

**GRADINITA CU PROGRAM PRELUNGIT  
„PINOCCHIO” FALTICENI**

**DOMENIUL PSIHOMOTRIC  
IN AREALUL ACTIVITATILOR DIN  
GRADINITA**

**Profesor  
Alexandrescu Violeta**

## **DOMENIUL PSIHOMOTRIC IN AREALUL ACTIVITATILOR DIN GRADINITA**

**« Bucuria de a avea copii să o legăm de datoria de a-i forma ca oameni de valoare. »**

Domaniul psihomotric conform curriculumului pentru invatamantul prescolar acoperă coordonarea și controlul mișcărilor corporale, mobilitatea generală și rezistența fizică, abilitățile motorii și de manipulare de finețe, ca și elemente de cunoaștere, legate mai ales de anatomia și fiziologia omului. Activitățile prin care preșcolarii pot fi puși în contact cu acest domeni sunt activitățile care implică mișcare corporală, competiții între indivizi sau grupuri, având ca obiect abilități psihomotorii, ca și activitățile care pot avea drept rezultat o mai bună suplețe, forță, rezistență sau ținută.

Armonia dezvoltării fizice a corpului a preocupat permanent ființa umană și, încă din antichitate, a devenit componentă a idealului educațional în palestrele grecești (KALOSKAGATHON – om frumos și bun) sau în termele romane (*Mens sana in corpore sano* - Juvenal).

Educația fizică, ca latură componentă a conceptului general de educație, și-a asumat dintotdeauna ca obiectiv prioritar „ASIGURAREA EVOLUȚIEI ARMONIOASE A DEZVOLTĂRII FIZICE”, cu precădere, a tinerei generații.

Un corp armonios dezvoltat asigură suportul material optim pentru evoluția și manifestarea eficientă a tuturor funcțiilor organismului și dă persoanei un aspect estetic care oferă numeroase avantaje (și aprecieri) în relaționarea socială. Societatea contemporană, caracterizată de o dezvoltare tehnologică fără precedent, care a diminuat ponderea efortului fizic în activitățile cotidiene, a condus omul spre sedentarism care, cuplat cu stresul și supraalimentația (definite pe plan mondial ca „pericolul celor trei S”), atentează la evoluția biologică și psihică a ființei umane.

De aceea, educația fizică, încă de la cea mai fragedă vârstă, pe lângă „modelarea” dezvoltării fizice a copiilor, trebuie să-i capaciteze cu mijloace, cunoștințe și tehnici de acționare independentă asupra propriului corp, formându-le treptat, absolut necesara „ATITUDINE DE RESPONSABILITATE FAȚĂ DE PROPRIA SĂNĂTATE ȘI DEZVOLTARE”, care este, de altfel, una din finalitățile învățământului actual din România.

### **DEZVOLTAREA FIZICA**

Mijlocul fundamental și preponderent folosit în toate activitățile de educație fizică este **exercițiul fizic**. El este **un act sau acțiune motrică, efectuată conștient**, conform unor **norme metodice** prin care se urmărește **realizarea unui obiectiv specific educației fizice**.

Pentru a putea acționa eficient în direcția asigurării evoluției armonioase a dezvoltării fizice a copiilor pe care îi instrui și educam, trebuie să fim familiarizați cu pozițiile fundamentale ale corpului din care se pot realiza exercițiile de dezvoltare fizică, cu pozițiile și mișcările caracteristice fiecărui segment al acestuia cât și cu denumirea lor corectă (terminologică).

#### **Poziții fundamentale:**

- **stând** (pe toată talpa, pe vârfuri, ghemuit);

- **pe genunchi** (pe ambii genunchi, pe un genunchi);
- **așezat** (cu picioarele întinse/îndoite, apropiate/depărtate);
- **culcat** (facial cu fața, pieptul, și bazinul în jos; dorsal cu fața și pieptul în sus; costal, pe una din părțile laterale ale corpului);
- **sprijinit** (pe ambele mâini sau pe o mână, din pozițiile ”culcat”);
- **atârnat** (la aparate).

Din aceste poziții fundamentale și derivatele menționate accesibile preșcolarilor, educatoarea, corespunzător condițiilor de lucru de care dispune va putea selecta și combina sau concepe exerciții de dezvoltare fizică pentru fiecare segment al corpului, inspirându-se din următoarea sistematizare însoțită de ilustrații a pozițiilor și mișcărilor membrilor și segmentelor corpului.

**Poziții ale brațelor.** Pozițiile brațelor pot fi întinse sau îndoite, pe direcții principale, intermediare sau oblice.

Pozițiile cu brațele întinse sunt: brațele înainte (a); brațele sus înapoi (b); brațele lateral (c); brațele jos (d) (Figura 1).

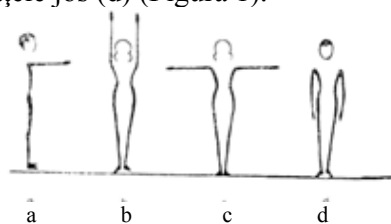


Figura 1

Pe direcții intermediare, brațele pot adopta următoarele poziții: brațele lateral jos (a); brațele lateral sus (b); brațele înainte sus (c); brațele înainte jos (d); brațele jos înapoi (e) (Figura 2).

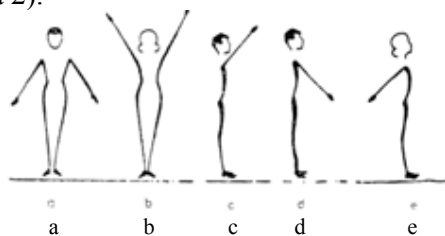


Figura 2

Pozițiile cu brațele îndoite pot fi: mâini pe creștet (a), mâini pe ceafă (b), mâini pe umeri (c); mâini pe șolduri (d); mâini pe piept (e) (Figura 3).

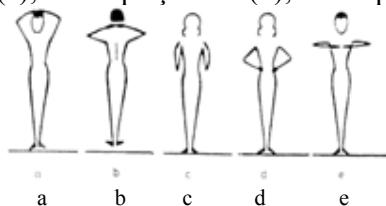


Figura 3

Cu coatele îndoite, brațele mai pot adopta următoarele poziții: brațele îndoite cu antebrățele sus (a); brațele îndoite cu antebrățele înainte (b); brațele îndoite cu antebrățele în jos (c) (Figura 4).

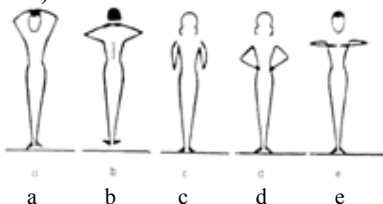


Figura 4

**Poziții ale trunchiului.** După direcțiile în care se realizează mișcările trunchiului, pozițiile sunt: trunchi îndoit înainte (a); lateral spre dreapta sau spre stânga (b, c); trunchi extins (d), trunchi aplecat (e, f); trunchi răsucit spre dreapta sau stânga (g, h) (Figura 5).

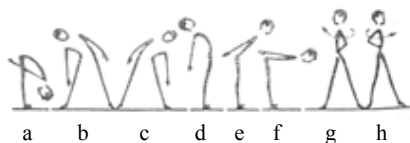


Figura 5

**Poziții ale capului:** cap aplecat înainte (a); lateral stânga sau dreapta (b); înapoi (c); cap răsucit spre stânga sau spre dreapta (d, e) (Figura 6).

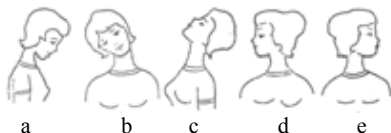


Figura 6

**Poziții ale membrilor inferioare.** În funcție de pozițiile de bază (stând, așezat, culcat, sprijinit și atârnat), membrele inferioare pot adopta următoarele poziții: stând depărtat, realizată prin ducerea unui picior lateral (a), sau cu ducerea unui picior înainte sau înapoi (b), stând încrucișat (c); stând cu genunchii îndoiți (d, e, f); ghemuit (g); ghemuit sprijinit (h) (Figura 7); fandat înainte, înapoi, lateral sau oblic (Figura 8); stând pe vârfuri (a), stând pe un picior cu celălalt în diferite poziții (b, c, d, e, f, g) (Figura 9); stând pe un picior, celălalt sprijinit în diferite poziții (Figura 10); stând pe genunchi în diferite variante (Figura 11); stând pe un genunchi cu piciorul liber în diferite poziții (Figura 12) așezat depărtat (a, b), așezat echer (c, d), așezat ghemuit (e), așezat încrucișat (f) (Figura 13).

