.

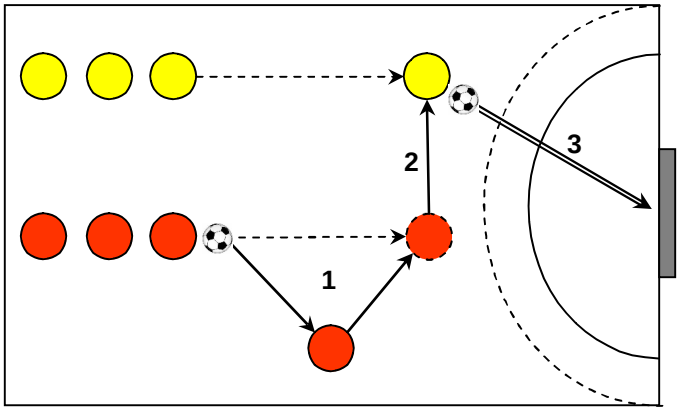


12. Patru elevi A,B,C,D sunt aşezați în formație de dreptunghi la distanță de 6 m, cei de pe latura mică, respectiv 10 m, cei de pe latura mare. A şi B pasează direct cu C şi D (1), şi după fiecare lovire a mingii schimbă rapid locurile între ei (A cu B şi C cu D) (2).



Apoi pasează din nou, de data asta pe diagonală, adică A cu D şi B cu C (3)

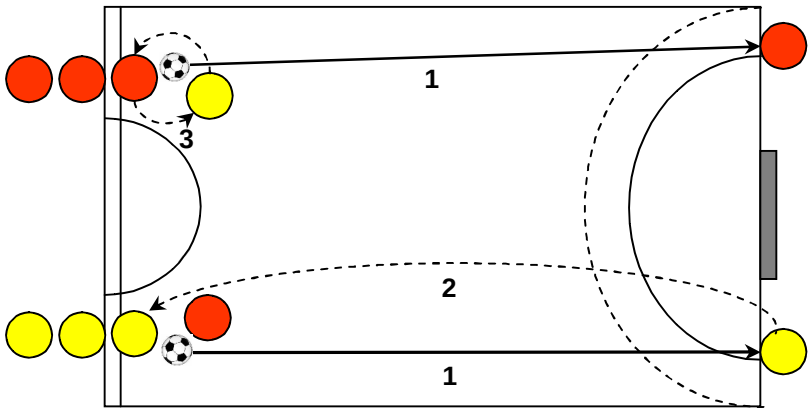
13. Două şiruri de elevi sunt plasate la 15 metri de poartă.
Cei dintr-un şir execută alternativ o pasă în triunghi cu un partener plasat lateral înainte (1), după care transmit mingea primului elev din celălalt şir, care a înaintat în timpul paselor în triunghi, acesta intră în posesia mingii prin preluarea mingii cu exteriorul (2) după care şutează la poartă din viteză (3).



14. **Joc 4 x 2 cu pase lungi**

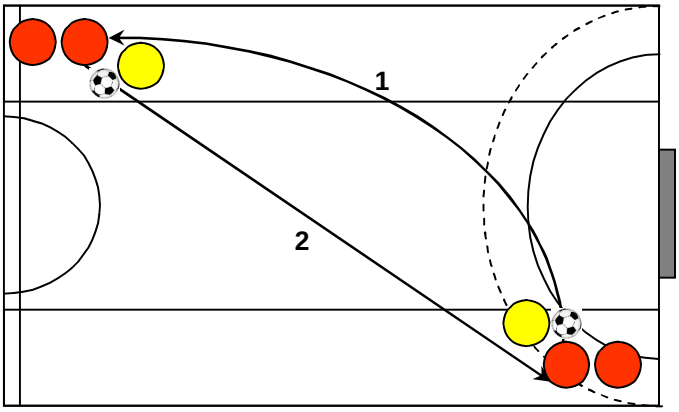
Scopul acestui joc sub formă de întrecere este exersarea în condiții de ,joc, a paselor lungi şi în diagonală. Se joacă în spațiul dintre semicercul de 9 metri şi linia de mijloc. Cei patru elevi atacanți execută pase de cel puțin 10 metri lungime. Lovesc mingea din mişcare, fie direct, fie din drop sau după o singură atingere a solului. Daca pasa este mai scurtă sau mingea atinge de mai multe ori solul, elevul vinovat schimbă locul cu adversarul. Dacă adversarul interceptează sau mingea părăseşte spațiul de joc, aceasta trebuie să reintre cât mai repede în posesia celor ce pasează.

Adversarii sunt semiactivi.



15. **Joc 4x2 cu pase în diagonală:** se delimitează pe teren două sectoare de joc exterioare în care se află mereu câte doi pasatori şi un singur adversar. Cei doi încearcă după 1-2 pase să treacă mingea, pe sus, în sectorul celălalt unde jocul continuă. Adversarii se află la circa 3 metri distanță de cei care pasează şi fac pressing, fără a interveni asupra mingii. După 2 minute se schimbă adversarii.

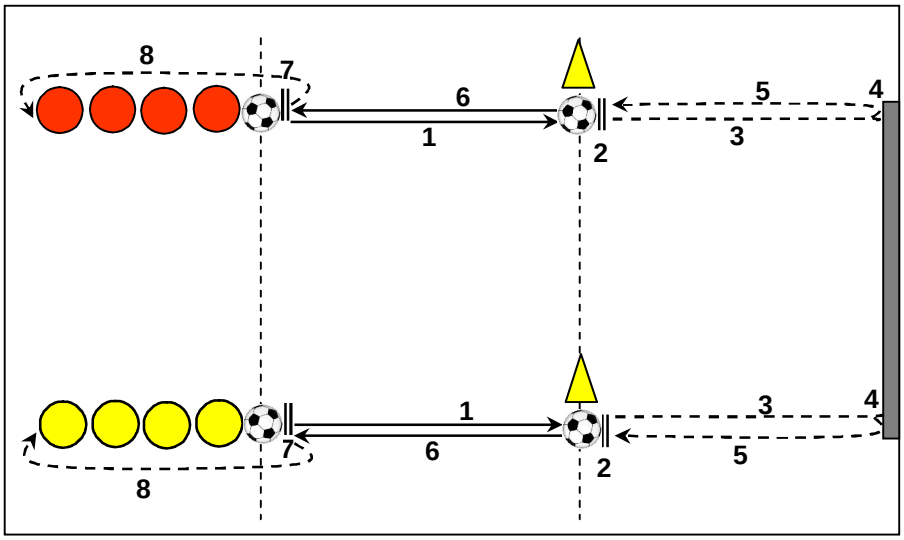
    Câştigă cel ce reuşeşte mai multe pase în sectorul opus.



Mijloace de acționare pentru învățarea şi consolidarea conducerii mingii

1. Conducerea mingii în linie dreaptă cu piciorul îndemânatic, alternând procedeele de conducere;
2. Conducerea mingii în linie dreaptă, alternativ, cu ambele picioare, schimbând procedeele de conducere din deplasare;
3. Conducerea mingii cu schimbări de direcție, după ce în prealabil, s-a făcut o preluare (câte doi pe tot terenul, unul pasează şi celălalt conduce şi invers);
4. Conducerea mingii printre jaloane (15 metri, 5 jaloane, din trei în trei metri);
5. Joc cu temă: înainte de pasarea mingii obligatoriu conducerea mingii cel puțin 3 metri;
6. Două echipe de câte 4-6 elevi, aşezate în coloană, la 8 metri distanță de linia de poartă, perpendicular pe bara porții. Primul elev din fiecare echipă are o minge la picior. La semnalul profesorului, primul elev din fiecare echipă conduce mingea cu piciorul până la un semn (pion, trasaj) aflat la 4 metri de bara porții (1), la acest semn elevul opreşte mingea cu talpa (2), continuă alergarea către bara porții (3) pe care o atinge (4),

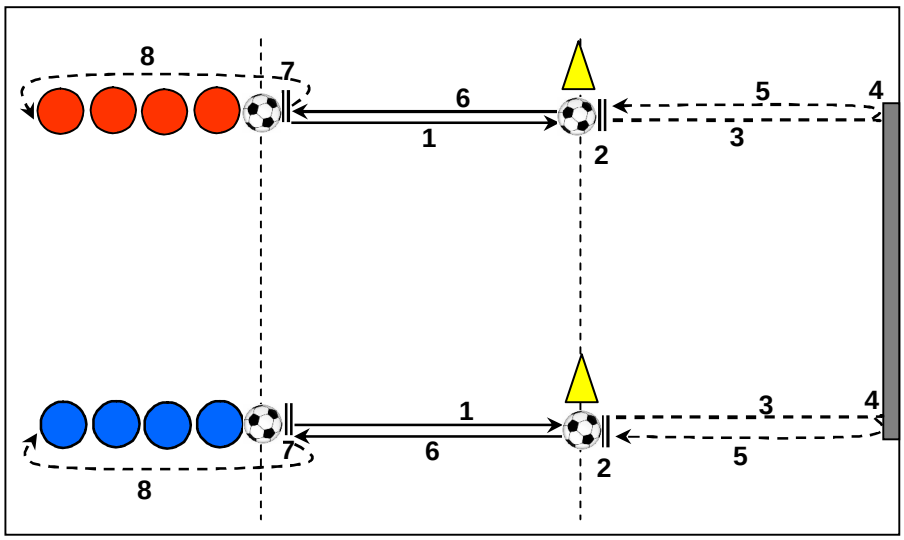
se întoarce în alergare la mingea pe care a oprit-o (5), o conduce cu piciorul la linia de start (6) unde o opreşte cu talpa (7) după care trece la coada coloanei (8).



Următorul elev din coloană reia traseul.

Câştigă echipa care reuşeşte să execute corect şi în timpul cel mai scurt acest traseu.

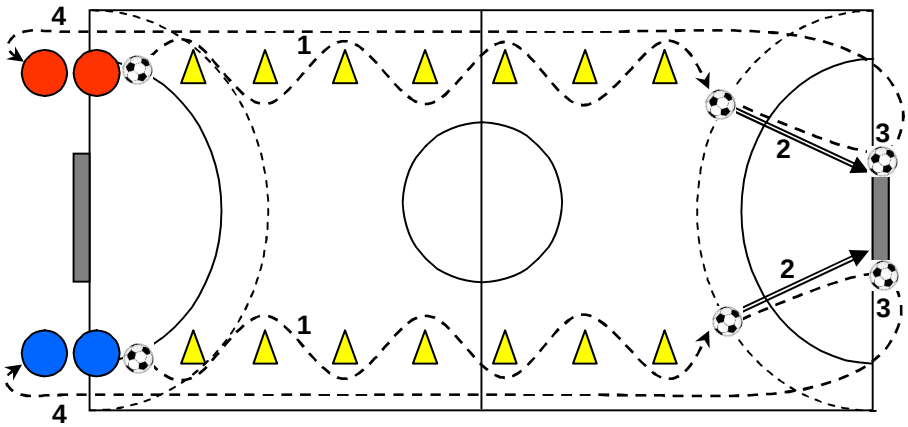
7. Două - patru echipe de câte 4-6 elevi, aşezate în coloană. Primul elev din fiecare echipă are o minge la picior. La semnalul profesorului, primul elev din fiecare echipă conduce mingea cu piciorul, în linie dreaptă, până la un pion aflat la 5 metri de linia de start (1), elevul ocoleşte de două ori cu mingea la picior acest pion (2), se întoarce cu mingea, pe care o conduce



cu piciorul printre patru jaloane aşezate la 1 metru distanță unul de altul, la linia de start (3) unde o opreşte cu talpa (4) după care trece la coada coloanei (5). Următorul elev din coloană reia traseul.

Câştigă echipa care reuşeşte să execute corect şi în timpul cel mai scurt acest traseu.

8. Doi elevi, din două grupe separate pornesc în viteză maximă, în acelaşi timp, în conducerea mingii cu piciorul de la linia porții până la careul de 9 metri, printre 7 pioni aşezați la 4 metri unul față de celălalt (1), şutează la poartă (2), aleargă şi recuperează cu piciorul mingea şutată (3) şi prin conducerea mingii cu piciorul revine, prin lateral, la coada şirului din care face parte (4).



Mijloace de acționare pentru învățarea şi consolidarea marcajului, demarcajului şi depăşirii adversarului

1. Joc 1 la 1, la două portițe formate din jaloane, pe zone delimitate pe întreaga suprafață a terenului. Se execută acțiuni specifice de menținere a posesiei mingii, de depăşire a adversarului, respectiv, de marcare şi deposedare a acestuia.

2. Acțiune de joc împotriva atacanților, cu apărători în inferioritate numerică. Trei apărători, plasați inițial în mijlocul terenului în trei zone, marchează, deposedează şi resping atacurile desfăşurate de patru sau cinci atacanți.

3. **Joc 3 X 2**

   Demarcare – marcaj – transmiteri ale mingii – devieri ale mingii – "un-doi"-uri. Într-un pătrat delimitat pe gazon, cu latura de 10 metri, joc „măgăruşul", jucătorii fiind obligați să

transmită mingea numai după o prealabilă preluare.

Accentul se va pune pe acțiunile tactice: marcaj, demarcaj, şi depăşire a adversarului.

Variantă: se poate juca cu finalizare din acțiune de la mijlocul terenului (zone de bază şi zone vecine).

4. **Joc 4 X 2**

   Se va pune accent pe consolidarea colaborării dintre cei doi elevi desemnați „apărători" (marcaj strict şi de supraveghere).

   Jocul se va desfăşura în interiorul unui pătrat cu latura de 10 metri. Cei patru coechipieri se vor constitui în atacanți şi vor juca împotriva celor doi apărători. Este evidentă superioritatea numerică a atacului asupra apărării, lucru care duce la numeroase posibilități de transmitere a mingii prin „culoarele" apărute.

   În acelaşi timp, cei doi apărători îşi vor consolida marcajul şi deposedarea pe când ceilalți patru elevi (atacanții) vor consolida în principal depăşirea, demarcajul şi pasarea mingii.

5. **Joc 4 x 4 cu menținerea posesiei mingii**

   Se joacă într-un pătrat amenajat cu latura de 10 metri. Prima echipă încearcă să păstreze cât mai mult timp mingea în posesia sa, prin depăşiri şi demarcaje rapide şi înşelătoare ale echipierilor.

