

Cătăneanu Marian Sergiu

Ungureanu-Dobre Aurora

---

**Educație fizică și sportivă școlară.**  
*Teoria și metodică predării*

**Ediția a II-a revăzută și adăugită**



Cătăneanu Marian Sergiu

Ungureanu-Dobre Aurora

# EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ ȘCOLARĂ

*Teoria și metodică predării*

Ediția a II-a revăzută și adăugită



EDITURA UNIVERSITARIA  
Craiova, 2016

**Referenți științifici:**

**Prof.univ.dr. Dragomir Marian**

**Prof univ.dr. Stroe Corneliu Andrei**

Copyright © 2016 Universitaria

Toate drepturile sunt rezervate Editurii Universitaria

---

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

**CĂTĂNEANU, MARIAN SERGIU**

**Educație fizică și sportivă școlară : teoria și metodică predării** / Marian Sergiu Cătăneanu,  
Aurora Ungureanu-Dobre. - Ed. a 2-a, rev. și adăugită. - Craiova : Universitaria, 2016

Conține bibliografie

ISBN 978-606-14-0988-4

I. Ungureanu-Dobre, Aurora

796/799

**PARTEA I**  
**TEORIA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI**  
**SPORTULUI**



# CAPITOLUL 1

## EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL - ACTIVITĂȚI SOCIALE

### *1.1. Originea educației fizice și a componentelor sale*

Educația fizică și sportul constituie domenii de activitate deosebit de complexe, prin conținutul, structura, modul de organizare și de desfășurare. Multiplele elemente componente ale acestor domenii au apărut și s-au dezvoltat în momente diferite pe scara evoluției umane.

În mod cert, primele elemente apărute au fost exercițiile fizice, ca efect al necesității omului primitiv de a se hrăni și a se apăra de animalele cu care conviețuia. Evoluția ulterioară a exercițiilor fizice a fost, însă, pregnant marcată de comanda socială a diverselor sisteme de organizare a societății omenești.

Fundamentarea științifică a procesului de practicare a exercițiilor fizice s-a realizat mai târziu, evoluția sa având un parcurs presărat de momente de stagnare sau chiar regres. Cea din zilele noastre are la bază idei, norme, reguli aparținând antichității, renașterii, umanismului burghez, etc.

Evoluția bazelor sportive, a instalațiilor, aparatelor și materialelor sportive este deosebit de elocventă în acest sens, recordurile sportive remarcabile din zilele noastre fiind și rezultatul creșterii calitative a acestora.

Procesul de formare a cadrelor specializate în instruirea elevilor sau a sportivilor a început destul de târziu. În țara noastră aceste începuturi sunt plasate în a doua jumătate a secolului al XIX-lea (asociații sportive cu drept de instruire a cadrelor), prima instituție de învățământ de specialitate fiind fondată abia în 1992.

Aspectele tehnice și de organizare a activității de educație fizică și de sport au evoluat lent și neuniform pe plan mondial, în țara noastră evoluția fiind chiar mai întârziată decât în alte țări.

### *1.2. Esența educației fizice*

Esența educației fizice constă în aceea că practicarea exercițiilor fizice vizează întotdeauna, indiferent de forma organizatorică și de formațiunea social-economică și politică în care se realizează, perfecționarea dezvoltării fizice și a capacității motrice a subiecților. Cu alte cuvinte, scopurile practicării exercițiilor fizice au fost relativ diferite de la o formațiune social-economică și politică la alta, dar esența a rămas mereu aceeași.

Educația fizică are un caracter predominant biologic și importante valențe pe planurile social și cultural-educativ. Practicarea exercițiilor fizice sub forma activității de educație fizică a fost și este determinată și de necesități de ordin recreativ, de destindere și emulație.

Educația fizică, prin diferitele ei forme de organizare și datorită caracterului său emoțional, contribuie la dezvoltarea spiritului creator, a spiritului de afirmare și de depășire sau de autodepășire, etc.

Practicarea exercițiilor fizice, dezvoltă simțul estetic, simțul dragostei pentru gestul motrice executat cu măiestrie, simțul gustului pentru mișcare.

### ***1.3. Idealul educației fizice***

Idealul educației fizice este modelul prospectiv ce orientează întreaga activitate teoretică și practică a domeniului, este modelul pedagogic maximal (I. Șiclovan, 1985). El este determinat de exigențele societății respective și trebuie să se găsească într-o concordanță cu idealul educațional al acesteia.

Idealul educației fizice este, deci, finalitatea de maximă generalitate a domeniului, imaginea model ca expresie a perfecțiunii umane și prevede cum trebuie să arate, ce trebuie să știe și, mai ales, ce trebuie să știe să facă subiectul, educat fizic și motrice, capabil să se integreze cu succes în viața socială (A. Dragnea, 2002).

