



JOCUL DE MIȘCARE, MIJLOC AL EDUCAȚIEI FIZICE

Lect. univ. dr. Nicoleta-Lücy MOTROC
Academia de Studii Economice din București

Abstract

The games in which the movement role is clearly expressed, are conventionally named "movement games". The movement game is a complex concept, multidimensional and consists of the fundamental preoccupation, which offers the privilege of displaying and putting forth the personality.

Considering the value of the game, the work, the reality or the fantasy, with guiding implications in the personality development plan on multiple layouts, the movement game relates to an important polyvalent dimension.

The field experts, which have defined the movement games, acknowledged and underlined their value and significance.

Keywords: play, motric play, feed-back.

Jocurile în care rolul mișcărilor este clar exprimat poartă, în general, denumirea convențională de „jocuri de mișcare” (dinamice).

Jocul de mișcare este o variantă a activității de joc. Baza ei o constituie diferitele acțiuni motrice active, motivate de un subiect (temă, idee) și parțial îngrădite de reguli. Totodată, ele urmăresc învingerea, în condiții mereu schimbătoare ale mediului de joc, a diferitelor dificultăți sau obstacole ivite în calea atingerii scopului propus.

Acțiunile motrice, de exemplu, pot fi legate de executarea unor mișcări de imitare; în cadrul jocurilor putem întâlni scurte părți de alergare, acțiuni de „viteză”, de „îndemânare”, de învingere a obstacolelor prin săritură, rezistență și forță. Alte acțiuni cer folosirea diferitelor mișcări legate de orientare, observație sau auz și toate acestea – în diferite forme și combinații.

Sarcina jocului determină stabilirea acțiunilor jucătorilor conform scopului propus, caracterul și dezvoltarea conflictului de joc. Această latură a jocului – existența unui sens – înviorează, pe de o parte, acțiunile complexe ale jucătorilor, iar, pe de altă parte, dă un colorit emoțional folosirii diferitelor procedee tehnice sau elemente de tactică.

Regulile determină în cadrul fiecărui joc elementele cele mai constante în așezarea jucătorilor și cele mai tipice în deplasarea acestora, precizează caracterul comportării, drepturile și obligațiile jucătorilor, stabilesc mijloacele de conducerea a jocului și procedeele și condițiile de stabilire a rezultatului. Acest lucru nu exclude, ci, dimpotrivă, presupune manifestarea unei activități creatoare din



partea jucătorilor și folosirea inițiativei personale pe măsura capacităților, dorințelor și intereselor fiecăruia.

Conținutul jocului de mișcare (acțiunile motrice și subiectul) determină forma lui, cu alte cuvinte caracterul tipic de organizare a participanților. Caracteristica jocului de mișcare este organizarea acțiunilor participanților, care să le permită o largă inițiativă creatoare în alegerea mijloacelor pentru atingerea scopului propus.

Particularitățile constitutive ale conținutului și formei caracterizează jocul de mijloace ca fiind unul dintre mijloacele educației fizice, care poate fi folosit însă și ca o metodă de dezvoltare fizică generală.

Datorită multitudinii efectelor pe care jocurile de mișcare le au asupra copiilor din punct de vedere formativ-instructiv-educativ, ele sunt folosite în toate formele organizate prin care educația fizică este realizată în școală, în lecție, în pauzele organizate, în excursii sau plimbări.

Cu ajutorul jocului de mișcare formăm cunoștințe, priceperi și deprinderi motrice de bază ca: mersul corect, alergarea economică, săritura și aruncarea, și dezvoltăm în același timp și calitățile motrice de bază necesare în viața de relație (V.I.R.F.) într-o formă plăcută și ușor accesibilă.

Fiind o formă de activitate ce dă satisfacție, jocul antrenează la o participare conștientă, determinând în același timp o manifestare degajată și integrală a personalității.

În jocul de mișcare se manifestă atât calitățile, cât și defectele caracterului și totodată, nivelul pregătirii fizice și motrice ale participanților.

Ceea ce este deosebit în jocul de mișcare la diferite vârste sunt sarcinile, conținutul, modul de organizare, precum și numărul regulilor. Astfel, același joc poate fi folosit la orice vârstă, amplificând însă cerințele, regulile, măbind distanțele și numărul obstacolelor, solicitând din ce în ce mai multă corectitudine.