   Cea de a doua echipă va încerca un marcaj strict om la om, ceea ce în cazul acestui joc reprezintă o solicitare fizică şi de atenție deosebită.

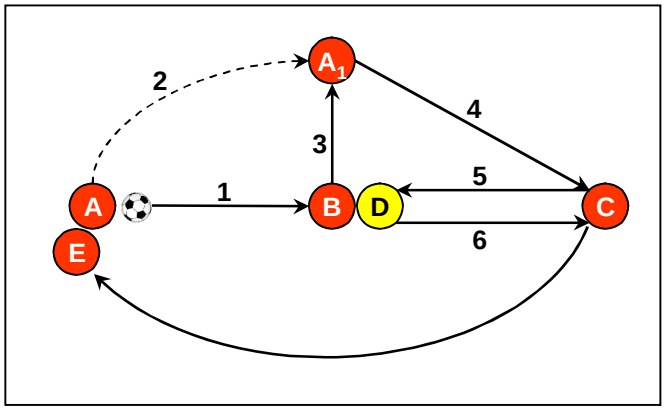
6. **Joc 6 x 6**

   Jocul se va desfăşura pe o jumătate din suprafața terenului de minifotbal. Se va pune accent pe capacitatea jucătorilor de a crea superioritatea numerică.

   Patru jucători fac marcaj strict la adversar şi doi joacă liber. Cei doi care joacă liber, au sarcina să creeze permanent superioritate numerică, ajutându-i pe coechipierii care au posesia mingii.

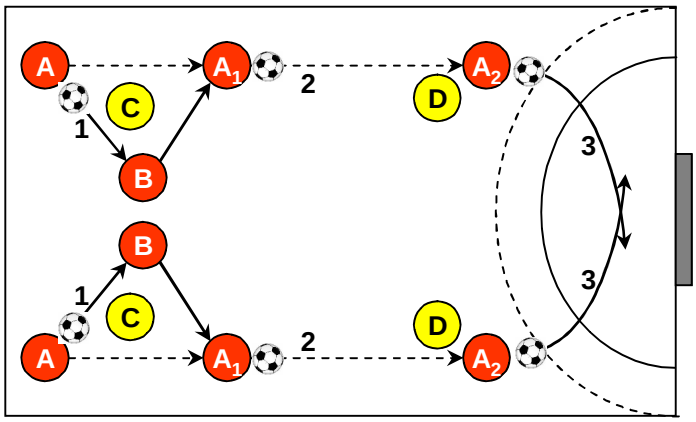
7. Cinci jucători sunt plasați pe aceeaşi linie executând pase directe pe poziții viitoare, după care-şi schimbă locurile. D are la început rol de apărător. A execută o pasă lui B (1), marcat de D. A se demarcă (2) şi primeşte de la B (3), apoi îi

pasează lui C (4), care urmează să-i transmită mingea lui D (5) marcat de B. C reprimeşte de la D (6) şi îi pasează lui E care l-a înlocuit pe A.



8. Exercițiu tehnico-tactic pentru apărători şi atacanți în care accent se pune pe marcaj din partea apărătorilor şi şutul la poartă al atacanților.

   Jucătorii în atac A şi B realizează un un-doi pe lângă apărătorul C care încearcă să deposedeze adversarul de minge. A conduce mingea paralel cu linia laterală a terenului fiind marcat de elevul D, după care centrează în fața porții.



Jocul de minifotbal pentru clasele V-VI

Prevăzut în programa şcolară pentru lecția de educație fizică, la clasele a V-a şi a VI-a, jocul bilateral, denumit în programă „jocul de fotbal cu respectarea regulilor învățate” nu lipseşte din lecțiile

de educație fizică la acest nivel.

Deşi nu se stipulează durata unui astfel de joc în nici un document oficial, noi recomandăm introducerea în fiecare lecție de educație fizică de la clasele V-VI, a cel puțin 20 minute de joc bilateral de minifotbal, liber consimțit cu reguli simplificate, pe teren redus pentru educarea spiritului de echipă şi de întrecere, în funcție de un sistem de reguli învățate şi acceptate.

Pentru o mai bună înțelegere a ceea ce înseamnă jocul bilateral de minifotbal, pe teren redus şi cu reguli simplificate, vă propunem un model propriu de regulament, adaptat pentru elevii claselor V-VI:

a) dimensiunile terenului:
   - Lungime: 40 metri;
   - Lățime: 20 metri;
   - Suprafața de poartă - 9 metri;
   - Suprafața de pedeapsă – 6 metri;
   - Lovitura de pedeapsă: 7 metri;
   - Poarta: lățime: 3 metri, înălțime: 2 metri;

b) tipul de desfăşurare a jocului: două reprize a 10 minute fiecare, cu o pauză de 2 minute între reprize;

c) dacă egalitatea persistă, la terminarea jocului, se va acorda o prelungire de încă două reprize a câte 5 minute;

d) dacă egalitatea persistă şi după consumarea prelungirii partidei, se va trece la executarea loviturilor de departajare, câte o execuție pentru fiecare jucător din terenul de joc;

e) dacă egalitatea persistă, se vor executa alternativ lovituri de pedeapsă, până când o echipă se va departaja;

f) o echipă este formată din 6 jucători de câmp şi un portar. Pe toată durata jocului o echipă va efectua câte schimbări doreşte;

g) nu se aplică regula *„afară din joc”*;

h) infracțiunile comise în suprafața de pedeapsă, vor fi penalizate cu lovitură de pedeapsă de la 7 metri;

i) în suprafața poartă marcată la 9 metri, portarul are voie să joace mingea cu mâna şi este considerată spațiul de protecție al portarului. De la 9 metri se va repune mingea în

joc când a ieşit afară dată de un jucător advers;

j) repunerea mingii de la marginea terenului, se va face cu două mâini de sus;

k) la executarea loviturilor de pedeapsă, de la 7 metri, în afara executantului şi a portarului advers, toți jucătorii sunt obligați să stea în afara suprafeței de poartă marcată la 9 metri.

Proiect operațional pentru clasa a V-a - Model

Tipul de lecție: Monosport (fotbal) - clasa a V-a

Elemente de identificare:

Titular de disciplină: _____

Data: _____

Unitatea de învățământ (sportivă):_____

Clasa: a V-a; Efectiv: 22 elevi;

Disciplina: Educație fizică şi sport.

Tema: **lovirea mingii cu piciorul din deplasare.**

Tipul de lecție: monosport – fotbal.

Scopul lecției: consolidarea lovirii mingii cu piciorul din deplasare.

Obiective operaționale:

O1 Cognitiv: să preia şi să transmită mingea cu piciorul din deplasare, pe o direcție dinainte stabilită;

O2 Psihomotor: să dobândească capacitatea de transmitere a mingii cu piciorul din deplasare spre un punct fix, formarea preciziei transmiterii mingii;

O3 Afectiv: să stabilească relații de joc prin lovirea mingii cu piciorul în condițiile jocului de minifotbal.

Resurse necesare:

Oficiale: conținutul programei şcolare pentru clasa a V-a; elementele tehnice dobândite anterior; proiectele lecțiilor precedente.

Temporale: timp didactic alocat: 35 min. - învățare - consolidare; 15 min. - pregătire, organizare, evaluare.

Psihologice: dorința de a învăța, capacitatea de a învăța, dorința de a juca minifotbal, conduita ludică, spiritul de întrecere;

Materiale: teren de minifotbal (handbal), 11 mingi de fotbal nr.4, 11 portițe, pioni, fluier.

Umane: elevii scutiți medical vor ajuta la pregătirea jocurilor de întrecere;

Regulament: regulamentul de fotbal stabilit pentru clasa a V-a.

Strategia didactică:

Metode: demonstrația şi explicația, exersarea, componenta ludică: jocuri didactice;

Materiale: teren minifotbal, 11 mingi uşoare, 11 portițe;

Mijloace: jocuri de mişcare, jocuri de întrecere, ştafete, joc de minifotbal.

Denumirea temei	Tipul/codul activității	Obiective /competențe	Conținuturi	Eşalonare în timp
Lovirea mingii cu piciorul din deplasare.	Consolidare.	**O1:** să preia şi să transmită mingea cu piciorul din deplasare, pe o direcție dinainte stabilită; **O2:** să dobândească capacitatea de transmitere a mingii cu piciorul din deplasare spre un punct fix, formarea preciziei transmiterii mingii; **O3:** să stabilească relații de joc prin lovirea mingii cu piciorul în condițiile jocului de minifotbal.	**1. Mijloace de acționare:** • Câte doi elevi față în față, pasează între ei printr-o portiță cu lățimea de 1,50 metri şi înaltă de 80 centimetri. Transmiterea mingii se execută din joc de glezne, apoi din mişcare; • Transmiterea mingii între doi elevi, cu ricoşarea mingii din panou (elevii sunt aşezați lateral); • Transmiterea mingii în doi din deplasare, cu viteză medie, fără preluare, distanța între elevi 10-15 metri; • Participă trei elevi care-şi schimbă permanent locurile. Elevul A îi pasează lui B (1), care retransmite mingea lateral şi pe poziție viitoare lui A (2) şi acesta mai departe lui C (3). • Trei grupe de elevi (A,B,C) sunt aşezate la o distanță de circa 6 m între ele, pe latura stângă a terenului. Începe acțiunea jucătorul A, care după un schimb rapid de pase cu B (1,2), pasează in diagonală lui C (3), care pasează lateral (4) pe direcția de deplasare a lui B (în poziția B1) care finalizează de la aproximativ 10 m (5). • Patru elevi A,B,C,D sunt aşezați în formație de dreptunghi la distanță de 6 m, cei de pe latura mică, respectiv 10 m, cei de pe latura mare. A şi B pasează direct cu C şi D (1), şi după fiecare lovire a mingii schimbă rapid locurile între ei (A cu B şi C	**1 h/săpt.**

			cu D) (2). Apoi pasează din nou, de data asta pe diagonală, adică A cu D şi B cu C (3) **2. Jocuri de întrecere:** • „Joc 4x2 cu pase în diagonală”; • „Joc 4x2 cu pase lungi”, **3. Joc de minifotbal** Joc de fotbal pe teren redus, cu efectiv redus în condiții de regulament simplificat.	

SCENARIU DIDACTIC

Timp alocat	Evenimente didactice	Activitatea de învățare/instruire		Conținuturi Elemente „cheie”
		Activitatea profesorului	Activitatea elevilor	
8 min.	Pregătirea jocurilor de întrecere. ***(2 min.)***	Pregătirea şi amplasarea materialelor necesare cât mai aproape de locul desfăşurării activității (mingi, portițe); Verificarea materialelor necesare;	Ajută la pregătirea şi amplasarea materialelor (mingi, portițe); Ajută la verificarea funcționalității materialelor (mingi, portițe);	Pregătire, organizare.
	Organizarea colectivului. ***(2 min.)*** Pregătirea organismului pentru efort. ***(4 min.)***	- în linie pe două rânduri; - salutul; - notează absenții; - observații asupra ținutei vestimentare; - conduce pregătirea organismului pentru efort folosind structuri din lecțiile precedente.	- răspund la comenzi; - răspund la salut; - ajustează ținuta vestimentară; - respectă comenzile; - execută corect exercițiile.	Pregătire, organizare.
Încheierea primei părți a lecției				

	Verificarea cunoştinţelor dobândite în lecţiile anterioare **(reactualiza-rea ancorelor)** ***(5 min).***	- întreabă elevii dacă îşi mai reamintesc ce au învăţat lecţia trecută; - repetă împreună cu elevii elementele tehnice învăţate în lecţia precedentă; - corectează eventualele greşeli de execuţie ale elevilor;	- răspund; - exersează elementele tehnice învăţate în lecţia precedentă; - încearcă să-şi corecteze greşelile de execuţie;	Acumulare.
	Enunţarea obiectivelor operaţionale ale lecţiei. ***(1 min.)***	- precizează obiectivele operaţionale ale lecţiei;	- ascultă cu atenţie; - reţin obiectivele operaţionale ale lecţiei;	Activitate frontală; Participare activă.
	Conducerea învăţării. ***(10 min.)***	- explică şi demonstrează fiecare mijloc de acţionare şi joc de întrecere; - organizează formaţiile de lucru în aşa fel încât să asigure un număr mare de repetări pentru fiecare elev; - corectează eventualele greşeli de execuţie; - apreciază verbal execuţiile individuale şi chiar colective;	- reţin şi execută fiecare mijloc de acţionare şi joc de întrecere; - prin numărul mare de repetări, fiecare elev îşi consolidează elementul tehnic lovirea mingii cu piciorul; - îşi corectează greşelile de execuţie şi conştientizează apariţia unor greşeli; - exersează mijloacele de acţionare şi jocurile de întrecere stabilite;	Învăţarea mijloacelor de acţionare şi a jocurilor de întrecere pentru consolidarea lovirii mingii cu piciorul din deplasare.
20 min.	**Obţinerea performanţe - lor** prin joc de minifotbal	- explică scurt şi concis regulile jocului; - organizează formaţiile de joc în aşa fel încât să asigure un număr optim	- reţin regulile jocului;	Participare activă cu accent pe corectitudinea biomecanică a

		de elevi în fiecare formație de joc; - arbitrează jocul; - apreciază verbal execuțiile individuale şi chiar colective,	- se supun deciziilor arbitrului; - participă activ şi cu plăcere la jocul bilateral.	lovirii mingii cu piciorul din deplasare.
2 min.	**Asigurarea feed-back-ului.**	- constată incorectitudinea efectuării execuțiilor; - intervine pentru ameliorarea execuțiilor tehnice în condiții de joc;	- conştientizează observațiile primite; - remediază greşelile prin execuție corectă;	Feed – back.
2 min.	**Evaluarea rezultatelor**	- urmăreşte modul în care elevii au înțeles tema prin aplicarea corectă a celor învățate; - consolidarea componentelor psiho-motrice şi achiziția deprinderilor motrice specifice (mers, alergare, săritură, rostogolire).	- asigură profesorul de înțelegerea celor prezentate prin execuții corecte în cadrul jocului de minifotbal;	Evaluarea cunoştințelor dobândite.
2 min.	**Asigurarea retenției şi a transferului** celor învățate	- realizează o ultimă recapitulare a celor învățate în lecție; - îndrumă elevii către participarea la activități extradidactice specifice jocului de fotbal .	- conştientizează momentele cheie ale lecției şi realizează o autoevaluare a celor învățate; - introduc jocurile de întrecere şi minifotbalul în jocurile obişnuite pe care le practică în afara şcolii; - recepționează mesajul final.	Concluzii tematice.

