

Iulian Cacenschi

SINTEZE DE TEORIA ȘI METODICA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTIVE



Concepte esențiale și repere integrate
pentru formare și evaluare, necesare
în susținerea examenelor de titularizare,
definitivare și gradul didactic II

CUPRINS

CUVÂNT ÎNAINTE	
A. MODALITĂȚI DE ABORDARE A CONȚINUTURILOR TEMATICE ȘTIINȚIFICE ȘI METODICE	
1. Conceptele și noțiunile fundamentale din Educație fizică și sport	
2. Idealul în educație fizică și sportivă	
3. Funcțiile educației fizice și sportive	
4. Concepții actuale despre educație fizică și sport	
5. Obiectivele educației fizice și sportului	
6. Formele de organizare a educației fizice și sportului	
7. Motricitatea la vârstele școlarității	
8. Învățarea motrică în educație fizică și sport	
9. Cunoștințele teoretice de specialitate	
10. Deprinderile motrice	
11. Priceperile motrice	
12. Calitățile/aptitudinile motrice	
13. Mijloacele educației fizice și sportului	
14. Efortul în lecția de educație fizică și sport	
15. Acțiunile profesorului în lecția de educație fizică și sport	
16. Lecția de educație fizică și sport	
17. Principiile didactice specifice educației fizice și sportului	
18. Metodele de instruire în educație fizică și sport	
19. Proiectarea activității didactice	
20. Evidența în educație fizică și sport	
21. Evaluarea la disciplina Educație fizică și sport	
22. Sistemul Național Școlar de Evaluare (SNSE) la educație fizică	
23. Componentele Curriculumului Național	
24. Sistemul de educație fizică și sport din România	
B. ANEXE	
Analiza comparativă între programele de examen de titularizare-definitivare-gradul didactic II la disciplina Educație fizică și sport	

CUVÂNT ÎNAINTE

Având în vedere că Programele examenelor de acces și promovare în cariera didactică la disciplina Educație fizică și sportivă au fost modificate în ultimii ani, am considerat util să aducem în atenția viitorilor candidați o lucrare unitară care să cuprindă cele mai importante elemente teoretice și metodice pentru o abordare rapidă, coerentă, variată, comparativă și sintetică a conținuturilor tematice, regăsite în cadrul celor 3 examene (titularizare, definitivare, gradul II), după cum urmează:

1. Prezentarea tuturor conținuturilor tematice conform programelor de examen:
 - a) în ordine aproximativ cronologică, cu adăugiri pentru conținuturile diferite dintre tipurile de examen;
 - b) într-o formulare sintetică, esențializată;
 - c) cuprinzând variante de răspuns bazate pe expunerile principalilor autori consacrați, specialiști ai domeniului educației fizice și sportive (Gheorghe Cârstea, Adrian Dragnea, Gloria Rață ș.a.), regăsiți în bibliografia obligatorie de examen;
 - d) abordând toate capitolele atât de la examenul de titularizare, cât și pentru cel de definitivare și gradul didactic II.

2. Includerea unor instrumente de pregătire/învățare/memorare rapidă și de abordare globală și – în același timp – comparativă, a diverselor capitole tematice, ori concepte specifice:
 - a) tabele comparative/grafice/planșe care să întregască experiența și capacitatea candidaților de a aborda subiectele de examen dintr-o perspectivă logică, interconectată și mai concentrată față de lucrările standard, care sunt vaste și cu informații care depășesc cadrul restrâns impus de cerințele subiectelor de examen;
 - b) hărți tematice;
 - c) tabele statistice.

3. Atașarea unor informații care să ofere o bună orientare în cadrul larg al etapelor premergătoare examenelor specifice:
 - a) informații sintetizate, explicații și atenționări atât pentru viziunile diferite, cât și pentru aspectele contradictorii dintre autori;
 - b) integrarea atât a părții teoretice, cât și a celei metodice, din tematica examenelor, pornind exact, concret și cronologic de la programele de examen, astfel încât să poată fi identificate ușor și complet, de la primul capitol până la ultimul;
 - c) recomandări/îndrumări care să ușureze memorarea conținuturilor, formularea răspunsurilor și abordarea creativă (acolo unde este cazul) a subiectelor de examen.
 - d) aspecte actualizate care derivă din legislația actuală fără a contraveni spiritului programelor de examen;

- e) analize comparative;
- f) glosar de termeni.

Nădăjduim că toate acestea vor fi de folos tuturor candidaților în efortul de însușire a cunoștințelor profesionale din perioada de pregătire!

Vă dorim spor la învățat și mult succes!

Actele motrice sunt fapte simple de comportare realizate în mod voluntar pentru îndeplinirea unor acțiuni sau activități motrice. Aici intră și actele reflexe instinctuale și automatizate. Un act motric special este exercițiul fizic, căruia i se mai spune și gest motric. (Cârstea Gh.)

Actele motrice sunt elemente de bază ale oricărei mișcări, efectuate în scopul adaptării imediate sau al construirii de acțiuni motrice și se prezintă, de regulă, ca acte reflexe, instinctuale. Exemple: mișcarea de „pompare” a mingii în sol (la dribling), respectiv retragerea bruscă a mâinii la contactul cu focul/o suprafață fierbinte. (Dragnea A.)

Acțiunile motrice sunt ansambluri de acte motrice structurate în toturi unitare pentru a realiza diferite sarcini imediate. Deprinderile și priceperile motrice sunt acțiuni motrice reprezentative: mersul, alergarea, săritura, aruncarea, târârea, cățărarea și escaladarea, etc., executarea lor având efecte imediate. (Cârstea Gh.)

Acțiunile motrice reprezintă un sistem de acte motrice prin care se atinge un scop imediat, unic sau integrat într-o activitate motrică, având în același timp și caracteristici constante (posibilitatea de a repeta o anumită sarcină motrică: cum este și scrisul), dar și caracteristici unice (repetarea nu este identică, ci prezintă și variații la fiecare repetare). (Dragnea A.)