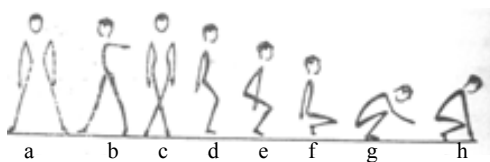


Figura 7

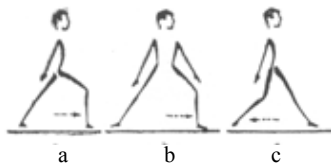


Figura 8

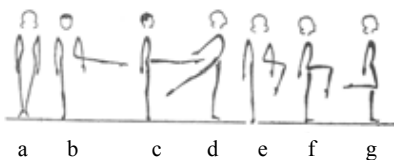


Figura 9

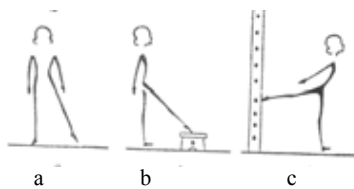


Figura 10

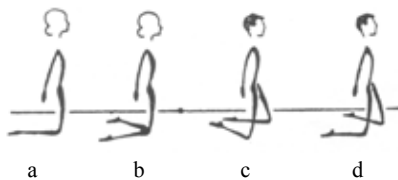


Figura 11

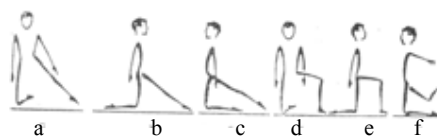


Figura 12



a b c d e f

Figura 13

În poziția culcat membrele inferioare pot adopta următoarele poziții (Figura 14):

- din culcat dorsal: depărtate întinse (a), îndoite (b), ridicate (c);
- din culcat facial: întinse, încrucișate, îndoite, ridicate (d);
- din culcat costal (lateral): sus, înainte, înapoi, întins sau îndoit (e).

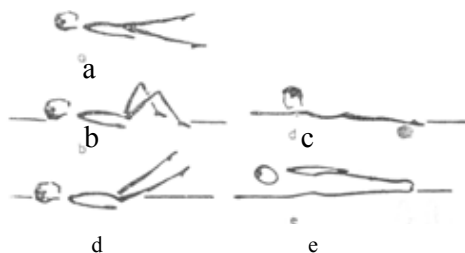


Figura 14

### Mișcări ale brațelor

- îndoire: flexarea brațelor din articulațiile coatelor. Poate fi efectuată cu mâinile pe umeri (a), la ceafă (b), pe șolduri (c) etc.
- întindere: din poziția cu brațele îndoite, acestea pot fi întinse lateral (d), în sus (e), în jos (f) etc. (Figura 15).

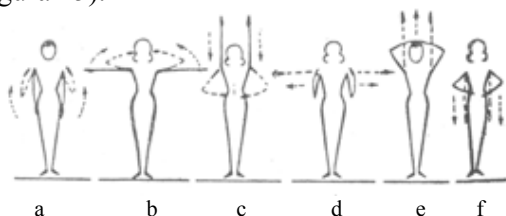


Figura 15

- ducere: deplasare fără elan a brațelor pe diferite direcții și planuri: prin lateral sus, prin înainte jos (a); din înainte lateral (b) etc.; balans: pendularea brațelor în arc de cerc executată înainte, înapoi sau lateral (c);
- rotare: mișcare circulară executată cu brațele din articulația scapulo-humerală înainte, înapoi (d) sau prin față încrucișat etc.;
- răsucire: rotație executată în jurul axei longitudinale a brațului, înăuntru și în afară (e) (Figura 16).

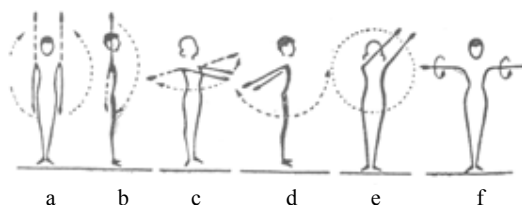


Figura 16

### Mișcări ale picioarelor (Figura 17)

- îndoire: flexie din genunchi executată din pozițiile fundamentale (a, b);
- întindere: extensie a articulației genunchiului și gleznei din pozițiile fundamentale (c, d);
- ridicare pe vârfuri: desprinderea călcâielor de pe sol (e);
- balansare: pendulare în formă de arc de cerc executată din articulația coxo-femurală sau a genunchiului;

- rotare: mișcare circulară completă, executată cu unul sau ambele picioare (f)

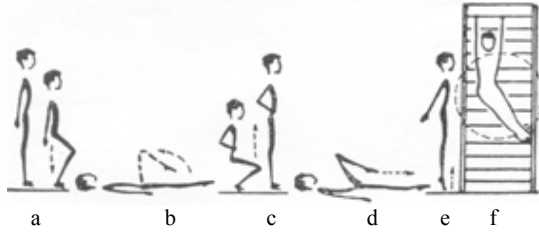


Figura 17

### Mișcări ale trunchiului (Figura 18)

- îndoire: se execută din articulațiile coloanei vertebrale, lateral stânga sau dreapta (a), înainte, unde participă și articulația coxo-femurală (b) și înapoi (c);
- întindere: extensie a trunchiului opusă îndoirii;
- aplecare: mișcare de flexie executată din articulațiile coxo-femorale cu spatele drept, până la 90° (d, e);
- răsucire: rotarea trunchiului executată în jurul axei longitudinale a corpului (f);
- îndoire răsucită: mișcare simultană de îndoire cu răsucirea trunchiului (g);
- rotare: mișcare circulară a trunchiului alcătuită din îndoiri și răsuciri ale acestuia (h).

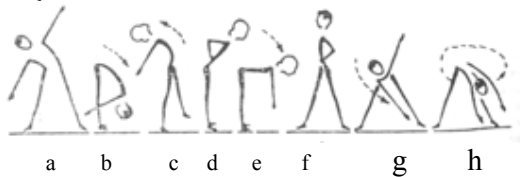


Figura 18

### Mișcări ale capului (Figura 19)

- aplecare: îndoirea coloanei cervicale (gâtului) înainte (a), înapoi (b) sau lateral (c);
- răsucire: întoarcerea capului spre stânga sau dreapta (d);
- rotare: mișcare circulară a capului (e).

Toate aceste mișcări pot fi executate liber (fără utilizarea vreunui obiect), cu obiecte portative menite a crește influențele exercițiului (baston, cerc, coardă, minge) sau la aparate (bancă, scară fixă, bară de perete etc.).

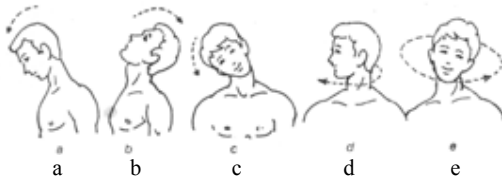


Figura 19

### Etape și cerințe în selectarea exercițiilor de dezvoltare fizică

- precizarea regiunii, zonei, lanțului muscular sau segmentul asupra căruia se intenționează a se acționa (extensorii trunchiului, flexorii abdominali, flexorii și extensorii membrelor inferioare, centura scapulo-humerală, ceafă-gât etc.);

- precizarea exercițiului fizic care poate realiza angrenarea musculaturii propuse, în planurile stabilite;

- determinarea poziției inițiale a corpului și a celorlalte regiuni și segmente neangajate în exercițiu în scopul realizării unei localizări precise a influenței exercițiului pe zona musculară sau articulară vizată (o îndoire laterală a trunchiului este mai puțin eficientă când este efectuată din poziția stând, comparativ cu poziția stând depărtat; același exercițiu este mai puțin eficient dacă se efectuează cu palmele pe șold, comparativ cu așezarea palmei din partea îndoirii, pe șold, celălalt braț fiind întins deasupra capului);

- stabilirea numărului de execuții a mișcării cât și a timpului de execuție (4x8 timpi, tempou lent/moderat/alert);
- precizarea dacă exercițiul va fi liber sau se va efectua cu un obiect (baston, cerc, coardă, minge) care să-i sporească gradul de localizare și eficiență;
- precizarea locului exercițiului respectiv în sistemul celor 6-8 exerciții de dezvoltare fizică armonioasă, care se vor utiliza în lecție, în secvența de prelucrare selectivă a aparatului locomotor;
- stabilirea măsurilor organizatorice ce vor fi luate, pentru asigurarea condițiilor de realizare a exercițiului (modificarea dispunerii colectivului în formația de lucru, întoarceri jumătate la stânga/dreapta, pe perechi față în față sau spate în spate, măriri de intervale sau de distanțe).

### **Locul acțiunii de influențare a dezvoltării fizice a copiilor, în activitatea de educație fizică**

Dezvoltării fizice corecte și armonioase i s-a stabilit un loc permanent în structura activității de educație fizică, astfel încât, indiferent de subiectul(tema) activității, copilul să beneficieze constant de influențele deosebit de valoroase ale exercițiilor de dezvoltare fizică. Situația de instruire din structura activității, care vizează problematica dezvoltării fizice este denumită **„prelucrarea selectivă a aparatului locomotor”** și se realizează după **„organizarea colectivului de elevi”** și **„pregătirea organismului pentru efort”**. Această secvență a structurii activității poate fi realizată în orice condiții de lucru și dotare materială, inclusiv în sala de grupa, pe coridor sau în aer liber.

