

AURORA UNGUREANU

**METODICA EDUCAȚIEI FIZICE
ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR ȘI PRIMAR**

Ediția a II-a, revăzută și adăugită

Coordonatori colecție:

Prof.univ.dr. Taina Avramescu

Prof.univ.dr. Dorina Orțănescu

Comitetul științific:

Klara Branzaniuc, Universitatea de Medicină Târgu-Mureș, România

Mirkov Dragan, University of Belgrade, Faculty of Sport and Physical Education,
Serbia

Marian Dragomir, Universitatea din Craiova, Facultatea de Educație Fizică și
Sport, Craiova, România

Paula Drosescu, Universitatea Al.I.Cuza, Facultatea de Educație Fizică și Sport,
Iași, Romania

Luminița Georgescu, Universitatea din Pitești, Facultatea de Științe, Kinetoterapie
și Motricitate Specială

Anca Ionescu, Universitatea de Medicină și Farmacie Carol Davila, București,
România

Irene Kamberidou, National & Kapodistrian University of Athens, Greece

Ligia Rusu, Universitatea din Craiova, Facultatea de Educație Fizică și Sport,
Craiova, România

Misiunea noastră este să producem și să furnizăm publicații inovative, bazate pe informații recente, în toate ariile de interes ale motricității umane. Astfel, colecția Motricitate Umană își propune să pună la dispoziția publicului interesat o serie de titluri de carte privind activitățile motrice de performanță, studii privind rolul activității fizice în îmbunătățirea calității vieții, aplicarea exercițiului fizic în scop profilactic și terapeutic prin programe kinetice în diverse patologii, bazele anatomice, biomecanice și evaluarea funcțională a exercițiului fizic.

Colecția reunește o diversitate de publicații, incluzând cărți de interes general și publicații științifice de înaltă ținută – studii, prezentarea unor proiecte de cercetare, teze de doctorat, antologii, atlase, etc.

Membrii comitetului științific pot trimite propunerile de publicare și altor specialiști din domeniu.

Propunerile pentru publicare se vor adresa comitetului științific:

colectia_motricitate_umana@yahoo.com

AURORA UNGUREANU

**METODICA EDUCAȚIEI FIZICE
ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR ȘI PRIMAR**

Ediția a II-a, revăzută și adăugită



Editura UNIVERSITARIA
Craiova, 2013



Editura PROUNIVERSITARIA
București, 2013

Referenți științifici:

Prof.univ.dr. SERGIU MARIAN CĂTĂNEANU

Facultatea de Educație Fizică și Sport
Universitatea din Craiova

Conf.univ.dr. MONICA STĂNESCU

Departamentul pentru Pregătirea Personalului Didactic
Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport – București

Copyright © 2013 Universitaria

Copyright © 2013 Pro Universitaria

Toate drepturile sunt rezervate Editurilor Universitaria și Pro Universitaria

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

UNGUREANU, AURORA

Metodica educației fizice în învățământul preșcolar și primar / Aurora

Ungureanu. - Ed. a 2-a, rev. și adăug. - Craiova : Universitaria ;

București : Pro Universitaria, 2013

Bibliogr.

ISBN 978-606-14-0572-5

ISBN 978-606-647-616-4

371.3:372.861.3:373.24+373.3

Apărut: 2013

TIPOGRAFIA UNIVERSITĂȚII DIN CRAIOVA

Str. Brestei, nr. 156A, Craiova, Dolj, România

Tel.: +40 251 598054

Tipărit în România

CUVÂNT ÎNAINTE

Educația fizică reprezintă la ora actuală singura disciplină din planul de învățământ care urmărește ca obiectiv educațional formarea unui stil de viață activ. De asemenea, promovează sănătatea fizică și mentală obținute prin intermediul mișcării, a exercițiului fizic practicat continuu, sistematic. Fundamentând științific metodele și mijloacele de instruire utilizate, prin valorificarea cunoștințelor din domeniul fiziologiei, psihologiei, pedagogiei, sociologiei, educația fizică reprezintă o disciplină cu un potențial deosebit de important pentru dezvoltarea armonioasă a copiilor.

În contextul lumii contemporane în care consumurile culturale sunt foarte variate, dar efectele lor în planul dezvoltării somatice și funcționale a individului nu sunt toate de dorit, educației fizice îi revine misiunea de a forma copiilor cunoștințe și deprinderi de viață activă, pe care să le utilizeze în folosul propriei sănătăți cât mai de timpuriu. Pentru ca această misiune să fie îndeplinită, este imperios necesar ca educația fizică să fie predată de specialiști cu un înalt nivel de pregătire profesională.

Considerăm această lucrare ca fiind foarte utilă pentru cadrele didactice care predau la nivelul învățământului preșcolar și primar, unde se formează bazele competențelor elevilor.