Activitățile motrice sunt ansambluri de acțiuni motrice încadrate într-un sistem coerent de idei, reguli și forme de organizare în vederea obținerii unui efect complex de adaptare a organismului uman și de perfecționare a dinamicii acestuia, în concordanță cu obiective bine precizate. Activitățile motrice fundamentale sunt: educația fizică, antrenamentul sportiv, activitatea competițional-sportivă, activitatea motrică recuperatorie și activitățile motrice de timp liber. (Cârstea Gh.)

Activitățile motrice sunt ansambluri de acțiuni motrice, articulate sistemic, pe baza unor idei, reguli, forme organizatorice, având drept rezultată atingerea unui scop. (Dragnea A.)

11. Cultura fizică

Sintetizează toate valorile menite a fructifica exercițiile fizice în scopul perfecționării potențialelor biologice, spirituale și motrice ale omului. Cultura fizică nu presupune, în sine, activitate. Ea cuprinde următoarele valori (Cârstea Gh.):

- 1. valori create în scopul organizării superioare a practicării exercițiilor fizice, de-a lungul istoriei sociale: discipline științifice în domeniu, regulamente competiționale, performanțe motrice, măiestria tehnică și tactică;*
- 2. valori create în dezvoltarea filogenetică a omului: idealul despre dezvoltarea armonioasă corporală umană (reflectat și în unele opere clasice) și corecta practicare a exercițiilor fizice;*
- 3. valori create în procesul direct de practicare a exercițiilor fizice, de natură materială sau create prin spectacolul sportiv;*
- 4. valori de ordin spiritual, gânduri și reflecții scrise despre practicarea exercițiilor fizice, despre unele proiecte de baze materiale sau instalații sportive.*

Cultura fizică reprezintă ansamblul de valori înfăptuit printr-un tip de activitate specifică, motrică și sportivă, ce are drept țel ridicarea nivelului calitativ al potențialului biologic, spiritual și motric al omului. (Dragnea A., citând din Terminologia educației fizice și sportului, 1978)

12. Psihomotricitatea

Exprimă relațiile complexe interdeterminative dintre activitatea motrică și procesele psihice. (Dragnea A. citând din V. Horghidan, 2000)

Reprezintă structura mișcării inserată în relațiile complexe ale fizicului, psihicului și mediului exterior depinzând de funcțiile motrice și mentale și de efectul maturizării întregului organism. (Rață G.)

La fel ca și în cazul motricității, și aici avem definiții atât pentru termenul în sine, cât și pentru componentele acesteia: **schema corporală, lateralitatea, ideomotricitatea și inteligența motrică**. La nivelul acestor noțiuni avem doar precizările făcute de Dragnea, care ne aduce în atenție aspecte abordate de Valentina Horghidan și de alți autori români și străini: R. Lafon, U. Șchiopu, Schilder, A. Porot ș.a.

Schema corporală este reprezentarea pe care o are fiecare individ asupra propriului corp prin care se diferențiază de alții, păstrând sentimentul permanent de a fi el însuși și care servește ca reper spațial în mișcările cele mai simple și în imaginea de sine. Aceasta include percepția și controlul corpului propriu (interiorizarea senzațiilor despre anumite părți ale corpului și despre corp în ansamblul său), echilibrul postural, lateralitatea bine afirmată, independența diferitelor segmente în raport cu trunchiul și a unora față de celelalte, stăpânirea impulsurilor și inhibițiilor asociate și stăpânirea respirației. (Dragnea A.)

Lateralitatea este predominanța funcțională a unei părți a corpului asupra alteia (mai ales a mâinii), rezultând din utilizarea preferențială a acesteia. (Dragnea A.)

Ideomotricitatea este dată de reprezentările mișcărilor pentru care există o experiență motrică anterioară, rezultate din și prin experiența de mișcare a propriului corp și a segmentelor sale. Ea constituie fundamentul antrenamentului mental, utilizat pentru învățarea actelor motrice sau pentru menținerea structurilor motrice în condiții de indisponibilitate pentru mișcare, cât și al antrenamentului de relaxare. (Dragnea A.)

Inteligența motrică reprezintă rezultatul interdependenței între motricitate și raționament, având ca atribute (Dragnea A.):

- > intuiția și operativitatea
- > rapiditatea comparării alternativelor
- > capacitatea de a prelucra în timp scurt o cantitate mare de informații senzoriale
- > capacitatea de înțelegere a sarcinii motrice
- > ușurința transferului
- > creativitatea motrică
- > capacitatea de anticipare.

13. Performanța motrică

Rezultatul efectuării unui anumit act motric ce poate fi evaluat după anumite criterii, norme stabilite, într-un raport corespunzător cu capacitățile individului și care nu este rodul întâmplării. Este sinonimă cu „reușita” conform prevederilor regulamentare și cu cele ale eticii sportive și moralei. (Dragnea A.)

14. Capacitatea de performanță

Rezultatul interacțiunii operaționale dintre sistemele bio-psiho-educogene concretizate în valori recunoscute și clasificate pe baza unor criterii elaborate social-istoric. (Dragnea A.)

15. Performanța sportivă

Este un rezultat valoros, individual sau colectiv, obținut într-o competiție sportivă și exprimată în cifre absolute, după sistemul locurilor oficiale sau prin locul ocupat în clasament. (Dragnea A.)

16. Competiția sportivă

O formă de organizare a întrecerii între sportivi de diferite categorii, ce are ca obiectiv principal compararea performanțelor (rezultatelor) conform unor reguli precise și unor normative stabilite anterior. (Dragnea A.)

