

CRISTINA FARKAS- VLĂGEA

**EFICIENȚA JOCURILOR DINAMICE
ÎN LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ**

Referent științific: Lect. univ. dr. Constantin Șufaru

Tehnoredactare: Roxana Medvețki

Copertă: Toni Bezarău

Prepress: Rovimed Publishers

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
FARKAS-VLĂGEA, CRISTINA

Eficiența jocurilor dinamice în lecția de educație fizică /

Cristina Farkas-Vlăgea ; ref. șt.: lect. univ. dr. Șufaru
Constantin. - Bacău : Rovimed Publishers, 2018

Conține bibliografie

ISBN 978-606-583-775-1

I. Șufaru, Constantin (ref. șt.)

37

Copyright©Farcaș-Vlăgea Cristina

2018©Rovimed Publishers pentru prezenta ediție

ROVIMED PUBLISHERS

Războieni Nr.8/B/17/600031, Bacău, România

Tel.: (+4234) 537 441

Fax.: (+4234) 515 300

e-mail: editura@rovimed.com

www.rovimed.com

CUPRINS

I. JOCUL	5
I.1. Jocul.....	5
I.2. Jocul didactic în procesul instructiv-educativ.....	14
I.3. Jocul didactic, formă de tranziție de la joc la activitatea de învățare.....	18
I.4. Importanța jocului în procesul educativ-formativ	24
II. JOCUL DINAMIC	26
II.1. Locul, rolul și importanța jocurilor dinamice în lecția de educație fizică.....	26
II.2. Contribuția jocului dinamic la creșterea eficienței orelor de educație fizică.....	29
II.3. Clasificarea jocurilor în activitatea de educație fizică... ..	35
II.4. Utilizarea jocurilor dinamice în educație fizică.....	37
III. JOCURI DINAMICE ÎN CADRUL LECȚIEI DE EDUCAȚIE FIZICĂ	40
III.1. Jocuri dinamice specifice însușirii mersului.....	40
III.2. Jocuri dinamice specifice însușirii alergării.....	41
III.3. Jocuri dinamice specifice însușirii aruncării, prinderii și conducerii mingii.....	47
III.4. Jocuri dinamice specifice însușirii săriturilor.....	53
III.5. Jocuri dinamice specifice însușirii echilibrului.....	56
III.6. Jocuri dinamice specifice însușirii deprinderii de târâre.....	57
III.7. Jocuri dinamice specifice însușirii deprinderilor de tracțiune și împingere.....	58
III.8. Jocuri dinamice specifice însușirii procedurii de Cățărare.....	59
III.9. Jocuri dinamice specifice educării vitezei.....	60
III.10. Jocuri pentru educarea îndemânării/coordonării.....	67

III.11. Jocuri dinamice specifice dezvoltării rezistenței.....	70
III.12. Jocuri dinamice specifice dezvoltării forței.....	73
Bibliografie.....	79

I. JOCUL

I.1. Jocul

În ultima vreme, preocupările psihologilor, pedagogilor și sociologilor sunt tot mai intense pentru modul cum omul își petrece timpul. Aceasta cu atât mai mult cu cât s-a constatat că pe de o parte, petrecerea plăcută a timpului are funcții de restabilire mai pregnante decât odihna obișnuită și, pe de altă parte din cauză că au fost inventariate și prezentate în sistem de către reprezentanții „școlii active” funcțiile foarte importante educative ale jocului (activitate ludică) și distracțiilor.

Activitățile distractive au ca stare o valoare psihologică, pedagogică și socială. Din punct de vedere psihologic, aceste tipuri de activități realizează concomitent cu refacerea energiilor consumate în activitățile obligatorii de muncă, o revitalizare a intereselor, aptitudinilor și aspirațiilor ceea ce creează o condiție favorizantă pentru reluarea activităților în condiții psihologice optimizate. Există în structura psihicului uman o dispoziție naturală spre loisir-uri, dispoziție ce este întreținută de mecanismele de apărare împotriva oboselii, a plictiselii și a stresului dar întreținută și de tendința naturală spre relaxare și echilibru spre o stare de absorbție plăcută într-o activitate ce nu angajează tensional, resursele psihice.