A. Sarcinile jocului de mișcare

Sarcinile de bază ale jocurilor de mișcare se substituie sarcinilor educației fizice. Astfel, în linii mari, putem considera că jocul de mișcare contribuie la:

1. formarea și perfecționarea deprinderilor motrice de bază, aplicative și specifice ramurilor sportive;
2. dezvoltarea calităților motrice de bază;
3. formarea și dezvoltarea calităților psihice (colectivismul, inițiativa, stăpânirea de sine, răspunderea personală, perseverența, curajul etc.).

Fiecare dintre aceste sarcini generale se individualizează, se exprimă printre altele particulare privind dezvoltarea unei calități motrice, a unei deprinderi motrice etc.

În realizarea acestor sarcini de bază există o relație de interdependență în cadrul jocului de mișcare. Fiind complex, bine orientat și condus, acesta trebuie să realizeze în același timp și deprinderi și calități motrice sau psihice.



B. Clasificarea jocului

Multitudinea sarcinilor jocului de mișcare, având în vedere multitudinea formelor sale, impune o ordonare a acestora pe baza unor criterii, pentru a putea fi mai judicios înțeles și folosite.

Practica și literatura de specialitate stabilește mai multe criterii de clasificare, unele legate de forma jocului, altele de conținutul jocului, altele de efectivul de joc sau de anotimpul în care se practică.

Astfel, A. D. Novikov și L. P. Matveev, în „Teoria și metodică educației fizice”, în capitolul „Jocul de mișcare”, stabilesc următoarele criterii și clasificări ale acestuia:

- a) după efectiv: jocuri individuale, colective, de masă – propriu-zise, jocuri sportive;
- b) după relațiile reciproce: fără împărțire pe echipe, cu trecere la cele pe echipe, cu împărțire pe echipe (joc sportiv);
- c) după caracterul relațiilor dintre participanți: jocuri fără contact direct cu adversarul, jocuri cu contact direct cu adversarul.

D. Branga și N. Mujicikov, în cele trei ediții ale culegerilor de jocuri pentru copii și tineret, prezintă o sistematizare a jocurilor de mișcare colective bazată pe criteriile:

- a) relațiile reciproce: fără împărțire pe echipe, cu împărțire pe echipe;
- b) materialul folosit: fără obiecte, cu obiecte;
- c) pregătitoare pentru jocurile sportive: handbal, baschet, volei.

Apar și alte grupări de jocuri: în apă, jocuri de iarnă, jocuri distractive.

Pornind de la ideea că jocurile de mișcare se folosesc în educația fizică cu scopul definit arătat mai sus, considerăm că criteriul care ar da o mai corectă și cuprinzătoare sistematizare a jocurilor este criteriul sarcinilor de rezolvat. Pe lângă acest criteriu de bază, se mai adaugă și alte criterii care definesc forma și condițiile de desfășurare a jocurilor:

1. criteriul sarcinii de rezolvat: formarea și perfecționarea deprinderilor motrice de bază specifice ramurilor sportive de bază; dezvoltarea sensibilităților motrice și a calităților motrice de bază;
2. criteriul organizatoric: efectiv: individuale; colective: fără împărțire; cu împărțire: cu contact, fără contact cu adversarul; material folosit: fără obiecte, cu obiecte: mingi, cercuri, bastoane, corzi; la aparate de gimnastică;
3. criteriul mediului ambiant: jocurile de vară: în aer liber, în apă; jocurile de iarnă: în sală, în aer liber.

Clasificarea jocului de mișcare pe baza criteriului sarcinilor pe care le rezolvă prevede:

1. jocuri pentru formarea și perfecționarea deprinderilor motrice de bază și aplicative: jocuri pentru alergare; jocuri pentru săritură; jocuri pentru aruncare; jocuri pentru cățărare; jocuri pentru târâre; jocuri pentru escaladare;



2. jocuri pentru formarea și perfecționarea deprinderilor motrice specifice ramurilor sportive:
 - a. jocuri pregătitoare pentru jocurile sportive: jocuri pregătitoare pentru fotbal; jocuri pregătitoare pentru handbal; jocuri pregătitoare pentru baschet; jocuri pregătitoare pentru volei;
 - b. jocuri pregătitoare pentru gimnastică la aparate (sportivă), acrobatică și sărituri;
 - c. atletism.
3. jocuri pentru educarea sensibilităților motrice și dezvoltarea calităților motrice de bază: jocuri pentru dezvoltarea simțului de orientare în spațiu; jocuri pentru dezvoltarea simțului ritmului; jocuri pentru dezvoltarea simțului echilibrului; jocuri pentru dezvoltarea vitezei; jocuri pentru dezvoltarea îndemânării; jocuri pentru dezvoltarea forței;
4. jocuri pentru educarea atenției.