**Ordinea exersării** exercițiilor de dezvoltare fizică armonioasă este următoarea:

- ☉exercițiul pentru segmentul cap-gât;
- ☉exercițiile pentru centura scapulo-humerală;
- ☉exercițiile pentru trunchi, în ordinea:
  - musculatura laterală a trunchiului;
  - musculatura anterioară a trunchiului;
  - musculatura posterioară a trunchiului;
- ☉exercițiile de abdomen;
- ☉exercițiile pentru membrele inferioare.

Efectul acționării în planul dezvoltării fizice este condiționat, pe de o parte, de prelucrarea în fiecare activitate a tuturor regiunilor și segmentelor corpului, iar, pe altă parte, de consistența acțiunilor asupra fiecărei regiuni sau segment.

### **Volum de exersare**

Un exercițiu de dezvoltare fizică are efect cu condiția realizării a minimum 16-32 mișcări, în funcție de mărimea masei musculare angajate în mișcare. Regimul de lucru de 4x4 timpi pentru fiecare exercițiu, trebuie să constituie o regulă de bază.

**Numărul exercițiilor** utilizate într-o activitate, pentru dezvoltarea fizică, variază între 5 și 8 în raport de durata globală a activității și de timpul afectat acestei secvențe a lecției.

Inclusiv în activitatea unică obligatorie de educație fizică cu durata cea mai scurtă, pe care o întâlnim la grupa mică din grădiniță (15'-20'), dezvoltării fizice îi vor fi afectate 5 exerciții, care vor solicita musculatura: capului și gâtului, umerilor și brațelor, cea laterală a trunchiului, cea extensoare a trunchiului și flexoare a abdomenului și cea a membrelor inferioare.

În prezentarea exercițiului de dezvoltare fizică la grădiniță și la clasa I se pot utiliza denumiri neterminologice, care pot ajuta formarea reprezentării copilului, sugerând acțiuni cunoscute de acesta din experiența cotidiană. De exemplu, extensia trunchiului cu brațele sus din stând depărtat, urmată de flexia trunchiului cu atingerea solului, poate fi denumită „*tăiem lemne*”. „Șurubul” poate sugera acțiunea de răsucire a trunchiului. „Sari minge, sari minge, sari!” sugerează mișcarea de sărituri ca mingea. „Pendula” sugerează mișcarea de îndoire laterală a trunchiului. „Pompa” sugerează mișcarea de genuflexiune.

Trebuie reținut faptul că aceste formule sunt *mijloace de introducere* a copilului în universul practicării exercițiului fizic și că, treptat, se inserează în comunicarea dintre institutor și copii, termenii specifici educației fizice. Trecerea de la „atingerea crenguței” la „mers pe vârfuri cu brațele sus”, de la „pasul uriașului” la „pas fandat”, se va face treptat, cu perioade de utilizare paralelă a termenilor, urmărindu-se însă înlocuirea, în final, a termenilor

sugestivi cu cei terminologici, specifici educației fizice.

⊕ Ințrarea treptată în tempoul de execuție preconizat, intervenind cu corectări generale și individuale, fără oprirea exersării. Acest lucru se poate realiza dacă educatoarea a deprins „**vorbirea pe comandă**” (exemplu: se numără „1, 2, întinde brațul, 5-6 – genunchii întinși”; sau „1-2 – răsuțește puternic, coatele sus, 7-8”; sau „1-2 – arcuiește bine, 5-6 urmărește cu privirea”).

⊕ Învățați să vorbiți ritmat, pe numărătoare, înlocuind numerele rostite cu diferite cuvinte, inițial fără legătură cu mișcarea comandată, apoi cu cuvinte care pot atenționa, corecta, stimula execuțiile copiilor, ca de exemplu:

- unu-doi – ce 3 – să spun 4 – cinci – șase – este 7 – greu 8
- hai – 1 – să-ncerc 2 – trei – patru – parcă 5 – merge 6 – șapte – opt
- uite 1 – clasa 2 – ce 3 – mă fac 4 – să 5 vorbesc 6 – și să 7 – nu tac 8
- unu-doi – atenție 3 – Vasilică 4 – cinci – șase – bravo 7 – Georgiana 8
- unu-doi – sus 3 – privirea 4 – păstrați 5 – ritmul 6 – șapte – opt

Pe măsură ce dobândiți această capacitate, veți constata cu satisfacție ușurința cu care vă vin cuvintele pronunțate pe numărătoare, ele fiind sugerate de observarea execuțiilor dumneavoastră la oglindă și, ulterior, de cele ale elevilor.

#### **Atenție!**

**Se dovedește neproductivă în planul dezvoltării fizice, practica de a explica mai întâi exercițiul, apoi de a-l demonstra, o dată sau de două ori, apoi de a verifica recepția copiilor prin punerea a 1-2 copii să demonstreze. În tot acest timp, grupa stă, privește și ascultă. Se uită că, în plan morfologic, funcțional și motric, efectul este direct proporțional, în primul rând, cu cantitatea de exersare.**

#### **Important!**

Pentru a mări eficiența acțiunii didactice în direcția dezvoltării fizice este bine ca setul de exerciții stabilit să devină constant de-a lungul unuia sau a mai multor sisteme de lecții. Astfel, exercițiile respective se transformă într-un complex de dezvoltare fizică, care primește un caracter stabil de-a lungul a 10-12 lecții, sau de-a lungul perioadei de toamnă, de lucru în aer liber, a celei de lucru în clasă, pe coridor, sau în sala de educație fizică.

Prin această măsură, se exclud progresiv explicațiile, demonstrațiile, corectările, copiii învățând exercițiile și complexul în întregime, educatoarea concentrându-se asupra asigurării tempourilor optime fiecărui exercițiu, sau a creșterii numărului de repetări. Pentru a prelungi influențele asupra dezvoltării fizice și în afara programului de grădiniță, educatoarea recomandă, impune copiilor, exersarea zilnică, la domiciliu, a complexului de dezvoltare fizică învățat în activități.



## DEPRINDERI MOTRICE

### Deprinderile motrice de bază

Denumirea acestor deprinderi, de bază, derivă din faptul că, în marea lor majoritate, sunt exerciții naturale, care se manifestă în viața de zi cu zi, având o largă aplicare în activitatea omului. Însușirea lor contribuie la dobândirea unei motricități generale ridicate.

Deprinderile motrice de bază sunt sistematizate în patru mari categorii (familii) respectiv, **mersul**, **alergarea**, **săritura și aruncarea și prinderea**, fiecare având numeroase variante de execuție, dintre care educatoarea trebuie să le cunoască pe cele adecvate copiilor din învățământul preșcolar.

## Mersul

### PRECIZĂRI TERMINOLOGICE

Termenii cel mai des folosiți în lecțiile de educație fizică privind mersul sunt următorii:

- pasul; este unitatea de bază a mersului. El se repetă în mod identic, dând caracter ciclic mersului;
- cadența; reprezintă modul de deplasare în grup, în așa fel încât participanții execută mersul cu mișcări identice, în același timp;
- ritmul mersului; se identifică prin accentuarea periodică a unora dintre pași;
- termenii liber sau de voie; reprezintă deplasarea fără respectarea cadenței;
- direcția; reprezintă acțiunea de deplasare față de punct de referință (înainte, înapoi, lateral etc.).

### DEFINIȚIE ȘI DESCRIERE TEHNICĂ

Mersul se definește prin alternarea sprijinului picioarelor pe sol, fapt ce asigură înaintarea. Acest lucru se petrece în următoarele faze:

- sprijin pe un picior (unilateral), timp în care celalalt picior pendulează din înapoi, înainte;
- sprijinul bilateral, în care piciorul care vine din urmă se așează pe sol (în acest moment ambele picioare se află pe sol);
- trecerea greutatei corpului pe piciorul care se află sprijinit în față, timp în care piciorul din urmă părăsește solul și începe pendularea în față. În această poziție iarăși avem sprijin unilateral.

Contactul cu solul se face pe toată talpa. În timpul mersului trunchiul este drept, gâtul și capul în prelungirea trunchiului, privirea înainte. Brațele se mișcă liber, alternativ, pe direcția din înapoi înspre înainte și invers, coordonate cu mișcarea picioarelor. La fiecare pas mișcarea se face concomitent cu sprijinul sau balansul piciorului opus. Laba piciorului în timpul sprijinului trebuie să fie orientată pe direcția de deplasare. Mersul trebuie să fie elastic și elegant, fără oscilații accentuate pe verticală sau lateral.

