

AURORA UNGUREANU-DOBRE

AURORA UNGUREANU-DOBRE

**PRACTICA ȘI METODICA ACTIVITĂȚILOR
MOTRICE PE GRUPE DE VÂRSTĂ**
CURS



Editura UNIVERSITARIA
Craiova, 2020

Referenți științifici:

Prof.univ.dr. Mușata Bocoș
Conf.univ.dr. Liviu Mihăilescu

Copyright © 2020 Editura Universitaria
Toate drepturile sunt rezervate Editurii Universitaria

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
UNGUREANU, AURORA

Practica și metodică activităților motrice pe grupe de vârstă : curs /
Aurora Ungureanu. - Craiova : Universitaria, 2020

Conține bibliografie

ISBN 978-606-14-1663-9

796

© 2020 by Editura Universitaria

Această carte este protejată prin copyright. Reproducerea integrală sau parțială, multiplicarea prin orice mijloace și sub orice formă, cum ar fi xeroxarea, scanarea, transpunerea în format electronic sau audio, punerea la dispoziția publică, inclusiv prin internet sau prin rețelele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informațiilor, cu scop comercial sau gratuit, precum și alte fapte similare săvârșite fără permisiunea scrisă a deținătorului copyrightului reprezintă o încălcare a legislației cu privire la protecția proprietății intelectuale și se pedepsesc penal și/sau civil în conformitate cu legile în vigoare.

1. ACTIVITATEA MOTRICĂ - DELIMITĂRI CONCEPTUALE

Activitate = „ansamblu de acte fizice, intelectuale și morale făcute în scopul obținerii unui anumit rezultat.”¹

Activitatea motrică este un proces al satisfacerii unei necesități (cerință funcțională) sau din perspectivă structurală, o mulțime de acțiuni, operații, acte sau gesturi orientate în vederea îndeplinirii unui anumit obiectiv (Dragnea A, Bota A, 1999).

Activitatea motrică este unul dintre elementele care definesc motricitatea ființei umane. Voi începe prin a defini motricitatea și termenii considerați de mine, a avea strânsă legătură cu această noțiune.

Motricitatea este “capacitate a activității nervoase superioare de a trece rapid de la un proces de excitație la altul, de la un stereotip dinamic la altul”.²

Motricitatea este o însușire a ființei umane, înnăscută dar perfecționată pe parcursul vieții, de a efectua, prin intermediul mușchilor scheletici, deplasări ale segmentelor corpului sau ale acestuia în întregime, ca răspuns la stimulii externi sau interni în scopul armonizării relațiilor sale cu mediul natural sau social în care există.

Capacitatea motrică este un alt termen al motricității și reprezintă “ansamblul posibilităților motrice naturale și dobândite prin care se pot realiza eforturi variate ca structură și dozare” (Terminologia EFS - 1974).

Cu alte cuvinte, capacitatea motrică a omului este aptitudinea sa de a efectua mișcări dintre cele mai diverse, reclamate de activitățile cotidiene (inclusiv practicarea exercițiilor fizice) cu anumiți indici de rapiditate, de amplitudine, de forță, de coordonare sau de rezistență. Deci, capacitatea motrică este formată din deprinderi motrice și din calități motrice.

Capacitatea motrică este de două feluri:

◆ **generală**, și cuprinde:

- deprinderi motrice:

¹ ***Dicționarul explicativ al limbii române (1998). Ediția a II-a, Editura Univers Enciclopedic. București. p. 10.

² *****Dicționarul explicativ al limbii române (1998). Ediția a II-a, Editura Univers Enciclopedic. București. 657.

- de bază: mers, alergare, săritură, prindere-aruncare;
- de locomoție: cățărare, escaladare, târâre,
- de manipulare: ridicare și transport de greutăți;
- calități motrice:
- de bază: viteză, îndemânare, forță, rezistență și, după unii, mobilitate (suplețe);

◆ **specifică** practicării diverselor ramuri de sport:

– procedee tehnice (deprinderi motrice specifice fiecărei ramuri sau probe sportive);

- calități motrice specifice: detentă (viteză-forță), forță explozivă (forță-viteză), rezistență-forță, etc.

Psihomotricitatea este o noțiune foarte des utilizată alături de termenul de motricitate în majoritatea lucrărilor de specialitate.