În această sistematizare considerăm că primul criteriu al „sarcinilor de rezolvat” este determinat, deoarece selecționarea unui joc se face corespunzător scopului urmărit. Celelalte criterii, fiind subordonate primului, întregesc stabilirea particularităților de formă și conținut ale jocurilor folosite.

Există o legătură de subordonare ușor de explicat și înțeles. Vom putea considera astfel că un joc pentru dezvoltarea vitezei poate fi individual sau colectiv, cu sau fără obiecte sau aparate, în aer liber sau în sală – folosit vara sau iarna.

Deci, în primul rând, jocul va fi ales pe criteriul sarcinilor deoarece acestea îi determină conținutul și forma corespunzătoare.

C. Metodologia folosirii jocurilor de mișcare

Pentru ca jocul de mișcare să contribuie la îndeplinirea sarcinilor educației fizice este necesar să fie ales cu discernământ, ținându-se seama de anumite cerințe de bază. Această alegere condiționează influențarea pozitivă sub toate aspectele asupra subiecților.

Astfel, alegerea jocului se va face în funcție de: sarcinile pe care vrem să le realizăm; locul jocului în lecția de educație fizică, și anume în care parte a acesteia se va folosi; vârsta jucătorilor și particularitățile morfo-funcționale și psihice; nivelul dezvoltării și pregătirii fizice, starea de sănătate; particularitățile de sex (dacă este cazul); condițiile materiale privind locul de desfășurare și inventarul de materiale de care dispunem; de condițiile atmosferice, dacă se lucrează în aer liber etc.

Respectând aceste cerințe, alegerea jocului ar trebui să asigure accesibilitatea lui și, în același timp, trebuie să trezească interesul practicanților.

Este cunoscut faptul că un joc care nu este potrivit cu posibilitățile elevilor (fie că cerințele sunt prea mari sau prea mici, fie nu aduce elemente noi), nu trezește interesul și, prin urmare, nu poate determina nici efectele dorite.



Jocul trebuie, de asemenea, să corespundă nivelului mediu de pregătire fizică și psihică a colectivului cu care se lucrează.

În ceea ce privește metodica organizării colectivului de joc, un rol important îl are formarea echipelor.

Pentru ca acțiunile de joc să realizeze efectele instructiv-educative propuse este necesar ca profesorul să se preocupe și de buna organizare a colectivului.

Prin organizarea colectivului se înțelege asigurarea formațiilor care vor desfășura jocul. Astfel, în cazul în care jocul ales necesită împărțirea colectivului pe echipe, o bună organizare presupune respectarea următoarelor cerințe: echipele să fie egale ca număr; să fie egale ca valoare biomotrică să fie egale sub aspectul bagajului de deprinderi motrice.

D. Cerințe privind conducerea jocului de către profesor

Jocul de mișcare folosit ca mijloc al educației fizice exercită, așa cum s-a mai arătat, și o influență asupra caracterului și personalității subiecților.

Pentru ca această influență să se realizeze este absolut necesară prezența și intervenția atentă și promptă a profesorului.

Rolul profesorului în joc este deosebit de important, astfel că se impun anumite cerințe pe care acesta trebuie să le aibă în vedere, și anume:

- în primul rând, profesorul trebuie să urmărească atent desfășurarea jocului pentru a putea observa corectitudinea execuției elevilor și respectarea regulilor;

- observarea atentă permite stabilirea greșelilor care vor trebui corectate ulterior;

- urmărirea desfășurării jocului îi crează condiții profesorului pentru cunoașterea mai completă a comportării și particularităților de manifestare ale elevilor. Astfel va observa, de exemplu: dacă jucătorii participă cinstit la joc, fără tendință de a fura sau a împiedica adversarul; dacă luptă pentru victoria comună sau au manifestări de vedetism; dacă manifestă inițiativă; dacă se ajută între ei; dacă au curajul răspunderii pentru faptele lor.