Autoarea realizează fundamentarea teoretică a metodelor și mijloacelor de instruire recomandate pentru educația fizică a copiilor de această vârstă, conferind astfel caracter științific abordării metodice. Pornind de la particularitățile de creștere și dezvoltare a copiilor și

continuând cu cele mai recente abordări metodice, lucrarea oferă posibilitatea predării educației fizice dintr-o perspectivă modernă, capabilă să satisfacă cerințele care se impun astăzi acestei discipline.

Caracterul aplicativ al lucrării rezultat din numeroasele exemplificări de mijloace de instruire, dar și de documente de planificare, o recomandă de la sine ca un important auxiliar didactic pentru specialiștii preocupați de dezvoltarea personalității copiilor preșcolari și școlari mici prin intermediul exercițiului fizic.

Apreciem această lucrare ca fiind o realizare metodică valoroasă capabilă să contribuie la formarea inițială și continuă a specialiștilor din domeniu.

Conf.univ.dr. Monica Stănescu

Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport București

PREFAȚĂ

În sistemul educației fizice și sportului, grădinița și școala, au sarcina de a contribui la realizarea unei pregătiri multilaterale a preșcolarilor și școlarilor, asigurând dezvoltarea fizică armonioasă a organismului, întărirea sănătății, dezvoltarea calităților motrice și psihice, precum și formarea cât mai multor deprinderi motrice aplicabile în viața de zi cu zi.

Educația fizică își aduce aportul și la dezvoltarea proceselor psihice și a personalității **copiilor**.

Aspectele menționate sunt foarte importante de realizat, însă existența, în număr mic, a publicațiilor, în literatura de specialitate, despre reactualizarea metodicii predării educației fizice în grădinițe și școli, au fost factori determinanți în elaborarea prezentului material.

Am considerat a fi un material ajutător educatorilor, învățătorilor și profesorilor iar planificările supuse spre exemplificare pot fi utile atât în grădinițe cât și în școli pentru desfășurarea activității de educație fizică.

Autoarea

CAPITOLUL 1

NOȚIUNI INTRODUCTIVE ALE EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI

1.1. Psihomotricitatea

M. Epuran (1976) consideră că, psihomotricitatea apare astfel, atât ca aptitudine cât și ca funcție complexă de reglare a comportamentului individual și că ea include participarea diferitelor procese și funcții psihice care asigură atât percepția informațiilor, cât și execuția adecvată a actului de răspuns.

Studiile de psihologia copilului, au imprimat noi viziuni conceptului de psihomotricitate:

- „psihomotricitatea este ansamblul componentelor motrice considerate în raport cu psihismul” (R. Lecuzer, 1991);
- „cuvântul psihomotricitate a fost astfel format pentru a marca interacțiunea spiritului – care desemnează afectivul și cognitivul – și corpul care înglobează activitatea senzorială și activitatea motrice (...) sunt legate astfel psihicul și motriceul pentru a insista asupra legăturii strânse observate între corp și spirit” (F. Lauzon, 1990).

După M. Epuran (2001) include în categoria aptitudinilor psihomotrice:

- coordonarea generală și coordonare segmentară;
- echilibrul static și dinamic;
- schema corporală;
- lateralitatea;
- ambidextria;
- tonusul muscular;
- percepțiile spațio-temporale;
- integrarea spațială;
- kinestezia;
- ideomotricitatea;
- viteza de reacție, repetiție, anticipare, sincronizare.

După V. Horghidan (2000), componentele psihomotricității sunt:

- schema corporală;
- lateralitatea;
- ideomotricitatea;
- inteligența motrice;
- organizarea răspunsurilor motrice ce cuprinde componente psihofiziologice (tonusul muscular, echilibrul și refacerea energiilor) și componente psihologice (reperele de timp și spațiu).

Schema corporală - este un element de bază, indispensabil construirii personalității copilului. Reprezintă conștientizarea propriului corp prin care se deosebește de altcineva, reprezentarea pe care o are despre propriul corp în stare statică sau dinamică, fiind punctul central de la care se acumulează toate cunoștințele referitoare la mișcare, spațiu, timp.

Lateralitatea - exprimă inegalitatea funcțională a părții drepte sau stângi a corpului, ca o consecință a diferenței de repartiție a funcției în emisfera respectivă. Pe parcursul creșterii, se stabilește o dominantă laterală care corespunde unor date neurologice, dar și sub influența unor habitubini sociale.

Această dominantă poate să fie: *omogenă* (preferință pentru ochiul, mâna, piciorul de pe partea dreaptă sau stângă), *încrucișată* (preferințe pentru ochiul drept și pentru mâna stângă și invers) sau *nefixată* (la copilul mic și la deficientul mintal profund).