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.

Dintre componentele psihomotricității³ în opinia mai multor autori în domeniu (M. Epuran 2001, V. Horghidan 200) enumeră:

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 habititudini sociale.

Această dominantă poate să fie: *omogenă* (preferință pentru ochiul, mâna, piciorul de pe partea dreaptă sau stângă), *încrucișată* (preferințe pentru

³ Cătăneanu S. M. & Ungureanu-Dobre A. (2016). *Educație fizică și sportivă școlară – Teoria și metodică predării*. Ediția a II-a revazută și adăugită. Editura Universitaria Craiova. pp 39-40.

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 motric 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 motrică- P. Parlebas, (1969) folosește termenul de „intelența motrică” sau cel de „intelența psihomotrică” pentru a exprima rezultatul interdependenței între motricitate și raționament. Ea este o continuă mișcare între concret și abstract.

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.

La baza motricității stau o serie de factori neuro-endocrino-musculari și metabolici care condiționează deplasarea în spațiu a corpului uman sau a segmentelor acestuia.

Elementele care definesc motricitatea ființei umane sunt actul, acțiunea și activitatea motrică⁴.

Actul motric - reprezintă un fapt simplu de comportare realizat prin intermediul mușchilor scheletici în vederea obținerii unui efect elementar de adaptare la mediu sau de construire a unei acțiuni de mișcare. Deși include și actele reflexe, instinctuale sau automatizate, actul motric este, de regulă, efectuat în mod voluntar, sub controlul scoarței cerebrale. Actul motric specific educației fizice și sportului este exercițiul fizic, datorită intenționalității și finalității sale. Exemple de acte motrice: extensia gabei pe coapsă, flexia antebrațului pe braț, strângerea degetelor în pumn, aplecarea capului, etc.

⁴ Cătăneanu M., S. & Ungureanu Aurora (2011). *Educație fizică și sportivă școlară – Teoria și metodică predării*. Editura Universitaria Craiova. pp. 100,101.

Acțiunea motrică - reprezintă un ansamblu de acte motrice astfel structurate încât realizează un tot unitar în scopul rezolvării unor sarcini motrice imediate, care pot fi izolate sau înglobate în cadrul unei activități motrice. Ele sunt, prin urmare, deprinderi de mișcare cu un mecanism bine pus la punct: alergarea, cățărarea, aruncarea la poartă, scrisul, cusutul, etc.

Activitatea motrică - ansamblu de acțiuni motrice încadrate într-un sistem de reguli și forme de organizare în vederea obținerii unui efect complex de adaptare a organismului și de perfecționare a dinamicii acestuia. Exemple: educația fizică, antrenamentul sportiv, activitatea sportivă competițională, etc.

Educația fizică componentă a educației generale (alături de educația intelectuală, estetică, morală, tehnică, etc.) reprezintă un proces de educare a fizicului uman, cu implicații și în alte planuri ale formării personalității.

Este “activitatea care valorifică sistematic ansamblul formelor de practicare a exercițiilor fizice în scopul măririi, în principal, a potențialului biologic al omului conform cerințelor sociale” (Terminologia EFS).

”Educația fizică este în strânsă legătură cu educația morală, întrucât ea urmărește formarea la elevi a unor calități morale cum ar fi: simțul dreptății, stăpânirea de sine, respectul față de celălalt, punctualitatea, perseverența, curajul și a unor trăsături de caracter, cum ar fi: cinstea, corectitudinea, modestia, acceptarea loială a regulilor, comportamentul fairplay. Finalitățile generale ale educației fizice sunt: întărirea sănătății; dezvoltarea armonioasă a organismului; formarea, dezvoltarea și perfecționarea calităților, capacităților, deprinderilor și priceperilor motrice; refacerea potențialului fizic și psihic; formarea calităților morale și a unor trăsături de caracter.”⁵

Activitatea de educație fizică are o serie de **caracteristici**:

- ✓ este un proces care urmărește perfecționarea biologică a ființei umane în conformitate cu particularitățile proprii fiecărei categorii de cetățeni și cu obiectivele specifice fiecărui subsistem;
- ✓ are de un ansamblu de exerciții fizice și de tehnici de predare diferențiat după obiectivele fiecărui subsistem și condițiile în care se desfășoară;

⁵ Bocoș Mușata-Dacia și colaboratorii (2016). *Dicționar Praxiologic de Pedagogie, Volumul II (E-H)*. Editura Paralela 45. Pitești. p. 37.