Acestea sunt, în momentul de față, noțiunile fundamentale pe care domeniul nostru le recunoaște ca atare, fiind incluse în lucrările avizate de Ministerul Educației și Cercetării și regăsite în bibliografia obligatorie. Este posibil ca, în timp, diverși specialiști din țară să adauge în listă și alte noțiuni fundamentale, aspect ce va necesita recunoaștere din partea corpului specialiștilor din întreaga țară, precum și avizare oficială din partea ministerului.

C. Variante de abordare a conținutului programelor de examen pentru metodică predării

Nu este un capitol care să necesite o abordare specifică metodicii predării, fiind necesare doar însușirea teoretică a acestor termeni și redarea lor ca atare în foaia de examen. Singurele precizări pe care le aduc în atenție sunt legate de:

1. modalitatea de formulare a cerinței în cadrul subiectelor de examen:

- a) pe de o parte, subiectul de la examen poate fi formulat simplu, astfel încât candidatul să redea noțiunile fundamentale exact așa cum sunt definite. De exemplu:
 - „Definiți capacitatea motrică” – dacă întrebarea este formulată astfel, atunci va trebui să oferim ca răspuns definiția regăsită în literatura de specialitate;
 - „Definiți deprinderile motrice” – unde, de asemenea, ni se solicită redarea definiției ca atare;

b) pe de altă parte, cerințele pot avea o formulare de tip „capcană”, astfel încât candidatul să întâmpine o dificultate în recunoașterea răspunsului. De exemplu:

- „*Precizați cele trei componente ale capacității motrice*” – dacă cerința de la examen este formulată astfel (ceea ce s-a și întâmplat la un examen de gradul II), atunci va trebui să menționăm cele 3 componente: *1. aptitudinile motrice, 2. deprinderile motrice și 3. priceperile motrice*. Menționăm faptul că, în mod normal, capacitatea motrică are două componente, nu trei: *1. aptitudinile/calitățile motrice și 2. deprinderile și priceperile motrice*. Acestea din urmă nu trebuie defalcate în două componente distincte, deoarece priceperile reprezintă tot deprinderi, dar manifestate într-un grad înalt de cursivitate, de măiestrie motrică. Însă am fost nevoiți să oferim răspuns la „provocarea” cerinței de atunci;
- „*Precizați trei elemente definiții ale deprinderilor motrice*” – în acest caz trebuie să facem apel tot la definiția deprinderilor motrice, de unde preluăm cele 3 elemente **definiții** (adică, regăsite în însăși **definiția** noțiunii): *stabilitate, cursivitate și precizie*. Aceste 3 elemente sunt cele mai importante. Pe lângă primii doi termeni (*stabilitate și cursivitate*), care sunt puncte comune pentru doi dintre autorii din bibliografie (Cârstea Gh. și Rață G.), mai avem încă un termen (*eficiență*) ca punct comun între alți doi autori (Dragnea A. și Rață G.), precum și alți 4 termeni regăsiți doar la un singur autor (Cârstea): *expresivitate, coordonare, ușurință și rapiditate*. Oricare dintre acești termeni pot fi redați în grupuri de câte 3;

2. solicitarea regăsită la nivelul examenului pentru obținerea gradului II, care îl pune pe candidat în situația de a cunoaște și a reda „*aspecte noi în terminologia domeniului educației fizice și sportului*” – aceasta înseamnă că trebuie să fim la zi cu termenii noi asumați de literatura de specialitate, dar mai ales recunoscuți la nivelul Ministerului prin documentele oficiale (programe școlare, programe de examen, ghiduri metodologice, conținuturi specifice unor cursuri de formare și de perfecționare, liste bibliografice recomandate etc.). Spre exemplu, în literatura de specialitate nu avem deocamdată noțiuni fundamentale noi, însă trebuie să între în atenția viitorilor profesioniști ai domeniului unele expresii și concepte, printre care: profilul de formare al absolventului, standardele de evaluare, module (în loc de semestre/trimestre) etc.

2. Idealul în educație fizică și sportivă

(*titularizare + gradul II*)

A. Aspecte introductive și capcane terminologice

- Idealul este abordat ca un concept împreună cu funcțiile, dar aici îl abordăm separat deoarece el se regăsește doar la examenul de titularizare, iar la nivelul gradului II este vizată „*contribuția educației fizice și sportului la realizarea idealului educațional prevăzut în Legea învățământului*”.
- Să nu facem confuzie între **idealul educațional** al școlii românești și **idealul în educație fizică și sport**. Primul este definit în Legea educației (M.Of. nr.613/5.07.2023): „*Idealul educațional*

al școlii românești constă în dezvoltarea liberă, integrală și armonioasă a individualității umane, în formarea personalității autonome și în asumarea unui sistem de valori care sunt necesare pentru împlinirea și dezvoltarea personală, pentru dezvoltarea spiritului antreprenorial, pentru participarea cetățenească activă în societate, pentru incluziune socială și pentru angajare pe piața muncii.”

➤ Din primul ideal derivă al doilea, care este specific disciplinei noastre de studiu.

B. Variante de abordare a conținutului specific tematicii științifice, conform cerințelor subiectelor de examen (definiții, idei fundamentale)

***Idealul** este un model prospectiv spre care trebuie să se îndrepte întreaga activitate teoretică și practică specifică. El depășește întotdeauna cerințele prezentului și vizează perspectiva. Idealul educației fizice și sportului trebuie să fie în concordanță cu idealul general educațional al societății. Întotdeauna este stabilit de comanda socială. (Cârstea Gh.)*

***Idealul** este înțeles ca deziderat general al educației fizice, integrat în idealul educațional și ca model maximal, proiectat în linii generale (caracteristici) cu valoare orientativă, obiectivat, și care poate constitui un criteriu de evaluare. Este un model de personalitate armonios dezvoltată fizic și psihic, abilitată cu deprinderi și priceperi pentru practicarea independentă a exercițiilor fizice, individual și în grup. (Dragnea A.)*