Activitatea ludică(joc și joacă) este mai densă la vârstele copilăriei și tinereții. Copiii se joacă aproape tot timpul. Aceasta conferă conduitelor lor multă flexibilitate și creativitate.

La vârstele tinereții și ulterior , distracția devine o activitate complementară muncii. Din acest motiv, o exagerată antrenare la distracții pune în evidență o personalitate matură, puerilă.

În literatura psihologică și pedagogică se poartă în jurul jocului numeroase dispute. O dovadă în acest sens o constituie

apariția a numeroase teorii care încearcă o explicare a comportamentului ludic și a continuității sale, a comportamentului de joc ce îi sunt specifice omului de diferite vârste.

Explicarea jocului trebuie raportată la modul de viață al omului. Înțelegerea vieții de relație specifică omului ne conduce spre ideea că jocul, joaca se încadrează în fenomenul mai larg al adaptării sociale ce este specific omului.

Jocul propriu-zis nu este altceva decât una din formele de bază ale activității umane, care în forme primare, apare de timpuriu în viața copilului, iar în formele superioare se constituie ca atare în acel moment al dezvoltării sale când este capabil să acționeze nu numai în virtutea instinctelor, ci și a prezenței unor facultăți psihice superioare, neîntâlnite la cele mai evolute animale.

J.M. Parteu efectuează un studiu asupra jocurilor copiilor și elaborează o scală privind modul cum participă din punct de vedere social în joc. El ajunge la concluzia că există șase categorii de comportamente în funcție de etapele de vârstă:

- comportamentul copilului care se plasează în „afara ocupației”;
- comportamentul sau jocul solitar, izolat;
- comportamentul copilului care observă jocul ce îl interesează și care poate eventual comunica cu unii din partenerii jocului;
- comportamentul ludic, paralel, în care un copil se joacă la fel cu ceilalți copii, dar fără să coopereze cu aceștia;
- comportamentul ludic asociativ, când copiii încep să se joace împreună, dar fără o organizare riguroasă a acțiunilor de joc și a rolurilor;
- comportamentul ludic de cooperare, când acțiunile sunt bine organizate și copilul devine conștient de rolul pe care îl are în cadrul grupului de joc.

Cercetările moderne de psihologie infantilă semnalează prezența unor stadii primare, care pregătesc prin acumulări cantitative și salturi cantitative, constituirea deplină a jocului.

Primul stadiu se încheie în jurul vârstei de 3 luni, exprimându-se prin reacțiile de contemplare activă neintenționată a obiectelor aflate în imediata apropiere a copilului.

Caracterul activ al contemplării este generat atât de activitatea de adaptare biologică, cât și de activitatea de cunoaștere. Copilul manifesta buna dispoziție, un tonus afectiv pozitiv fata de satisfacerea trebuințelor sale organice și față de impresiile ce i le formează, față de obiectele care întrunesc însușiri capabile să orienteze și să întrețină câteva clipe atenția: luminozitate, colorit viu, sunete plăcute, mișcare. Neavând caracter de intenționalitate, conduita copilului în acest stadiu se aseamănă cu cea a animalului. Ea se deosebește însă de conduita acestuia ca nuanță și semnificație, prin expresivitatea privirii, dinamica mișcărilor și angajarea polisenzorială și motrică.

Al doilea stadiu se încheie în jurul vârstei de 6 luni, caracterizându-se în esență prin capacitatea copilului de a contempla activ intenționat obiectele care îl înconjoară. Copilul continua să manifeste buna dispoziție față de satisfacerea uneia sau mai multor trebuințe, dar crește ponderea reacțiilor față de însușirile stimulative ale obiectelor și fenomenelor.

Se întâmplă adesea ca activitatea de cunoaștere să nu mai secundeze activitatea biologică. Atras de anumite însușiri ale obiectelor copilul pune pe plan secundar satisfacerea trebuințelor biologice. Aceasta se explică prin lărgirea și adâncirea posibilităților lui de cunoaștere și prin creșterea coeficientului de intenționalitate. Ca urmare, în acest stadiu își fac apariția primele forme elementare de jocuri, cum sunt jocul de mișcare (jocul cu mâinile și picioarele) și jocul vocalizare (jocul cu propriile emisiuni verbale).