### GREȘELI:

- mersul rigid (bățos);
- mersul săltat în care balansul pe verticală este exagerat;
- mersul legănat, prin accentuarea balansului lateral;
- mersul târșit, în care piciorul nu se ridică în suficientă măsură în timpul fazei de pendulare;

- așezarea picioarelor pe sol cu vârfurile orientate lateral sau spre interior;
- lipsa de coordonare între mișcarea brațelor și picioarelor (mers în „buestru”).

### **VARIANTE DE MERS**

Mersul se poate realiza în diferite forme, în funcție de poziția corpului în timpul deplasării și de structura pasului, respectiv:

a) Mers liber fără cadență. Se execută la comanda: „grupă”, „clasă”, „mers fără cadență”, marș!”. La această comandă, mersul se face cu o ținută și mișcări corecte. Această formă de mers nu impune executanților efectuarea mișcărilor în același timp.

b) Mers în cadență sau pasul de manevră. Se execută la comanda: „Grupă înainte marș!”. Pornirea și înaintarea se fac controlat și în cadență. Se poate executa și pe loc, la comanda „Pe loc, marș!”.

c) Mers cu pas de front. Se mai numește și pas de defilare sau de paradă. Comanda este: „Cu pas de front, marș!”. Înaintarea se efectuează prin ridicarea mai accentuată a piciorului în balans în față, întins și așezarea lui energetică de sus în jos, cu toată talpa, pe sol. Trunchiul este înclinat în față. Brațele se mișcă mai amplu. La balansul înainte, brațul se îndoaie din cot cu degetele întinse și lipite, iar palma este orientată spre sol. La balansul înapoi, brațul se duce oblic în jos și lateral, cu palma întinsă, care este orientată în spate. Mersul este puternic ritmat și energetic. La toate pornirile în cadență, primii 3 pași sunt pași de front, chiar dacă nu se dă comanda în acest sens. Procedând astfel se imprimă ritmul de deplasare.

d) Mers pe vârfuri/pe călcâie/pe marginea interioară sau exterioară a labei piciorului. Comanda folosită: „...pe vârfuri/pe călcâie/pe partea interioară/pe partea exterioară a labei piciorului, marș!”. Înaintarea se face cu mișcărilor indicate prin comandă. Piciorul atinge solul cu partea indicată a tălpii.

e) Mers cu pas fandat („pasul uriașului). Comanda la care se execută: „... cu pas fandat marș!”. Se efectuează un pas mare în față cu îndoirea genunchiului, trunchiul rămâne drept, privirea înainte, bazinul proiectat înainte, brațele se mișcă amplu înainte și înapoi. La fiecare pas, când piciorul este dus în față, piciorul de sprijin se întinde.

f) Deplasare în poziția ghemuit, cunoscută și ca „mersul piticului”. Se execută la comanda: „ghemuit, marș!”. Înaintarea se face cu genunchii îndoiți. Trunchiul este drept, ducerea piciorului înainte se face cu ușoara ridicare a corpului, pentru împingerea piciorului de sprijin pe sol. Contactul cu pământul se ia cu partea anterioară a tălpii. Mersul trebuie să fie elastic. Piciorul se duce cu genunchiul și vârful pe direcția de înaintare (brațele în diferite poziții).

g) Deplasarea cu ridicarea genunchiului la piept („mersul berzei”). Comanda este: „cu genunchii sus, marș!”. Se execută cu ducerea genunchiului înainte, brațele se mișcă mai amplu. Se consideră mers corect dacă coapsa se ridică cel puțin la nivelul orizontalei.

h) Mers în trei sau patru labe. Comanda: „Mers în trei (sau patru) labe marș!”. Înaintarea se face cu sprijin pe palme și unul sau două picioare. Coordonarea mișcărilor segmentelor corpului se face prin alternarea sprijinului cu balansul brațului și piciorului opus.

i) Mers cu genunchii întinși și cu sprijinul palmelor pe sol („mersul elefantului”). Se comandă: „... cu genunchii întinși și palmele pe sol, marș!”. Înaintarea se face cu respectarea coordonării mișcării segmentelor corpului, ca și la celelalte variante de deplasări, cu îndoirea trunchiului înainte până când palmele ating solul, genunchii rămânând întinși.

j) Mers cu pași încrucișați. Comanda este: „...cu pași încrucișați, marș!”. Se execută cu o latură a corpului orientată pe direcția de înaintare. Piciorul oscilant îl depășește pe cel de sprijin, atingând solul cu talpa după ce a trecut de acesta. Încrucișarea se poate face atât

prin față, cât și prin spatele piciorului de sprijin. Trunchiul este drept, cu capul în prelungirea lui, brațele se mișcă ca la mersul obișnuit.

k) Deplasare cu sprijin pe genunchi și pe palme („de-a bușilea”). Se comandă: „... deplasare cu sprijin pe genunchi și pe palme, marș!”. Se ia poziția inițială de sprijin pe genunchi și palme, înaintarea se face cu respectarea coordonării segmentelor specifice variantelor de mers (braț și picior opus). Poziția trunchiului este orizontală, cu gâtul și capul în prelungirea acestuia.

l) Deplasarea cu spatele pe direcția de înaintare. Se execută la comanda: „... cu spatele, marș!”. La această variantă succesiunea mișcărilor membrilor inferioare se inversează. Piciorul oscilant se mișcă din față în spate. Trunchiul este drept, cu gâtul și capul în prelungirea lui. Brațele se mișcă ca la mersul obișnuit.

m) Mers cu pași adăugați. Se poate efectua în toate direcțiile. Se comandă: „... mers cu pași adăugați pe direcția..., marș!”. Poziția inițială este stând. Se duce piciorul în direcția deplasării, iar după ce talpa a fost așezată pe sol, se apropie celălalt picior, ajungându-se în poziția stând.

### **METODICA PREDĂRII**

Mersul se execută în continuarea pornirii. Pornirea este acțiunea de începere a unei forme de deplasare. Comanda pornirilor este: „... înainte..., marș!” (pentru mers), „... cu pas alergător ... marș!” (pentru alergare). Când pornirea presupune și schimbarea direcției de deplasare se utilizează comanda „... cu ocolire stânga/dreapta... marș!”. În educația fizică toate pornirile încep cu piciorul stâng.

- formații: se învață în coloană, cerc, iar mersul pe loc și în linie;
- explicația-demonstrarea: se fac simultan arătând mișcarea din profil și din față;
- exersarea: începe cu mersul pe loc, urmat de cel cu deplasare, mai întâi liber și apoi în cadență. Se execută frontal, evitându-se ritmurile lente sau accelerate. Imprimarea cadenței se face prin semnale sonore, numărătoare, numirea piciorului („stângul-stângul-stâng-drept-stângul”), prin marcarea fiecărui pas cu piciorul stâng (după învățare, și cu piciorul drept), bătăi din palme ale copiilor pe fiecare pas (stâng sau drept). Exersarea va fi însoțită permanent de corectarea atitudinii corpului („capul sus, privirea înainte, spatele drept!”) și a coordonării mișcării brațelor și membrilor inferioare (braț-picior opus „mișcă brațele!”, „vârfurile înainte!”, „nu te legăna!”, „nu tropăi!”, „nu târî picioarele”).

Paralel cu învățarea, mersul se intercalează între pornire și oprire. Desfășurarea mersului pe un fond muzical sau cu cântec, cât și în formații și pe direcții diferite (șerpuit, diagonală, spirală etc.), stimulează execuția și autocontrolul copiilor. Consolidarea și perfecționarea acestei deprinderi se realizează, și prin adoptarea unor poziții ale brațelor (lateral, sus, oblic, înapoi, pe ceafă, pe șold, la spate etc.) precum și efectuarea unor mișcări ale acestora (duceri înainte, înapoi, lateral, sus, balansări etc.).

După stăpânirea de către copii a mersului corect, se poate trece la învățarea onora dintre variantele acestuia (cu pas de front, pe vârfuri, pe călcâie, ghemuit, în patru labe, cu sprijin pe genunchi și pe palme, cu genunchii întinși și palmele pe sol). (Figurile 1, 2).



Figura 1



Figura 2

Deplasările prin mers și variantele acestuia vor fi dirijate cu repere (linii trasate, fanioane, obiecte din spațiul de lucru ca: stâlpi, pomi, portic, bancă etc.).

La variantele de mers cu diferire poziții sau mișcări ale brațelor, atenționările trebuie să vizeze corectitudinea structurii pasului și a atitudinii corpului.

Mersul pe vârfuri cu brațele sus, pe călcâie cu palmele pe ceafă sau ghemuit cu palmele pe șold etc. determină de multe ori situații în care cadrul didactic corectează preponderent poziția brațelor și a trunchiului, neglijând esențialul, respectiv mișcarea picioarelor.

