

# CONTRIBUȚIA JOCULUI DE MIȘCARE LA CREȘTEREA EFICIENȚEI ORELOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ

*Motto:*

*„Copilul râde: înțelepciunea și iubirea mea e jocul„*

*„Tânărul cântă: înțelepciunea și jocul meu e iubirea”*

*„Bătrânul tace: iubirea și jocul meu e înțelepciunea”*

*(Lucian Blaga)*

Educația fizică este în primul rând activitatea care valorifică sistematic ansamblul formelor de practicare a exercițiilor fizice în scopul măririi în principal a potențialului biologic al omului în concordanță cu cerințele sale și exigențele societății. Angajează elevii într-un proces dinamic de dezvoltare a capacităților de acțiune, proces care contribuie la formarea conștiinței de sine, la afirmarea eului și exprimarea personalității.

În educația fizică important este câștigul pe care îl are elevul în planul personalității sale, al echilibrului acestuia. Omul modern înțelege necesitatea formării deprinderilor motrice pentru rezolvarea diverselor situații la locul său de muncă sau în viața cotidiană. Viața demonstrează că prin practicarea educației fizice organizate rațional, începând cu cea mai fragedă vârstă se cristalizează calitățile de suplețe, agerime, abilitate, rapiditate, spontaneitate, iscusință. Educația fizică educă curajul, ambiția, emulația, atenția distributivă, hotărârea, fermitatea, disciplina, calmul, sentimentul de ocrotire al individului de către colectiv, precum și multiple trăsături de voință și de caracter.

Jocurile de mișcare constituie un mijloc important prin care se realizează o parte importantă din sarcinile ce revin educației fizice. Ele dezvoltă la elevi pe lângă bagajul mare de deprinderi motrice elementare, simțul colectivității, al inventivității și mai ales al cunoașterii. Prin aplicarea judicioasă a jocurilor există posibilitatea de a contribui în mare măsură la realizarea uneia din sarcinile educației și anume: de a forma din copil o ființă care să conviețuiască în armonie cu colegii săi, care să se comporte corect și civilizată.

În cadrul jocurilor de mișcare, pe lângă însușirea și perfecționarea nenumăratelor deprinderi motrice de bază, elevul este nevoit să le aplice în situațiile

mereu schimbătoare din teren, iar prezența elementului de întrecere în majoritatea cazurilor presupune eforturi pentru realizarea cu succes a acțiunilor, ceea ce permite atât dezvoltarea calităților motrice cât și a calităților morale și a voinței. Educația fizică fiind un proces pedagogic, profesorului i se crează posibilitatea de a rezolva această problemă complexă, angajând deopotrivă, experiența, tactul, măiestria proprie cât și inițiativa, independența și responsabilitatea elevilor. Este cunoscut că noțiunile, trăsăturile caracteriale, deprinderile și atitudinile morale se formează într-un lung proces educativ.

Învățătorului îi revine sarcina să urmărească atent comportamentul elevilor, manifestările acestora în cadrul activității și să intervină cu tact pentru soluționarea unor conflicte sau manifestări necorespunzătoare.

Datorită influenței multilaterale asupra întregii personalități a copilului jocurile de mișcare constituie unul dintre mijloacele de bază ale educației fizice. În cadrul activității de educație fizică, jocul de mișcare își aduce contribuția la realizarea următoarelor sarcini:

- formarea și consolidarea deprinderilor motrice de bază
- dezvoltarea calităților motrice necesare în viață
- formarea unor cunoștințe utile, prin lărgirea sferei reprezentărilor despre lume
- dezvoltarea spiritului de colectivitate și a calităților morale și de viață

Prin particularitățile sale specifice, jocul de mișcare se deosebește de celelalte mijloace ale educației fizice datorită faptului că favorizează formarea și consolidarea simultană a deprinderilor motrice de bază (mers, alergare, săritură, aruncare și prindere), dezvoltarea calităților motrice (viteză, rezistență, forță și îndemânare) precum și a însușirilor și deprinderilor moral-volitiv. Caracteristica jocurilor de mișcare este întrecerea, element ce sporește interesul elevilor pentru activitate, le mobilizează forțele și îi stimulează.

Jocul de mișcare poate fi folosit în toate momentele lecției, contribuind la realizarea obiectivului propus. Mai poate fi folosit și în celelalte forme prin care educația fizică este realizată în școală, în pauzele organizate, în excursii sau plimbări. Pentru ca jocul de mișcare să contribuie la îndeplinirea sarcinilor educației fizice este necesar să fie ales cu discernământ.