Al treilea stadiu se încheie cu aproximație la sfârșitul primului an de viață. În această perioadă copilul este mult mai adaptat la mediul social, cunoaște însușirile mai multor obiecte, și fenomene cu care vine în contact, direct în fiecare zi, cunoaște utilitatea mai multor obiecte, cat și denumirile lor, chiar daca nu pronunță întotdeauna cuvintele, respective.

Copilul caută, dar fără multă insistență jucăria cu care este familiarizat, cere să-i satisfacă anumite dorințe, provoacă apariția fenomenului pe care îl dorește, rezolvă în sfârșit anumite operații. În felul acesta apare dorința vie și interesul de a se juca, de a-și crea condiții prielnice pentru joc (procurarea materialului dorit, antrenarea celor din jur, etc.). Reușita jocului, satisfacția pe care copilul o trăiește în timpul desfășurării lui, amplifică motivele ludice inițiale. Acum la sfârșitul primului an de viață când apar, pe fondul dezvoltării proceselor lor cognitive, afective și volitive, posibilitățile elementare de a opera în rezolvarea situațiilor problematice cu simboluri, jocul propriu-zis începe să se constituie ca activitate specifica în viața copilului.

Al patrulea stadiu și ultimul se încheie la sfârșitul celui de-al doilea an de viață. El se definește prin constituirea inițială a simbolisticii ludice, capacitate care stă la baza jocului, și care altfel spus este un rezultat al deplinei umanizării, a copilului sub influența mediului social prielnic. Recurgând la simbol, acesta are posibilitatea să se transpună în diferite situații reale întâlnite.

Când copilul de un an și câteva luni se balansează înainte și înapoi, el imită de fapt mișcarea leagănului în care a stat cândva. Când, pe la șaisprezece luni duce un obiect la gură, ca și când ar duce paharul și lingurița, el, prin imitație „se face” că bea sau mănâncă. Când pe la doi ani și jumătate se așează în patru labe și umbla prin casa, el se transpune în realitate în rolul câinelui sau pisicii cu care este familiarizat.

Acest ultim stadiu a fost studiat cu atenție de psihologul elvețian Jean Piaget. Este meritul lui de a fi elaborat un sistem de simboluri pentru măsurarea creșterii inteligibilității copilului în activitatea ludică.

Jean Piaget a impus explicarea jocului ca un proces de asimilare ce se comportă ca o funcție dublă. În timpul jocului, are loc o asimilare de impresii și reacții ce duce la dezvoltarea prin funcționalitate iar pe de alta parte, asimilarea se organizează datorită unor antrenări și organizări de natură mentală. De aceea prin intermediul jocului în care se manifesta conduite specifice se elaborează scheme de acțiune practică și mentală, care stimulează și alimentează procesul dezvoltării. În jocul simbolic, asimilarea realului este maximă.

Jocul simbolic are o importanta tot atât de mare pentru planul intelectual cum îl are mișcarea pentru planul senzorio-motor. Jean Piaget considera ca jocurile au un caracter evident egocentrist în prima și chiar o parte din a doua copilărie.

Jocul simbolic înseamnă fără îndoială apogeul jocului infantil. Forma primitivă a jocului, singura prezentă la nivelul senzorio-motor, dar care se păstrează parțial în continuare este „jocul exercițiu” care nu comportă nici un fel de simbolism și nici vreo tehnică specific ludică, ci constă în repetarea pentru plăcere a activităților însușite pe alte căi în scopul adaptării. De pildă, după ce copilul a descoperit din întâmplare posibilitatea de a legăna un obiect atârnat reproduce la început rezultatul pentru a i se adapta și pentru a-l înțelege, ceea ce nu constituie un joc, apoi folosește aceasta conduită din simpla „plăcere” funcțională, sau din plăcerea de a fi o cauză, și de a afirma o cunoștință nou dobândită (ceea ce face de altfel și adultul cu un automobil nou sau cu un televizor nou).