Proiect operațional pentru clasa a VI-a - Model

Tipul de lecție: Monosport (fotbal) - clasa a VI-a

Elemente de identificare:

Titular de disciplină: _____

Data: _____

Unitatea de învățământ (sportivă):_____

Clasa: a VI-a; Efectiv: 22 elevi;

Disciplina: Educație fizică şi sport.

Tema: **marcajul şi demarcajul.**

Tipul de lecție: monosport – fotbal.

Scopul lecției: învățarea şi consolidarea marcajului şi demarcajului din deplasare; dezvoltarea spiritului de echipă şi a colaborării între coechipieri.

Obiective operaționale:

O1 Cognitiv: să deprindă execuția corectă a marcajului şi demarcajului din deplasare;

O2 Psihomotor: să-şi însuşească marcajul şi demarcajul de pe loc şi din deplasare în condiții variate de joc (adversar pasiv şi semiactiv);

O3 Afectiv: marcajul şi demarcajul în condițiile jocului de minifotbal.

Resurse necesare:

Oficiale: conținutul programei şcolare pentru clasa a VI-a; elementele tehnice dobândite anterior; proiectele lecțiilor precedente.

Temporale: timp didactic alocat: 35 min. - învățare - consolidare; 15 min. - pregătire, organizare, evaluare.

Psihologice: dorința de a învăța, capacitatea de a învăța, dorința de a juca minifotbal, conduita ludică, spiritul de întrecere;

Materiale: teren de handbal, 11 mingi de fotbal nr.4, jaloane, fluier, pioni, etc.

Umane: elevii scutiți medical vor ajuta la pregătirea jocurilor de întrecere şi pot fi adversari pasivi sau semiactivi;

Regulament: regulamentul de minifotbal stabilit pentru clasa a VI-a.

Strategia didactică:

Metode: demonstrația şi explicația, exersarea, componenta ludică: jocuri didactice;

Materiale: teren handbal, 11 mingi nr.4, 10 jaloane, fluier;

Mijloace: jocuri de întrecere, joc de minifotbal.

Denumirea temei	Tipul/codul activității	Obiective /competențe	Conținuturi	Eşalonare în timp
Marcajul şi demarcajul din deplasare.	Învățare - consolidare	**O1:** să deprindă execuția corectă a marcajului şi demarcajului din deplasare; **O2:** să-şi însuşească marcajul şi demarcajul de pe loc şi din deplasare în condiții variate de joc (adversar pasiv şi semiactiv); **O3:** marcajul şi demarcajul în condițiile jocului de minifotbal.	**1. Mijloace de acționare:** • Joc 1 la 1, la două portițe formate din jaloane, pe zone delimitate pe întreaga suprafață a terenului. Se execută acțiuni specifice de menținere a posesiei mingii, de depăşire a adversarului, respectiv, de marcare şi deposedare a acestuia; • Acțiune de joc împotriva atacanților, cu apărători în inferioritate numerică. Trei apărători, plasați inițial în mijlocul terenului în trei zone, marchează, deposedează şi resping atacurile desfăşurate de patru sau cinci atacanți; • Cinci jucători sunt plasați pe aceeaşi linie executând pase directe pe poziții viitoare, după care-şi schimbă locurile. D are la început rol de apărător. A execută o pasă lui B (1), marcat de D. A se demarcă (2) şi primeşte de la B (3), apoi îi pasează lui C (4), care urmează să-i transmită mingea lui D (5) marcat de B. C reprimeşte de la D (6) şi îi pasează lui E care l-a înlocuit pe A; • Exercițiu tehnico-tactic pentru apărători şi atacanți în care accent se pune pe marcaj din partea apărătorilor şi şutul la poartă al atacanților. Jucătorii în atac A şi B realizează un un-doi pe lângă apărătorul C care încearcă să deposedeze adversarul de minge. A conduce mingea paralel	**1 h/săpt.**

			cu linia laterală a terenului fiind marcat de elevul D, după care centrează în fața porții. **3. Jocuri de întrecere:** • „Joc 4x2 cu demarcaj”; • „Joc 4x4 cu menținerea posesiei mingii”; • „Joc 6x6 cu marcaj strict la adversar”. **3. Joc de minifotbal** Joc de fotbal pe teren redus, cu efectiv redus în condiții de regulament simplificat.	

SCENARIU DIDACTIC

Timp alocat	Evenimente didactice	Activitatea de învățare/instruire		Conținuturi Elemente „cheie”
		Activitatea profesorului	Activitatea elevilor	
7 min.	Pregătirea jocurilor de întrecere. ***(1 min.)***	Pregătirea şi amplasarea materialelor necesare cât mai aproape de locul desfăşurării activității (mingi, pioni); Verificarea materialelor necesare;	Ajută la pregătirea şi amplasarea materialelor (mingi, pioni); Ajută la verificarea funcționalității materialelor (mingi, pioni);	Pregătire, organizare.
	Organizarea colectivului. ***(2 min.)*** Pregătirea organismului pentru efort. ***(4 min.)***	- în linie pe două rânduri; - salutul; - notează absenții; - observații asupra ținutei vestimentare; - conduce pregătirea organismului pentru efort folosind structuri din lecțiile precedente.	- răspund la comenzi; - răspund la salut; - ajustează ținuta vestimentară; - respectă comenzile; - execută corect exercițiile.	Pregătire, organizare.

Încheierea primei părți a lecției				
	Verificarea cunoştinţelor dobândite în lecțiile anterioare **(reactualizarea ancorelor)** ***(5 min).***	- întreabă elevii dacă îşi mai reamintesc ce au învățat lecția trecută; - repetă împreună cu elevii elementele tehnice învățate în lecția precedentă; - corectează eventualele greşeli de execuție ale elevilor;	- răspund; - exersează elementele tehnice învățate în lecția precedentă; - încearcă să-şi corecteze greşelile de execuție;	Acumulare.
	Enunțarea obiectivelor operaționale ale lecției. ***(2 min.)***	- precizează obiectivele operaționale ale lecției;	- ascultă cu atenție; - rețin obiectivele operaționale ale lecției;	Activitate frontală; Participare activă.
	Conducerea învățării. ***(10 min.)***	- explică şi demonstrează fiecare mijloc de acționare şi joc de întrecere; - organizează formațiile de lucru în aşa fel încât să asigure un număr mare de repetări pentru fiecare elev; - corectează eventualele greşeli de execuție; - apreciază verbal execuțiile individuale şi chiar colective;	- rețin şi execută fiecare mijloc de acționare şi joc de întrecere; - prin numărul mare de repetări, fiecare elev îşi consolidează elementul tehnic marcajul şi demarcajul din deplasare; - îşi corectează greşelile de execuție şi conştientizează apariția unor greşeli; - exersează mijloacele de acționare şi jocurile de întrecere stabilite;	Învățarea mijloacelor de acționare şi a jocurilor de întrecere pentru consolidarea marcajul şi demarcajul din deplasare.
20 min.	**Obținerea performanțe - lor** prin joc	- explică scurt şi concis regulile jocului; - organizează formațiile de joc în aşa	- rețin regulile jocului;	Participare activă cu accent pe corectitudinea

	de minifotbal	fel încât să asigure un număr optim de elevi în fiecare formație de joc; - arbitrează jocul; - apreciază verbal execuțiile individuale şi chiar colective,	- se supun deciziilor arbitrului; - participă activ şi cu plăcere la jocul bilateral.	marcajului şi execuția corectă a demarcajului din deplasare.
2 min.	**Asigurarea feed-back-ului.**	- constată incorectitudinea efectuării execuțiilor; - intervine pentru ameliorarea execuțiilor tehnice în condiții de joc;	- conştientizează observațiile primite; - remediază greşelile prin execuție corectă;	Feed – back.
2 min.	**Evaluarea rezultatelor**	- urmăreşte modul în care elevii au înțeles tema prin aplicarea corectă a celor învățate; - consolidarea componentelor psiho-motrice şi achiziția deprinderilor motrice specifice (mers, alergare, săritură, rostogolire).	- asigură profesorul de înțelegerea celor prezentate prin execuții corecte în cadrul jocului de minifotbal;	Evaluarea cunoştințelor dobândite.
2 min.	**Asigurarea retenției şi a transferului** celor învățate	- realizează o ultimă recapitulare a celor învățate în lecție; - îndrumă elevii către participarea la activități extradidactice specifice jocului de fotbal .	- conştientizează momentele cheie ale lecției şi realizează o autoevaluare a celor învățate; - introduc jocurile de întrecere şi minifotbalul în jocurile obişnuite pe care le practică în afara şcolii; - recepționează mesajul final.	Concluzii tematice.

Programa de educație fizică pentru clasa a VII-a

Programa a fost aprobată prin
Ordin al Ministrului Educației nr. 4740 / 25.08.2003

Menționăm că această programă reprezintă **curriculum-ul revizuit** de *Educație fizică* pentru clasa a VII-a, parte integrantă a parcursurilor de învățare oferite elevilor în contextul şcolarității obligatorii.

Revizuirea prezentului curriculum a avut în vedere următoarele aspecte:

1. generalizarea învățământului obligatoriu de 10 clase, începând cu anul şcolar 2003-2004;
2. menținerea şi în perioada următoare a structurii şi a alocărilor orare din actualul plan cadru de învățământ, aprobat cu O.M. nr. 3638/11.04.2001;
3. centrarea obiectivelor specifice disciplinei pe formarea de capacități şi atitudini a căror evaluare să fie orientată de standardele curriculare de performanță, la sfârşitul clasei a VIII-a.

Revizuirea a constat în reformularea unor obiective de referință, astfel încât evaluarea acestora să fie posibilă într-o mai mare măsură, şi în actualizarea unor termeni la nivelul conținuturilor învățării, în conformitate cu stadiul actual de dezvoltare a domeniului educației fizice.

Menționăm că următoarea programă de educație fizică nu a fost modificată de către autorul acestui curs universitar, ea este identică ca şi conținut cu cea pe care Ministerul Educației, Cercetării şi Tineretului o impune profesorilor de educație fizică.

Obiective cadru

1. Dezvoltarea capacității motrice generale a elevilor, necesare desfăşurării activităților sportive.
2. Asimilarea procedeelor tehnice şi a acțiunilor tactice specifice practicării diferitelor sporturi de către elevi, în

şcoală şi în afara acesteia.

3. Favorizarea întreţinerii şi îmbunătăţirii stării de sănătate conform particularităţilor de vârstă şi de sex ale elevilor
4. Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate favorabile integrării sociale.

OBIECTIVE DE REFERINŢĂ ŞI EXEMPLE DE ACTIVITĂŢI DE ÎNVĂŢARE

1. Dezvoltarea capacităţii motrice generale a elevilor necesare desfăşurării activităţilor sportive

Obiective de referinţă	Exemple de activităţi de învăţare
La sfârşitul clasei a VII-a elevul va fi capabil:	*Pe parcursul clasei a VII-a se recomandă următoarele activităţi:*
1.1. să adopte postura corectă a corpului în activităţi statice şi dinamice şi să recunoască deficienţe generate de activitatea şcolară şi cotidiană;	• autocontrol şi corectare a poziţiilor corpului şi a segmentelor acestuia, în timpul activităţilor practice;
***1.2.** să utilizeze eficient tehnicile de acţionare pentru dezvoltarea tonicităţii musculaturii segmentelor corpului;*	• *executarea de mişcări analitice libere;* • *serii de execuţii efectuate în tempo uniform moderat, cu durate prelungite progresiv;*
1.3. să realizeze acţiuni motrice cu structuri şi eforturi variate.	• exersarea de structuri motrice alcătuite prin combinarea diferită a deprinderilor însuşite; • parcurgerea unor trasee aplicative cu grad variat de complexitate şi solicitare la efort; • executarea unor structuri alcătuite prin combinarea variată a deprinderilor motrice, în regim de viteză; • exersarea de structuri variate, cu manevrări de obiecte, individual, pe perechi şi cu adversar;

	• realizarea unor eforturi uniforme şi variate cu intensităţi variabile, intercalate cu pauze; • ştafete, parcursuri aplicative şi întreceri sportive.

2. ***Asimilarea procedeelor tehnice şi a acţiunilor tactice specifice practicării diferitelor sporturi de către elevi, în şcoală şi în afara acesteia***

Obiective de referinţă	Exemple de activităţi de învăţare
La sfârşitul clasei a VII-a elevul va fi capabil:	*Pe parcursul clasei a VII-a se recomandă următoarele activităţi:*
2.1. să integreze procedeele tehnice învăţate în acţiuni tactice simple;	• însuşirea procedeelor tehnice şi acţiunilor tactice noi; • exersarea procedeelor tehnice în structuri tehnico-tactice individuale şi colective simple; • aplicarea procedeelor tehnice şi a acţiunilor tactice în condiţii de întrecere cu reguli adaptate;
2.2. să aplice eficient cunoştinţele şi deprinderile însuşite în practicarea globală a disciplinelor şi a probelor sportive cu respectarea principalelor reguli.	• exersarea globală a disciplinelor sau a probelor sportive, cu adaptarea distanţelor, efectivelor, duratei şi a regulilor de practicare.