Alegerea jocului se va face în funcție de:

- sarcinile de realizat
- locul jocului în lecție
- particularitățile morfo-funcționale și psihice ale copiilor
- nivelul dezvoltării și pregătirii fizice precum și starea de sănătate
- condițiile materiale privind locul de desfășurare și inventarul de materiale

-condițiile atmosferice

În cadrul organizării jocurilor trebuie avut permanent în vedere faptul că interesul pentru joc există în sarcina noastră, a educatorilor, de a-l menține și de a da satisfacție copiilor. Interesul va fi menținut sau dezvoltat prin crearea noului în joc, prin stabilirea unor cerințe mereu crescânde, fiindcă un joc care nu prezintă interes și nu-l solicită suplimentar pe elev este lipsit atât de valoarea educativă cât și de efectele biomotrice scontate.

Practica a dovedit cât de mult înseamnă pentru un elev de 7-8 ani ora de educație fizică. Dacă după o oră de matematică presărată cu exerciții, probleme diverse și chiar probleme distractive elevii pășeau pragul clasei discutând până la ieșirea în curte și apoi uitând de acestea, nu același lucru se poate spune despre o oră de educație fizică. Jocurile și ștafetele folosite în oră, au fost discutate până acasă, iar în grupurile mai mari de copii chiar practicate în timpul liber. După oră li se putea citi pe față entuziasmul, mulțumirea pentru reușită și legăturile de prietenie.

Creșterea eficienței orei de educației fizică se poate realiza prin folosirea jocurilor de mișcare și a ștafetelor dacă acestea sunt bine selecționate, organizate și conduse cu tact de către profesor. Produc o nivelare a diferențelor între elevii dotați fizic și motric și cei mai puțin dotați și toți elevii pot contribui în egală măsură la succesul echipei, potențându-și încrederea în forțele proprii.

La clasa unde s-au folosit jocurile de mișcare în toate momentele lecției, pe tot parcursul anului școlar, s-a observat un real progres în ceea ce privește creșterea și dezvoltarea fizică a elevilor. Deși rolul determinant al acestei creșteri se pune de obicei pe seama factorilor interni, a condițiilor de viață și de mediu, acestea asociate cu practicarea jocurilor de mișcare și a ștafetelor duc la întărirea sănătății și la dezvoltarea corectă și armonioasă a organismului.

Prin joc se realizează mai ușor sarcinile lecției, se asigură densitatea ei, creând bună dispoziție. Activitățile în care se folosesc jocurile de mișcare sunt atractive și îndrăgite de copii, datorită caracterului emoțional pe care îl dă întrecerea.

Jocurile de mișcare își aduc contribuția la formarea capacităților organizatorice, de control și autocontrol prin angrenarea elevilor la amenajarea traseelor, pentru a scurta momentul organizatoric, iar prin folosirea unor ajutoare în desfășurarea întrecerilor sau chiar prin prezentarea celor necesare jocului li se lasă libertatea de a crea jocul. Desfășurarea sub formă de concurs, cu împărțirea pe echipe îi determină să se gândească atunci când acționează nu numai la propria persoană ci și la ceilalți, la victoria propriei echipe dezvoltându-le astfel spiritul de colaborare. În joc se formează o serie de trăsături de caracter: respectul față de coechipieri și adversari,

exigența, atitudinea corectă față de joc, combativitatea, inițiativa, sinceritatea, cinstea și modestia. Ele înlătură stări de apatie, momente de rutină, oboseală fizică sau nervoasă, supraefort fizic sau intelectual. În aceste situații, folosirea lor a dus la reechilibrarea stărilor emoționale, la relaxare, optimizare, revitalizare și refacere a forțelor fizice, intelectuale și morale.

Greutățile întâmpinate de elevi în jocurile ce au în componența lor sărituri de pe aparate sau peste aparate le dezvoltă voința, perseverența și atunci când aceste greutăți sunt învinse, încrederea în forțele proprii. Multor elevi, care nu sunt agreați de colegi în jocurile desfășurate în pauze, jocurile de mișcare le redau încrederea în forțele proprii, îi mobilizează, obligându-i în același timp la o participare activă. Mai mult, pe unii elevi care la venirea la școală sunt total izolați, jocurile de mișcare îi ajută să stabilească relații de prietenie.

*„Copiii sunt mugurii țării. Să-i învățăm de mici să iubească mișcarea în aer liber, să fie iuți, puternici și căliți, sub soarele fierbinte al țării noastre.”  
( Aurelia Stoicescu)*

Profesor Fănel Pelin

#### Bibliografie

1. Epuran Valentina – „Jocuri de mișcare” ,București , I.E.F.S. 1973
2. Zapletal Milos – „Mica enciclopedie a jocurilor”, București, Editura Sport – Turism, 1980