Profesorul trebuie să combată tendința unor elevi de a obține victoria cu orice preț, nesocotind regulile stabilite. De asemenea, este necesar să se combată eventualele aspecte de brutalitate.

Elevii care nu se încadrează corespunzător trebuie sancționați prompt fie prin scoaterea temporară din joc, fie prin atribuirea unor puncte negative echipei din care fac parte.

Această a doua măsură este recomandabilă deoarece colectivul va fi determinat să ia o atitudine critică și astfel se poate dezvolta la elevi spiritul combativ și se va crea opinia colectivă.

În conducerea jocului profesorul trebuie să țină seama de anumite recomandări, și anume: să fie imparțial în stabilirea rezultatelor; să fie atent și preocupat de joc; să folosească tonul potrivit, moderat; la clasele mici să participe



chiar la joc alături de copii; să asigure disciplina elevilor în joc.

Indicații metodice:

- pentru conducerea jocului profesorul poate folosi ca semnale: fluierul, bătaia din palme sau cuvântul. În cazul folosirii fluierului nu trebuie să se exagereze intensitatea sonoră a acestuia pentru a nu obosi și irita participanții;

- asigurarea disciplinei în joc nu înseamnă încătușarea manifestărilor de entuziasm. Profesorul trebuie să permită participarea afectivă la joc și manifestarea sentimentelor, dar, în același timp, va evita exagerările în acest sens.

A fi disciplinat în joc înseamnă, de fapt, a respecta regulile și cerințele jocului și a avea o comportare civilizată față de colectiv.

Lipsurile în pregătirea profesorului se pot manifesta prin alegerea necorespunzătoare a jocului, prin greșeli organizatorice, explicații incomplete, neadecvate sau conducere necorespunzătoare a acestuia.

Se impune astfel ca niciun amănunt să nu fie neglijat de către profesor. În același timp, acesta trebuie să se preocupe de crearea unei atmosfere de bună dispoziție pentru ca elevii să participe cu plăcere la joc.

Analiza jocului va cuprinde: aprecieri privind realizarea de ansamblu a jocului; evidențierea manifestărilor pozitive și negative; evidențierea prin nominalizarea elevilor care s-au comportat corespunzător sau necorespunzător; momentul de analiză nu trebuie să lipsească deoarece acesta ar duce la scăderea valorii educative a jocului.

Din desfășurarea și analiza jocului, profesorul poate să desprindă unele concluzii folositoare activității sale viitoare.

Va observa astfel dacă jocul ales a corespuns tuturor cerințelor și a fost realizat integral; dacă organizarea nu a fost deficitară, fapt care a dus la o folosire nerațională a timpului; dacă a reușit să creeze starea de emulație colectivă.

Analizând cu exigență toate aceste aspecte, profesorul își poate îmbunătăți permanent activitatea desfășurată în colectiv.

În organizarea jocurilor trebuie să avem în permanență în vedere faptul că interesul pentru jocuri există, iar sarcina noastră este de a-l menține și a le da satisfacție participanților. Acest interes va fi menținut sau dezvoltat prin aducerea în permanență a noului în joc prin stabilirea unor cerințe mereu crescânde, deoarece un joc care nu prezintă interes și nu solicită suplimentar este lipsit atât de valoare educativă, cât și de efectele biomotrice scontate.

În concluzie, jocul de mișcare reprezintă un concept complex, multidimensional; ca formă a activității ludice, jocul se constituie în preocuparea fundamentală care oferă prilejul de manifestare și afirmare a personalității.

Activitate specifică vârstei copilăriei, jocul de mișcare are o dimensiune universală (determinată de procesul obiectiv al dezvoltării) și permanentă, cu mobilitate pe scara vârstelor. Debutând cu forma elementară senzomotorică, trecând de la jocul simplu al preșcolarului, evoluând la jocul complex al copilului de vârstă școlară, jocul de mișcare devine elevat, standardizat în forma jocului sportiv. De-a lungul vieții fiecare etapă are un corespondent ludic, al cărei



preponderență o determină evoluția bio-psiho-motrică și socială.

Cu valoare ludică, de muncă, de realitate sau de fantezie, cu implicații formative în planul dezvoltării personalității pe multiple planuri, jocul de mișcare se raportează la o importantă dimensiune polivalentă.

Specialiștii domeniului, care au definit jocurile de mișcare, au recunoscut și au subliniat valoarea și importanța lor.

