

ATLETISM - TEORIE ȘI PRACTICĂ

**CURS DE SINTEZĂ
PENTRU ANUL II - EFS**

Lector univ. dr. FLORINA PARASCHITA

Cursul integral a fost tipărit la editura PIM, Iași, 2015

ISBN 978-606-13-2754-6

CUPRINS

Unitatea de învățare nr. 1 EDUCAȚIA FIZICĂ. GENERALITĂȚI

Unitatea de învățare nr. 2 ATLETISMUL – SPORT DE BAZĂ ÎN
PROGRAMA ȘCOLARĂ

Unitatea de învățare nr. 3 TEHNICA ȘI METODICA PREDĂRII
ALERGĂRILOR

ALERGĂRILE DE VITEZĂ

ALERGĂRILE DE ȘTAFETĂ

ALERGĂRILE DE REZISTENȚĂ

ALERGAREA DE GARDURI

Unitatea de învățare nr. 4 TEHNICA ȘI METODICA PREDĂRII
SĂRITURILOR

SĂRITURA ÎN LUNGIME

SĂRITURA ÎN ÎNĂLȚIME CU PĂȘIRE

Unitatea de învățare nr. 5 TEHNICA ȘI METODICA PREDĂRII
ARUNCĂRILOR

ARUNCAREA MINGIEI DE OINĂ

Unitatea de învățare nr. 6 ÎNVĂȚAREA MOTRICĂ ÎN
ATLETISM

Unitatea de învățare nr. 7 PRINCIPALELE CRITERII DE
ALCĂTUIRE A LECȚIILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ

Unitatea de învățare nr. 8 LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI
SPORTIVĂ CU TEME DIN ATLETISM

Bibliografie

Unitatea de învățare nr. 1

EDUCAȚIA FIZICĂ. GENERALITĂȚI

Instituția principală care focalizează toate influențele în modul cel mai organizat este școala. Numai în școală, în cadrul procesului de învățământ, întregul program se desfășoară cu influențe măsurabile, evaluări, strategii și demersuri care îndeplinesc cerințele enumerate în conceptul actual, modern de educație.

Educația constituie un ansamblu de măsuri aplicate în mod sistematic în vederea formării și dezvoltării însușirilor intelectuale, morale sau fizice ale copiilor și ale tineretului.

Sistemul de educație și cel de învățământ depind de numeroși factori:

- de natura formațiunii sociale care funcționează;
- de baza economică;
- de relațiile care se creează în societate, de concepțiile forului de decizie etc.

Între sistemul de instrucție și cel de educație și sistemul social global există relații de interdependență.

Educația fizică este activitatea care valorifică sistematic ansamblul formelor de practicare a exercițiilor fizice în scopul măririi, în principal, a potențialului biologic al omului conform cerințelor sociale.

Educația fizică este:

- fiziologică prin natura exercițiilor folosite;
- pedagogică prin metodele utilizate;
- biologică prin efectele produse asupra organismului;
- socială prin modul de organizare și desfășurare.

În prezent, educația fizică se adresează tuturor categoriilor de populație, adaptându-și obiectivele, mijloacele, metodele și formele de organizare la specificul fiecăreia dintre ele, fiind împărțită în

subsistemele:

- *educația fizică și sportivă școlară*, subdivizată pe vârste și trepte de învățământ, atât pentru copiii și adolescenții dezvoltați normal din punct de vedere fizic, cât și pentru cei cu infirmități motorii (de exemplu, paralizia membrelor, deformarea coloanei vertebrale, nesiguranța echilibrului static-postural și altele, care creează probleme de adaptare școlară și socială);
- *educația fizică și sportivă militară* (practicată în aviație, marină și infanterie etc.);
- *educația fizică profesională*, se referă la diferite specialități care solicită eforturi fizice: aviatorii, scafandrii, geologii, cosmonauții;
- *educația fizică și sportivă profilactică sau curativă* (pentru menținerea condiției biopsihice a generațiilor adulte);
- *educația fizică și sportivă medicală și altele*.

Prin aceste subsisteme, educația fizică și sportivă certifică însemnătatea sa: în relație cu dezvoltarea calităților corpului uman și perfecționarea acestora, în relație cu existența unei categorii de profesii (profesorul de educație fizică și sport, antrenorul sportiv în diferite ramuri sportive, arbitrul sportiv, medicul sportiv, cercetătorul în domeniul educației fizice și sportive, administratorul sau managerul sportiv și altele).

În formularea scopurilor sale care definesc conținuturile acestei forme ale educației există mai multe tendințe:

- a. una are în vedere vitalitatea biofizică a omului în societate, concretizată prin preocuparea asigurării unei dezvoltări armonioase a organismului copiilor și adolescenților;
- b. alta se referă la măsurarea și evaluarea capacității biomotrice a copilului, tânărului care ar oferi valori concrete ale nivelurilor dezvoltării calităților motrice ale organismului (forța, echilibrul, viteza, rezistența,

coordonarea);

- c. altă tendință vizează formularea scopurilor educației fizice sportive cu ajutorul “modelelor” motrice, gândite pe trepte de învățământ și ani de studiu. Se emite un “model” în vederea obținerii unei performanțe motrice prestabilite și se stabilește modalitatea în care ea poate fi atinsă. Modelul stabilește nivelul de exigență sportivă concretizat în baremuri care să fie atinse de către fiecare elev.

Calitatea motrică reprezintă o aptitudine a individului de a executa mișcări exprimate în indici de viteză, forță, rezistență, îndemânare, mobilitate.