3. ***Favorizarea întreţinerii şi îmbunătăţirii stării de sănătate conform particularităţilor de vârstă şi de sex ale elevilor***

Obiective de referinţă	Exemple de activităţi de învăţare
La sfârşitul clasei a VII-a elevul va fi capabil:	*Pe parcursul clasei a VII-a se recomandă următoarele activităţi:*
****3.1.** să cunoască valorile optime ale indicilor morfologici şi funcţionali pentru vârsta respectivă şi să-i compare cu indicii proprii.*	• *determinarea indicilor morfologici şi funcţionali proprii şi compararea lor cu valorile optime;*

3.2. să aplice cunoştinţele igienico-sanitare înainte, în timpul şi după desfăşurarea activităţilor practice;	• creşterea/reducerea intensităţii efortului sau încetarea acestuia potrivit disponibilităţilor individuale; • realizarea sistematică a procedurilor de igienă personală după efort (schimbarea echipamentului, spălare);
***3.3.** *să aplice procedeele de călire a organismului specifice factorilor de mediu.*	• *activităţi desfăşurate în diverse condiţii de mediu;* • *echiparea adecvată factorilor de mediu în care se desfăşoară activitatea.*

4. Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate favorabile integrării sociale

Obiective de referinţă	Exemple de activităţi de învăţare
La sfârşitul clasei a VII-a elevul va fi capabil:	*Pe parcursul clasei a VII-a se recomandă următoarele activităţi:*
4.1. să argumenteze importanţa respectării programului stabilit pentru perfecţionarea capacităţilor motrice proprii.	• exersări sistematice în regim de creştere progresivă a volumului, intensităţii şi complexităţii efortului depus.

CONŢINUTURI

I. CAPACITATEA DE ORGANIZARE:

- formaţii de adunare, rupere de rânduri şi regrupări în diferite formaţii;
- deplasări în diferite formaţii urmate de opriri, porniri, ocoliri, şerpuiri.

II. DEZVOLTAREA FIZICĂ ARMONIOASĂ:

- prelucrarea analitică a aparatului locomotor;
- mobilitate şi stabilitate articulară;
- atitudinea corporală corectă, globală şi segmentară; corectarea atitudinilor deficitare şi a deficienţelor fizice;

- respirație în diferite tipuri de efort;
- **solicitări cardio-vasculare la eforturi diferite.*

III. CALITĂȚI MOTRICE DE BAZĂ

1. Viteza

- Viteza de reacție:
  - la stimuli vizuali;
  - la stimuli tactili.
- Viteza de execuție:
  - în acte motrice singulare;
  - în acte şi acțiuni motrice cu obiecte portative;
  - **în relație cu parteneri şi adversari.*
- Viteza de deplasare:
  - cu schimbări de direcție;
  - **cu manevrarea unor obiecte.*

2. Îndemânarea

- coordonarea segmentelor față de corp;
- coordonarea acțiunilor corpului în spațiu şi timp;
- **coordonarea acțiunilor față de obiect, aparat, parteneri, adversari.*

3. Forța

- forța explozivă;
- **forța în regim de rezistență.*

4. Rezistența

- rezistența cardio-respiratorie la eforturi aerobe;
- **rezistența musculară locală;*
- **rezistența în regim de forță.*

IV. DEPRINDERI APLICATIV-UTILITARE ŞI SPORTIVE

DEPRINDERI APLICATIV-UTILITARE

- cățărare pe banca înclinată;
- cățărare la scara fixă;
- **cățărare la frânghie/prăjină în trei timpi;*
- escaladare prin încălecare şi prin rulare;
- transport de greutăți, individual, pe perechi şi în grup;
- tracțiuni şi împingeri individuale, pe perechi şi în grup;
- parcursuri utilitar-aplicative.

DEPRINDERI SPORTIVE

Atletism

1. Alergări

- Alergare de viteză:
  - pasul alergător de accelerare;
  - pasul alergător lansat de viteză;
  - startul de jos.
- Alergare de rezistență:
  - pasul alergător lansat de semifond;
  - startul din picioare;
  - **alergare pe teren variat.*

2. Sărituri

- Elemente din şcoala săriturii:
  - sărituri cu trecere peste obstacole joase.
- Săritura în lungime cu elan, cu 1½ paşi în aer:
  - sărituri cu bătaie în zonă precizată.
- Săritura în înălțime.

3. Aruncări

- Aruncarea mingii de oină, cu elan, la distanță.

Gimnastica

1. Gimnastică acrobatică

- Înlănțuiri de 2-3 elemente acrobatice statice şi dinamice cuprinzând elementele însuşite în clasele anterioare:
  - podul de sus (fete);
  - stând pe cap (băieți);
  - stând pe mâini;
  - sfoara (fete).
- Elemente dinamice:
  - rostogolire înainte din ghemuit în depărtat;
  - rostogolire înapoi cu picioarele apropiate şi întinse;
  - roata laterală;
  - **răsturnare lentă înainte şi înapoi (fete);*
  - **răsturnare prin stând pe mâini (băieți).*
- Linii acrobatice (cuprinzând elementele însuşite)

2. Sărituri la aparate

- săritura în sprijin depărtat peste capră, cu întoarcere de 90°;
- săritura în sprijin depărtat pe lada aşezată transversal, trecere în sprijin ghemuit, urmată de coborâre prin săritură cu extensie.

Jocuri sportive

1. **Baschet**
   - Procedee tehnice folosite în atac:
     - pasa cu două mâini de la piept, de pe loc şi din deplasare (directă şi cu pământul);
     - pasa cu o mână din dreptul umărului;
     - oprirea într-un timp şi pivotarea;
     - **dribling alternativ;*
     - aruncarea la coş din alergare;
     - **aruncarea la coş din săritură.*
   - Procedee tehnice folosite în apărare:
     - deplasări cu paşi adăugați, înainte, înapoi şi lateral;
     - mişcări specifice de brațe şi picioare;
     - culegerea mingii de pe sol;
     - **scoaterea mingii din dribling.*
   - Acțiuni tactice folosite în atac:
     - demarcajul;
     - pătrunderea;
     - depăşirea;
     - **"dă şi du-te".*
   - Acțiuni tactice folosite în apărare:
     - marcajul normal;
     - marcajul agresiv;
     - **intercepția.*
   - Joc bilateral cu aplicarea regulilor: paşi, dublu dribling şi fault:
     - 2 x 2 şi 3 x 3 la un panou;
     - 5 x 5 la două panouri.

2. **Fotbal**
   - **Procedee tehnice folosite în atac:**
     - lovirea mingii cu interiorul labei piciorului;
     - lovirea mingii cu şiretul, de pe loc şi din deplasare;
     - şutul la poartă din deplasare;
     - lovirea mingii cu capul, de pe loc şi din deplasare;
     - preluarea mingii cu piciorul, din deplasare;
     - conducerea mingii cu interiorul şi exteriorul labei piciorului;
     - **mişcarea înşelătoare (fenta);*
     - **protejarea mingii.*
   - **Procedee tehnice folosite în apărare:**
     - deposedarea adversarului de minge din față şi din

lateral.

- **Acțiuni tactice folosite în atac:**
  - demarcajul;
  - **pătrunderea;*
  - depăşirea;
  - **"un-doi"-ul.*
- **Acțiuni tactice folosite în apărare:**
  - marcajul;
  - **tatonarea;*
  - **blocarea mingii;*
  - **intercepția.*
- **Joc bilateral cu aplicarea regulilor de joc, henț, fault, repunerea din lateral, corner.**

3. Handbal

- Procedee tehnice folosite în atac:
  - pasarea mingii lateral, oblic înainte şi înapoi;
  - pase laterale cu amenințarea succesivă a porții;
  - dribling alternativ, cu mâna stângă şi cu mâna dreaptă;
  - aruncarea la poartă din alergare;
  - **aruncarea din săritură.*
- Procedee tehnice folosite în apărare:
  - blocarea mingilor aruncate spre poartă;
  - **scoaterea mingii din dribling.*
- Acțiuni tactice folosite în atac:
  - demarcajul;
  - **pătrunderea;*
  - depăşirea;
  - **aşezarea pe teren în sistemul de atac cu jucător pivot.*
- Acțiuni tactice folosite în apărare:
  - intercepția;
  - **replierea;*
  - **atacarea adversarului cu mingea şi retragerea pe semicerc;*
  - aşezarea în apărare în sistemul 6:0.
- Joc bilateral cu respectarea regulilor, semicerc, fault, dublu dribling, paşi.

4. Volei

- Procedee tehnice folosite în atac:
  - **poziții şi deplasări specifice;*
  - pasa (ridicarea) mingii pentru atac;

- **lovitura de atac procedeu drept;*
- serviciul de sus din față.

– Procedee tehnice folosite în apărare:
  - poziții şi deplasări specifice;
  - **preluarea mingii cu două mâini de jos, din serviciu şi din atac;*
  - **blocaj individual.*

– Acțiuni tactice folosite în atac:
  - transmiterea mingii din preluare spre zonele 3, 2;
  - organizarea celor trei lovituri;
  - plasarea mingilor pe spațiile libere din terenul advers.

– Acțiuni tactice folosite în apărare:
  - aşezarea pentru preluarea serviciului cu jucătorul ridicător în zonele 3 sau 2;
  - dublarea blocajului;
  - sistemul de joc cu jucătorul din zona 6 avansat.

– Joc bilateral cu respectarea regulilor minge ținută, dublă, depăşirea liniei de centru şi călcarea liniei la serviciu, atingerea fileului:
  - 4 x 4 pe teren cu dimensiunile 4/6 m.
  - **6 x 6 pe teren normal.*

Discipline sportive alternative

1. Oină

– Procedee tehnice şi acțiuni tactice:
  - prinderea şi pasarea mingii în triunghi şi pătrat;
  - servirea şi bătaia mingii;
  - "țintirea" adversarului;
  - alergare prin culuare;
  - blocarea (oprirea) mingii;
  - apărarea individuală şi colectivă;
  - intrarea în joc;
  - aşezarea pe posturi.

– Joc bilateral.

2. Badminton

– Procedee tehnice şi acțiuni tactice:
  - lovitura de sus din față, din lateral dreapta şi stânga;
  - lovitura de jos din față, din lateral dreapta şi stânga;
  - serviciu lung;
  - lovitura de atac de sus.
  - Joc bilateral 1 x 1 şi 2 x 2.

3. Rugbi

– Procedee tehnice şi acțiuni tactice:
- poziția fundamentală şi deplasările specifice;
- ținerea şi purtarea balonului;
- prinderea şi pasarea balonului de pe loc şi din deplasare;
- culegerea balonului de pe sol;
- lovitura de picior;
- **grămada ordonată şi spontană;*
- culcarea balonului în terenul de țintă.

– Joc bilateral.

4. Înot

– Procedee tehnice:
- plutirea şi alunecarea pe piept şi pe spate;
- înot cu obiecte plutitoare;
- înot prin procedeul liber;
- startul;
- **întoarcerea.*

5. Schi alpin

– Procedee tehnice:
- poziția în coborârea directă;
- ocolirea şi oprirea prin pivotare;
- **trecerea peste denivelări prin adaptare şi amortizare;*
- **cristiane spre vale cu depărtare sau deschidere;*
- **coborâri directe şi printre jaloane.*

6. Schi fond

– Procedee tehnice:
- deplasare cu un pas şi împingere simultană cu brațele;
- **deplasare cu doi paşi şi împingere simultană cu brațele;*
- mers alternativ cu împingere în bețe;
- pasul de patinaj pe teren plat şi în urcare.
- Deplasări pe trasee variate.

7. Patinaj

– Procedee tehnice:
- pasul de alunecare înainte;
- pasul de alunecare în turnantă (“tăierea gheții”);
- întoarceri şi opriri pe ambele picioare.

- Jocuri specifice.

8. Sanie (obişnuită)

– Procedee tehnice:
- poziția pe bază pe sanie-individual şi în doi;
- poziția de frânare şi acțiunea picioarelor;

- conducerea săniei în linie dreaptă şi în viraje.

– Jocuri specifice.

9. Gimnastică ritmică

– balans de brațe, de trunchi şi combinat, în arc, cerc şi opt;
– val de corp înainte şi lateral;
– stând pe vârfuri cu trunchiul în diferite poziții;
– întoarcere cu învăluire şi balansarea unui picior înainte (fouetté);
– pirueta passé;
– pirueta arabesque;
– săritura pas;
– paşi specifici;
– paşi de dans clasic şi modern.

10. Gimnastică aerobică

– programe pentru fete, băieți şi mixte, pe fond muzical.

V. NOȚIUNI DE ARBITRAJ

- reguli de joc şi noțiuni de bază specifice disciplinelor sportive studiate.

Programa de educație fizică pentru clasa a VIII-a

Programa a fost aprobată prin
Ordin al Ministrului Educației nr. 4740 / 25.08.2003

Menționăm că această programă reprezintă **curriculum-ul revizuit** de *Educație fizică* pentru clasa a VIII-a, parte integrantă a parcursurilor de învățare oferite elevilor în contextul şcolarității obligatorii.

Revizuirea prezentului curriculum a avut în vedere următoarele aspecte:

1. generalizarea învățământului obligatoriu de 10 clase, începând cu anul şcolar 2003-2004;
2. menținerea şi în perioada următoare a structurii şi a alocărilor orare din actualul plan cadru de învățământ, aprobat cu O.M. nr. 3638/11.04.2001;
3. centrarea obiectivelor specifice disciplinei pe formarea de capacități şi atitudini a căror evaluare să fie orientată de standardele curriculare de performanță, la sfârşitul clasei a VIII-a.

Revizuirea a constat în reformularea unor obiective de referință, astfel încât evaluarea acestora să fie posibilă într-o mai mare măsură, şi în actualizarea unor termeni la nivelul conținuturilor învățării, în conformitate cu stadiul actual de dezvoltare a domeniului educației fizice.

Menționăm că următoarea programă de educație fizică nu a fost modificată de către autorul acestui curs universitar, ea este identică ca şi conținut cu cea pe care Ministerul Educației, Cercetării şi Tineretului o impune profesorilor de educație fizică.

Obiective cadru

1. Dezvoltarea capacității motrice generale a elevilor, necesare desfăşurării activităților sportive.

2. Asimilarea procedeelor tehnice şi a acțiunilor tactice

specifice practicării diferitelor sporturi de către elevi, în şcoală şi în afara acesteia.

3. Favorizarea întreţinerii şi îmbunătăţirii stării de sănătate conform particularităţilor de vârstă şi de sex ale elevilor
4. Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate favorabile integrării sociale.