***Idealul** educației fizice sau modelul de personalitate specific unei societăți, cuprinde finalitățile educației fizice în ansamblul său. (Rață G.)*

La nivel de ideal, în educație fizică și sport, avem și următoarele **idei fundamentale (Cârstea Gh.):**

- **educația fizică și sportul, alături de celelalte activități motrice fundamentale din domeniu, fac parte integrantă din măsurile privind dezvoltarea fizică armonioasă și menținerea unei stări optime de sănătate pentru toate categoriile de populație ale țării noastre;**
- **în practicarea exercițiilor fizice sub forma activităților de educație fizică și sport trebuie să fie angrenați toți oamenii apți pentru efort fizic;**
- **trebuie urmărită, cu prioritate, afirmarea talentelor pe planul activităților competițional-sportive, atât la nivel național, cât și la nivel internațional;**
- **să fie pus accent pe tânăra generație, care poate să constituie o premisă și pentru o activitate sportivă de calitate superioară pe plan performanțial;**
- **petrecerea timpului liber al oamenilor de diferite vârste și profesii să se realizeze - în mod util și recreativ – și prin practicarea exercițiilor fizice prin diferite forme organizatorice specifice;**
- **asigurarea unei conduceri unitare a fenomenului național de practicare a exercițiilor fizice, pe fondul unei autonomii locale în plină afirmare.**

De asemenea, idealul în educație fizică și sport cuprinde câteva **elemente de referință (sau laturi ale idealului) (Cârstea Gh.):**

- a) dezvoltarea fizică/corporală corectă și armonioasă;

- b) *calitățile motrice;*
- c) *deprinderile și priceperile motrice (de bază, utilitar-aplicative și specifice sporturilor);*
- d) *cunoștințele și tehnicile individuale sau de grup privind autoorganizarea, autoconducerea și autoevaluarea practicării exercițiilor fizice;*
- e) *calitățile, trăsăturile și comportamentele pozitive ale personalității umane, pe plan moral, intelectual, estetic, tehnico-profesional.*

C. Variante de abordare a conținutului programelor de examen pentru metodică a predării

În privința contribuției educației fizice și sportului la realizarea idealului educațional prevăzut în *Legea învățământului*, trebuie să clarificăm următoarele aspecte:

1. într-adevăr, *Legea învățământului* a cunoscut și va mai cunoaște multiple modificări, ceea ce ne obligă să luăm în considerare ultima variantă aprobată și apărută în Monitorul Oficial, chiar dacă Metodologia și programa de examen conțin referiri la vechi variante ale Legii învățământului;
2. indiferent de modificările aduse Legii învățământului, aceasta va avea obligatoriu referiri la idealul educațional al școlii românești, din care va deriva și idealul educației fizice și sportului;
3. de asemenea, indiferent de forma de exprimare și de coroborare între cele două tipuri de ideal, idealul educației fizice și sportului nu se poate dispensa de componentele lui principale (dezvoltarea fizică/corporală corectă și armonioasă, aptitudinile/calitățile motrice, deprinderile și priceperile motrice etc.) care vizează ființa umană în esența și în structuralitatea sa.

Având în vedere cele menționate mai sus, educația fizică și sportivă va reprezenta o componentă esențială în educarea viitoarelor generații și va avea o contribuție majoră la împlinirea idealului educațional prin:

- acoperirea integrală a funcțiilor educației fizice care se desprind din ideal și se subordonează acestuia;
- prezența în programul școlar a orelor specifice disciplinei educație fizică și sportivă care prezintă pentru elevi o sursă de bucurie, de destindere și de reconfortare necesară susținerii (cât de cât) echilibrate a efortului fizic și intelectual, atât zilnic, cât și săptămânal;
- utilizarea resurselor (umane, materiale, informaționale etc.) pentru a acționa în vederea dezvoltării armonioase a elevilor, cel puțin pe tot parcursul școlarității;
- armonizarea obiectivelor educației fizice și sportive școlare cu idealul educațional vizând formarea competențelor necesare integrării în societate;
- dobândirea și recunoașterea efectelor pozitive, concrete și palpabile ale practicării exercițiilor fizice și a formelor de manifestare motrică specifice activităților de educație fizică și sportivă, asupra creșterii calității vieții, a adaptabilității și a manifestării unei personalități cu trăsături armonioase.

3. Funcțiile educației fizice și sportive

(titularizare + definitivare)

A. Aspecte introductive și capcane terminologice

- Funcțiile sunt abordate împreună cu idealul, într-un singur capitol, doar la examenul de titularizare și separat de ideal, la definitivat.
- Funcțiile educației fizice nu trebuie confundate cu obiectivele educației fizice (chiar dacă seamănă exprimarea unora dintre elementele componente), nici cu alte funcții: ale evaluării, ale notării etc.
- La nivelul primei funcții regăsim 3 exprimări diferite, dar care abordează același aspect: *Funcția de perfecționare a dezvoltării fizice*, *Funcția de optimizare a potențialului biologic*, *Funcția de dezvoltare fizică armonioasă*.

B. Variante de abordare a conținutului specific tematicii științifice, conform cerințelor subiectelor de examen (definiții, aspecte caracteristice)

Funcțiile educației fizice și sportului sunt de două feluri: specifice și asociate. Funcțiile specifice vizează cele două dimensiuni principale ale obiectului/domeniului de studiu al Teoriei și Metodicii Educației Fizice și Sportului: dezvoltarea fizică și corporală și capacitatea motrică. Funcțiile asociate/nеспециifice întregesc efectele practicării exercițiilor fizice asupra ființei umane. (Cârstea Gh.)

Funcțiile educației fizice și sportului reprezintă acele destinații (roluri, influențe) ale activităților în cauză, care au caracter constant, răspunzând unor nevoi ale dezvoltării și vieții omului. Funcțiile derivă din ideal și se subordonează lui. (Dragnea A., citându-l pe Șiclovan I.)