Pe parcursul vieții, indicii de dezvoltare ai acestor calități de viteză, forță, rezistență, îndemânare și mobilitate se îmbunătățesc, în primul rând, datorită activităților fizice cotidiene (jocuri spontane, prestarea unor sarcini fizice ocazionale, activități profesionale etc.). Un efect deosebit de important asupra nivelului de dezvoltare a acestor calități îl are practicarea exercițiilor fizice, fie sub formă organizată (educație fizică, antrenament sportiv, competiții), fie în activități independente.

Calitățile motrice se clasifică astfel:

a) de bază - viteza, îndemânarea, rezistența și forța, la care unii specialiști adaugă și mobilitatea sau suplețea;

b) specifice practicării unor ramuri de sport — definite, în general, drept calități motrice combinate și complexe. Ele sunt considerate a fi amestecuri, în diferite proporții, ale calităților motrice de bază, cum ar fi:

- forța în regim de viteză sau forța explozivă;
- viteza în regim de forță sau detenta;
- forța în regim de rezistență;
- viteza în regim de rezistență;
- forța în regim de rezistență și coordonare.

Obiectivele educației fizice constau în optimizarea

dezvoltării biologice, psihologice și atitudinal-sociale a elevului, urmărind:

- dezvoltarea fizică armonioasă a elevilor și întărirea sănătății;
- dezvoltarea motricității;
- corectarea unor deficiențe fizice;
- formarea deprinderilor igienico-sanitare;
- cultivarea unor deprinderi motrice variate, utile vieții și activității sociale și perfecționarea calităților motrice de bază;
- formarea deprinderilor de autoorganizare și autoconducere;
- să contribuie la formarea dorinței de mișcare, a obișnuinței de practicare independentă a exercițiilor fizice;
- stimularea interesului pentru practicarea diferitelor sporturi, concomitent cu cultivarea dorinței de depășire a performanțelor;
- să contribuie la formarea trăsăturilor pozitive de caracter: motivație, echilibru, voință, afectivitate, spirit de fair-play, etc.

Conținutul educației fizice cuprinde:

- cunoștințe, priceperi și deprinderi privitoare la practicarea educației fizice;
- exerciții fizice care pot îmbrăca forme cum ar fi: gimnastica, jocurile etc.;
- sportul – ca formă organizată biologic, tehnic și psihologic de exerciții care au caracter competitiv și se încheie cu obținerea unor performanțe.

Între formele și mijloacele de realizare a educației fizice în școală sau sub îndrumarea școlii sunt: lecția de educație fizică, cercurile și colectivele sportive, concursurile, competițiile și întrecerile sportive, turismul, excursiile și drumețiile, crosurile, exerciții și sporturi practicate în aer liber, în prezența factorilor de călire: aer, apă, soare.

Mijlocul de bază prin care se realizează obiectivele propuse este *exercițiul fizic*. Educația fizică dispune de un număr mare de

exerciții fizice. În cadrul educației fizice se efectuează exerciții din deprinderile motrice de bază și utilitar aplicative, din diferite ramuri și probe sportive, exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice, exerciții de stretching etc.

Sinteza unității de învățare 1

Conceptul de educație a fost definit în diferite moduri, reînnoindu-se în funcție de dialectica realității educaționale și rămânând deschis unor noi fundamentări teoretice și semnificații.

Educația fizică practică organizată și sistematic contribuie la dezvoltarea tuturor proceselor psihice cognitive, afective și voliționale.

Educația fizică se adresează tuturor categoriilor de populație, adaptându-și obiectivele, mijloacele, metodele și formele de organizare la specificul fiecăreia dintre ele.

Cuvinte cheie: *niveluri de învățământ, educație, calități motrice, educație fizică, exerciții*

Unitatea de învățare nr. 2

ATLETISMUL – SPORT DE BAZĂ ÎN PROGRAMĂ ȘCOLARĂ

Atletismul dispune de o gamă largă de exerciții și procedee tehnice, el poate influența eficient asupra capacității de efort a elevilor, asigurându-le o pregătire motrică multilaterală. Valoarea utilitară a procedeelelor specifice atletismului se explică atât prin caracterul său natural, cât și prin accesibilitatea mijloacelor sale.

Atletismul școlar, ca disciplină de bază cuprinsă în programă, se recomandă prin precizia cu care se poate stabili volumul și calitatea efortului și prin adaptarea mijloacelor la particularitățile de vârstă și sex.

Acest adevăr este pus în evidență prin precizia cu care se poate stabili și controla cantitatea și calitatea efortului, cât și prin urmărirea în timp a evoluției rezultatelor.

Exercițiile și probele atletice, pe lângă deprinderile pe care le formează, au o mare influență asupra calităților motrice, determinând, prin caracterul acțiunilor, dezvoltarea diferitelor forme de manifestare a acestora.

Probele specifice atletismului școlar contribuie la creșterea capacității de efort a organismului, asigură pregătirea motrică multilaterală, fapt ce a determinat necesitatea de a fi folosit ca mijloc de realizare a obiectivelor educației fizice școlare.

Faptul că atletismul școlar este considerat ca o disciplină de bază are ca temei posibilitățile de adaptare ale exercițiilor și probelor atletice la particularitățile de vârstă și sex ale elevilor.