### ***LOCUL ȘI ROLUL VARIANTELOR DE MERS ÎN LECȚIE***

Mersul și formele de deplasare sunt prezente pe tot parcursul activității de educație fizică astfel:

- în secvența de organizare a colectivului, cu scopul disciplinării și ridicării stării emoționale a copiilor;
- în secvența de pregătire a organismului pentru efort, cu scopul stimulării treptate a marilor funcțiuni și creșterea stării emoționale a participanților;
- în secvența de prelucrare selectivă a aparatului locomotor, cu scopul alcătuirii și schimbării formațiilor de lucru;
- în secvența de învățare-perfecționare a priceperilor și deprinderilor, atunci când mersul sau formele de deplasare constituie teme de lecție;
- în secvența de revenire a indicilor marilor funcțiuni, ca mers relaxator;
- în secvența de concluzii și aprecieri sub forma deplasării cu cântec.

Încetarea oricărei deplasări se face prin „oprire”, la comanda „atenție..., stai!” sau „grupă ... stai!”. Comanda săvârșitoare (stai) se dă pe piciorul drept, după care executanții mai fac un pas cu piciorul stâng și îl alătură, apoi, pe cel drept.

### ***RECOMANDĂRI***

Unele din variantele de mers sau deplasare pot fi executate cu diferite poziții ale brațelor și palmelor (pe șold, pe umăr, pe ceafă, lateral, sus, în față, oblic, jos, cu poziții sau mișcări asimetrice) sau combinarea pozițiilor în timpul deplasării.

Ritmul deplasării diferă în funcție de structura variantei de mers sau de obiectivul urmărit. Pentru fiecare variantă de deplasare se va adopta formația cea mai adecvată (coloană, linie, cu distanțe sau intervale corespunzătoare).

Când structura mișcărilor o cere, se adoptă mai întâi poziția corespunzătoare (deplasare în 3 și 4 labe, „de-a bușilea”, „mersul elefantului” etc.).

În timpul lecției, mersul se poate efectua cu alternarea variantelor lui, în formații, figuri și direcții diferite. Exemplu: - 8 timpi mers pe vârfuri cu mâinile pe umeri – 8 timpi mers în cadență cu brațele lateral; 4 timpi mers pe loc cu brațele în față – 4 timpi deplasare ghemuită cu palmele pe șolduri. Toate formele se pot efectua cu deplasare în cerc, zig-zag, șerpuit etc.

## **Alergarea**

### ***DEFINIȚIE ȘI DESCRIERE TEHNICĂ A EXECUȚIEI***

Alergarea reprezintă o deprindere motrică naturală care asigură o deplasare mai rapidă, prin acțiunea coordonată a musculaturii membrilor inferioare și superioare. În activitățile de educație fizică și sport, alergarea poate fi întâlnită ca deprindere motrică singulară, dar în multe cazuri se combină cu alte deprinderi cu care se constituie în structuri specifice atletismului, jocurilor, gimnasticii, ștafetelor și parcurșurilor.

Alergarea se compune din pași alergători, care se repetă identic dând un caracter ciclic mișcării. Analizând pasul alergător, constatăm că structura lui are următoarele faze:

- faza de sprijin pe unul din picioare (unilateral);
- faza de zbor, când picioarele nu mai păstrează contactul cu solul;
- faza de sprijin, de această dată pe celalalt picior, când avem iarăși un sprijin unilateral.

Se constată că la alergare, spre deosebire de mers, deplasarea se realizează prin succesiunea fazelor de sprijin cu zborul. Întărirea se asigură de către piciorul de sprijin, care, prin impulsia realizată în contactul cu solul propulsează corpul înainte (Figura 3).

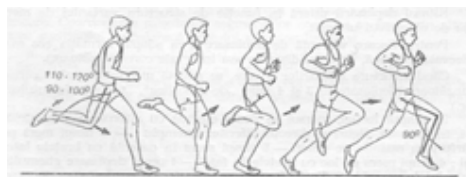


Figura 3

Datorită sprijinului unilateral, în timpul alergării se produc oscilații ale corpului în plan vertical, transversal și lateral.

Pentru mărirea randamentului alergării, trebuie să se adopte poziția corpului și mișcările cele mai adecvate, care să asigure înaintarea cu consum optim de energie. Aceste mișcări și poziții diferă în raport de varianta alergării, dar în marea lor majoritate sunt comune tuturor structurilor de alergare.

**Poziția trunchiului** are o înclinație în față. Această înclinație este mai proeminentă sau mai puțin accentuată, în raport cu felul alergării (de semifond, de viteză, peste obstacole).

**Piciorul care vine din urmă** pendulează înainte, cu ridicarea genunchiului la un nivel dat de felul alergării (mai mult, la alergarea de viteză și mai puțin, la alergarea cu un ritm mai lent).

**Talpa** ia contact, în toate cazurile, cu laba piciorului orientată pe direcția de alergare. Acest contact, la viteze mari, are loc pe partea anterioară a tălpii (pe pingea), iar la viteze scăzute, el se realizează printr-o rulare dinspre călcâi spre vârf.

**Brațele** sunt îndoite din cot la 90° cu mâinile în prelungirea antebrațelor, iar mișcarea lor se efectuează numai din articulația umărului, înainte și înapoi. Amplitudinea mișcării brațelor este dată de viteza alergării. La viteze crescute, amplitudinea este mai mare și invers.

În procesul formării deprinderii motrice – alergarea – trebuie să se acorde atenția cuvenită coordonării mișcărilor brațelor cu cele ale picioarelor. La toate variantele de alergare, mișcarea brațelor alternează în sens opus cu mișcările membrilor inferioare (când piciorul stâng se duce în față, brațul drept se mișcă înapoi și invers).

**Gâtul și capul** se află, în toate situațiile, în prelungirea corpului. Concomitent cu însușirea tehnicii de alergare se insistă și asupra **educării actului respirator**. Ritmul și amplitudinea respirației sunt determinate de intensitatea alergării. Pe parcursul lecției se va insista asupra expirației forțate (pentru eliminarea aerului „consumat”). Acest lucru va produce o inspirație profundă ce asigură cantitatea de oxigen de care organismul are nevoie în timpul efortului.

### **GREȘELI**

În timpul alergării sunt întâlnite următoarele greșeli:

- alergare fără terminarea impulsiei („alergare în genunchetă”);
- alergare cu accentuarea balansurilor corpului (lateral, anterior-posterior, pe verticală);

- așezarea labei piciorului cu vârful orientat înspre în afară sau înspre înăuntru, în timpul contactului cu solul;
- alergarea cu trunchiul înclinat înapoi;
- alergare cu ducerea capului înapoi sau cu bărbia în piept;
- încrucișarea brațelor în fața corpului;
- întinderea brațelor din articulația cotului.

### **VARIANTE DE ALERGARE**

**Alergare cu joc de glezne.** Trunchiul este puțin înclinat în față, brațele se mișcă ca în timpul alergării. Laba piciorului se așează pe sol cu vârful, moment după care rulara se face dinspre vârf spre călcâi, până când piciorul de sprijin se întinde complet și călcâiul atinge solul. Pendularea piciorului liber este mică, pasul foarte scurt. Se poate efectua liber sau în cadență, atât cu deplasare cât și pe loc. Este frecvent utilizată pentru întărirea musculaturii membrelor inferioare, cu efecte asupra articulației gleznei, genunchilor și tendonului achilian. Comanda este „alergare cu joc de glezne... marș!”.

**Alergare cu ridicarea coapselor** (cu genunchii sus). Poziția trunchiului și mișcările brațelor sunt acelea din timpul alergării. Impulsia piciorului de sprijin este puternică, iar genunchiul piciorului de pendulare se ridică energic în așa fel încât coapsa să atingă, cel puțin nivelul orizontalei. Se poate executa pe loc și cu înaintare, liberă sau în cadență. Comanda este „alergare cu genunchii sus... marș!”.

**Alergare cu pendularea gambei înapoi.** Poziția trunchiului și mișcarea brațelor sunt la fel ca în timpul alergării. Gamba piciorului de pendulare este dusă energic înapoi prin îndoirea piciorului din articulația genunchiului, până când călcâiul atinge șezuta. Comanda este „alergare cu călcâiele la șezută... marș!”.

**Alergarea cu pași încrucișați.** Deplasarea se face cu o latură a corpului pe direcția de înaintare, cu ducerea piciorului din urmă și încrucișarea acestuia prin față, peste piciorul de sprijin. Genunchiul piciorului de pendulare se ridică brusc, corpul înclinat pe direcția de înaintare. Încrucișarea se poate face și prin spate. La această variantă, balansul înainte al piciorului de pendulare este mai limitat. Comanda este „alergare cu pași încrucișați... marș!”.

**Alergare peste obstacole**—reprezintă o alergare „întreruptă” prin trecere peste anumite aparate sau obiecte, având înălțimi variabile și așezate la distanțe diferite (Figura 4).



Figura 4

Este o deprindere cu mari valențe formative ce necesită o bună coordonare, contribuind la îmbogățirea zestrei motrice a copiilor.