Ideomotricitatea - este o componentă importantă a psihomotricității ce exprimă rolul reprezentării mișcării în realizarea actului motrice și, în același timp, rolul mișcării în generarea imaginilor. Ea mijlocește trecerea de la imaginea percepută ca model al mișcării - la elaborarea programului de acțiune.

Inteligența motrice - P.Parlebas, (1969) folosește termenul de „inteligența motrice” sau cel de „inteligență psihomotrice” pentru a exprima rezultatul interdependenței între motricitate și raționament. Ea este o continuă mișcare între concret și abstract.

M. Epuran (1972) definește inteligența motrice ca fiind „capacitatea mentală a subiectului de a soluționa teoretic și practic, într-o manieră perfect adecvată problemele acțiunilor motrice în situații noi sau diferite. Inteligența motrice reprezintă o sinteză cognitiv-motrice, cu caracter intuitiv sau operativ care utilizează cunoștințe, reprezentări, obișnuințe, reorganizate după necesitățile situațiilor”.

Organizarea răspunsurilor motrice - se exprimă cantitativ în achiziționarea și creșterea numerică a conduitelor motrice și calitativ în diversificarea, dezvoltarea complexității, a posibilităților de combinare și utilizare intenționată și adaptativă a structurilor formate.

Tonusul muscular - este starea de tensiune a mușchilor în repaus, exprimată prin rezistența opusă de mușchi la întindere. Activitatea tonică este în principal implicată în menținerea posturii și a atitudinii dar are funcții importante în menținerea poziției verticale și în echilibru.

1.2. Dezvoltarea fizică

Dezvoltarea fizică reprezintă ansamblul somatic și funcțional al ființei umane ca rezultat cumulativ al factorilor ereditari și de mediu natural și social, în care practicarea exercițiilor fizice are un rol important.

Evoluția ontogenică a organismului uman este caracterizată de procesele de creștere și dezvoltare. Creșterea reprezintă procesul cantitativ de înmulțire celulară având ca efect sporirea dimensiunilor, volumului și greutateii corporale, în timp ce dezvoltarea reprezintă procesul calitativ de diferențiere celulară, exprimat prin modificări funcționale adaptive. Aceste două procese sunt condiționate de o serie de factori interni (moștenirea genetică, mecanisme neuro-endocrine, etc.) și factori externi (evoluția normală a sarcinii, factori geoclimatici, alimentație, poluare, condiții igienice, materiale și de activitate, etc.). Printre factorii externi un rol important revine activității motrice, în general, și exercițiul fizic în mod special.

Efortul fizic și psihic la care este supus organismul uman în timpul practicării exercițiilor fizice declanșează, în organism, fenomene complexe de adaptare, compensare și supracompensare care stimulează și, adeseori, dirijează creșterea și dezvoltarea ființei umane.

Astfel, exercițiul fizic dezvoltă, în mod evident, elementele aparatului locomotor și angajează, concomitent, la un înalt nivel de solicitare respirația și circulația, schimburile nutritive și procesele de regenerare, ca și sistemele de reglare neuroendocrine. Stimularea acestor procese produce o îmbunătățire a structurii funcționale a țesuturilor, influențează pozitiv creșterea și dezvoltarea celulară și conduce la o mai bună integrare a aparatelor și sistemelor organismului. Antrenarea acestora peste nivelul moderat al solicitărilor curente determină reacții de răspuns cu caracter de supraadaptare și supracompensare, fenomene ce explică efectele pozitive ale exercițiului fizic asupra întregii evoluții individuale.

În paralel, practicarea exercițiilor fizice produce o creștere a tonicității și troficității musculare cu efecte asupra ținutei corporale, o creștere a mobilității și stabilității articulațiilor, preîntâmpină dezvoltarea țesutului adipos și asigură creșterea masei musculare active.

Practicarea anumitor exerciții fizice, atent selecționate și dozate, are un rol decisiv în prevenirea și corectarea unor atitudini deficitare sau chiar a unor deficiențe fizice apărute ca urmare a influențelor negative ale factorilor de viață și activitate necorespunzătoare.

Nivelul dezvoltării fizice se exprimă în indici de dezvoltare, care sunt de două feluri:

- ◆ **somatici** - talie, greutate, anvergură (lungimea brațelor), înălțimea bustului, perimetre (abdominal, toracic, al coapselor, etc.), diametre (biacromial, bitrohanterian, etc.);

- ◆ **funcționali** - valorile tensiunii arteriale și frecvenței cardiace în repaus, clino-și ortostatic, după efort și în perioada de revenire; frecvența respiratorie în repaus, în efort și după; consumul de oxigen, etc.