Jocul nu se confundă cu plăcerea, deși prin intermediul activității ludice se realizează distracția. Prin joc se obține plăcerea, dar „o plăcere de natură morală” cum se exprima J. Chateau, ceea ce înseamnă că copilul are posibilitatea să

distingă între joc și amuzament sau plăcerea legata de mâncarea unei prăjituri sau a unei bomboane.

Jocul presupune un plan, fixarea unui scop și respectarea unor anumite reguli, ca în final să se poată realiza o acțiune ce produce satisfacție.

Prin joc se afirmă eul copilului, personalitatea sa. Adultul se afirmă prin intermediul activității pe care o desfășoară, dar copilul nu are alta posibilitate de afirmare decât cea a jocului. Jocul nu se reduce la o simplă distracție deși acesta se realizează în toate activitățile ludice. Așa cum spune J Chateau , în acord cu considerațiile valoroase ale lui, jocul face legătura cu munca, este „o punte aruncată între copilărie și vârsta matură”.

La vârsta preșcolară jocul rămâne de departe cea mai contribuantă activitate în formarea personalității. La 3 ani jocul este încă legat de obiecte și cuprinde elemente numeroase de normalitate activa. Interesul mare al copilului față de adulți, conduitele și forțele acestuia creează jocului o nouă consistență.

Copilul începe să decupeze din conduitele umane din jur momente , situații și să le reproducă. În aceste condiții capătă teren jocul cu subiecte și rol. În acest sens copilul devine în joc medic, telefonist, constructor, învățător, etc.

La 4 ani jocul nu mai este izolat. Partenerul concret este solicitat, deși copilul de 4 ani nu este întotdeauna mulțumit de el, din care motiv are numeroase intervenții extrajoc în care îi spune partenerului ce sa facă. În genere, se joacă bine cu un copil mai mare, sau cu unul mai mic.

La 5 ani jocul cu subiect și rol atinge un nivel de dezvoltare , adaptarea la posibilitățile de rol ale partenerului sunt evidente după cum evidenta este și capacitatea de a alimenta subiectul.

Apar acordurile și proiectele în joc. Din acest punct de vedere conduitele verbale devin din ce în ce mai dense spre 5

ani în joc, jucăriile și accesoriile au o creștere mai pregnantă , substituțiile (imaginare) și „adaptarea” acestora la condițiile subiectului, jocului fiind evidentă.

Deosebit de interesante sunt rolurile profesionale prezentate în jocurile copiilor de 5-6 ani (medic, vânzător, casier, farmacist, etc.). Copiii utilizează parteneri elemente profesionale, decupate din profesiunile ce se exercită în public sau sunt de contact cu publicul.

Rezumând perioada preșcolară este dominată de trebuința de joc în care activează combinații mintale, reprezentări de imaginație (jocuri simbolice) și sunt acționate forme de experiență complexă. Există o denumire social-istorică evidentă, ca și una tradițional etnologică în jocurile copiilor. În jocul „de-a familia” , „de-a doctorul”, etc, copilul are la baza subiecte de care a luat cunoștință, în mod nemijlocit, în jocuri ca cele „de-a uriașii și piticii”, „de-a războiul”, „de-a cowboy-ii”, etc. apar imagini din povești vechi și noi, din vizionări ale filmelor și emisiunilor TV care l-au impresionat mai mult sau mai puțin pe copil.

La școlarii mici se manifestă o tentă mai clară a consumurilor culturale care se desfășoară sub forma de distracție în care sunt înglobate pronunțate elemente de joc. Chiar în activitatea de colecționare foarte dezvoltată și datorită căreia copiii „achiziționează” tot felul de obiecte, există o sarcină logică implicată ce dă bucurie. Evident aceasta poate fi canalizată spre strângerea unui material folositor în activitatea școlară ca: ierbare, ilustrații, insectare, etc.

În asemenea activități distracția este implicată, dar însăși desfășurarea activității dezvoltă spiritul de observație al copilului, interesul și stăpânirea de sine, abilitatea și calitățile voliționale. În învățământul primar se poate organiza cu succes jocul didactic la toate disciplinele școlare, în orice moment al lecției, urmărindu-se fie dobândirea noilor cunoștințe, priceperi