Atletismul se situează printre sporturile cu o importanță foarte mare în sistemul de educație fizică și sport. Prioritatea care i se acordă este firească și are la bază următoarele argumente:

- Nu necesită bază materială deosebită, exercițiile atletice putând fi

realizate atât în școlile cu teren/sală de sport, cât și în cele unde există doar un teren fără denivelări, acoperit cu iarbă, iar materialele sportive sunt puține și ușor de procurat;

- Se practică în aer liber, contribuind la fortificarea organismului, întărirea sănătății, la folosirea factorilor naturali de călire (aer, apă, soare);
- Mișcările care compun probele atletice au un caracter natural, dezvoltând un câmp motric cu evidente laturi aplicative;
- Atletismul poate fi practicat la orice vârstă, atât de copii cât și de persoanele vârstnice;
- Practicarea exercițiilor atletice dezvoltă cele mai importante calități motrice specifice omului (viteza, rezistența, forța și detenta);
- Calitățile motrice dezvoltate prin atletism la vârsta timpurie ajută în procesul de selecționare și pregătire a tinerilor în alte ramuri sportive;
- Previne îmbolnăvirile, dar și poate trata afecțiuni sau deficiențe fizice (picior plat, genunchi în valg, probleme ale coloanei vertebrale, etc.).

Particularitățile climei din țara noastră și modificările vremii sunt factori care nu pot fi ignorați în planificarea educației fizice, cu atât mai mult cu cât călirea elevilor reprezintă o sarcină importantă a educației fizice școlare.

Prin călire înțelegem, de obicei, capacitatea organismului de a reacționa corect și potrivit scopului la toate modificările mediului înconjurător. Dar acțiunea factorilor naturali de călire: soarele, apa, aerul, în funcție de dozare, pot contribui la întărirea organismului sau dimpotrivă îi pot aduce prejudicii (supraîncălzire, răceală etc.).

Atletismul prezintă o componentă motorie importantă în cadrul căreia execuția modelelor și gesturilor motrice sportive se referă la ceea ce implică punerea în acțiune a uneia sau mai multor capacități condiționale sau a celor coordinative.

Probe precum cele de fond, semifond, săriturile sau ștafetele, presupun luarea deciziilor ce respectă ritmul de desfășurare a lor, alegerea momentului adecvat pentru a declanșa sprintul final, determinarea înălțimii de trecere peste ștachetă la fiecare încercare, sau distribuția participanților în fiecare probă de ștafetă. Pe de altă parte, prin probele colective de ștafetă contribuim la revigorarea caracterului socializator pe care orice acumulări ale vârstelor școlare trebuie să-l aibă.

Deprinderile și priceperile atletice în curriculum-ul educației fizice din ciclul curricular de dezvoltare (6-12 ani)

Conținuturile atletice și activitățile de realizare propuse la aceste vârste ale școlarității trebuie să incite apariția și dezvoltarea capacităților perceptiv-motrice, fizico-motrice și socio-motrice. Utilizarea jocului în învățarea deprinderilor și priceperilor atletice în acest interval de vârstă reprezintă o bună modalitate de a le dobândi.

Îmbrăcarea în formă de joc a proceselor instructive, în special pe cele cu caracter de exerciții pregătitoare, va conduce plăcerea funcțională ce acționează în timpul acestuia să creeze noi forme de interes și de practicare care nu pot ajunge la nivelul calitativ al celor obiective nemijlocite, dar care vor fi superioare atenției realizate prin constrângere, înainte de toate, din cauză că elevul, solicitat de joc, va avea o comportare activă. Ocupația respectivă devine pentru el o acțiune ludică, aducătoare de plăcere, determinată de tendința de repetare ce acționează în timpul desfășurării acestuia. Utilizat ca mijloc de învățare, jocul de întrecere pregătește terenul pentru manifestările de tip performanțial de mai târziu.

Apropierea dintre joc și sport este marcată și de caracterul lor regulamentar. Deși liber, spontan, jocul presupune reguli, reglementarea în sine rămânând o caracteristică fundamentală a sa, chiar dacă uneori regulile sunt schimbate sau, pur și simplu,

ignorete.

Sinteza unității de învățare 2

Exercițiile și probele atletice se regăsesc în toate programele și activitățile fizice școlare, universitare și profesionale.

Atletismul se poate practica atât în aer liber cât și în sală, nu necesită condiții materiale deosebite, poate fi exersat la orice vârstă, dezvoltă calitățile motrice de bază și ajută la procesul de selecție și pregătire a tinerilor în diverse ramuri sportive.

Cuvinte cheie: *exercițiu, probă athletică, deprindere, lecție*

Unitatea de învățare nr. 3

TEHNICA ȘI METODICA PREDĂRII ALERGĂRILOR

Tehnica constă în totalitatea acțiunilor și procedeele de mișcare care, prin forma și conținutul lor, asigură posibilitatea practicării unei anumite probe atletice. Tehnica probelor de atletism este formată din sistemul actelor și acțiunilor motrice riguros organizate în timp și spațiu, în raport cu prevederile regulamentului de desfășurare a concursurilor de atletism.

Învățarea alergării trebuie să înceapă cu alergări pe distanțe mijlocii, după care se trece la alergări pe distanțe scurte. Se însușește mai întâi tehnica pasului lansat de semifond și apoi a celui lansat în tempo maxim și de mare fond. În etapa următoare se învață tehnica alergării de ștafetă. Tehnica alergării de garduri solicită elevii în ceea ce privește viteza alergării, suplețea, mobilitatea, varietatea deprinderilor motrice, precizia și ritmul, de aceea se învață numai după ce s-a însușit tehnica alergării pe plat.