OBIECTIVE DE REFERINŢĂ ŞI EXEMPLE DE ACTIVITĂŢI DE ÎNVĂŢARE

1. Dezvoltarea capacităţii motrice generale a elevilor necesare desfăşurării activităţilor sportive

Obiective de referinţă	Exemple de activităţi de învăţare
La sfârşitul clasei a VIII-a elevul va fi capabil:	*Pe parcursul clasei a VIII-a se recomandă următoarele activităţi:*
1.1. să afişeze reflex postura corectă a corpului, în orice împrejurare şi să acţioneze pentru prevenirea instalării viciilor de postură.	• adoptarea de poziţii şi efectuarea de mişcări variate în regim de control şi autocontrol; • atenţionări reciproce şi efectuarea de exerciţii pentru întărirea musculaturii spatelui şi abdomenului;
***1.2.** *să acţioneze independent pentru menţinerea şi ameliorarea propriei dezvoltări fizice.*	• *executarea de exerciţii analitice libere şi cu obiecte;* • *complexe de dezvoltare fizică;* • *efectuarea de complexe de exerciţii recomandate pentru activitatea independentă;*
1.3. să rezolve, adecvat posibilităţilor proprii, solicitările motrice impuse de practicarea exerciţiilor fizice.	• determinarea şi aprecierea nivelului propriu de dezvoltare a capacităţii motrice; • dezvoltarea, diferenţiată pe sexe şi nivel de pregătire, a calităţilor motrice; • dezvoltarea calităţilor motrice combinate (viteză-rezistenţă, forţă-viteză);

	• parcurgerea de trasee aplicative complexe; • alergări de durată, pe teren plat şi variat; • efectuarea de circuite medii şi lungi pentru dezvoltarea forței, în regim de rezistență; • participare la întreceri şi concursuri.

2. Asimilarea procedeelor tehnice şi a acțiunilor tactice specifice practicării diferitelor sporturi de către elevi, în şcoală şi în afara acesteia

Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
La sfârşitul clasei a VIII-a elevul va fi capabil:	*Pe parcursul clasei a VIII-a se recomandă următoarele activități:*
2.1. să folosească adecvat procedeele tehnice şi acțiunile tactice în condiții de întrecere.	• repetarea unor structuri cu conținuturi tehnico-tactice variate; • crearea şi rezolvarea de situații complexe prin întreceri;
2.2. să aplice eficient cunoştințele şi deprinderile însuşite în practicarea globală a ramurilor şi probelor sportive, cu respectarea regulamentului oficial.	• concursuri şi jocuri bilaterale arbitrate.

3. Favorizarea întreținerii şi îmbunătățirii stării de sănătate conform particularităților de vârstă şi de sex ale elevilor

Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
La sfârşitul clasei a VIII-a elevul va fi capabil:	*Pe parcursul clasei a VIII-a se recomandă următoarele activități:*
****3.1.** să sesizeze relațiile dintre indicii morfologici şi funcționali.*	• *autoobservarea reacțiilor organismului la diferite tipuri de efort;* • *sesizarea (identificarea) cauzelor care măresc sau*

	limitează capacitatea de efort; • *realizarea unor programe individuale de recuperare sau, după caz, de dezvoltare;*
3.2. să sesizeze starea igienică a bazei sportive, a instalațiilor şi a materialelor utilizate şi să acționeze în condiții de igienă adecvate.	• verificarea stării igienice a locului şi obiectelor folosite în activitate; • aplicarea măsurilor de igienizare;
3.3. să aplice tehnicile de autoprotecție şi să acorde sprijin şi ajutor colegilor, în efectuarea acțiunilor cu grad ridicat de dificultate.	• exersarea tehnicilor de reechilibrare, căderi amortizate, evitarea contactului dur cu adversarul sau diferite obiecte; • acordarea reciprocă a asistenței, sprijinului şi asigurării pe parcursul exersării.

4. Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate favorabile integrării sociale

Obiective de referință	**Exemple de activități de învățare**
La sfârşitul clasei a VIII-a elevul va fi capabil:	*Pe parcursul clasei a VIII-a se recomandă următoarele activități:*
4.1. să se integreze şi să acționeze în echipe constituite valoric, conform regulilor şi sarcinilor stabilite.	• autoaprecierea şi acceptarea încadrării în grupa valorică corespunzătoare; • acționare potrivit sarcinilor şi regulilor stabilite; • activități de exersare în regim de autoorganizare şi autoconducere;
***4.2.** să manifeste dorință de afirmare într-un cadru organizat şi capacitate de apreciere obiectivă a rezultatelor proprii în raport cu cele ale colegilor.*	• *participare sistematică în întreceri şi concursuri;* • *evidența rezultatelor proprii şi compararea lor cu cele ale colegilor şi cu cele ale sistemului de evaluare.*

CONȚINUTURI

I. CAPACITATEA DE ORGANIZARE

- formații de adunare, de lucru şi de deplasare;
- treceri dintr-o formație în alta.

II. DEZVOLTAREA FIZICĂ ARMONIOASĂ

- prelucrarea selectivă a aparatului locomotor;
- mobilitate, stabilitate articulară şi suplețe musculară;
- solicitări cardio-vasculare la eforturi variabile.

III. CALITĂȚI MOTRICE DE BAZĂ

1. Viteza

- viteza de reacție şi execuție în acțiuni motrice complexe;
- viteza de deplasare pe distanțe progresive;
- viteza de deplasare în condiții variate;
- **viteza de reacție, execuție şi deplasare în regim de îndemânare;*
- **viteza de deplasare în regim de rezistență.*

2. Îndemânarea

- orientarea corpului în spațiu şi coordonarea mişcării segmentelor;
- îndemânare specifică probelor şi disciplinelor sportive predate;
- **îndemânare în regim de viteză.*

3. Forța

- forța dinamică segmentară;
- forța explozivă;
- forța segmentară în regim de rezistență;
- **forța specifică probelor şi disciplinelor sportive predate.*

4. Rezistența

- rezistența cardio-respiratorie la eforturi aerobe;
- rezistența cardio-respiratorie la eforturi mixte;
- rezistența musculară locală;
- **rezistența specifică probelor şi disciplinelor sportive predate.*

IV. DEPRINDERI APLICATIV-UTILITARE ŞI SPORTIVE

DEPRINDERI APLICATIV-UTILITARE

- acțiuni combinate de cățărare, escaladare, tracțiune, împingere, transport de obiecte;
- parcursuri utilitar aplicative;
- întreceri.

DEPRINDERI SPORTIVE

Atletism

1. Alergări

- Alergarea de viteza cu start de jos:
  - startul de jos şi lansarea din start;
  - pasul alergător de accelerare;
  - pasul lansat de viteză;
  - **alergarea în turnantă.*
- Alergarea de rezistență:
  - pasul alergător de semifond;
  - alergarea în pluton;
  - **alergare pe teren variat;*
  - **concursuri.*
- Alergarea peste obstacole:
  - atacul obstacolului;
  - ritmul paşilor între obstacole.

2. Sărituri

- Elemente din „şcoala săriturii”:
  - **plurisalt.*
- Săritura în lungime cu elan -1 1/2 paşi:
  - etalonarea elanului;
  - bătaia şi desprinderea în zona precizată;
  - structura paşilor în aer şi aterizarea.
- Săritura în înălțime.

3. Aruncări

- Elemente din „şcoala aruncării”:
  - aruncări azvârlite şi lansate cu o mână;
  - **aruncări lansate şi împinse cu ambele brațe.*
- Aruncarea mingii de oină cu elan, la distanță:

- elanul;
- blocarea;
- mişcarea brațului;
- traiectoria optimă.

Gimnastica

1. **Gimnastică acrobatică**
   - Elemente acrobatice statice şi dinamice:
     - înlănțuiri de 2-3 elemente însuşite în clasele anterioare;
     - linii acrobatice alcătuite din 3-4 elemente;
     - exercițiu acrobatic liber ales.
2. **Sărituri la aparate**
     - săritura cu rostogolire înainte pe ladă;
     - **săritura în ghemuit pe lada aşezată transversal, urmată de săritura cu extensie şi întoarcere 180°;*
     - **săritura în sprijin ghemuit peste capră.*

Jocuri sportive

1. **Baschet**
   - Procedee tehnice folosite în atac:
     - pasa cu una şi două mâini, între 2-3 jucători, din deplasare cu şi fără schimbarea locurilor;
     - **pasa lungă de contraatac;*
     - dribling alternativ;
     - oprirea în unu şi doi timpi, urmată de pivotare;
     - aruncarea la coş, din alergare şi din săritură.
   - Procedee tehnice folosite în apărare:
     - poziția fundamentală şi deplasările specifice;
     - scoaterea mingii din dribling;
     - **smulgerea mingii de la adversar;*
     - **capacul.*
   - Acțiuni tactice folosite în atac:
     - demarcajul;
     - pătrunderea;
     - depăşirea;
     - recuperarea;
     - “dă şi du-te”;
     - **atacul cu aşezare în semicerc;*

- **contraatacul.*
- Acțiuni tactice folosite în apărare:
  - marcajul adversarului;
  - urmărirea la panou;
  - intercepția;
  - **replierea;*
  - **sistemul de apărare om la om.*
- Joc bilateral.

2. Fotbal

- **Procedee tehnice folosite în atac:**
  - lovirea mingii cu şiretul interior, exterior şi plin, de pe loc şi din deplasare către partener şi spre poartă;
  - **lovirea mingii cu capul din deplasare şi din săritură;*
  - preluarea mingii cu piciorul şi pe piept;
  - mişcări înşelătoare (fente);
  - oprirea mingii (stopul);
  - conducerea mingii în relație cu adversarul.
- **Procedee tehnice folosite în apărare:**
  - deposedarea din față şi din lateral;
  - **blocarea mingii.*
- **Acțiuni tactice folosite în atac:**
  - demarcajul;
  - pătrunderea;
  - depăşirea;
  - **centrarea;*
  - **"un-doi"-ul.*
- **Acțiuni tactice folosite în apărare:**
  - marcajul;
  - tatonarea;
  - intercepția.
- **Joc bilateral.**

3. Handbal

- Procedee tehnice folosite în atac:
  - pase laterale cu amenințarea succesivă a porții;
  - **pase de angajare a jucătorilor la semicerc;*
  - pasa lungă de contraatac;
  - driblingul multiplu, cu variații de ritm şi schimbarea direcției;

- aruncarea la poartă din săritură;
- **aruncarea la poartă din plonjon.*

– Procedee tehnice folosite în apărare:
  - scoaterea mingii din dribling;
  - deplasările specifice pe semicerc.

– Acțiuni tactice folosite în atac:
  - pătrunderea;
  - **contraatacul;*
  - aşezare în sistemul de atac cu un jucător pivot.

– Acțiuni tactice folosite în apărare:
  - replierea;
  - atacarea jucătorului cu minge şi retragerea la semicerc;
  - aşezare în sistemul de apărare 5 + 1.

– Joc bilateral.

4. Volei

– Procedee tehnice folosite în atac:
  - deplasări specifice;
  - pasarea (ridicarea) mingii pentru atac, înainte şi peste cap;
  - lovitura de atac, procedeul drept;
  - serviciul de sus din față.

– Procedee tehnice folosite în apărare:
  - poziții şi deplasări specifice;
  - preluarea mingii din serviciu şi din atac, cu două mâini de jos;
  - blocajul individual;
  - **plonjonul lateral.*

– Acțiuni tactice folosite în atac:
  - dispunerea echipei cu jucătorul ridicător în zonele trei şi doi;
  - organizarea celor trei lovituri;
  - combinații cu pasa înainte şi peste cap, între două zone apropiate.

– Acțiuni tactice folosite în apărare:
  - sistemul de apărare cu jucătorul din zona şase retras;
  - **dublajul blocajului.*

– Joc bilateral
  - 4 x 4 pe teren cu dimensiunile de 4/6 m.
  - **6 x 6 pe teren normal.*

Discipline sportive alternative

1. Oina

– Procedee tehnice şi acțiuni tactice:
  - prinderea şi pasarea mingii în triunghi şi pătrat;
  - servirea şi bătaia mingii;
  - "țintirea" adversarului;
  - alergare prin culuare;
  - blocarea (oprirea) mingii;
  - apărarea individuală şi colectivă;
  - intrarea în joc;
  - aşezarea pe posturi.

– Joc bilateral.

2. Badminton

– Procedee tehnice şi acțiuni tactice:
  - lovitura de sus din față, din lateral dreapta şi stânga;
  - lovitura de jos din față, din lateral dreapta şi stânga;
  - serviciu lung şi scurt;
  - lovitura de atac de sus.

– Joc bilateral 1 x 1 şi 2 x 2.

3. Rugbi

– Procedee tehnice şi acțiuni tactice:
  - ținerea şi purtarea balonului;
  - prinderea şi pasarea balonului de pe loc şi din deplasare;
  - culegerea balonului de pe sol;
  - lovitura de picior;
  - grămada ordonată şi spontană;
  - culcarea balonului în terenul de țintă;
  - **aşezarea jucătorilor în margine, aruncarea şi prinderea balonului.*

– Joc bilateral.

4. Înot

– Procedee tehnice:
  - plutirea şi alunecarea pe piept şi pe spate;
  - înot cu obiecte plutitoare;
  - înot prin procedeul liber;
  - startul;

- întoarcerea.

5. Schi alpin

– Procedee tehnice:
  - poziția şi coborârea directă;
  - ocolirea şi oprirea prin pivotare;
  - trecerea peste denivelări prin adaptare şi amortizare;
  - **cristiane spre vale cu depărtare sau deschidere;*
  - **coborâri directe printre jaloane.*

6. Schi fond

– Procedee tehnice:
  - mers alternativ cu împingere în bețe;
  - **pasul de patinaj pe teren plat şi în urcare.*

– Deplasări pe trasee variate.

7. Patinaj

– Procedee tehnice:
  - pasul de alunecare înainte;
  - pasul de alunecare în turnantă („tăierea gheții”);
  - întoarceri şi opriri pe ambele picioare.

– Jocuri specifice.

8. Sanie (obişnuită)

– Procedee tehnice:
  - coborâri directe, individual şi în perechi;
  - coborâri cu viraje şi frânări.

9. Gimnastică ritmică

– înlănțuiri de 2-3 elemente însuşite în clasele anterioare;
– elemente cu obiecte portative;
– exercițiu liber ales;
– **ansamblu.*

10. Gimnastică aerobică

– programe pentru fete, băieți şi mixte, pe fond muzical.