La baza stabilirii idealului actual al educației fizice din țara noastră stau o serie de acte normative și, în primul rând, Legea învățământului din 1995 și Legea Educației Fizice și Sportului din 2011. Ele stabilesc, alături de alte decrete și instrucțiuni, liniile directoare ale modelului solicitat de către societate. Cerințele societății privesc contribuția educației fizice la optimizarea biologică a ființei umane, la descoperirea și afirmarea talentelor sportive, la angrenarea în practicarea exercițiilor fizice a tuturor categoriilor de cetățeni, indiferent de vârstă, profesie și grad de pregătire fizică, la petrecerea timpului liber în mod plăcut și util.

Fiind un model prospectiv, idealul depășește cerințele curente, atingerea lui realizându-se pe etape și niciodată integral, comanda socială fiind dinamică, în permanentă schimbare. Ca laturi ale idealului se regăsesc înseși elementele de conținut ale modelului de educație fizică:

- cunoștințe teoretice;
- dezvoltarea fizică armonioasă;
- calități și deprinderi motrice generale, suport al optimizării randamentului social;
- calități și deprinderi motrice specifice practicării unor ramuri sportive;
- cunoștințe și tehnici de practicare independentă a exercițiilor fizice;
- noțiuni de comportament moral și calități intelectuale și estetice.

### ***1.4. Funcțiile educației fizice***

Funcțiile educației fizice sunt considerate destinații constante ale activității care corespund unor nevoi reale ale dezvoltării și vieții omului, derivă din ideal și i se subordonează acestuia (I. Șiclovan, 1985, preluat de Gh. Cârstea, 1993). Aceiași autori clasifică funcțiile în specifice și nespecifice sau asociate. Cele specifice se regăsesc în esența educației fizice ca activitate socială și sunt: perfecționarea dezvoltării fizice și dezvoltarea capacităților motrice.

*Funcția de perfecționare a dezvoltării fizice* – conform căreia practicarea organizată a exercițiilor fizice trebuie să asigure proporționalitatea dezvoltării diverselor segmente ale corpului (așa cum sunt ele redată de diverși indici de apreciere a proporționalității corpului omenesc) și să instaureze o stare de armonie între nivelul dezvoltării somatice a organismului și cadrul funcțional al acestuia.

*Funcția de dezvoltare a capacității motrice* – mizează creșterea potențialului motrice al omului sub influența practicării exercițiilor fizice. Dezvoltarea capacității motrice vizează ambele aspecte ale acesteia: nivel corespunzător de dezvoltare a indicilor calităților motrice de bază și specifice practicării unor ramuri sportive (calități combinate și complexe) și asigurarea unui bogat sistem de deprinderi motrice generale (de bază și aplicativ-utilitare) și specifice unor ramuri sportive (probe și procedee tehnice).

*Funcția educativă* - este expresia organizării educației fizice ca proces instructiv educativ și este considerată cea mai complexă dintre funcțiile asociate, ca efect al complexității personalității



umane, pe care urmărește s-o dezvolte și s-o desăvârșească. Legătura educației fizice cu alte componente ale educației generale se manifestă astfel:

- cu educația intelectuală prin stimularea gândirii și imaginației, a memoriei și creativității, a atenției și spiritului de observație etc., dar și prin acumularea de cunoștințe privind practicarea exercițiilor fizice (noțiuni de anatomie și biomecanică, de fiziologia efortului, de igienă, etc., ca și a celor privind structura mișcărilor, principii de organizare, noțiuni de regulament al unor ramuri sportive etc.);

- cu educația morală prin formarea unui comportament corect în întreceri și competiții, ca și în viața obișnuită, prin cultivarea respectului față de adversar și public, prin formarea obișnuinței de respectare a deciziei arbitrilor sau juriului (chiar și atunci când nu este cea corectă!), prin cultivarea curajului, cinstei și spiritului de colaborare, a disciplinei și punctualității, a griii față de instalațiile și materialele sportive;

- cu educația estetică - prin formarea simțului de apreciere a frumuseții corporale, prin cultivarea gustului pentru frumusețea actelor motrice (procedee tehnice și execuții tehnico-tactice ce ating măiestria), prin educarea directă a simțului estetic (corelarea execuțiilor tehnice cu muzica și coregrafia, ca în patinaj artistic, gimnastică la sol și gimnastică ritmică, etc.), ca și prin cultivarea interesului pentru frumusețea spectacolului sportiv de calitate, a frumuseții naturii, etc.;

- cu educația profesională - prin formarea unui sistem complex de deprinderi de mișcare și dezvoltare a calităților motrice ca suport al practicării diverselor profesii, prin dezvoltarea reflexelor de autocontrol și autoasigurare, prin contracararea efectelor negative ale activității profesionale asupra organismului (poziții deficitare de lucru, influențe nocive ale mediului în care se desfășoară activitatea, absența efortului fizic în timpul practicării meseriei sau limitarea acestuia doar la nivelul unor segmente ale corpului, etc.);

*Funcția sanogenetică* - de menținere a unei stări optime de sănătate ca premiză a asigurării unei vieți normale și echilibrate, a eficientizării și prelungirii perioadei de activitate profesională, dar și de prevenire a îmbolnăvirilor, inclusiv profesionale.