- ✓ este integrată într-un program educațional general și permanent, stabilit la nivel național și realizat într-un sistem de instituții specializate, în strânsă legătură cu alte laturi ale educației;
- ✓ ca proces instructiv-educativ are un caracter predominant formativ, orientat spre atingerea scopurilor sociale ale perfecționării fizice a ființei umane, fără a exclude caracterul competitiv al practicării exercițiilor fizice (mai ales sub forma ramurilor și probelor sportive).

Menționăm sublinierea făcută de UNESCO, referitor la caracteristicile educației fizice:

- efect benefic asupra soluționării unor probleme sociale, politice și economice fiind mijloc de diminuare a delincvenței, violenței, criminalității și toxicomaniei;
- contribuția la integrarea socială, inclusiv a persoanelor dezavantajate fizic;
- contribuția la sporirea productivității muncii prin îmbunătățirea formei fizice și a sănătății;
- contribuție la prelungirea vârstei active de muncă, a pensionării, ca și a ameliorării situației persoanelor în vârstă și a handicapăților. (Bontaș)

Sarcina fundamentală a educației fizice este optimizarea dezvoltării biologice a ființei umane cu referire la:

- ⊙ optimizarea dezvoltării morfo-funcționale;
- ⊙ optimizarea aptitudinilor motrice;
- ⊙ formarea priceperilor și deprinderilor motrice de bază, aplicativ-utilitare și specifice;
- ⊙ prevenirea și corectarea unor deficiente de atitudine;
- ⊙ dezvoltarea din punct de vedere psihic și formarea personalității umane.

Educația Fizică, **ca activitate motrică**, se desfășoară în două moduri distincte:

1. *ca proces bilateral* care presupune o activitate desfășurată în timp, permanent și continuu, sub îndrumarea unui cadru de specialitate cu atribuții precizate concret în vederea transmiterii de informații spre subiecți. Aceștia prin efort fizic și intelectual trebuie să însușească cele transmise de profesor și în același timp să participe conștient și activ la propria lor pregătire.

2. *ca activitate independentă* - realizată individual sau în grup, în timpul liber al subiecților și fără prezența profesorului (conducătorului). Aceasta activitate independentă de educație fizică trebuie, însă, să fie pregătită în cadrul procesului bilateral instructiv-educativ.

Antrenamentul sportiv “este procesul instructiv-educativ desfășurat sistematic și continuu gradat, de adaptare a organismului omenesc la eforturile fizice și psihice intense, în scopul obținerii de rezultate înalte într-una din formele de practicare competitivă a exercițiilor fizice” (Terminologia EFS).

„Antrenamentul sportiv este un proces de adaptare sistematică și gradată a organismului uman la eforturi fizice și psihice intense, în scopul dezvoltării performanței sportive.”⁶

Antrenament - este un proces de adaptare sistematică și gradată a organismului uman la eforturi fizice și psihice intense, în scopul dezvoltării performanței sportive. (Cătăneanu S. 2001)

Antrenor – persoană competentă (expert) care dirijează sportivii în antrenament și îi călăuzește în competiție. (Cătăneanu S. 2001)

Metodă de antrenament – mod specific de folosire a mijloacelor și procedeelelor în vederea îndeplinirii unor sarcini determinate ale pregătirii sportivului (în antrenament). (Terminologia- EFS)

Sistem de antrenament – ansamblu de principii și metode, dependente între ele formând un tot organizat, pe care se întemeiază un proces de antrenament. (Terminologia- EFS)

Performanța motrice - desemnează rezultatul efectuării unui anumit act motric (acțiuni motrice) ce poate fi evaluat după anumite criterii și norme stabilite. Este deci expresia capacității motrice la un moment dat, nefiind egală cu ea însuși. (Dragnea A.)

Caracteristici ale antrenamentului sportiv:

✓ se adresează unui număr restrâns de subiecți (față de educația fizică), special selecționați, cu aptitudini deosebite în practicarea unei probe sau ramuri sportive, pregătiți pentru a participa în competiții și a obține rezultate maxime;

✓ antrenamentul sportiv se subordonează sportului, este un fel de laborator pentru sport, neconfruntându-se cu acesta.