Probele de alergări oficiale de concurs pentru care se organizează întreceri la toate competițiile mondiale (Jocurile Olimpice, Campionatele Mondiale, Campionatele Europene, Concursurile din cadrul Diamond League și Golden League, etc.) sunt următoarele:

- probe de viteză: 100 m, 200 m, 400 m, femei și bărbați
- probe de garduri: 100 m garduri femei, 110 m garduri bărbați și 400 m garduri, femei și bărbați
- probele de ștafetă: 4x100 m și 4x400 m, femei și bărbați
- probele de semifond: 800 m și 1500 m, femei și bărbați
- probele de fond și mare fond: 5000 m, 10 000 m și maraton (42,195 km), femei și bărbați
- alergare de obstacole: 3000 m, femei și bărbați

Probleme de regulament

Lungimea standard a pistei de atletism este de 400 m. Pista are două linii drepte și două turnante, iar marginea ei interioară este prevăzută cu o bordură făcută dintr-un material adecvat, măsurând 5 cm în înălțime și 5 cm în lățime.

Culoarele sunt în număr de minim 8 și au o lățime de 1.22 – 1.25 m fiind delimitate de linii albe de 5 cm grosime. Numai linia din marginea din dreapta a fiecărui culoar va fi cuprinsă în măsurătoarea lățimii fiecărui culoar.

Direcția alergării va fi în interior pe stânga (în sens opus acelor de ceasornic), iar numerotarea culoarelor se va face începând cu culoarul nr. 1 în interior pe stânga.

Toate cursele de viteză și garduri se desfășoară pe culoare și startul se face din blocstarturi. Plecarea în toate curse de alergări se face la pocnetul pistolului starterului. În toate alergările până la 400 m inclusiv și probele de ștafetă, comenzile starterului sunt „Pe locuri”, „Gata” și urmează pocnetul pistolului atunci când toți sportivii sunt pregătiți.

În alergările peste 400 m, comenzile vor fi „Pe locuri”, după care sportivii se apropie de linia de plecare și când toți concurenții stau nemișcați, starterul va trage focul de pistol. Nici un concurent nu trebuie să atingă terenul cu mâinile.

Orice concurent care face o plecare greșită va fi descalificat. Dacă starterul sau starterul de rechemare apreciază că a avut loc un start greșit, concurenții vor trebui rechemați printr-un pocnet.

Finișul în probele de alergări se face în ordinea sosirii concurenților. Clasarea lor se face în ordinea în care o parte a bustului lor (pieptul sau umerii, niciodată capul, gâtul, brațele, gamba) ating planul vertical al marginii interioare a liniei de sosire.

ALERGĂRILE DE VITEZĂ

Alergarea pe distanțe scurte (60, 100, 200 și 400 m) face parte dintre exercițiile ciclice de intensitate maximă (9 – 12 m/s) caracterizate printr-o durată relativ scurtă a lucrului (6,5 – 50 s).

Rezultatul într-o alergare de viteză este determinat de:

- timpul de reacție realizat la startul probei;
- capacitatea de accelerare, apreciată prin distanța necesară atingerii vitezei maxime;
- valoarea vitezei de deplasare pe care alergătorul o poate dezvolta pe distanța dată;
- posibilitatea atletului de a menține viteza maximă cât mai mult posibil.

În alergare are loc o succesiune continuă de unități identice numite pași de alergare sau pași alergători. Pasul alergător poate fi luat în considerare sub două forme:

- pasul alergător simplu;
- pasul alergător dublu.

Pasul alergător simplu este alcătuit din totalitatea acțiunilor și pozițiilor determinate de acestea, cuprinse între două sprijine succesive, existente pe picioare opuse. Pasul alergător simplu cuprinde un sprijin unilateral (pe un picior), urmat de autoproiectarea corpului în aer (un zbor) și de o aterizare pe celălalt picior.

Pasul alergător dublu este unitatea funcțională a alergării. Un pas alergător dublu este constituit din doi pași alergători simpli.

Ciclul pasului alergător dublu este constituit din:

- o perioadă de sprijin;
- o perioadă de pendulare

În timpul perioadei de sprijin corpul alergătorului se găsește în contact cu solul, când pe un picior când pe celălalt. Aceasta este singura perioadă în care alergătorul poate să acționeze, prin eforturi proprii asupra corpului său.

Perioada de sprijin are în componență: faza de amortizare, momentul verticalei și faza de impulsie.

În *faza de amortizare* musculatura piciorului efectuează un lucru rezistent. Șocul la aterizare este amortizat prin jocul suplu al articulației gleznei, genunchiului și șoldului, care cedează în măsuri diverse și într-o ordine determinată.

Momentul verticalei corespunde trecerii centrului general de greutate al corpului prin verticala coborâtă prin suprafața de sprijin, delimitată de laba piciorului. După luarea contactului cu solul, corpul alergătorului oscilează în jurul punctului de reazem, care este fix, iar centrul general de greutate coboară și atinge nivelul cel mai de jos din tot ciclul pasului alergător, chiar în momentul verticalei.

Faza de impulsie începe în momentul depășirii verticalei și durează până când laba piciorului se desprinde de pe sol.

Perioada de pendulare se împarte în trei faze:

- faza de oscilație posterioară sau faza pasului posterior, ce începe odată cu ridicarea piciorului pendulant de pe sol și durează până când alergătorul ajunge în momentul verticalei, corespunzător piciorului opus;
- momentul verticalei corespunde încrucișării celor două picioare;
- faza de oscilație anterioară sau faza pasului anterior începe din momentul în care piciorul oscilant încrucișează piciorul de sprijin și durează până la imediata reluare a contactului cu solul când, la noua perioadă de sprijin, se inaugurează un nou ciclu.

Oscilațiile corpului. În deplasarea centrului general de greutate a corpului apar diferite oscilații, ce care pot fi evidențiate prin observarea atentă a mișcărilor unor repere luate pe corpul alergătorului, cum sunt creștetul capului, umerii și părțile laterale ale bazinului.