V. NOȚIUNI DE ARBITRAJ

- reguli de joc şi noțiuni de bază specifice disciplinelor sportive studiate.

Standarde curriculare de performanță

Obiective cadru	Standarde
1. Dezvoltarea capacității motrice generale a elevilor, necesare desfăşurării activităților sportive.	**S. 1.** Realizarea indicilor optimi ai vitezei de deplasare, ai rezistenței la efort aerob şi ai forței principalelor regiuni musculare.
2. Asimilarea procedeelor tehnice şi acțiunilor tactice specifice practicării diferitelor sporturi de către elevi, în şcoală şi în afara acesteia.	**S. 2.** Folosirea corectă şi eficientă a deprinderilor motrice de bază şi aplicativ-utilitare în activități motrice complexe. **S. 3.** Aplicarea eficientă a cunoştințelor şi a tehnicilor de exersare în desfăşurarea activităților sportive.
3. Favorizarea întreținerii şi îmbunătățirii stării de sănătate conform particularităților de vârstă şi de sex ale elevilor.	**S. 4.** Menținerea atitudinii corporale corecte, globale şi segmentare.
4. Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate favorabile integrării sociale.	**S. 5.** Respectarea regulilor de joc pe parcursul desfăşurării activităților sportive.

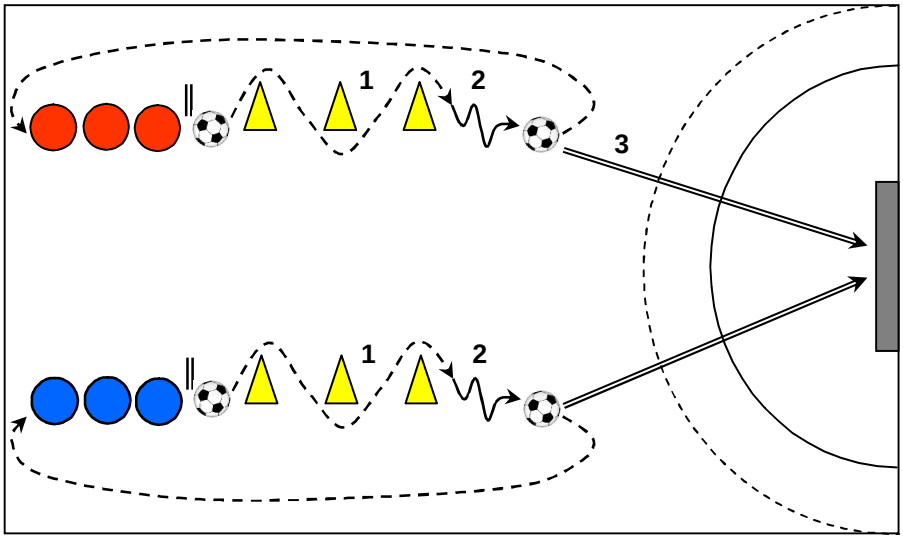
Standardele de evaluare pentru disciplina Educație fizică şi sport la clasa a VIII-a

Standardul 1:	**Să acționeze eficient în activități motrice, cu indici optimi de viteză, rezistență şi forță a organismului.**
Minim:	Să execute acte şi acțiuni motrice cu indici reduşi (corespunzător notei 5) de viteză de deplasare, rezistență aerobă şi forță, la nivelul principalelor grupe musculare.
Maxim:	Să execute acte şi acțiuni motrice cu indici superiori (corespunzător notei 10) de viteză de deplasare, rezistență aerobă şi forță, la nivelul principalelor grupe musculare.
Standardul 2:	**Să integreze deprinderile motrice de bază, aplicativ-utilitare şi specifice studiate, în practicarea diferitelor activități sportive.**
Minim:	Să execute separat şi în cadrul unor structuri motrice simple deprinderile motrice de bază, aplicativ-utilitare şi specifice însuşite, în practicarea diferitelor activități sportive.
Maxim:	Să aplice, în cadrul unor ştafete, în condiții de întrecere sau în joc, în funcție de condițiile existente, deprinderile motrice de bază, aplicativ-utilitare şi specifice însuşite, în practicarea diferitelor activități sportive.
Standardul 3:	**Să participe la activități sportive, respectând prevederile regulamentelor tehnice ale disciplinelor sportive studiate.**
Minim:	Să identifice principalele reguli de joc ale disciplinelor sportive studiate, în condiții de joc şcoală sau pe teren cu dimensiuni reduse.
Maxim:	Să aplice prevederile regulamentelor tehnice ale disciplinelor sportive studiate, în condiții de joc regulamentar.

Mijloace de acționare recomandate pentru consolidarea elementelor şi procedeelor tehnice de bază din fotbal, la clasele VII-VIII

Mijloace de acționare pentru consolidarea procedeelor tehnice folosite în atac şi în apărare

1. Elevul începe acțiunea de la o distanță de 20 m de poartă, lateral față de poarta de handbal. Conduce una din mingile aliniate la plecare printre 3 jaloane aşezate la 3 metri unul de celălalt (1), execută o fentă la alegere (2) în apropierea semicercului de 9 metri, iar apoi trage la poartă (3). Se întoarce în alergare la coada şirului (4) pentru a repeta exercițiul încă de două ori.



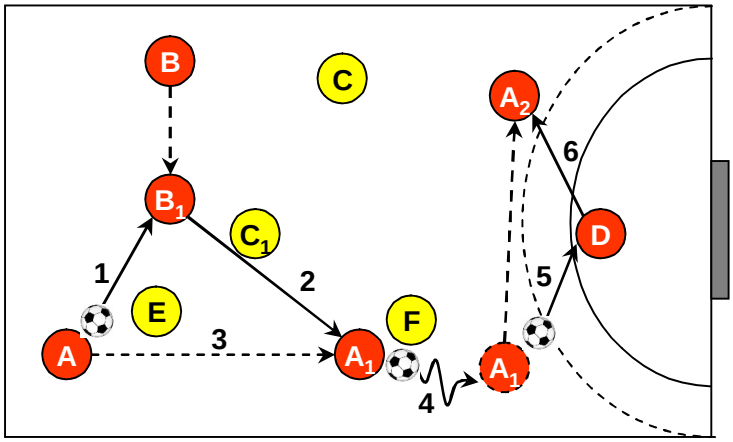
Şutul la poartă este diferit la fiecare repetare: se execută cu şiretul plin, cu şiretul exterior şi cu şiretul interior.

2. **Joc 1 la 1**, la două portițe formate din jaloane, pe zone delimitate pe întreaga suprafață a terenului. Se execută acțiuni specifice de menținere a posesiei mingii, de depăşire, respectiv de marcare şi deposedare.

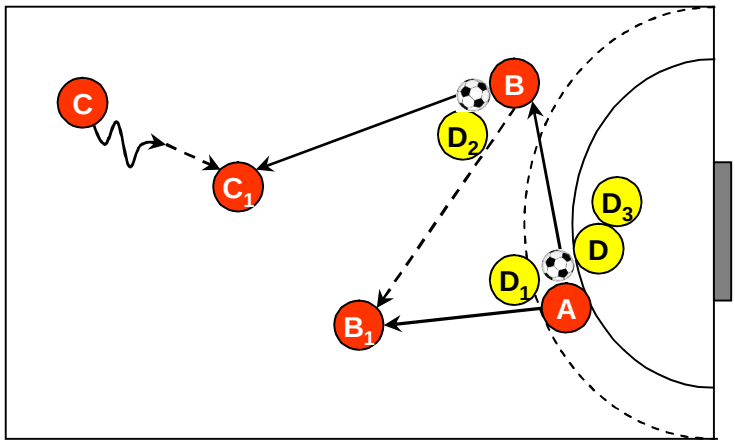
3. Pe linia suprafeței de pedeapsă, din dreptul fiecărei bare, se găsesc mingile, iar în dreptul barelor se află jucătorii. La

semnal jucătorii aleargă spre mingi, le ocolesc, după care trag la poartă, căutând fiecare în parte să execute primul. Acest exercițiu este un foarte bun mijloc de consolidare a loviturilor cu întoarcere.

4. **Joc 3:3** în care apărătorii (E,C,F) sunt la început semiactivi, apoi activi, iar atacanții (A,B,D) încearcă să îşi mențină posesia mingii. După un anumit număr de repetări apărătorii devin atacanți.



5. **Joc 3:4** în care elevii atacanți (A,B,C) încearcă prin combinații să depăşească cei 4 elevi apărători (D, D1, D2, D3) care au rolul de a închide orice culoar de pătrundere a atacanților şi de a se dubla reciproc. D la început îndeplineşte funcția de libero, D2 îl marchează pe B, D1 îl marchează pe A, iar D3 dublează sau ia locul libero-ului.



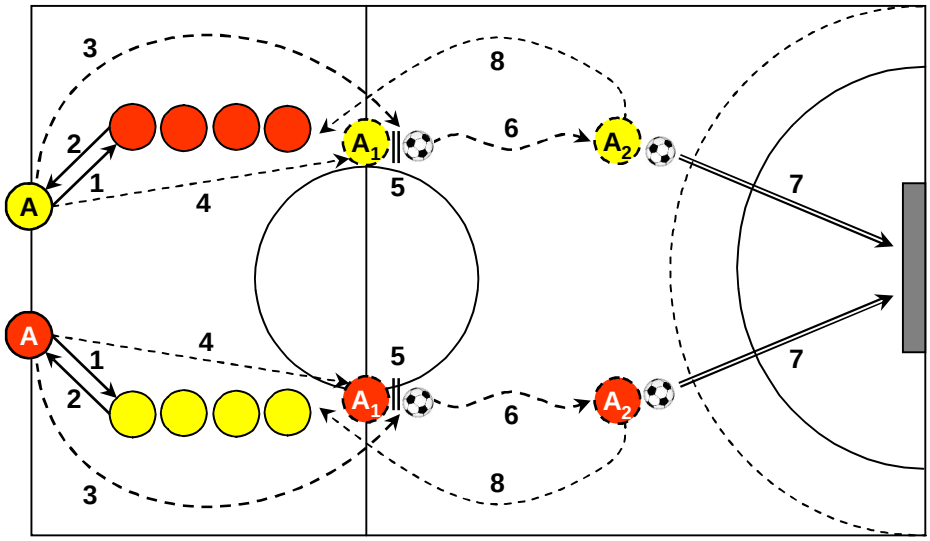
6. **Joc 4:4** pe un spațiu limitat 20X20 m în care la început apărătorii sunt semiactivi, iar apoi activi, urmărindu-se intrarea în posesia mingii, păstrarea posesiei, iar după ce s-a pierdut posesia se încearcă recuperarea mingii.

Se pot da şi teme de joc: nu se pasează decât după un dribling sau se pasează dintr-o singură atingere sau din două.

7. La centrul terenului se formează două grupuri de elevi, fiecare având pereche. Cei fără minge se află cu 2 metri mai în spatele jucătorilor cu minge. La semnalul profesorului jucătorii pornesc spre poartă: cel cu mingea încearcă să marcheze, iar jucătorul fără minge trebuie să îl deposedeze de minge pe cel care are mingea înainte ca acesta să finalizeze.

   După un număr de repetări se inversează rolurile.

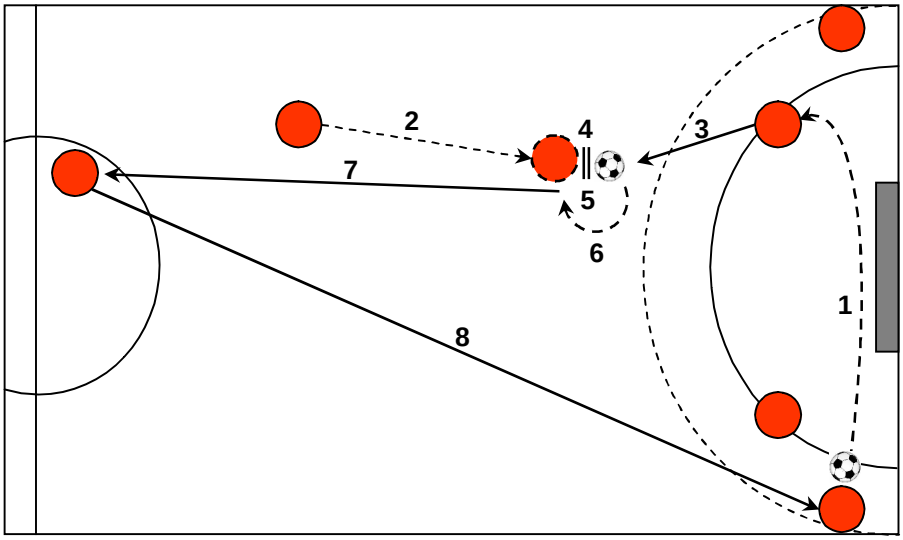
8. Câte cinci elevi sunt dispuşi în şir, la 30 metri de poartă, cu spatele la poartă. Un partener plasat înaintea şirului, la 10 metri, pasează cu primul jucător din şir (1), reprimeşte (2), loveşte mingea cu boltă înainte peste jucătorii din şir (3), sprintează (4), preia (5), conduce (6) şi trage la poartă (7) de la semicercul de 9 metri, după care trece în alergare la coada şirului peste care se execută lovirea mingii cu boltă (8).



9. Şase elevi sunt plasați într-o jumătate de teren.

   Cei din colțuri centrează (1) alternativ spre elevul cel mai îndepărtat din interiorul semicercului, acesta întoarce mingea (3) direct cu capul sau cu piciorul partenerului său, care anterior lovirii mingii cu capul s-a demarcat (2) printr-o țâşnire pe o porțiune de 5-6 metri, intră în posesia mingii prin preluare cu pieptul (4), aşează mingea pe sol (5), se întoarce şi transmite mingea printr-o pasă lungă unuia din elevii de la mijlocul terenului (6) şi trece la mijlocul terenului (7).

Elevul care a primit mingea la mijlocul terenului o pasează la elevul care a început exercițiul (8).



Odată ce profesorul consideră că elevii şi-au consolidat aceste procedee tehnice, se poate introduce finalizarea cu piciorul sau prin lovirea mingii cu capul.

