

„Efectele vizionării TV și a jocului pe calculator”.

ROLUL ȘI IMPORTANȚA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI ÎN CICLURILE PREȘCOLAR ȘI PRIMAR

Axente Criste
profesor de educație fizică și sport

Sunt binecunoscute influențele pozitive pe care le au practicarea exercițiilor fizice și sportului încă de la vârste cât mai fragede. Iată de ce se impune acordarea atenției cuvenite organizării și desfășurării acestor activități cu copiii de 3-11 ani.

Frenezia mișcărilor la copiii de vârstă preșcolară derivă dintr-o necesitate reală. Activitățile lor motorii sunt necesare nu doar pentru dezvoltarea fizică dar și pentru evoluția intelectului. Controlul respirației, descoperirea independenței și a interdependenței fiecărei părți a corpului, deosebirea între stânga și dreapta, recunoașterea secvențelor spațio-temporale sunt etape fundamentale pentru a se înțelege pe sine și lumea înconjurătoare.

Cunoașterea propriului corp este indispensabilă pentru ca micuții să poată acționa și cerceta pentru a cunoaște ceea ce este în jurul lor. Toate acestea sunt elemente importante în dezvoltarea inteligenței în dezvoltarea psihologică și afectivă. Prin practicarea unui sport, copilul are ocazia să combine diverse comportamente pe care cu greu le-ar fi putut face în alt context.

Ca obiect de studiu, educația fizică și sportul urmărește dezvoltarea armonioasă a organismului, îmbunătățirea stării de sănătate, creșterea indicilor morfo-funcționali, înarmarea cu cunoștințe, priceperi și deprinderi motrice cât mai variate, la formarea caracterului și profilului moral al elevului exprimate prin voință, curaj, spirit combativ, stăpânire de sine, punctualitate, respectul adversarului, etc.. Educația fizică și sportul școlar reprezintă activități de interes major, având în vedere sarcinile și obiectivele ce le revin în procesul instructiv-educativ. Elevii care știu să îmbine în mod judicios eforturile intelectuale cu cele fizice au indici funcționali superiori și o capacitate sporită de muncă.

Reforma sistemului de învățământ din România a generat și la nivelul disciplinei „Educație fizică și Sport” schimbări importante în plan conceptual, metodologic și organizatoric, pe cicluri curriculare, cu finalități și obiective proprii. La absolvirea ciclului primar, principalele finalități pe care le urmărește educația fizică sunt:

1. Menținerea stării optime de sănătate și creșterea capacității de adaptare la factorii de mediu.

De-a lungul celor 4 ani de școlarizare, elevul trebuie să afle de la învățătorul său și să acționeze sub îndrumarea acestuia la acumulare de cunoștințe, la formarea de deprinderi și obișnuințe referitoare la:

- semne obiective și subiective ale stării de sănătate;
 - reguli de igienă personală;
 - cauze care pot genera accidente;
2. Influențarea evoluției corecte și armonioase a organismului
- planșe care ilustrează coloana vertebrală și și deviațiile ei;

- învățarea elevilor să-și determine pulsul și frecvența respirației;
- posibilitatea de măsurare periodică a greutateii și înălțimii;
- să realizeze constant momentul de educație fizică pe parcursul programului școlii;
- să recomande permanent menținerea poziției corecte;
- împreună cu părinții să urmărească un regim corect de alimentație;

3. Dezvoltarea calităților motrice de bază:

- viteza;
- îndemânare;
- rezistență;
- forță;

4 Consolidarea deprinderilor motrice de bază, care sunt solicitate frecvent în acțiuni curente (locomoție, profesie, gospodărie)

- mers;
- alergare;
- sărituri;
- aruncare;
- prindere;

5. Consolidarea deprinderilor motrice aplicativ-utilitare

- echilibru;
- târâre;
- cățărare;
- coborâre;
- escaladare;
- tracțiune;
- împingere;
- transport de obiecte;

6. Formarea deprinderilor sportive elementare

Sunt deprinderi cu structuri simple care aparțin unor probe și ramuri de sport accesibile elevilor din învățământul primar. Ele au menirea de a-i invita pe copii în practicarea unor sporturi:

a) atletism

- alergarea de viteză cu start de jos;
- săritura în lungime cu elan, procedeu ghemuit;
- alergarea de durată în tempo moderat;

b) gimnastică acrobatică

- cumpăna;
- podul de jos;
- stând pe omoplați;
- rulări;
- rostogoliri,

c) minijocuri sportive

- pase;
- prindere,
- pasare;
- dribling;

- depășire;
- marcaj – demarcaj;
- așezare în teren;
- 7. Practicarea independentă a exercițiilor fizice și a diferitelor sporturi
- 8. Manifestarea echilibrată a spiritului de echipă și de întrecere.

Pornind de la acestea fiecare educatoare și învățătoare trebuie să își planifice conținutul în mod obiectiv și nu formal în funcție de condițiile concrete în care își desfășoară activitatea (colectiv de copii, bază materială, condiții climaterice).

Proiectarea didactică, reflectă modul în care cadrul didactic

concepe realizarea obiectivelor de referință pentru fiecare clasă, având un caracter personalizat, studiind bine programa, repartizând unitățile de învățare pe lecții, selectând unitățile de învățare pe lecții, selectând probele și instrumentele de evaluare.

Lecția de educație fizică

- a) lecții cu tematică și conținut unitar,
- b) lecții cu temă comună pentru întreaga clasă și câte o temă pentru grupele constituite opțional;
- c) lecții în care ambele teme se realizează pe grupe opționale;

Structura acestor lecții presupune parcurgere următoarelor verigi

- organizarea colectivului de levi (adunarea clasei, alinierea, raportul, salutul, verificarea ținutei, comunicarea temelor);
- pregătirea organismului pentru efort (încălzirea are ca scop angajarea treptată a funcțiilor cardio-respiratorii în efort, pregătirea aparatului locomotor pentru solicitările din lecție);
- realizarea temelor lecției;
- influențarea selectivă a aparatului locomotor;
- revenirea organismului după efort;
- încheierea organizată a lecției;

Câteva recomandări legate de desfășurarea activităților de educație fizică și sport la ciclurile preșcolar și primar.

- Să se desfășoare cât mai des și de câte ori situația o impune,
- Să aibă un caracter destins, copiii să participe cu plăcere;
- Să predomine jocurile de mișcare și întrecerile;
- Să se folosească cât mai mult imaginația copiilor;
- Să fie angrenați în activitate și elevii scutiți medical, cu sarcini diferențiate;
- Conștientizați părinții să urmărească dezvoltarea fizică corectă și să îndrume copiii către practicarea exercițiilor fizice și sportului, deoarece la această vârstă se pun bazele generale ale deprinderilor și calităților motrice, a atitudinii pe care o vor avea față de fenomenul sportiv;
- Pregătiți ora de educație fizică la fel ca celelalte discipline acordând aceeași atenție.

21.10.2009