Conform *Terminologiei educației fizice și sportului* (1973), jocul este o „activitate complexă, predominant motrică și emoțională, desfășurată spontan după regulile prestabilite, în scop recreativ, sportiv și, totodată, de adaptare la realitatea socială”.

Sulton-Smith (1968) a definit simplu și sugestiv jocul de mișcare ca pe o „activitate recreativă și competițională, care are conținut, reguli și câștigători”.

Pentru M. Epuran (1973) jocul de mișcare reprezintă o „formă complexă de mișcare, care, datorită caracteristicilor de formă, de conținut și de efecte, este folosit încă din cea mai fragedă vârstă”.

D. Sidentop și colaboratorii (1984) consideră jocul de mișcare o „formă de întrecere în care rezultatul este determinat de deprinderile fizice și de șanse”.

D. Colibaba-Evuleț, I. Bota (1998) consideră jocul de mișcare (sau jocul dinamic) „un exponent al jocurilor didactice aplicate în domeniul educației fizice și sportului”.

T. Predescu (1999) apreciază conceptul de joc dinamic o „variantă a activității de joc, având la bază diferite acțiuni motrice motivate de o temă, respectând anumite reguli și urmărind atingerea unui scop propus”.

Funcționalitatea jocului depinde de starea lui și de capacitatea de transformare, de mișcare. Starea sa este determinată, pe de o parte, de elementele constitutive aflate în interdependență și circumscrise în limitele unor coordonate spațio-temporale, și, pe de altă parte, de gradul de echilibru al acestora în raport cu mediul. Echilibrul stabilit între legăturile interne și externe ale jocului presupune ordine și organizare bună, în final rezultând o funcționalitate optimă.

Parțial, reușita jocului sau insuccesul acestuia determină cadrul didactic să prelucraze informațiile pe care le-a receptat, să decidă unele măsuri, soluții care vor determina stabilitatea, echilibrul jocului; astfel, reorganizat, relațiile dintre elementele jocului vor determina optima funcționalitate a acestei activități motrice.

Eficiența jocurilor de mișcare constă în gradul de realizare a scopului propus, de nivelul răspunsurilor motrice efectuate de jucători. Procesul de feedback al jocului este instrumentul care, prin cantitatea și precizia mesajelor oferă imediat informații despre nivelul îndeplinirii sarcinilor motrice. În jocul de mișcare funcționează feedbackul intrinsec (D. Sidentop, 1984), pe care îl realizează însuși jucătorul ca urmare a participării sale (având ca sarcină motrică de joc, de exemplu, aruncarea la o țintă fixă). Mesajele recepționate de conducătorul jocului de la ceilalți participanți la joc, reprezentate prin feedbackul extrinsec și concretizate în observații și analize ale execuțiilor constituie feedbackul corectiv, operativ, prin care se reglează funcționalitatea jocului.



Valoarea multidimensională a jocului de mișcare îl recomandă ca fiind unul dintre cele mai eficiente mijloace ale educației fizice.

Datorită multitudinii efectelor în plan formativ, jocurile de mișcare sunt utilizate în toate formele organizate ale educației fizice în școală: în lecția de educație fizică, în timpul liber al elevilor (activități sportive, activități turistice).

Utilizate ca mijloace ale educației fizice, jocurile de mișcare vizează influențarea personalității umane, urmărind atingerea unor obiective specifice acestei activități.

BIBLIOGRAFIE

1. Cerghit, I., *Metode de învățământ*, Editura Didactică și Pedagogică București, 1976.
2. Cârstea, Gh., *Programarea și planificarea în educația fizică și sportivă școlară*, Editura Universul, București, 1993.
3. Cârstea, Gh., *Educație fizică. Teoria și bazele metodicii*, ANEFS, București, 1997.
4. Epuran, M., *Psihologia educației fizice*, Editura Sport-Turism, București, 1976.
5. Firea, E., *Metodica educației fizice școlare*, Vol. I, IEFS, București, 1984.
6. Herivan, M., *Educația la timpul viitor*, Editura Didactică și Pedagogică București, 1976.
7. Ionescu, M., *Lecția între proiect și realizare*, Editura Dacia, Cluj-Napoca, 1982.
8. Marolicaru, M., *Tratarea diferențiată în educația fizică*, Editura Sport-Turism, București, 1986.