După planul în care au loc aceste oscilații, ele sunt de trei feluri: verticale, laterale, transversale.

Oscilațiile verticale au loc în plan sagital, având drept cauză

direcția oblică de impulsie. Oscilațiile verticale sunt puse în evidență prin variațiile de înălțime ale capului.

Oscilațiile laterale au loc în plan frontal, axa lor de rotație fiind orientată pe direcția antero-posterioară. Cauza apariției lor se datorează trecerii alternative a greutateii corpului de pe un picior pe celălalt în cursul perioadelor de sprijin.

Oscilațiile transversale au loc în plan orizontal, axa lor de rotație fiind verticală. Acestea se manifestă printr-o proiectare înainte a laturii bazinului, care corespunde piciorului pendulant, simultan cu o rămânere în urmă a laturii opuse a bazinului, care este fixată prin piciorul sprijinitor, aflat în contact cu solul în faza de impulsie.

Elementele tehnice caracteristice alergătorilor de viteză sunt:

- startul de jos;
- accelerarea de la start;
- alergarea pe parcurs;
- sosirea.

Startul

Alergătorii iau o poziție joasă, grupată, care ajută la dezvoltarea unui efort de accelerare apreciabil. Această poziție se numește *startul de jos*. Poziția joasă permite obținerea, în momentul plecării, a unor unghiuri favorabile între segmentele picioarelor care participă la împingere, mărindu-se, astfel, reacțiunea tangențială a forței de împingere.

La start distingem două faze:

1. pregătirea pentru începerea alergării (pozițiile succesive determinate de comenzile starterului) și începerea alergării;
2. lansarea de la start.

Lansarea de la start

La pocnetul pistolului, alergătorul începe acțiunea de tragere

a piciorului din spate, simultan cu împingerea puternică în piciorul din față. Mișcările sunt ajutate de lucrul rapid al brațelor. Atât lucrul brațelor cât și cel al piciorului din spate dezvoltă forțe care măresc reacția reazemului, dată de forța de impulsie a piciorului din față. Forța totală folosită în startul de jos depășește rapid greutatea corpului alergătorului.

Lansarea propriu-zisă se face prin intermediul unor pași de accelerare, în cursul cărora:

- trunchiul se apropie treptat de verticală;
- pașii se alungesc în mod progresiv, iar urmele lor, la început ușor depărtate de axa alergării, se apropie de această axă, pe care se suprapun după 10-15 m;
- contactul cu solul se face cu gamba din ce în ce mai puțin flexată pe coapsă, iar brațele ajung la oscilații normale;
- viteza de deplasare crește treptat, atingând valori aproape de cele maxime după 25-30 m, creșteri mici înregistrându-se până la 50-60 m;
- primii 2-3 pași de la start sunt lipsiți de faza de amortizare, ceea ce înseamnă eliminarea efectului ei frenator.

Alergarea pe parcurs

Caracteristic alergării pe parcurs este pasul lansat de viteză.

De mare însemnătate pentru alergarea pe parcurs este lungimea egală a pașilor și viteza relativ constantă. Contactul cu solul se face doar pe pingea, după care călcâiul se apropie de pistă pentru a se putea efectua o derulare completă. Contactul cu solul se face într-un punct foarte apropiat de acela în care proiecția centrului de greutate cade pe pistă, în scopul reducerii reacției tangențiale a fazei de amortizare.

Genunchiul piciorului oscilant este dus înainte și în sus, apropiindu-se de 90°, apoi gamba (care se află flexată pe coapsă) începe să se întindă.

Genunchiul piciorului pendulant, tras înainte, antrenează în

această mișcare și bazinul, astfel că, la terminarea impulsiei, corpul are o poziție ușor arcuită.

Mișcarea brațelor, dependentă de cea a picioarelor, se desfășoară cu amplitudine mare. Unghiul în articulația coatelor este de circa 90° când brațul se află înaintea și de circa 140° când se află înapoi.

Sosirea

Prin regulament se precizează că o alergare se termină atunci când alergătorul atinge cu o parte oarecare a pieptului (și nu gâtul, capul, mâinile sau picioarele), planul vertical dus prin linia de sosire. Acest lucru a dus la adoptarea unei tehnici de sosire care nu încurcă alergarea. La sosire alergătorul va adopta o poziție cu trunchiul mult aplecat înainte, astfel că pieptul străbate primul linia de sosire. Aplecarea se face pe ultimul sau cel mult pe ultimii doi pași de alergare.

Scopul finisului este menținerea, pe cât posibil, a vitezei acumulate, iar în cazuri rare accelerarea vitezei pe ultimii 10 - 15 metri însă chiar și numai menținerea vitezei este o sarcină foarte grea.

ALERGĂRILE DE ȘTAFETĂ

Sunt singurele alergări din atletism care se desfășoară pe echipe alcătuite din patru alergători.

Transmiterea bățului de ștafetă se poate face doar în spațiul de schimb, care are o distanță de 20 m.

În alergările de ștafetă de 4x100 m, componenții echipei, cu excepția primului sportiv care pleacă din blocstart, pot începe alergarea cu maxim 10 m înainte de zona de schimb. Întreaga cursă se va alerga pe culoare.

În alergările de ștafetă de 4x400 m primitorul așteaptă

aducătorul chiar la începutul spațiului de schimb.

La alergările de ștafetă de 4x400 m, primul schimb aleargă pe culoar, schimbul 2 aleargă 120 m pe culoar (o turnantă) după care intră la coardă, apoi celelalte 2 schimburi aleargă pe culoarul 1 (la coardă).