*Funcția recreativă* - care urmărește înlăturarea efectelor stress-ului cotidian, în primul rând prin practicarea exercițiilor fizice în timpul liber, dar și prin vizionarea spectacolului sportiv în direct, sau prin intermediul mijloacelor audio-vizuale.

*Funcția de emulație (de întrecere)* - prin cultivarea spiritului de întrecere, trăsătură distinctivă a omului, mai ales în perioada actuală, ca și prin cultivarea dorinței de autodepășire sau de depășire a unui adversar sau a unei performanțe. Această funcție presupune provocarea întrecerii, ștafetelor, jocurilor de mișcare și a jocurilor sportive în lecția de educație fizică și în activități sportive organizate sau independente, desfășurate în condiții de deplină sportivitate (egalitate de șanse, corectitudine, respect față de prevederile regulamentului, de adversar, arbitri, spectatori, etc.).

Apreciind că nu se poate stabili o ierarhie a funcțiilor, contribuția lor la realizarea obiectivelor educației fizice fiind aproximativ aceeași, A. Dragnea (2002), le prezintă în maniera de mai jos.

*Funcția de optimizare a potențialului biologic* - înțelegând prin aceasta influența practicării educației fizice asupra aspectului somatic, asupra bunei stări funcționale a aparatelor și sistemelor, asupra rezultatelor energetice, a stării psihice, etc., și, implicit, asupra stării de sănătate a oamenilor.

*Funcția de perfecționare a capacității motrice*, atât în forma sa generală (formarea unui larg bagaj de deprinderi motrice de bază și aplicativ-utilitare și dezvoltarea calităților motrice de bază), cât și în formă specifică (procedee tehnice și probe specifice ramurilor sportive și calități motrice combinate și complexe), permițând astfel subiecților practicarea diverselor ramuri sportive.

*Funcția psiho-socială*. Contribuția educației fizice la formarea personalității elevului și la integrarea sa socială se reflectă în înarmarea acestuia cu competențe motrice, funcționale, psihice și morale. Activitatea de educație fizică o stimulează pe cea intelectuală (gândire, atenție, creativitate, dobândire de noi cunoștințe, etc.) și influențează hotărâtor și comportamentul afectiv al elevilor: interese, motivații, atitudini, valori.

*Funcția culturală*, reflectată atât în estetica acțiunilor motrice, cât și în faptul că practicarea exercițiilor fizice a constituit și constituie o sursă permanentă de inspirație pentru scriitori și poeți, pentru muzicieni și artiști plastici, pentru scenografi și producătorii din industria filmului, etc.

*Funcția economică* - manifestată atât prin creșterea randamentului școlar și profesional, cât și prin prisma investițiilor în domeniul educației fizice și mai ales a sportului: baze sportive, echipament și materiale, produse publicitare, etc.

### ***1.5. Obiectivele educației fizice***

Obiectivele educației fizice sunt componente ale procesului instructiv-educativ care exprimă anticipativ tipurile de achiziții programate a se realiza într-un anumit interval de instruire: dezvoltarea calităților motrice de bază sau specifice, însușirea principalelor procedee tehnice din jocul de baschet, etc.

*Obiectivele generale* ale educației fizice școlare derivă din funcțiile acestora și se concretizează în:

- menținerea și întărirea sănătății și călirea organismului prin asocierea cu factorii naturali;
- favorizarea creșterii și a dezvoltării fizice armonioase;
- formarea corectă a unui sistem de deprinderi motrice generale și specifice practicării unor ramuri sportive;
- dezvoltarea calităților motrice de bază și specifice diverselor probe și ramuri sportive;
- formarea deprinderii și obișnuinței de practicare sistematică a exercițiilor fizice în activități organizate și independente;
- contribuția la dezvoltarea calităților intelectuale, profesionale și morale, a simțului estetic, la formarea și desăvârșirea personalității elevilor, în scopul integrării lor în societate.

Celelalte tipuri de obiective se regăsesc explicate în partea a treia a cărții la capitolul 12 (proiectarea eșalonată) și în capitolul 15 (pe cicluri de învățământ).