Funcțiile educației fizice și sportului se desprind din ideal și se subordonează lui, constituie esența activităților și reprezintă scopul și obiectivul urmărit de acestea, ori finalitatea activităților motrice, care se produce ca necesitate a dezvoltării omului pentru starea de bine și societate. (Rață G.)

În ceea ce privește abordarea nominală, voi prezenta la final și un tabel comparativ cu aspectele caracteristice ale fiecărei funcții în parte, din perspectiva celor trei autori consacrați, prezenți în bibliografiile actuale.

1. Funcția de perfecționare a dezvoltării fizice		
Cârstea Gh.	Dragnea A.	Rață G.
<p><i>Idealul unui corp dezvoltat armonios, ca prioritate încă din antichitatea greacă și până în zilele noastre, este cu atât mai actual în contextul dezechilibrelor generate de industrializare, mecanizare, progresele tehnologice și automatizarea principalelor sectoare de activitate, urbanizare și poluare, stres și complexitatea sarcinilor ce trebuie rezolvate în intervale scurte de timp etc.</i></p> <p><i>Prin această funcție se urmărește:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – atingerea și menținerea unui randament profesional ridicat, reducând efectele influențelor nocive; – creșterea rezistenței organismului; – instalarea mecanismelor adaptative morfologice și fiziologice: postură corectă, hipertrofie musculară, echilibru în dezvoltarea lanțurilor și grupelor musculare, creșterea capacității vitale și a amplitudinii respiratorii, bradicardie de repaus și efort, scăderea tensiunii arteriale, optimizarea coordonărilor neuro-musculare, creșterea toleranței la lactate etc.; – valorificarea fazei de acumulări pe plan somatic și motric, pentru tânăra generație, ce nu vor putea fi recuperate ulterior; – diminuarea expunerii tinerilor la socializarea și petrecerea timpului liber prin intermediul tehnologiilor informatice, neglijând practicarea exercițiilor fizice, pentru a limita apariția următoarelor efecte negative: sedentarismul, obezitatea, bolile cardiovasculare și nervoase, diabetul, reducerea perioadei vieții active. 	<p>Autorul o denumește Funcția de îmbunătățire a stării de sănătate și de optimizare a potențialului biologic și vizează solicitarea adecvată a organismului, din punct de vedere calitativ și cantitativ, astfel încât să se obțină modificări morfologice și funcționale relevante, cum ar fi: tonificarea musculaturii cardiace și respiratorii, creșterea volumelor sistolic și respirator, scăderea frecvenței cardiace în repaus și în efort, atitudinea corporală corectă, îmbunătățirea calității proceselor de reglare neuromusculară.</p> <p><i>Așadar:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – activitățile de educație fizică și sport constituie un stimul direct, aproape exclusiv, al dezvoltării morfo-funcționale, iar absența acestora poate conduce la adaptări de tip involutiv; – talia și capacitatea funcțională a organelor importante pentru performanța fizică depind în proporție de 60-70% de factorii genetici și de 30-40% de calitatea și cantitatea solicitărilor specifice, regăsite în activitățile fizice; – organele reacționează la lipsa de stimulare motrică prin diminuarea capacității de performanță, printr-o mare sensibilitate la boală și prin scăderea posibilităților de compensare. 	<p>Autoarea o denumește Funcția de dezvoltare fizică armonioasă și urmărește realizarea unor indici superiori ai dezvoltării somatice și funcționale.</p>

2. Funcția de perfecționare a capacității motrice		
Cârstea Gh.	Dragnea A.	Rață G.
<p><i>Această funcție vizează optimizarea capacității motrice generale (prin educație fizică) și a capacității motrice specifice (prin activitatea sportivă de performanță). O capacitate motrică optimizată determină și un bun randament și o reușită în activitățile profesionale, precum și în activitățile vieții cotidiene. Această funcție urmărește:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – învățarea, consolidarea și perfecționarea unui număr cât mai mare de deprinderi motrice și valorificarea lor eficientă în contexte variabile; – dezvoltarea aptitudinilor motrice, reflectat în nivelul pregătirii fizice generale și specifice, ce favorizează prestarea unor eforturi fizice variabile ca volum și intensitate. 	<p>Denumită de autor și Funcția de dezvoltare psihomotrică și de perfecționare a capacității motrice, vizează optimizarea capacității motrice generale (printr-o practică optimală) și a capacității motrice specifice (prin activitatea sportivă de performanță, printr-o practică maximală), astfel încât să conducă la:</p> <ul style="list-style-type: none"> – dezvoltarea ansamblului abilităților și a motivației subiectului de a acționa liber în orice tip de activitate; – dezvoltarea posibilităților de a realiza zilnic sarcini motrice variate, fără a resimți oboseala; – asigurarea unor ample rezerve energetice în scopuri recreative sau pentru nevoi neprevăzute. 	<p><i>Constă în tendința de îmbunătățire a nivelului de dezvoltare a aptitudinilor psiho-motrice și cel de însușire și stăpânire a deprinderilor și priceperilor motrice.</i></p>

3. Funcția igienică		
Cârstea Gh.	Dragnea A.	Rață G.
<p><i>Vizează cerința fundamentală de menținere a unei stări optime de sănătate a celor care practică, sistematic și științific, exercițiile fizice. Se are în vedere acționarea cu prioritate în mod preventiv, respectiv pentru corectarea și ameliorarea unor deficiențe fizice.</i></p>	<p>Nu o abordează, ci o menționează în rândul funcțiilor asociate (igienică, educativă, recreativă și de emulație), după o clasificare aparținând lui I. Șiclovan.</p>	<p><i>Urmărește însușirea și respectarea normelor de igienă individuală și colectivă, precum și a bazelor și tenurilor sportive.</i></p>