În practică se întâlnesc două tipuri de schimburi:

- schimbul alternativ;
- schimbul de aceeași parte.

Schimbul de aceeași parte se face în felul următor: transmiterea bățului de ștafetă din mâna dreaptă a alergătorului în mâna stângă a primitorului, care îl trece imediat în mâna dreaptă pentru a-l putea preda următorului alergător tot în mâna stângă. Astfel, de-a lungul întregii echipe, fiecare alergător aleargă cu bățul în aceeași mână (dreapta) și îl transmite în aceeași mână (stânga) după primire.

Schimbul de aceeași parte este specific probelor de ștafetă de 4x400 m.

Schimbul alternativ se face în felul următor: schimbul 1 transmite bățul din mâna stângă în cea dreaptă a schimbului 2, care îl transmite în mâna stângă a schimbului 3, iar acesta îl transmite schimbului 4 în mâna stângă.

Transmiterea bățului de ștafetă este indicat a se efectua cu circa 3-5 m înainte de ieșirea din spațiul de schimb și când între cei doi alergători intervalul este de 80-130 cm.

Transmiterea bățului se face la semnal sonor (de obicei se spune "hep", rostit scurt și tare), lansat de aducător în cazul probelor de 4x100 m, sau fără semnal în cazul probelor de 4x400 m.

La transmiterea bățului de ștafetă în probele scurte, primitorul nu întoarce capul spre aducător, schimbul realizându-se în viteză maximă, iar în cazul probelor lungi, primitorul se va întoarce și va prelua bățul de ștafetă din mâna aducătorului.

ALERGĂRILE DE REZISTENȚĂ

Rolul tehnicii în cadrul acestor alergări constă în a permite alergătorului să realizeze o eficacitate și o economie cât mai mare în mișcările executate, ceea ce duce la parcurgerea distanței respective cu o viteză de regim cât mai ridicată.

Ca și în alergarea de viteză și la cea de rezistență avem aceleași faze în alergare:

1. Startul și lansarea de la start;
2. Alergarea pe parcurs;
3. Finișul și sosirea.

Startul și lansarea de la start

Plecarea la alergările de rezistență se face prin intermediul startului din picioare. La comanda „pe locuri”, atletul aflat în spatele liniei de plecare se apropie de aceasta, ocupând locul corespunzător, după care își așează piciorul cel mai puternic în spatele liniei de plecare. Celălalt picior se afla la o distanță de 1,5-2 tălpi înapoi sprijinit pe pingea.

Trunchiul este aplecat înainte, iar greutatea corpului este trecută pe piciorul din față, brațele sunt îndoite din articulația cotului, brațul opus piciorului din față este dus înainte, iar celălalt rămâne înapoi. Capul se găsește în prelungirea trunchiului, iar privirea este îndreptată înainte și în jos, dincolo de linia de plecare. În aceasta poziție alergătorul așteaptă nemișcat pocnetul pistolului.

Startul în probele de 800 m se dă pe culoare, iar la 1500 m, 3000 m, 5000 m și 10000 m se dă în turnantă, în bloc.

Alergarea pe parcurs

Pe parcursul probelor de semifond și fond alergătorul folosește pasul lansat în tempo moderat care, în funcție de viteza de deplasare, suferă modificări de la o probă la alta.

Principalele caracteristici ale pasului alergător folosit în alergările de rezistență sunt:

- așezarea piciorului pe sol se face într-o manieră care să satisfacă cerințele unei amortizări corecte, în funcție de viteza de deplasare;
- contactul tălpii piciorului cu solul cât mai aproape de proiecția normală a centrului de greutate a corpului pentru reducerea componentei tangențiale a fazei de amortizare;
- pentru fiecare alergător în parte există o lungime optimă a pasului alergător.

Contactul cu solul permite executarea unui pas suficient de lung, iar la aterizare alergătorul nu suportă un șoc prea puternic. La alergarea pe 800 m, cei mai mulți alergători iau contactul cu pista pe pingea.

Pendularea piciorului se execută cu o cheltuială energetică minimă. În faza pasului posterior, flexia gambei pe coapsă este mai mică decât în alergarea de viteză. Coapsa piciorului pendulant se ridică sub orizontală, la 75° , fiind avântată înainte, gamba deplasându-se sub propria greutate. Într-o pendulare corectă se deplasează înainte nu numai piciorul, ci și șoldul corespunzător.

La alergarea de rezistență trunchiul este de obicei vertical (ușor înclinat uneori la alergarea pe 800 m), umerii sunt relaxați și puțin „căzuți”, iar brațele sunt îndoite din coate sub un unghi de aproximativ 90° și ușor depărtate de corp, având mai mult un rol de echilibru.

În timpul alergării capul rămâne permanent în prelungirea trunchiului, abaterile de la aceasta poziție putând stânjeni alergarea, îngreunând în același timp respirația.

Finișul sau sosirea

În funcție de gradul de pregătire și de posibilitățile de susținere a unui efort prelungit, alergătorii de rezistență încep finișul de la diferite distanțe. Se recomandă totuși, ca acesta să înceapă de la 200-250 m înainte de sosire. În unele curse de fond, această alergare finală începe de la 300 m și chiar mai mult înainte de sosire.

ALERGAREA DE GARDURI

Obiectivul alergării de garduri îl constituie alergarea într-un timp cât mai scurt peste cele 10 garduri ale cursei dispuse la intervale diferite, în funcție de probă.

Regulamentul concursurilor de atletism, prevede la capitolul “Alergări de garduri” o serie de cerințe.