### **Important!**

Pentru perfecționarea alergării la preșcolari și școlarii mici, un mijloc eficient îl constituie jocurile dinamice. Prin caracterul lor atractiv, variat și angrenant, ele asigură un număr mare de repetări îmbunătățind randamentul alergării. Jocuri care conțin preponderent

alergarea sunt: „Crabii și creveții”, „Ereții și porumbeii”, „Cui îi este frică de rechin?”, „Păianjenul și muștele”, „Vânătorul, vrabia și albina” și multe altele.

### ***METODICA PREDĂRII***

Pornirea în alergare se poate face de pe loc și din mers, liber sau la comandă. Comanda este „pas alergător... marș!”.

- formații: individual, pe perechi, linii succesive, coloană, cerc, pluton;
- explicația-demonstrarea: învățarea pasului de alergare necesită explicarea cu precădere a contactului și rulării tălpii pe sol, ridicării pronunțate a coapsei, poziției trunchiului, poziției brațelor și coordonării acestora cu mișcarea picioarelor. Demonstrarea se face global și fragmentat, din profil, evidențiindu-se faza de zbor. Demonstrarea este metoda de bază, ea fiind precedată sau urmată de explicații concise, pe înțelesul copiilor;
- exersarea: învățarea poziției corpului, a contactului tălpii cu solul și a poziției și coordonării brațelor cu mișcarea picioarelor se face inițial din alergare pe loc (formație eficientă – linia).

Mișcarea corectă a picioarelor se însușește prin exersarea alegării cu genunchii sus și a celei cu călcâiele la șezută, pe loc, cu deplasare și tempouri variate.

Sesizarea de către copii a elementului esențial care diferențiază alergarea de mers („faza de zbor”) se realizează prin exerciții de trecere din mers, progresiv accelerat, în alergare. Deoarece copiii, în cele mai multe cazuri, deviază de la direcția de deplasare stabilită (împiedicându-se reciproc), este necesară obișnuirea acestora cu păstrarea direcției, folosindu-se în acest scop culoare (linii) trasate pe sol și repere.

Orice alergare încetează după parcurgerea distanței indicate (comanda „la pas... marș!”) printr-o reducere treptată a vitezei până la trecerea în mers și oprire. Este contraindicată frânarea bruscă sau oprirea prin contact cu palmele pe ziduri, garduri, copaci etc. De aceea niciodată nu se va stabili ca sosirea să se facă la aceste repere.

### ***LOCUL ȘI ROLUL ALERGĂRII ÎN LECȚIE***

Alergarea poate fi utilizată în toate secvențele activității/lecției de educație fizică. Introdusă în exercițiile de împrăștiere și regrupare, poate fi prezentă în secvența de organizare a colectivului; angrenând grupele și lanțurile musculare, alergarea este un mijloc de bază în pregătirea organismului pentru efort; poate constitui tema de lecție atunci când se urmărește învățarea, consolidarea sau verificarea sa; este inclusă ca mijloc în secvențele de dezvoltare a calităților motrice; se alătură tuturor priceperilor și deprinderilor aflate în faza de generalizare-aplicare; este elementul care asigură manifestarea spiritului de întrecere în desfășurarea ștafetelor, parcursurilor aplicative și jocurilor dinamice; realizate cu tempouri moderate, devin un mijloc de revenire a organismului după efort.

## **Săritura**

Săriturile reprezintă deprinderi motrice naturale care au un larg caracter aplicativ în viața cotidiană a omului.

**Săriturile** reprezintă mijloace importante pentru dezvoltarea calităților motrice de bază, cu precădere: **îndemănare, forță și viteză**. Prin exersarea săriturilor se contribuie la formarea unor trăsături pozitive de caracter cum ar fi: **voința, hotărârea, curajul**. În general, elevii apreciază săriturile și le execută cu plăcere.

### ***PRECIZĂRI TERMINOLOGICE***

În timpul învățării și perfecționării deprinderilor motrice de sărituri întâlnim următorii termeni: **avânt, elan, bătaie, desprindere, zbor, aterizare, picior de avânt, picior de bătaie, săritura liberă, săritura cu sprijin.**

**Avântul** se referă la vioiciunea, energia sau forța mișcărilor care preced săritura. Acest termen se adoptă de obicei la săriturile de pe loc.

**Elanul** este prima fază a unei sărituri, cuprinzând totalitatea mișcărilor prin care se asigură obținerea vitezei optime pentru realizarea bătaii și desprinderii.

**Bătaia** reprezintă totalitatea acțiunilor corpului în vederea realizării desprinderii acestuia de pe sol. În funcție de structura săriturii, bătaia se face pe un picior sau pe două picioare.

**Desprinderea** înseamnă detașarea de la sol în urma acțiunii de bătaie.

**Zborul** reprezintă timpul în care corpul se află în aer. Traectoria pe care o adoptă corpul în timpul zborului definește felul săriturii – în lungime, în înălțime sau în adâncime.

**Aterizarea** înseamnă totalitatea acțiunilor efectuate pentru luarea contactului cu solul, după faza de zbor.

**Piciorul de avânt** sau de avântare este piciorul liber, care nu participă la bătaie, dar prin poziția sau mișcările pe care le adoptă ajută avântare putem vorbi în cazul în care desprinderea se face de pe un picior.

**Piciorul de bătaie** este piciorul care asigură desprinderea de pe sol.

**Săritura liberă** reprezintă săritura în care zborul este continuu pe toată traectoria sa.

**Săritura cu sprijin** este săritura în care zborul este întrerupt prin atingerea pentru scurt timp a unei suprafețe cu o parte a corpului în scopul susținerii acestuia.

### **VARIANTE DE SĂRITURI**

Din acest capitol al deprinderilor motrice de bază, la preșcolari și școlarii mici se predau/învață următoarele forme de sărituri:

#### **Sărituri ca mingea pe loc**

Săritura ca mingea pe loc poate fi executată cu desprindere de pe un picior sau de pe ambele picioare. Săritura ca mingea cu desprindere de pe un picior, în general, are același mecanism ca săritura cu desprindere de pe două picioare.

Piciorul de impulsie este în contact cu solul, iar piciorul liber este puțin îndoit, în așa fel încât să nu atingă pământul. Mișcarea de propulsare este asigurată de către piciorul de sprijin. Comanda pentru executarea săriturii este: „Grupă, clasă, sărituri ca mingea (pe unul sau două picioare), începeți!” (Figurile 5,6).



Figura 5



Figura 6

### **RECOMANDĂRI**

Numărul săriturilor se va stabili în funcție de posibilitățile elevilor de a le executa corect (8-16 la preșcolari). Când se constată greșeli de execuție se va întrerupe exersarea. Lucrul se va relua după o scurtă pauză în care se pot efectua mișcări de relaxare, respirație sau alte deprinderi cunoscute. Este bine ca aceste variante de sărituri să se execute cu numărătoare, folosind procedeul frontal de exersare.

#### **Săritura în adâncime**



Este o deprindere în care se insistă asupra ultimelor două faze ale săriturii – zborul și aterizarea. Se poate executa de pe unul sau ambele picioare. La începutul învățării, impulsia este mai mică, iar pe măsura însușirii fazelor de zbor și de aterizare, se va trece la executarea săriturii cu desprindere în sus și înainte. Săriturile se pot efectua de pe bancă, bărnă, cal, ladă, capră, scara fixă sau alte suprafețe ridicate.

În timpul zborului și la aterizare se pot adopta diferite poziții ale trunchiului sau membrelor superioare și inferioare.

### ***GREȘELI***

- aterizare rigidă;
- aterizare necontrolată;
- lipsa de coordonare a mișcărilor în timpul săriturii;
- aterizare cu dezechilibrare spre înainte sau înapoi.

### ***RECOMANDĂRI***

- înălțimea de la care se sare va fi de 20-50 cm la preșcolari

### ***Jocuri dinamice cu săritură***

Pentru perfecționarea deprinderilor motrice de bază specifice săriturilor se pot folosi, cu bune rezultate, jocuri dinamice ca: „Lupul la stână”, „Lupul în șanț”, „Cele zece sărituri”, „Undița”, „Mototolul”, „Gârla”, „Coarda”, „Sări peste coardă” etc.

### ***Sărituri pe loc cu desprindere de pe ambele picioare***

- *variante:* pe loc (ca mingea); succesive cu depărtarea laterală și apropierea picioarelor; succesive cu ducerea unui picior înainte și a celuilalt înapoi (cu forfecare), sărituri cu întoarcere de 90°, succesive cu încrucișarea picioarelor (stângul peste dreptul și invers), sărituri cu ghemuire, sărituri din ghemuit în ghemuit, cu ridicarea genunchilor la piept, cu extensia corpului (dreaptă).

- *formații:* linie, coloană, cerc, careu etc.