4. Funcția recreativă		
Cârstea Gh.	Dragnea A.	Rață G.
<p><i>Are un rol deosebit pentru oamenii de toate vârstele și profesiile, regăsindu-se în două sensuri:</i></p> <p>a) asigurarea unui fond cantitativ și calitativ de cunoștințe teoretice, deprinderi, priceperi și calități motrice, în scopul petrecerii utile și recreative a timpului liber;</p> <p>b) asigurarea condițiilor și dezvoltarea interesului pentru urmărirea, tot în timpul liber, direct sau prin mass-media, a întrecerilor motrice competiționale de bună calitate sau a unor activități motrice desfășurate necompetitiv, dar nu în defavoarea timpului alocat pentru mișcare/efort fizic.</p>	<p>Nu o abordează, ci o menționează în rândul funcțiilor asociate (igienică, educativă, recreativă și de emulație), după o clasificare aparținând lui Șiclovan.</p>	<p><i>Constă în formarea capacității de petrecere a timpului liber în mod util, prin recreere, distracție și des-tindere.</i></p>

5. Funcția de emulație		
Cârstea Gh.	Dragnea A.	Rață G.
<p><i>Este o funcție asociată/neprecisă ce vizează dezvoltarea spiritului competitiv și formarea dorinței permanente de autodepășire și de depășire, respectând prevederile regulamentare și general umane. De asemenea, este vizată dorința de obținere a victoriei, de situare pe primele locuri, precum și dezvoltarea creativității în vederea găsirii celor mai eficiente soluții în confruntările sportive, care produc entuziasm, încântare, bucurie. Toate acestea se realizează prin utilizarea în școală a întrecerii, a jocurilor sportive bilaterale, jocurilor de mișcare, ștafete, parcursuri sau trasee aplicative, concursuri etc.</i></p>	<p>Nu o abordează, ci o menționează în rândul funcțiilor asociate (igienică, educativă, recreativă și de emulație), după o clasificare aparținând lui Șiclovan.</p>	<p><i>Urmărește formarea capacității de depășire și autodepășire, a capacității de întrecere, de competiție.</i></p>

6. Funcția educativă		
Cârstea Gh.	Dragnea A.	Rață G.
<p><i>Este o funcție asociată/neprecizată, considerată ca cea mai complexă prin prisma modalităților de îndeplinire și a influențelor asupra dezvoltării personalității umane în integralitatea sa. Educația fizică nu are influențe pozitive doar asupra „fizicului”, ci și asupra celorlalte planuri ale personalității umane: intelectual, moral, estetic și tehnico-profesional.</i></p> <p>1. Pe plan intelectual:</p> <ul style="list-style-type: none"> – însușirea unor cunoștințe de bază din fiziologie și igiena efortului fizic, a biomecanicii de execuție a actelor și acțiunilor motrice, psihologiei activităților motrice, metodicii efortului fizic etc.; – dezvoltarea unor trăsături și calități intelectuale: atenția, memoria, spiritul de observație, imaginația, creativitatea, rapiditatea gândirii etc. <p>2. Pe plan moral:</p> <ul style="list-style-type: none"> – formarea unor deprinderi, priceperi și obișnuințe de comportament corect transferabile în viața cotidiană și alte activități profesionale; – educația în spiritul respectului față de colegi, parteneri, adversari, arbitri, spectatori, bunurile comune, în spiritul colaborării pentru îndeplinirea cu eficiență a unor sarcini motrice, al disciplinei în muncă. <p>3. Pe plan estetic</p> <ul style="list-style-type: none"> – educarea gustului pentru frumos, prin execuțiile tehnice și tactice deosebite calitativ, prin dezvoltarea fizică corectă și armonioasă, prin aprecierea măiestriei sportive; 	<p>Nu o abordează, ci o menționează în rândul funcțiilor asociate (igienică, educativă, recreativă și de emulație), după o clasificare aparținând lui Șiclovan.</p> <p>Totuși, regăsim elemente din această funcție în cea psiho-socială.</p>	<p><i>Vizează însușirea unor norme de conduită morală, formarea individului care să poată conlucra într-o activitate de grup, într-o activitate socială.</i></p>

<p>– <i>aprecierea frumuseților naturale din țară și din întreaga lume;</i></p> <p>– <i>aprecierea realizărilor umane în plan social-economic, cultural-artistic, sportiv etc., prin activități specifice: plimbări, excursii, drumeții, vizite;</i></p> <p>– <i>dezvoltarea unor trăsături și calități de ordin estetic (ritm, armonie, grație, expresivitate, atitudine corporală globală și segmentară) prin practicarea exercițiilor fizice pe fond muzical.</i></p> <p>4. Pe plan tehnico-profesional:</p> <p>– <i>creșterea indicilor calităților motrice de bază și aplicativ-utilitare necesare exercitării cu eficiență a profesiilor;</i></p> <p>– <i>prevenirea apariției unor deficiențe fizice specifice exercitării unor meserii sau a formării reflexelor de autoasigurare;</i></p> <p>– <i>dezvoltarea responsabilității în îndeplinirea unor sarcini sau obiective, a respectului față de eforturile colegilor, a înțelegerii necesității unei ierarhizări a rolurilor în cadrul grupului, a formării unor deprinderi și priceperi organizatorice etc.</i></p>		
--	--	--

7. Funcția psiho-socială

Cârstea Gh.	Dragnea A.	Rață G.
<p>Nu o abordează, însă regăsim anumite elemente în funcția educativă (aspecte în plan intelectual și moral).</p>	<p><i>Vizează dezvoltarea armonioasă a personalității umane, prin formarea unor competențe de ordin motric, biologic, funcțional, psihic și moral, în vederea transformării copilului în adult și integrării acestuia în societate. Activitatea de educație fizică și sport nu este exclusiv de natură motrică, ci are influențe și asupra domeniului cognitiv/</i></p>	<p>Denumită de autoare Funcția de socializare, se realizează cel mai bine în lecția de educație fizică, întrucât permanent se stabilesc re-</p>