1. Cursele de garduri se desfășoară în aer liber și în sală. Distanțele clasice sunt următoarele: 100 m F și 110 m B pe stadion și 60 m în sală.
2. Fiecare gard va fi așezat pe pistă în așa fel încât baza lui să fie la marginea unde îl va ataca atletul.
3. Dimensiuni. Lățimea maximă va fi de 1,20 m, lungimea bazei de 0,70 m, iar greutatea totală a gardului nu trebuie să fie sub 10 kg. Stinghia va fi fixată la extremități.
4. Stinghia va fi vopsită cu dungii alb și negru sau în orice alte culori contrastante, în așa fel ca dungile cele mai clare să se afle la extremitățile fiecărui gard și că ele să măsoare cel puțin 22,5 cm lățime.

Alergarea de garduri face parte din grupa exercițiilor ciclice care se desfășoară pe o durată scurtă, cu o intensitate maximă.

Cea mai specifică probă de garduri cu cea mai dificilă tehnică este cea masculină de 110 m garduri, de aceea, analiza tehnică pe care o vom face se va referi la această probă.

Performanța în proba de 100 m și 110 m garduri este determinată de următorii timpi:

1. de reacție la start;
2. al accelerării până la primul gard;
3. de trecere peste garduri;
4. cel de parcurgere a celor nouă unități de ritm;

5. al alergării de la ultimul gard la linia de sosire.

Startul și lansarea de la start sunt foarte importante pentru întreaga cursă. În alergarea de la start până la primul gard, contactul cu solul se face pe pingea, impulsia pe piciorul de sprijin este completă, iar direcția ei este determinată de un unghi mai deschis decât în lansarea de la start în alergările pe plat.

Alergătorii de garduri, la comandă “gata”, ridică bazinul peste nivelul umerilor, acest lucru permițând îndreptarea progresivă suficientă a trunchiului până la apropierea de primul gard, prin mărirea treptată a lungimii pașilor și creșterea frecvenței acestora.

Alergarea până la primul gard trebuie să fie înaltă, cu ridicarea energetică a coapsei piciorului oscilant și implicit a centrului general de greutate al corpului. Viteza crește datorită împingerii energice în sol, combinată cu tragerea activă înainte a coapsei piciorului oscilant.

Pasul peste gard se realizează printr-o serie de acțiuni pregătitoare, mișcări specifice trecerii. Putem împărți pasul peste gard în trei faze:

1. atacul gardului;
2. trecerea gardului;
3. aterizarea după gard.

Pasul peste gard poate fi asemuit cu un pas sărit modificat în așa fel încât executarea lui să aibă drept consecință o pierdere cât mai redusă de timp, prin scurtarea la minimum a duratei zborului.

1. *Atacul gardului* este determinat de poziția în care se află alergătorul după ultimul pas de alergare și distanța la care se află față de gard piciorul de impulsie.

În momentul începerii atacului, trunchiul este înclinat înainte, în prelungirea piciorului de impulsie, încât se poate afirma că în acest moment, el este avântat aproape pe direcția rezultantei impulsiei, care trece prin centrul general de greutate al corpului.

În momentul în care laba piciorului de atac atinge planul

vertical al gardului, se termină atacul, iar alergătorul intră în faza numită trecerea gardului.

2. *Trecerea gardului* reprezintă veriga tehnică de bază, influențând apreciabil rezultatul final al alergării. Această verigă reprezintă acțiunile pe care atletul le face în faza de zbor peste gard. După terminarea impulsiei, piciorul de atac se întinde complet, cu talpa înainte și vârful în sus.

Când călcâiul piciorului de atac ajunge deasupra stîngheii odată cu mâna opusă, trunchiul se află într-o poziție aplecată, iar piciorul de bătaie se îndoaie și se trage prin lateral – înainte - sus, printr-o mișcare specifică de dezaxare din articulația coxo-femurală. Brațul opus atacului se îndoaie ușor din articulația cotului și contribuie, printr-o mișcare de rotație compensatorie, la echilibrul dinamic al corpului în zbor.

3. *Aterizarea după gard* este faza în care alergătorul ia contact cu solul dincolo de gard. Șocul la aterizare este diminuat prin jocul suplu al articulației gleznei în principal și mai puțin al articulației genunchiului.

În momentul luării contactului cu solul, proiecția normală a CGG a corpului trebuie să cadă pe laba piciorului, creându-se condiții favorabile de reluare fără întârziere a alergării.

Piciorul de remorcă, după ce depășește linia gardului, în timp ce piciorul de atac coboară, este “tras” în continuare înainte-sus spre linia mediană a corpului, genunchiul și coapsa lui, atingând punctul cel mai înalt din traseul de zbor.

În momentul aterizării, trunchiul atletului este vertical sau foarte puțin aplecat înainte, piciorul de atac este complet întins și în prelungirea liniei trunchiului (contactul cu solul se face exclusiv pe partea anterioară a pingelei), iar piciorul de remorcă este împins înainte într-o flexie puternică a coapsei pe bazin, gamba acestuia formând cu coapsa un unghi de aproximativ 90°.

Traectoria de zbor a CGG al corpului este stabilită în mod

precis în momentul desprinderii. Lungimea și înălțimea traiectoriei sunt date de mărimea forței de desprindere și de unghiul de desprindere.

Trecerea cea mai bună presupune o ridicare minimă a C.G.G. al corpului, iar centrele de greutate ale principalelor segmente ale corpului trebuie să aibă o linie curbă lină.

Alergarea între garduri. Componenta de bază a tehnicii alergării de garduri este ritmul. Mecanismul de bază al tehnicii alergării de garduri este ritmul pașilor între garduri.