9. Acțiuni de joc între un grup de elevi apărători plasați inițial în dispozitivul de 4+1 şi patru elevi atacanți, plasați în zonele lor de atac. Elevii atacanți realizează manevre de atac şi finalizare, iar cei patru elevi apărători îi urmăresc strict pe zona de atac. Jucătorul liber acoperă întregul grup defensiv în acțiune. Profesorul conduce de la centru şi după fiecare fază epuizată repune o nouă minge în atac.

10. **Joc şcoală.** Dispozitivul de atac 4+2 (3+3) joacă şi încearcă finalizarea împotriva unei apărări dispuse în zone specifice, formate din trei fundaşi şi un mijlocaş. După fiecare atac, se începe altul de la 30 de metri cu altă minge.

11. Echipa de 6 jucători în formație de bază se deplasează cu menținerea mingii fără adversar, de la o poartă spre cealaltă. Se urmăreşte păstrarea ansamblului de atac, schimbul de zone şi linii, creşterea vitezei de joc, menținerea legăturii între compartimente, etc. Acțiunea se reia mereu de la o poartă la cealaltă.

12. **Menținerea posesiei mingii 5 la 5 cu marcaj om la om**. Se dau sarcini de joc pentru elevii atacanți: pasă precedată de dribling, cu două atingeri de minge şi apoi dintr-o singură atingere şi pentru elevii apărători: deposedarea adversarului

direct prin intercepție sau prin alunecare.

13. **Exercițiu tehnico-tactic 4 la 4** în care patru elevi atacanți acționează împotriva a patru elevi apărători, care marchează în zonă. Elevii atacanți combină între ei numai prin pase directe, se demarcă permanent, îşi schimbă locurile încercând să mențină cât mai mult posesia mingii. Pentru finalizare vor acționa numai când unul din ei se află într-o poziție favorabilă.
14. **Exercițiu tehnico-tactic 6 la 6.** Jocul se desfăşoară la o singură poartă cu portar. Două echipe formate din câte şase jucători sunt plasate dincolo de linia de centru. Jocul începe printr-o degajare a portarului. Echipa care interceptează atacă, iar cealaltă se apără. Jucătorii echipei în apărare, dacă interceptează mingea, sunt obligați s-o ducă la centrul terenului, de unde vor începe din nou jocul, devenind atacanți. Câştigă echipa care înscrie mai multe goluri.
15. **Joc de verificare 7 la 7.** Se va urmări:

    - precizia deposedării adversarului de minge;
    - perfecționarea combinațiilor între jucători;
    - eficiența şutului la poartă;
    - omogenizarea relațiilor dintre compartimente;
    - marcajul atent în apărare pe zone şi la om;
    - viteza de deplasare jucătorilor cu minge şi fără minge.

Jocul bilateral de minifotbal, cu aplicarea regulilor de joc, pentru clasele VII-VIII

Prevăzut în programa şcolară pentru lecția de educație fizică, la clasa a VII-a jocul bilateral de minifotbal, denumit în programă „jocul bilateral cu aplicarea regulilor de joc, henț, fault, repunerea din lateral, corner” şi „jocul bilateral” pentru clasa a VIII-a, nu trebuie să lipsească din lecțiile de educație fizică la acest nivel.

Deşi nu se stipulează durata unui astfel de joc în nici un document oficial, noi recomandăm introducerea în fiecare lecție de educație fizică de la clasa a VII-a, a cel puțin 20 minute de joc

bilateral de minifotbal cu aplicarea regulilor de joc, henț, fault, repunerea din lateral, corner, iar pentru clasa a VIII-a recomandăm chiar 25 de minute din lecție pentru jocul de minifotbal bilateral.

Deoarece, pe parcursul acestui manual am mai prezentat modele de regulament pentru jocul de minifotbal, considerăm că acum studenții noştri au deja cunoştințele necesare pentru a elabora singuri un astfel de regulament pentru clasele a VII-a şi a VIII-a, motiv pentru care nu vom mai prezenta un astfel de regulament.

Proiect operațional pentru clasa a VII-a - Model

Tipul de lecție: Monosport (fotbal) - clasa a VII-a

Elemente de identificare:

Titular de disciplină: _____

Data: _____

Unitatea de învățământ (sportivă):_____

Clasa: a VII-a; Efectiv: 24 elevi;

Disciplina: Educație fizică şi sport.

Tema: **şutul la poartă din deplasare.**

Tipul de lecție: monosport – fotbal.

Scopul lecției: consolidarea şutului la poartă din deplasare.

Obiective operaționale:

O1 Cognitiv: să şuteze mingea la poartă din deplasare, pe cadrul porții;

O2 Psihomotor: să dobândească capacitatea de şutare a mingii cu piciorul din deplasare spre o anumită zonă a porții, formarea preciziei transmiterii mingii;

O3 Afectiv: să reuşească să înscrie de cât mai multe ori în condițiile jocului de minifotbal.

Resurse necesare:

Oficiale: conținutul programei şcolare pentru clasa a VII-a; elementele tehnice dobândite anterior; proiectele lecțiilor precedente.

Temporale: timp didactic alocat: 35 min. - învățare - consolidare; 15 min. - pregătire, organizare, evaluare.

Psihologice: dorința de a învăța, capacitatea de a învăța, dorința de a juca minifotbal, conduita ludică, spiritul de întrecere;

Materiale: teren de minifotbal (handbal), 12 mingi de fotbal nr.4, pioni, fluier.

Umane: elevii scutiți medical vor ajuta la pregătirea: traseului pentru pregătirea organismului pentru efort, a jocurilor de întrecere şi a altor mijloace de acționare;

Regulament: regulamentul de minifotbal cu aplicarea hențului, faultului, repunerii din lateral (aut) şi cornerului.

Strategia didactică:

Metode: demonstrația şi explicația, exersarea, componenta ludică: jocuri didactice;

Materiale: teren minifotbal, 12 mingi nr. 4;

Mijloace: jocuri de întrecere, ştafete, joc de minifotbal.

Denumirea temei	Tipul/codul activității	Obiective /competențe	Conținuturi	Eşalonare în timp
Şutul la poartă din deplasare.	Consolidare.	**O1:** să şuteze mingea la poartă din deplasare, pe cadrul porții; **O2:** să dobândească capacitatea de şutare a mingii cu piciorul din deplasare spre o anumită zonă a porții, formarea preciziei transmiterii mingii; **O3:** să reuşească să înscrie de cât mai multe ori în condițiile jocului de minifotbal.	**1. Mijloace de acționare:** • Elevul începe acțiunea de la o distanță de 20 m de poartă, lateral față de poarta de handbal. Conduce una din mingile aliniate la plecare printre 3 jaloane aşezate la 3 metri unul de celălalt (1), execută o fentă la alegere (2) în apropierea semicercului de 9 metri, iar apoi trage la poartă (3). Se întoarce în alergare la coada şirului (4) pentru a repeta exercițiul încă de două ori; • Pe linia suprafeței de pedeapsă, din dreptul fiecărei bare, se găsesc mingile, iar în dreptul barelor se află jucătorii. La semnal jucătorii aleargă spre mingi, le ocolesc, după care trag la poartă, căutând fiecare în parte să execute primul. Acest exercițiu este un foarte bun mijloc de consolidare a loviturilor cu întoarcere; • Câte cinci elevi sunt dispuşi în şir, la 30 metri de poartă, cu spatele la poartă. Un partener plasat înaintea şirului, la 10 metri, pasează cu primul jucător din şir (1), reprimeşte (2), loveşte mingea cu boltă înainte peste jucătorii din şir (3), sprintează (4), preia (5), conduce (6) şi trage la poartă (7) de la semicercul de 9 metri, după care trece în alergare la coada şirului peste care se execută lovirea mingii cu boltă (8).	**1 h/săpt.**

			• **Joc şcoală.** Dispozitivul de atac 4+2 (3+3) joacă şi încearcă finalizarea împotriva unei apărări dispuse în zone specifice, formate din trei fundaşi şi un mijlocaş. După fiecare atac, se începe altul de la 30 de metri cu altă minge. **2. Jocuri de întrecere:** • „Joc 4x2 cu şut la poartă"; • „Joc 4x4 cu şut la poartă", **3. Joc de minifotbal** Joc de fotbal pe teren redus, cu efectiv redus cu aplicarea hențului, faultului, repunerii din lateral (aut) şi cornerului.	

SCENARIU DIDACTIC

Timp alocat	Evenimente didactice	Activitatea de învățare/instruire		Conținuturi Elemente „cheie"
		Activitatea profesorului	Activitatea elevilor	
9 min.	Pregătirea jocurilor de întrecere. *(2 min.)*	Pregătirea şi amplasarea materialelor necesare cât mai aproape de locul desfăşurării activității (mingi, portițe); Verificarea materialelor necesare;	Ajută la pregătirea şi amplasarea materialelor (mingi, pioni); Ajută la verificarea funcționalității materialelor (mingi, pioni);	Pregătire, organizare.
	Organizarea colectivului. *(2 min.)* Pregătirea	- în linie pe două rânduri; - salutul; - notează absenții; - observații asupra ținutei vestimentare;	- răspund la comenzi; - răspund la salut; - ajustează ținuta vestimentară;	Pregătire, organizare.

	organismului pentru efort. ***(5 min.)***	- conduce pregătirea organismului pentru efort folosind structuri din lecțiile precedente.	- respectă comenzile; - execută corect exercițiile.	
Încheierea primei părți a lecției				
15 min.	Verificarea cunoştințelor dobândite în lecțiile anterioare **(reactualiza-rea ancorelor)** ***(4 min).***	- întreabă elevii dacă îşi mai reamintesc ce au învățat lecția trecută; - repetă împreună cu elevii elementele tehnice învățate în lecția precedentă; - corectează eventualele greşeli de execuție ale elevilor;	- răspund; - exersează elementele tehnice învățate în lecția precedentă; - încearcă să-şi corecteze greşelile de execuție;	Acumulare.
	Enunțarea obiectivelor operaționale ale lecției. ***(1 min.)***	- precizează obiectivele operaționale ale lecției;	- ascultă cu atenție; - rețin obiectivele operaționale ale lecției;	Activitate frontală; Participare activă.
	Conducerea învățării. ***(10 min.)***	- explică şi demonstrează fiecare mijloc de acționare şi joc de întrecere; - organizează formațiile de lucru în aşa fel încât să asigure un număr mare de repetări pentru fiecare elev; - corectează eventualele greşeli de execuție; - apreciază verbal execuțiile individuale şi chiar colective;	- rețin şi execută fiecare mijloc de acționare şi joc de întrecere; - prin numărul mare de repetări, fiecare elev îşi consolidează elementul tehnic şutul la poartă cu piciorul din deplasare; - îşi corectează greşelile de execuție şi conştientizează apariția unor greşeli; - exersează mijloacele de acționare şi jocurile de întrecere stabilite;	Învățarea mijloacelor de acționare şi a jocurilor de întrecere pentru consolidarea şutului la poartă cu piciorul din deplasare.

20 min.	**Obținerea performanțe - lor** prin joc de minifotbal	- explică scurt şi concis principalele reguli ale jocului; - organizează formațiile de joc în aşa fel încât să asigure un număr optim de elevi în fiecare formație de joc; - arbitrează jocul; - apreciază verbal execuțiile individuale şi chiar colective,	- rețin regulile jocului; - se supun deciziilor arbitrului; - participă activ şi cu plăcere la jocul bilateral.	Participare activă cu accent pe corectitudinea biomecanică a şutului la poartă cu piciorul din deplasare.
2 min.	**Asigurarea feed-back-ului.**	- constată incorectitudinea efectuării execuțiilor; - intervine pentru ameliorarea execuțiilor tehnice în condiții de joc;	- conştientizează observațiile primite; - remediază greşelile prin execuție corectă;	Feed – back.
2 min.	**Evaluarea rezultatelor**	- urmăreşte modul în care elevii au înțeles tema prin aplicarea corectă a celor învățate; - consolidarea componentelor psiho-motrice şi achiziția deprinderilor motrice specifice (mers, alergare, săritură, rostogolire).	- asigură profesorul de înțelegerea celor prezentate prin execuții corecte în cadrul jocului de minifotbal; - repetă principalele reguli de joc care au fost folosite în lecție;	Evaluarea cunoştințelor dobândite.
2 min.	**Asigurarea retenției şi a transferului** celor învățate	- realizează o ultimă recapitulare a celor învățate în lecție; - îndrumă elevii către participarea la activități extradidactice specifice jocului de fotbal .	- conştientizează momentele cheie ale lecției şi realizează o autoevaluare a celor învățate; - introduc jocurile de întrecere şi minifotbalul în jocurile obişnuite pe care le practică în afara şcolii; - recepționează mesajul final.	Concluzii tematice.

Proiect operațional pentru clasa a VIII-a - Model

Tipul de lecție: Monosport (fotbal) - clasa a VIII-a

Elemente de identificare:

Titular de disciplină: _____

Data: _____

Unitatea de învățământ (sportivă):_____

Clasa: a VIII-a; Efectiv: 22 elevi;

Disciplina: Educație fizică şi sport.

Tema: **marcajul, demarcajul şi depăşirea.**

Tipul de lecție: monosport – fotbal.

Scopul lecției: consolidarea marcajului, demarcajului şi depăşirii din deplasare; dezvoltarea spiritului de echipă şi a colaborării între coechipieri.

Obiective operaționale:

O1 Cognitiv: să-şi consolideze execuția corectă a marcajului, demarcajului şi a depăşirii din deplasare;

O2 Psihomotor: să-şi consolideze marcajul, demarcajul şi depăşirea în condiții variate de joc (adversar pasiv şi semiactiv);

O3 Afectiv: utilizarea marcajului, demarcajului şi depăşirii în condițiile jocului de minifotbal cu reguli stabilite.

Resurse necesare:

Oficiale: conținutul programei şcolare pentru clasa a VIII-a; elementele tehnice dobândite anterior; proiectele lecțiilor precedente.

Temporale: timp didactic alocat: 35 min. - învățare - consolidare; 15 min. - pregătire, organizare, evaluare.

Psihologice: dorința de a învăța, capacitatea de a învăța, dorința de a juca minifotbal, conduita ludică, spiritul de întrecere;

Materiale: teren de handbal, 11 mingi de fotbal nr.4, jaloane, fluier, pioni, etc.