⁶ Cătăneanu, S. M. (2001). *Educație fizică și antrenament sportiv*. Editura SITECH. Craiova. p. 11.

✓ are la dispoziție, pentru fiecare ramură sau probă sportivă, un număr restrâns de exerciții fizice, comparativ cu educația fizică, care devin mijloace specializate și perfecționate, uneori până la virtuozitate;

✓ antrenamentul se desfășoară la un nivel ridicat pe plan tehnic și tactic cât și al parametrilor efortului nu ca volum, ci cu intensitate și complexitate mult mai ridicate față de procesul din educația fizică;

✓ programarea și planificarea activității are multe aspecte specifice.

Obiectivele principale ale antrenamentului sportiv sunt:

- pregătirea sportivilor pentru concursuri, obținerea de rezultate deosebite prin dezvoltarea la nivel maxim a capacității de performanță într-o probă sau ramură sportivă;

- dezvoltarea personalității sportivului este o preocupare permanentă; procedând altfel, antrenamentul sportiv, sportul în general rămân o practică limitativă care, în condițiile progresului actual, nu mai poate răspunde cerințelor performanței.

Antrenamentul sportiv este comparat frecvent cu educația fizică ca proces instructiv-educativ sau invers. Antrenamentul sportiv, **ca activitate motrică**, se desfășoară în cele două moduri distincte, precum educația fizică, astfel:

A. ca proces instructiv-educativ.:

- posibilitatea existenței a doi antrenori;
- număr mai mic de sportivi față de elevii unei clase;
- relația dintre cei doi factori mult mai puternică fiindcă antrenamentul sportiv se desfășoară cu o frecvență mult mai mare față de educația fizică școlară.
- număr mai mic de mijloace puse la dispoziție, dar mai specializate.

B. ca activitate independentă, realizându-se după acumularea unei experiențe în domeniu, fără prezența fizică a antrenorului.

Activitatea sportivă ”ansamblul de acțiuni motrice, diferențiate pe ramuri de sport, care se desfășoară într-un cadru instituționalizat sau dependent și care presupune practicarea, eventual sistematică și continuă, a unor exerciții fizice sau a unor sporturi. Prin activități fizice se urmărește asigurarea dezvoltării fizice generale armonioase, creșterea posibilităților

morfo-funcționale și psihice, întărirea sănătății, formarea deprinderilor motrice, obținerea unor performanțe sportive sau distracția și recreerea.”⁷

”Activitățile corporale ludice, gimnice, agonistice, recreative, compensatorii, constituie modalități principale de manifestare a ființei umane în ambianța socială. Modul cum aceste activități se integrează în activitatea generală umană, poate oferi repere pentru înțelegerea esenței jocului, exercițiilor fizice formative, sportului pentru toți și sportului de performanță, activităților recreative sau terapeutice prin mișcare *activitățile ludice* - jocurile, au la bază valori ca satisfacția, amuzamentul, libertatea de mișcare, inițiativa, creativitatea; *activitățile gimnice* au valori bună starea ființei (condiția fizică), înfățișarea, atractivitatea, expresivitatea, coordonarea, controlul mișcărilor; *activitățile agonistice* - sporturile, au întrecerea, căutarea performanței și excelenței, combativitatea, fair-play-ul, cooperarea; *activitățile recreative* au ca valori, distracția, relaxarea, sănătatea, exprimarea naturală, non conformul; *activitățile compensatorii* au ca valori, grija față de nevoile altora, compasiunea, dedicația.”⁸

⁷ Bocoș Mușata-Dacia și colaboratorii (2016). *Dicționar Praxiologic de Pedagogie, Volumul I (A-D)*. Editura Paralela 45. Pitești. p. 41.

⁸ Epuran M. (2011). *Motricitate și psihism în activitățile corporale*. Volumul 1. Editura FEST. București. p. 187, 209.

2. PREGĂTIREA ȘI CONDUCEREA ACTIVITĂȚILOR MOTRICE

Așa cum am menționat anterior că activitatea motrică este ansamblu de acțiuni motrice încadrate într-un sistem de reguli și forme de organizare pentru obținerea unor efecte benefice organismului, iar în continuare, aș dori să supun atenției aspecte ce țin de pregătirea și conducerea activităților motrice.