	<p><i>intelectual (gândirea, atenția, memoria, imaginația, creativitatea), precum și asupra domeniului afectiv (interese, motivații, atitudini și valori). Prin practicarea exercițiilor fizice și a sportului se realizează procesul de socializare, ceea ce presupune dezvoltarea competențelor sociale, a sentimentului de apartenență la un grup, valorizarea ideilor și acțiunilor personale, favorizarea capacității de apreciere și autoapreciere, acceptarea și promovarea unui comportament moral consistent, exprimat în concepte (fair play, cooperare etc.)</i></p>	<p><i>lații de colaborare, într-ajutorare între elevi.</i></p>
--	---	--

8. Funcția culturală		
Cârstea Gh.	Dragnea A.	Rață G.
<p>Nu o abordează, însă regăsim anumite elemente în funcția educativă (aspecte estetice).</p>	<p><i>Reflectă necesitatea angajării subiectului în activitatea de practicare a exercițiilor fizice, îmbinând armonios cultura spiritului și acțiunea propriuzisă. Marchează transformarea „corpului-obiect” în „corpul-subiect” care simte, percepe, analizează, compară, decide, într-o experiență de mișcare ce interferează cu creația. Prin educație fizică și sport individul poate exprima cine este, ce simte și care este viziunea lui asupra vieții, putându-se astfel identifica cu sine și cu ceilalți. Funcția se exprimă și prin momentele de sublim pe care le relevă marile spectacole sportive. De asemenea, se referă și la ansamblul de idei, convingeri, obiceiuri, instituții, discipline științifice, tehnologii, opere artistice create în jurul fenomenului sportiv și de practicare a exercițiilor fizice.</i></p>	<p>Nu o abordează.</p>

9. Funcția economică		
Cârstea Gh.	Dragnea A.	Rață G.
Nu o abordează.	<p><i>Vizează problema eficienței activității derulate din mai multe perspective, punându-se problema evitării risipei de timp, de bani și de competență:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – la nivel individual: <i>practicarea exercițiilor fizice contribuie la menținerea și întărirea stării de sănătate, fapt care se repercutează favorabil asupra bugetului fiecărei familii, dar și asupra societății, în general. Beneficiile sunt: sănătate, recreere, echilibru fizic-emoțional, odihnă activă;</i> – la nivel social: <i>educația fizică contribuie la ameliorarea randamentului profesional, al celui școlar și, prin aceasta, susține integrarea socială. Beneficiile sunt: integrare funcțională, integrare profesională, integrare socială;</i> – la nivel economic: <i>sportul de performanță reprezintă o importantă zonă de investiții, devenind consumator și producător de bunuri și servicii (alimentație, echipament, aparate, instalații și obiecte sportive). Beneficiile sunt: infrastructură, baze sportive, locuri de muncă, echipe interdisciplinare, specialiști din domeniul industriei, comerțului, turismului, publicității.</i> 	Nu o abordează

C. Variante de abordare a conținutului programelor de examen pentru metodică predării

Nu este un capitol care să fi fost abordat într-o manieră specifică metodicii predării, ci doar de redare a funcțiilor în foaia de examen, ceea ce presupune învățarea lor așa cum sunt detaliate în literatura de specialitate.

Totuși putem anticipa și o formulare problematizantă, astfel încât să fie necesară conceperea unui răspuns care să solicite diferite conexiuni între informațiile specifice funcțiilor educației fizice și sportului și modalitățile de operare în lecție.

În acest sens, vom exemplifica prin două cerințe și două posibile răspunsuri corespunzătoare lor:

1. Ce funcții ale educației fizice sunt îndeplinite prin utilizarea în școală a următoarelor mijloace: întreceri, jocuri sportive bilaterale, jocuri de mișcare, ștafete, parcursuri aplicative, concursuri?

Răspuns:

Aceste mijloace îndeplinesc cel puțin două funcții: funcția de emulație (prin atmosfera plină de entuziasm ce apare în rândul elevilor), precum și funcția educativă, în planul său moral, mai ales dacă se pune accent pe cunoașterea și respectarea prevederilor regulamentare legate de respectul față de adversari, arbitri, spectatori etc.

2. Ce funcție îndeplinește existența operelor artistice create în jurul fenomenului sportiv și de practicare a exercițiilor fizice?

Răspuns:

Existența operelor artistice care înfățișează diverse personaje, scene, simboluri sportive etc. acoperă funcția culturală, ce marchează legătura dintre cultura spiritului și acțiunea sportivă sau motrică propriu-zisă, ca încântare pentru privitori, dar și pentru participanți/practicanți.

O cunoaștere profundă a funcțiilor educației fizice și sportului, va permite elaborarea unor asemenea răspunsuri care să rezolve astfel de conexiuni între partea teoretică și modalitatea de acționare în activitățile practice.

4. Concepții actuale despre educație fizică și sport

(titularizare)

A. Aspecte introductive și capcane terminologice

- Din păcate, abordarea acestui capitol nu acoperă și perioada de după 1984, caracterizată de multe schimbări importante, sau cel puțin din 2006, de când domnul Dragnea A. ne-a adus în atenție diversele concepții – numite la acel moment „moderne” – despre educație fizică.
- Bibliografia de specialitate nu ne oferă alte informații care să poată fi încadrate în așa-numitele **concepții actuale despre educație fizică**, ceea ce rămâne, ca provocare pentru viitor, ca această etapă (de peste cel puțin 20 de ani) să fie analizată și expusă de specialiștii din domeniu.
- Să nu facem confuzie între **concepțiile** actuale despre educație fizică și sport, respectiv **conceptele**: educație fizică și sport; **Concepțiile** cuprind ansamblul de păreri, de idei cu privire la probleme filozofice, științifice, tehnice, organizatorice privind întregul domeniu al educației fizice și sportului, iar **conceptele** abordează doar noțiunile, termenii de educație fizică, respectiv de sport, la nivel de definiție a acestora.