- *explicația-demonstrarea* se realizează concomitent, din profil și cu fața la formație

### ***Sărituri cu deplasare și desprindere de pe ambele picioare***

- *variante:* „ca mingea”, cu depărtarea picioarelor lateral, cu „forfecare”, în ghemuit, din ghemuit în ghemuit, cu extensie; cu pas adăugat;

- *formații:* linie, coloană;

### ***Sărituri pe loc cu desprindere de pe un picior***

- *variante:* cu desprinderi succesive de pe același picior, cu desprinderi alternative de pe un picior pe altul, ambele cu sau fără întoarceri.

### ***Sărituri cu desprindere de pe un picior, cu deplasare***

- *variante:* cu desprinderi succesive de pe același picior, cu desprinderi alternative de pe un picior pe altul, pe diferite direcții sau cu întoarceri, pasul săltat („ștregarului”), pasul sărit;

## ***LOCUL ȘI ROLUL SĂRITURII ÎN LECȚIE***

Prin structura și caracteristicile lor, săriturile au un rol important în realizarea obiectivelor în unele secvențe din lecție. Prin faptul că pot fi obiectivizate (lungimea, înălțimea, adâncimea sau numărul), ele sunt deosebit de atractive pentru copii.

Săriturile sunt prezente în secvența de pregătire a organismului pentru efort, unde pot fi executate în mod singular sau combinate cu alte deprinderi, de mers sau de alergare. Săriturile pot intra în componenta jocurilor programate în această secvență.

În secvența de influențare selectivă a aparatului locomotor, săriturile pot face parte din complexe de exerciții. De regulă, săriturile se efectuează la sfârșitul exercițiilor cuprinse în această secvență. În secvența de dezvoltare a calităților motrice, săriturile constituie mijloace eficiente pentru dezvoltarea îndemânării, forței și vitezei. Intră în componența jocurilor, parcurșurilor și ștafetelor, unde, împreună cu alte deprinderi, contribuie la mărirea indicilor de dezvoltare a calităților motrice de bază.

Săriturile pot face parte din conținutul secvenței de învățare, fixare, perfecționare sau verificare a priceperilor și deprinderilor motrice, constituind teme de lecție. În această secvență, săriturile contribuie la formarea capacității de aplicare și de generalizare, prin parcurerile și întrecerile promovate.

Datorită dinamismului și efortului pe care îl depun copiii în timpul săriturilor, nu se recomandă exersarea lor în secvența de revenire a marilor funcțiuni.

## **Aruncarea și prinderea**

**Aruncarea** este o deprindere motrică în care obiecte de diferite forme și greutate sunt proiectate în spațiu, datorită acțiunii forțelor degajate din contracția mușchilor corpului.

**Prinderea** reprezintă acțiunea membrelor superioare prin care se interceptează și se reține un obiect, aflat în mișcare.

Atât aruncarea cât și prinderea sunt structuri singulare, în care începutul și sfârșitul mișcării sunt precise.

Dintre cele două deprinderi, prinderea se însușește mai greu. Acest lucru se explică prin faptul că în viața de zi cu zi, copilul aruncă mai frecvent diferite obiecte, decât prinde. Dificultatea prinderii este determinată și de faptul că cel care prinde un obiect trebuie să țină seama de caracteristicile de zbor ale acestuia (viteza cu care se apropie obiectul, traiectoria sa, distanța, volumul, forma).

În activitatea de educație fizică a copiilor, aruncarea și prinderea se pot face: cu mingi mici (de oină sau cauciuc); cu mingi de dimensiune mijlocie (handbal, din piele, cauciuc, material plastic); mingi de dimensiuni mari (baschet); mingi medicinale (1-3 kg).

Fiecare variantă de aruncare își are structura sa, fapt ce-i definește tehnica, dar, în esență, toate aruncările au elemente comune, indiferent de varianta lor, astfel:

- la toate aruncările de pe loc avem poziția inițială, mișcările segmentelor și ale trunchiului în timpul aruncării și faza finală, când se proiectează obiectul;
- la aruncările din deplasare, fazele sunt: elanul; mișcările efectuate în timpul aruncării și faza finală, când obiectul părăsește mâna sau mâinile executaților.

### **VARIANTE DE ARUNCARE ȘI PRINDERE**

Aruncările pot fi efectuate cu o mână și cu două mâini, respectiv:

- *aruncarea azvârlită*
- *aruncarea lansată*
- *aruncarea împinsă*

Variantele de prindere sunt:

- *prinderea cu o mână,*
- *prinderea cu două mâini*

## **Deprinderile motrice utilitar-aplicative**

### **Echilibrul**

Exercițiile de echilibru dezvoltă subiecților calitățile necesare menținerii stabilității corpului în diferite poziții sau în mișcare. De aceea, echilibrul este înțeles ca o **calitate psiho-motrică complexă**, manifestată prin sensibilitatea deosebită a simțului chinestezic, prin coordonarea perfectă a activității marilor grupe musculare, prin declanșarea celor mai oportune acte sau acțiuni motrice, atunci când este perturbată stabilitatea corpului.

În viața ființei umane echilibrul este solicitat permanent, începând cu mersul și terminând cu cele mai banale îndeletniciri gospodărești. Educația fizică și activitatea sportivă

pun subiectul în situații variate și progresiv crescute ca dificultate, de menținere a stabilității corpului, perfecționând procesele la care ne-am referit mai sus și totodată, îl înzestreză cu „tehnici” de restabilire a stării de echilibru a corpului.

Gradarea exercițiilor de echilibru se realizează prin reducerea bazei de susținere (sprijin), modificarea pozițiilor, creșterea gradului de complexitate a mișcărilor, cât și prin utilizarea unor obiecte care pot fi menținute, purtate, manevrate în timpul deplasărilor pe suprafețe de sprijin reduse.

Ca **tehnici de păstrare a stării de echilibru** se utilizează mărirea suprafeței de sprijin, creșterea numărului punctelor de sprijin, coborârea rapidă a centrului de greutate a corpului, readucerea proiecției acestuia pe verticala suprafeței de sprijin.

Prin diversitatea exercițiilor, dezvoltarea echilibrului se poate realiza în toate condițiile de dotare materială.

Pe sol (podeaua clasei, coridor, teren. sală) pot fi efectuate exerciții de echilibru vizând:

- adoptarea și menținerea pozițiilor statice (stând pe vârfuri, pe călcâie, pe marginea externă a labei piciorului, pe genunchi, pe unul sau ambele picioare, cu diferite poziții ale trunchiului, brațelor sau piciorului liber – în cazul sprijinului unilateral);

- deplasări în echilibru, (mers pe vârfuri, pe călcâie, pe partea externă a labei piciorului, ghemuit, cu pas fanat, cu ridicarea genunchiului la piept – mersul „berzei” –, însoțite de diferite poziții sau mișcări ale trunchiului și segmentelor, respectiv cu răsucirea, îndoirea, extensia trunchiului, cu brațele lateral, la spate, sus, oblic înapoi etc., cu ritmuri variate, libere sau cu obiecte);

- sărituri (ca mingea) pe unul sau ambele picioare, succesive, alternative, pe loc, cu deplasare, cu întoarceri, combinate cu diferite mișcări, pas săltat, pas sărit – liber sau peste linie, șanț trasat, din cerc în cerc etc., desprinderi de pe unul sau ambele picioare în lungime, înălțime, cu sau fără atingerea unui obiect suspendat.

Predarea săriturilor în condiții de echilibru se realizează începând cu săriturile libere pe sol cu sprijin bilateral, urmate de cele cu sprijin unilateral, mai întâi succesiv și apoi alternativ. Se continuă cu săriturile pe loc cu întoarceri și cu atingerea unor obiecte suspendate. Pe suprafețele înguste și înălțate săriturile se predau începând cu cele de pe bancă, bușean, capac de ladă etc. cu aterizare echilibrată, fără și cu zonă precizată. Predarea continuă cu săriturile de pe aparat urmate de cele de pe sol pe acesta.

Dezvoltarea capacității de echilibru a copiilor este favorizată și de creșterea progresivă a dificultății exercițiilor. Aceasta se realizează, în ordine, prin poziții variate ale segmentelor și trunchiului, mișcări, (purtarea, manevrarea unor obiecte, trecere peste sau pe sub obstacole), îngustarea suprafeței pe care se realizează exercițiile, creșterea înălțimii și înclinarea acesteia, utilizarea unor suprafețe mobile.

## **Târârea**

Este o deprindere utilitară aplicativă, reprezentând o formă de deplasare orizontală a corpului pe suprafața de sprijin, realizată cu ajutorul brațelor și picioarelor.

Târârea este un procedeu de deplasare (natural pentru noul născut și perfecționat ca tehnică, de-a lungul timpului, de către adulți) corespunzător cerințelor impuse de viață.

Târârea reclamă suprafețenete și curate, care să nu deterioreze echipamentul copilului și să nu-i producă leziuni. Astfel, pot fi utilizate podelele sălilor special amenajate, două bănci (mese) alăturate, saltele, foi de cort, alte materiale protectoare.