Așadar din necesitatea de a atinge obiectivele propuse și a obține efectele dorite și programate ale exercițiilor asupra organismului participanților, conducătorul activității motrice trebuie să-și pregătească activitatea, anticipat, cu grijă și să o conducă într-o manieră adecvată.

Dacă ne referim la **PREGĂTIRE**, aceasta este esențial să fie pe baza stăpânirii unor cunoștințe de specialitate, de către conducător, în acest sens și ar cuprinde, ca operații de rezolvare:

- prima operație - elaborarea din timp a unui plan al activității, chiar, în scris, în conformitate cu numărul și particularitățile de vârstă ale participanților, cu locul de desfășurare activității precum și cu materialele avute la dispoziție;

- a doua operație ar fi pregătirea concretă pentru desfășurarea activității și constă în amenajarea prealabilă a spațiului de lucru, aerisirea sălii dacă este cazul, verificarea stării de funcționare și pregătirea instalațiilor și aparatelor ce urmează a fi folosite, pregătirea materialelor sportive (mingi, bastoane, eșarfe etc.), marcarea terenurilor, etc. Tot aici aș include și pregătirea materialului intuitiv, dacă este cazul (planșe, schițe etc. pentru ușurarea înțelegerii de către participanți a exercițiilor alese);

- a treia operație constă în **CONDUCEREA** propriu zisă a activității motrice și aceasta se desfășoară în baza unui *algoritm metodic* însușit în genere, în facultățile de educație fizică sau la diferite cursuri de specialitate și perfecționat pe parcursul activității. Algoritmul metodic enunțat face referire la:

I. *Predarea conținutului activității motrice* - presupune parcurgerea unor operații didactice și anume:

- ✦ demonstrația;
- ✦ explicația;

- ✦ folosirea reglatorilor metodici;
- ✦ observarea și aprecierea execuției practicanților, corectarea greșelilor;
- ✦ asigurarea condițiilor de aplicare a deprinderilor însușite în activități de întrecere și în condiții regulamentare (Cătăneanu S. 1998).

Pentru ușurarea înțelegerii de către practicanți, a exercițiilor, conducătorul activității trebuie să efectueze o **demonstrație** care trebuie să fie corectă, completă și executată în ritmul ei real iar numărul de repetări să fie suficient de mare pentru a permite formarea reprezentării ideomotorii a mișcării la practicanți, dar nu excesiv pentru a nu pierde timp.

Pe cât posibil trebuie efectuată de către conducător, mai puțin atunci când se află într-o fază dificilă de executarea exercițiului sau nu poate executa demonstrația la nivel de model. Aici intervin ca ajutor unul dintre practicanți cu abilități motrice bune sau utilizarea materialelor intuitive (desene, chinograme, filme, casete video etc.).

Explicația permite atenționarea, focusarea participanților asupra unor elemente esențiale ale exercițiului și le trezește interesul pentru o execuție reușită. Recomandarea este de a utiliza explicația concomitent cu demonstrația sau după aceasta, dar niciodată înainte.

Aceasta trebuie să fie scurtă și concisă, efectuată într-un limbaj corect, simplu, adaptat grupei de vârstă al participanților și mediului în care se desfășoară activitatea motrică.

Întotdeauna, prima explicație nu trebuie să cuprindă toate detaliile exercițiului sau deprinderii ci cu doar minimul informațiilor, urmând ca succesiv să se aducă, completări, pe măsura avansării în execuția exercițiului, deprinderii respective.

Atunci când explicația însoțește demonstrația, nu trebuie să modifice ritmul real de execuție iar în cazul unui exercițiu dificil, este preferabil să se reia demonstrația după ce s-au dat explicațiile necesare.

Nu putem explica decât atunci când participanții sunt atenți.

Complementar demonstrației și explicației, reușita în execuția unui exercițiu poate fi și **folosirea reglatorilor metodici** (materiale didactice: bastoane, corzi, trambuline etc. sau improvizate: sfori, bețe etc.). În această direcție, scopul este de :

- însușire corectă a fazelor mișcării;
- localizare corecte a efectelor exercițiului;