➤ Obiectivele prezentate în cadrul acestui capitol se regăsesc la nivel european, iar obiectivele naționale se raportează la acestea și sunt abordate în cadrul următorului capitol.

B. Variante de abordare a conținutului specific tematicii științifice, conform cerințelor subiectelor de examen (școli de gândire, concepții de predare, concepția europeană, nevoi fundamentale ale elevilor, obiective la nivel european)

Toate aceste aspecte sunt abordate în mod compact de către Dragnea A., chiar dacă privesc aspecte limitate la nivelul anului 2006, an al publicării lucrării regăsite în bibliografie.

1. În primul rând, trebuie să vorbim despre cele trei școli de gândire privind concepția despre educație fizică din perioada 1930-1984 (conform analizei făcute de J.B. Parks, în 1984):

- 1.1. *educația fizică – o educație prin fizic*
- 1.2. *educația fizică – o educație a fizicului*
- 1.3. *educația fizică – o educație pentru și prin mișcare*

2. În al doilea rând, trebuie să vorbim despre cele trei concepții privind predarea educației fizice:

- 2.1. *tradițională*
- 2.2. *umanistă*
- 2.3. *socială.*

3. Concepția europeană despre educație fizică

Pentru că, la nivel european, există concepția conform căreia educația fizică și sportivă este parte integrantă a educației, răspunzând celor patru nevoi fundamentale ale copiilor, majoritatea țărilor europene alocă cel puțin 3 ore pe săptămână pentru desfășurarea lecțiilor în această disciplină, preocupându-se permanent pentru crearea unor condiții materiale optime. Aceste **nevoi fundamentale ale copiilor** sunt:

- 3.1. *de solicitare fizică favorabilă proceselor de creștere și dezvoltare*
- 3.2. *dobândirea de experiență motrică*
- 3.3. *de a fi apreciați, lăudați, menajați*
- 3.4. *de a acționa în grup.*

4. Obiectivele educației fizice în țările europene. La nivel european s-au stabilit o serie de **obiective** care vizează activitățile de educație fizică și sport:

- 4.1. *dezvoltarea unor obișnuințe de activitate fizică pentru sănătate*
- 4.2. *formarea obișnuinței de a efectua activități fizice întreaga viață*
- 4.3. *formarea deprinderilor motrice, gimnice sportive, de expresie, artistice și a calităților motrice*
- 4.4. *dezvoltarea fizică optimă și atitudinea corectă a corpului*
- 4.5. *dezvoltarea armonioasă a componentelor personalității*
- 4.6. *favorizarea integrării și comunicării în grup*

SUBIECTE DATE LA EXAMENUL DE TITULARIZARE – în perioada 2010-2025
TEORIA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTIVE

Nr. crt.	Tematica	Componente	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025	
1	Conceptele și noțiunile fundamentale (definiții)	Educația fizică (EF)/Sportul (S) clasificare/Dezvoltare fizică (DF)/ Capacitate motrică (CM)/Cultura fizică (CF) Motricitatea (<i>Mișcarea omului</i>)/componente (act, acțiune, activitate)/Exemplificare										EF/S+3/ CM	MO+3 /e			EF	CM	EF	
2	Ideul și funcțiile educației fizice	Caracteristicile idealului (CI)/Idei fundamentale (IF)/Elemente de referință (ER) Definiția funcției (DF)/Funcția de optimizare a potențialului biologic (dezvoltării fizice armonioase) (F1)/Funcția de perfecționare a capacității motrice (F2)								O1-5/ O2-5/ O4-5	DF/ F1/F2					F1		ER 3	
3	Conceptii actuale despre Educație fizică și sport	Școli de gândire (SG)/Conceptii de predare (CP)/Conceptia europeană.																	
4	Obiectivele educației fizice	Generale (G)/Specifice (S), Intermediare (I); Operaționale (O)/De dezvoltare structural-funcțională a organismului (O1)/Psihomotorii (O2)/in plan motric (O3)/Cognitive (O4)		O1-5/ O2-5/ O4-5						O1-5/ O2-5/ O4-5						G4/ O1-3	O3-3		
5	Formele de organizare	Activități cuprinse în regulamentul școlii (ZS)/in timpul liber al elevilor (TL)																	
6	Motricitatea la vârstele școlariității	Etapă ante-pubertară (EAP)/pubertară (EP)/adolescenței (EA)				EP		EAP	EP								EP		
7	Învățarea motrică	Definiție (def)/Tipuri de învățare (după modul de abordare a deprinderilor motrice) (T1)/Etapale învățării (EI): metodic (EM)/fiziologic (EF)/psihologic (EP)/Obiectivele etapelor învățării (metodică)/prezentare etapa perfecționării (OEP)/Transferul și interferența (definiții)		def										T1/EI/ EM/ OEP-2					
8	Cunoștințele (teoretice) de specialitate	Categorii (CC)/Metode de formare (MF)/cerințe de aplicare a metodelor de formare (CMF)/Metode de evaluare a cunoștințelor (ME)												CC-3/ MF-2/ CMF-3			CC-1	CC-1	
	Deprinderile motrice	Definiție (def)/Note definitorii (ND)/Caracteristici (CD)/Clasificare (CL)/in funcție de etapa de automatizare (CLA)/Exemplificare (exempl.)		CD-5 CL-5							ND/C D-3/ CL-3			CD-3/ CLA-2			CD-3		
9	Priceperile motrice	Definiție (def.)/Caracteristici (CPM)/Tipologie (TP)																Def/ CPM-5/ TP	