În faza de învățare, ritmul de execuție este lent, insistându-se asupra coordonării acțiunilor brațelor și picioarelor. După însușire, târârea poate fi combinată cu transportul, împingerea, mutarea diferitelor obiecte și se pretează pentru a fi organizată sub formă de întrecere.

Dintre jocurile dinamice care utilizează preponderent târârea enumerăm: „Ursul flămând”, „Treci prin tunel”, „Tunelul submarin”, „Furnica harnică”, „Nu atinge sfoara!”, „Cursa înotătorilor”, „Alunecăm”, „Cursa șerpilor” etc.

### **Cățărarea și escaladarea**

Cățărarea este o **deprindere motrică utilitară**, constând într-o urcare cu ajutorul mâinilor și picioarelor (sau numai cu al mâinilor), pe diferite aparate sau obstacole naturale înalte. Se pot efectua cățărări pe scara fixă, bârnă, frânghie, prăjină, scară de frânghie (marinărească), ladă, cal, copac, stâlp, portic etc.

Utilizarea acestor deprinderi în educația fizică a copiilor și elevilor urmărește înzestrarea lor cu priceperea de a depăși diferite obstacole cât și pentru dezvoltarea forței, îndemnării și curajului. Ele sunt foarte mult apreciate de copii, mai ales după ce și-au însușit procedeele de trecere sau de cățărare și exersarea lor se organizează sub forma de întrecere. Însușirea acestor deprinderi este condiționată de existența materialelor și aparatelor pe care să se poată efectua cățărări și escaladări.

### **Tracțiunea și împingerea**

**Deprinderi motrice aplicativ-utilitare** prin care un obiect sau un partener este deplasat fără a fi ridicat de la sol. Tracțiunile, sub aspect biomecanic, implică angajarea musculaturii flexoare a corpului, priza la obiect realizându-se prin apucare. Împingerile presupun acționarea cu lanțurile musculare extensoare, priza la obiect făcându-se prin apucare sau sprijin al palmelor și a altor părți ale corpului, pe obiect

În predarea acestor deprinderi utilitare, cadrul didactic va acorda atenție următoarelor aspecte:

- utilizarea unor obiecte cu dimensiuni și greutate care pot fi „învinse” de copii;
- insistarea asupra însușirii prizelor și a păstrării acestora pe toată durata execuției. Când se simt învinși, copiii au tendința, cu precădere la tracțiuni, de a da drumul obiectului, fapt ce poate produce căderea adversarilor.

### **Transportul de greutate**

Această **deprindere motrică utilitară** implică ridicarea și purtarea în deplasare și depunerea la locul stabilit a unor obiecte sau parteneri.

Însușirea modalităților corecte și eficiente de ridicare și transportare a greutăților favorizează protejarea coloanei vertebrale, angajarea lanțurilor musculare mari, precum și deplasarea în siguranță a obiectelor sau partenerilor.

Transportul este frecvent solicitat în viața cotidiană, la toate vârstele. În educația fizică, prin predarea-învățarea unor forme de transport se urmărește atât înzestrarea copiilor cu priceperea de a ridica și deplasa în siguranță diverse categorii de obiecte, cât și dezvoltarea forței generale, a îndemnării, a preciziei, cooperării și coordonării acțiunilor cu ceilalți parteneri.

În lecțiile de educație fizică pot fi transportate: mingi umplute, săculeți, recipiente cu nisip, banca de gimnastică, cutiile de ladă, „capra”, lada, „calul”, saltelele, obiectele de mobilier sau improvizate (butuci, cărămizi, bare metalice, pietre etc.), cât și parteneri.

O deosebită grijă se va acorda învățării apucării și ridicării corecte a obiectului ce urmează a fi transportat. În momentul ridicării, tălpile se așează pe sol, ușor depărtate, genunchii se îndoaie, atât cât este necesar pentru apucarea obiectului cu brațele întinse, **trunchiul rămânând la verticală**. Astfel, efortul de ridicare este realizat de musculatura picioarelor (care este și cea mai puternică), protejându-se totodată coloana vertebrală.

## Jocuri dinamice

Prin caracteristicile sale, jocul dinamic corespunde în cel mai înalt grad particularităților psihice ale preșcolarilor și școlarii mici, și de aceea el capătă o pondere deosebită în conținutul educației fizice, oferind mari satisfacții copiilor.

În procesul didactic jocul dinamic îndeplinește o triplă funcție: el **este mijloc** care, prin exersare, asigură consolidarea deprinderilor și dezvoltarea calităților motrice. În același timp **este și metodă de instruire** folosind calea reproducerii prin acte și acțiuni de mișcare a unor realități din natura și viață, cunoscute de copii. Totodată îndeplinește și calitatea de formă de organizare a exersării, copiii fiind împărțiți pe roluri individuale (vânător, vrabie, albină, lup, uliu etc.), colective (crabii, creveții, porumbeii, oile, copacii, acul și ața, năvodul, peștii, automobile) și pe echipe cu acțiuni asemănătoare ("Banda rulantă", "Mingea la căpitan", "Mingea prin tunel", "Mingea pe pod", "Cursa automobilelor" etc.), sau diferite/contrarii ("Vânătorii și rațele", "Crabii și creveții", "Între două focuri", "Ciobanul și apără turma" etc.).

Dezvoltarea forței sau rezistenței la școlarii mici se realizează eficient și prin jocuri dinamice, fie ca mijloace unice ("Pătratul mișcător", "Cercurile zburătoare" etc.), fie asociate exercițiilor specifice perfecționării acestor calități motrice.

Unele jocuri dinamice pot asigura și revenirea organismului după efort într-un mod atractiv ("Statuile", "Balerinii" etc. în care copiii, pe fond de mers, adoptă, la semnal, poziții estetice, relaxându-se, apreciindu-se în colectiv cea mai expresivă "poză").

Integrarea acestora în conținutul uneiia dintre secvențele lecției/activității (exceptând situația când jocul este temă) se va face numai dacă jocurile sunt cunoscute de copii.

**Nu se vor alege și preda jocuri dinamice ale căror reguli prevăd excluderea copiilor, în cazul în care au fost prinși, atinși sau ochiți etc.**

Atunci când unii copii, în îndeplinirea rolului, manifestă fie dificultăți în rezolvare sau, dimpotrivă, posibilități deosebite (nu poate fi prins, atins etc.) cadrul didactic va interveni înlocuindu-l sau inversând rolurile (din urmărit devine prinzător).

Pentru a doza efortul în timpul desfășurării jocului, după caz, momentele de stabilire a câștigătorilor se constituie și ca pauze de revenire.

Într-o activitate nu vor fi folosite mai mult de 2 jocuri atunci când nu s-au programat alte forme complexe de întrecere (ștafete, parcursuri aplicative). Este bine ca în activitate să se prevadă un joc dinamic și o ștafetă sau un joc și un parcurs aplicativ.

Educatorele și învățătorii vor căuta să prelungească efectul pozitiv al acestor mijloace stimulând copiii să le includă în activitatea de joacă. Ele trebuie practicate în activitățile la alegere individuale și de grup, în pauze și recreații, la domiciliu, în plimbări, în excursii și în tabere.

Realizarea conținutului programei de educație fizică din grădiniță, prin multiple și diverse modalități, dublată de interesul și fantezia educatoarei, asigură nu numai dezvoltarea fizică generală a copilului preșcolar ci formarea corectă și rapidă a deprinderilor motrice și calităților fizice.

Exercițiile fizice precum și jocurile de mișcare utilizate, vor realiza în totalitate obiectivele prevăzute dacă acestea se practică în mod sistematic, pe baza unei planificări judicioase elaborate, prin utilizarea unui sistem de lucru riguros și asigurarea controlului periodic al evoluției individuale.

În cadrul activităților din grădiniță trebuie să se țină deopotrivă seama de particularitățile grupului de copii, precum și de cele individuale, iar activitatea practică să dobândească din ce în ce mai mult caracter diferențiat.

**Bibliografie:**

1. **Barta, A.; Dragomir, Șt.**, *Deprinderi motrice la preșcolari*, Editura V&I Integral, București, 1995.
2. **Dragomir, P., Scarlat, E.**,. Repere noi, mutații necesare, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2004.
3. **Dragomir, Șt.; Barta, A.**, *Educație fizică*, Manual pentru clasa a IX-a, Școli normale, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1996.
4. **Stănescu, M.**, *Educație fizică pentru preșcolari și școlari mici. O abordare psihomotrică*. Editura Semna, București, 2002.
5. \*\*\* **M.Ed.C.-CNC**, *Ghid metodologic de aplicare a programei de educație fizică și sport, învățământ primar*, Editura Aramis, București, 2001.
6. **Scarlat, E.; Scarlat, M.B.**, *Educație fizică și sport*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2002, p. 72-114.