Umane: elevii scutiți medical vor ajuta la pregătirea jocurilor de întrecere şi pot fi adversari pasivi sau semiactivi;

Regulament: regulamentul de minifotbal cu aplicarea hențului, faultului, repunerii din lateral (aut) şi cornerului.

Strategia didactică:

Metode: demonstrația şi explicația, exersarea, componenta ludică: jocuri didactice;

Materiale: teren handbal, 11 mingi nr.4, 10 jaloane, fluier;

Mijloace: jocuri de întrecere, joc de minifotbal.

Denumirea temei	Tipul/codul activității	Obiective /competențe	Conținuturi	Eşalonare în timp
Marcajul, demarcajul şi depăşirea din deplasare.	Consolidare.	**O1:** să-şi consolideze execuția corectă a marcajului, demarcajului şi a depăşirii din deplasare; **O2:** să-şi consolideze marcajul, demarcajul şi depăşirea în condiții variate de joc (adversar pasiv şi semiactiv); **O3:** utilizarea marcajului, demarcajului şi depăşirii în condițiile jocului de minifotbal cu reguli stabilite.	**1. Mijloace de acționare:** • Şase elevi sunt plasați într-o jumătate de teren. Cei din colțuri centrează (1) alternativ spre elevul cel mai îndepărtat din interiorul semicercului, acesta întoarce mingea (3) direct cu capul sau cu piciorul partenerului său, care anterior lovirii mingii cu capul s-a demarcat (2) printr-o țâşnire pe o porțiune de 5-6 metri, intră în posesia mingii prin preluare cu pieptul (4), aşează mingea pe sol (5), se întoarce şi transmite mingea printr-o pasă lungă unuia din elevii de la mijlocul terenului (6) şi trece la mijlocul terenului (7). Elevul care a primit mingea la mijlocul terenului o pasează la elevul care a început exercițiul (8). • Acțiuni de joc între un grup de elevi apărători plasați inițial în dispozitivul de 4+1 şi patru elevi atacanți, plasați în zonele lor de atac. Elevii atacanți realizează manevre de atac şi finalizare, iar cei patru elevi apărători îi urmăresc strict pe zona de atac. Jucătorul liber acoperă întregul grup defensiv în acțiune. Profesorul conduce de la centru şi după fiecare fază epuizată repune o nouă minge în atac. • **Joc 1 la 1**, la două portițe formate din jaloane, pe zone delimitate pe întreaga suprafață a terenului. Se execută acțiuni specifice de menținere a posesiei mingii, de depăşire, respectiv de marcare şi deposedare.	**1 h/săpt.**

			2. Jocuri de întrecere: • „Joc 3x3 cu demarcaj”; • „Joc 3x4 cu demarcaj”; • „Joc 4x4 cu menținerea posesiei mingii”; • „Joc 6x6 cu marcaj strict la adversar”. **3. Joc de minifotbal** Joc de fotbal pe teren redus, cu efectiv redus cu aplicarea hențului, faultului, repunerii din lateral (aut) şi cornerului.	

SCENARIU DIDACTIC

Timp alocat	Evenimente didactice	Activitatea de învățare/instruire		Conținuturi Elemente „cheie”
		Activitatea profesorului	Activitatea elevilor	
8 min.	Pregătirea jocurilor de întrecere. ***(2 min.)***	Pregătirea şi amplasarea materialelor necesare cât mai aproape de locul desfăşurării activității (mingi, pioni); Verificarea materialelor necesare;	Ajută la pregătirea şi amplasarea materialelor (mingi, pioni); Ajută la verificarea funcționalității materialelor (mingi, pioni);	Pregătire, organizare.
	Organizarea colectivului. ***(2 min.)*** Pregătirea organismului pentru efort. ***(4 min.)***	- în linie pe două rânduri; - salutul; - notează absenții; - observații asupra ținutei vestimentare; - conduce pregătirea organismului pentru efort folosind structuri din lecțiile precedente.	- răspund la comenzi; - răspund la salut; - ajustează ținuta vestimentară; - respectă comenzile; - execută corect exercițiile.	Pregătire, organizare.

Încheierea primei părți a lecției				
15 min.	Verificarea cunoştinţelor dobândite în lecțiile anterioare **(reactualizarea ancorelor)** ***(3 min).***	- întreabă elevii dacă îşi mai reamintesc ce au învățat lecția trecută; - repetă împreună cu elevii elementele tehnice învățate în lecția precedentă; - corectează eventualele greşeli de execuție ale elevilor;	- răspund; - exersează elementele tehnice învățate în lecția precedentă; - încearcă să-şi corecteze greşelile de execuție;	Acumulare.
	Enunțarea obiectivelor operaționale ale lecției. ***(2 min.)***	- precizează obiectivele operaționale ale lecției;	- ascultă cu atenție; - rețin obiectivele operaționale ale lecției;	Activitate frontală; Participare activă.
	Conducerea învățării. ***(10 min.)***	- explică şi demonstrează fiecare mijloc de acționare şi joc de întrecere; - organizează formațiile de lucru în aşa fel încât să asigure un număr mare de repetări pentru fiecare elev; - corectează eventualele greşeli de execuție; - apreciază verbal execuțiile individuale şi chiar colective;	- rețin şi execută fiecare mijloc de acționare şi joc de întrecere; - prin numărul mare de repetări, fiecare elev îşi consolidează elementele tehnice marcajul, demarcajul şi depăşirea din deplasare; - îşi corectează greşelile de execuție şi conştientizează apariția unor greşeli; - exersează mijloacele de acționare şi jocurile de întrecere stabilite;	- Învățarea mijloacelor de acționare şi a jocurilor de întrecere pentru consolidarea marcajului, demarcajului şi a depăşirii din deplasare;
20 min.	**Obținerea performanțe**	- explică scurt şi concis regulile jocului;	- rețin regulile jocului;	Participare activă cu accent pe

	- lor prin joc de minifotbal	- organizează formațiile de joc în aşa fel încât să asigure un număr optim de elevi în fiecare formație de joc; - arbitrează jocul; - apreciază verbal execuțiile individuale şi chiar colective,	- se supun deciziilor arbitrului; - participă activ şi cu plăcere la jocul bilateral.	corectitudinea marcajului şi demarcajului şi execuția corectă a depăşirii din deplasare.
3 min.	**Asigurarea feed-back-ului.**	- constată incorectitudinea efectuării execuțiilor; - intervine pentru ameliorarea execuțiilor tehnice în condiții de joc;	- conştientizează observațiile primite; - remediază greşelile prin execuție corectă;	Feed – back.
2 min.	**Evaluarea rezultatelor**	- urmăreşte modul în care elevii au înțeles tema prin aplicarea corectă a celor învățate; - consolidarea componentelor psiho-motrice şi achiziția deprinderilor motrice specifice (mers, alergare, săritură, rostogolire).	- asigură profesorul de înțelegerea celor prezentate prin execuții corecte în cadrul jocului de minifotbal;	Evaluarea cunoştințelor dobândite.
2 min.	**Asigurarea retenției şi a transferului** celor învățate	- realizează o ultimă recapitulare a celor învățate în lecție; - îndrumă elevii către participarea la activități extradidactice specifice jocului de fotbal .	- conştientizează momentele cheie ale lecției şi realizează o autoevaluare a celor învățate; - introduc jocurile de întrecere şi minifotbalul în jocurile obişnuite pe care le practică în afara şcolii; - recepționează mesajul final.	Concluzii tematice.

Studiu individual

Concepeți câte 5 jocuri de întrecere sau alte 5 mijloace de acționare specifice jocului de fotbal pentru lecția de educație fizică din clasele a V-a, a VI-a, a VII-a şi a VIII-a.

Rezumat

În scopul elaborării acestei unități de curs am pornit de la prezentarea particularităților biomotrice specifice elevilor din clasele V – VIII şi de asemenea a implicațiilor acestora asupra procesului instructiv – educativ de predarea jocului de fotbal în lecția de educație fizică.

În cadrul acestei unități de curs, am prezentat programele analitice ale claselor V – VIII, aprobate de Ministerul Educației, Cercetării şi Tineretului, am elaborat pentru clasele V – VI şi VII – VIII exemple de jocuri de întrecere, ştafete şi alte mijloace de acționare pe care noi le recomandăm pentru folosirea în lecția de educație fizică cu conținut din fotbal.

Considerăm un aspect important pentru viitorul profesor de educație fizică dobândirea capacității de proiectare a structurilor operaționale specifice lecției de profil cu conținut din fotbal. În acest sens am elaborat câte un model operațional de lecție pentru fiecare clasă din ciclul gimnazial şi strategia didactică de abordare.

Bibliografie

1. Badiu T. *Exerciții şi jocuri de mişcare pentru clasele I-IV*, Ed Alma, Galați – 1995;
2. Balint, Gh. *Fotbal – Curs de bază,* Curs pentru studenți, Biblioteca Universității Bacău, RMF 55/28.02.2002.
3. Balint Gh. *Bazele jocului de fotbal,* Ed. Alma Mater, Bacău, 2002.
4. Balint Gh. *Considerations concerning the necessity of improving the syllabus for the football game during the physical education lessonfor the 7th – 8th grades in romanian secondary schools*, 4th FIEP European Congress on Physical Education and Sports – Teachers Preparation and their Employability in Europe, Bratislava, Slovacia, 29-31 august 2007.
5. Balint Gh. *Optimizarea jocului de fotbal în învățământul primar (clasele II – IV),* Sesiunea internațională de comunicări ştiințifice "Perspective ale Educației fizice şi sportului la început de mileniu", 6-8 decembrie 2002, Universitatea "Babeş-Bolyai" Cluj Napoca, Facultatea de educație fizică şi sport. ISBN 973-656-310-3.; pag.27-35.
6. Balint Gh. *Conținutul şi structura activității de evaluare a cunoştințelor teoretice la disciplina „Fotbal"*, unic autor. Lucrare publicată în Buletinul ştiințific nr.9 (1/2005), dedicat Simpozionului internațional „Educație prin sport", organizat de Facultatea de Educație Fizică a Universității din Piteşti, Editura Universității din Piteşti ISSN 1453-1194, p. 54-60;
7. Cârstea Gh. *Educația fizică – fundamente teoretice şi metodice*, Casa de editură Petru Maior, Bucureşti, 1999.
8. Copilu D., Copil V., Dărăbăneanu I. *Predarea pe bază de*

obiective curriculare de formare – noua paradigmă pedagogică a începutului de mileniu, Ed. Didactică şi Pedagogică R.A., Bucureşti, 2002.

9. Cojocaru V. *Fotbal de la 6 la 18 ani: metodica pregătirii*, Ed. Axis Mundi, Bucureşti, 2002.
10. Colibaba-Evuleț D. şi Bota I. *Jocuri sportive. Teorie şi metodică.,* Ed. ALDIN, Bucureşti, 1998.
11. Colibaba-Evuleț D. *Praxiologie şi proiectare curriculară în educație fizică şi sport*., Editura Universitaria, Craiova, 2007.
12. Hoştiuc N. *Fotbal – tehnica, tactica, metodica,* Ed. Fundației Universitare „Dunărea de Jos”, Galați, 2000.
13. Motroc I. *Curs de fotbal*, ANEF., Bucureşti, 1986.
14. Motroc, I., Cojocaru, V. *Fotbal Curs de bază*, *vol. II*, *Tehnica şi tactica*, A.N.E.F.S., Bucureşti, 1991.
15. Stănculescu G. *Fotbal – curs de bază*, Ed. Universității Ovidius, Constanța, 1992.
16. Stănculescu G. *Fotbalul cu studenții*, Ed. Universității Ovidius, Constanța, 2002.
17. Stănculescu G. *Teoria jocului de fotbal*, Ed. Universității Ovidius, Constanța, 2003.
18. Stănescu M., Ciolcă C. şi Urzeală C. *Jocul de mişcare – metodă şi mijloc de instruire în educație fizică şi sport*, Ed. Cartea Universitară, Bucureşti, 2004.
19. Siedentop D., Herkowitz J., şi Rink J., *Elementary Physical Education Methods,* New Jersey, Prentice Hall. Inc., Englewood Cliffs,1984.

Fişa de evaluare a unității de curs

- Particularitățile predării jocului de fotbal în învățământul gimnazial (clasele V – VIII) -

Cât din unitatea de curs, după aşteptările dumneavoastră, a fost acoperită ?

Deloc	50%	60%	70%	80%	90%	Complet

Cât din materialul prezentat în această unitate de curs are valoare practică pentru dumneavoastră ?

Deloc	50%	60%	70%	80%	90%	Complet

Cât din conținutul acestei unități de curs reprezintă noutăți pentru dumneavoastră ?

Deloc	50%	60%	70%	80%	90%	Complet

Notați aprecierea dumneavoastră asupra realizării obiectivelor.

Obiectivul	Complet realizat	Parțial realizat	Complet nerealizat
1.			
2.			
3.			

Cât din cerințele obiectivelor au fost atinse de dumneavoastră?

Deloc	50%	60%	70%	80%	90%	Complet

Care a fost nivelul activităților bazate pe realitate din unitatea de curs ?

Prea puțin	Corect	Prea mult

Care parte a unității de curs a fost mai utilă ?

Faceți comentarii asupra unității de curs:

Subiecte despre care doresc să aflu mai multe / de ce ?	Subiecte despre care ar trebui să se spună mai puțin / de ce ?

Standardul cursului:

1. **Găsesc teoria prezentată în unitatea de curs:**

Nesatisfăcătoare	Satisfăcătoare	Bună	Foarte bună

2. **Găsesc pragmatismul unității de curs:**

Nesatisfăcător	Satisfăcător	Bun	Foarte bun

3. **Găsesc conținutul academic al unității de curs:**

Nesatisfăcător	Satisfăcător	Bun	Foarte bun

Alte teme de studiu individual solicitate:

Pentru a-mi dezvolta abilitățile şi gradul de cunoaştere aş dori să am posibilitatea de a putea studia următoarele subiecte:

În final, vă rugăm să formulați comentarii suplimentare asupra unor aspecte care nu sunt cuprinse în mod adecvat în întrebările anterioare:

_____
_____
_____
_____
_____
_____