Principala sarcină a alergătorului este restabilirea rapidă a vitezei de alergare între garduri. Singurul mijloc de menținere a unei viteze relativ egale în parcurgerea întregii distanțe este alergarea care, prin structura sa ritmică, poate fi caracterizată prin termenul muzical “crescendo”, adică prin accelerare.

Distanța între două garduri este parcursă în același număr de pași. În cursele de 100 m și 110 m garduri, numărul pașilor este invariabil de 3, iar structura acestora este: primul pas după aterizare este cel mai scurt, al doilea este cel mai lung, iar ultimul, care precede bătaia pentru a trece următorul gard, este mai scurt decât al doilea.

Sosirea se referă la parcurgerea distanței de la ultimul gard, punctul de aterizare, până la linia de sosire.

Tehnica alergării de la ultimul gard la sosire este identică cu alergarea de viteză obișnuită. Aplecarea bruscă a trunchiului înainte se face cu doi metri înaintea liniei de sosire.

Sinteza unității de învățare 3

Alergarea de viteză este împărțită în următoarele faze: startul de jos și lansarea de la start, alergarea pe parcurs, finišul și sosirea. Prioritățile metodice sunt: însușirea pasului lansat în tempo maxim, a startului de jos și a finišului.

Alergarea de ștafetă este singura probă athletică ce se desfășoară pe echipe de câte 4 alergători. Aceștia trebuie să transmită bățul de ștafetă de la unul la celălalt, în viteză maximă și fără pierderea lui. Există două tipuri de schimburi: schimbul alternativ și schimbul de aceeași parte.

Alergarea de rezistență este structurată tehnic în: startul din picioare și lansarea de la start, alergarea pe parcurs, finișul și sosirea. Pe parcursul probelor de semifond și fond alergătorul folosește pasul lansat în tempo moderat care, în funcție de viteza deplasare, suferă modificări de la o probă la alta. În învățarea tehnicii probelor de rezistență se va urmări: însușirea pasului lansat în tempo moderat, startul din picioare și lansarea de la start, alergarea în pluton (tactică elementară) și formarea ritmului respirator în timpul alergării.

Alergarea de garduri este o alergare de viteză, în care succesiunea normală a pașilor este întreruptă după un număr precizat de cicluri prin introducerea unui pas caracteristic, pasul peste gard. Performanța în probele de garduri este determinată de următorii timpi: de reacție la start; al accelerării până la primul gard; de trecere peste garduri; cel de parcurgere a celor nouă unități de ritm; al alergării de la ultimul gard la linia de sosire. Rezultatul sportiv depinde de viteza de deplasare pe plat și de cea de trecere a gardurilor.

Cuvinte cheie: *viteză, ștafetă, rezistență, garduri, alergare, probă, start, sosire*

Unitatea de învățare nr. 4

TEHNICA ȘI METODICA PREDĂRII SĂRITURILOR

Probele de sărituri oficiale de concurs sunt în număr de patru, atât pentru femei cât și bărbați. Acestea sunt: săritura în lungime, triplusaltul, săritura în înălțime și săritura cu prăjina.

Săriturile atletice pot fi definite drept comportamente motrice specializate, al cărui scop este realizarea unei traiectorii în aer a CGG al corpului cât mai înalte sau cât mai lungi.

Săriturile atletice, în ordinea succesiunii actelor motrice, sunt compuse din următoarele patru faze (mecanismul de bază al oricărei sărituri): elanul, bătaia, zborul și aterizarea.

Elanul

Este constituit dintr-o alergare accelerată, care în prima sa parte are ca scop acumularea unei anumite viteze orizontale, iar în partea a doua, spre finalul elanului, pregătirea fazei de bătaie.

Ca formă, în general la toate săriturile, elanurile sunt rectiliniiare și, cu excepția săriturii în înălțime, se efectuează perpendicular pe prag sau pe ștachetă (săritura cu prăjina). La săritura în înălțime se practică și elanuri curbate, iar direcția elanului se situează sub unghiuri diferite și variabile în raport cu ștacheta ($80^\circ - 20^\circ$).

Finalul elanului, respectiv ultimii 3-5 pași prezintă o deosebită importanță pentru pregătirea fazei de bătaie. Astfel, pe parcursul ultimilor pași ai elanului se pot pune în evidență modificări în lungimea, respectiv viteza pașilor, modificări ale poziției corpului în raport cu verticala planurilor frontal și sagital, coborârea, în limite variabile a centrului general de greutate al corpului.

Bătaia este faza fundamentală a oricărei sărituri atletice, deoarece în această fază este valorificată viteza orizontală și, prin

acțiuni corespunzătoare, se dezvoltă o nouă viteză ascensională, iar din îmbinarea celor două viteze rezultă traiectoria de zbor a centrului general de greutate al corpului săritorului.

Zborul

Cu excepția săriturii cu prăjina, zborul constituie faza fără sprijin a săriturii, care ține din momentul întreruperii contactului cu solul, până la reluarea acestuia în vederea aterizării.

Aterizarea reprezintă reluarea contactului cu solul, la terminarea zborului, printr-o interacțiune cu suprafața de sprijin.

SĂRITURA ÎN LUNGIME

Săritura în lungime este o probă de viteză și detentă necesitând pentru efectuare o pistă de alergare și o zonă de aterizare. Scopul principal al săritorului în lungime este acela de a parcurge în zbor o distanță cât mai mare.

Probleme de regulament

Pista de elan are o lățime de 1.22 m și o lungime de minimum 40 m.

Pragul de bătaie este amplasat la nivelul pistei de elan și a zonei de aterizare, la o distanță de cel puțin 10 m de la extremitatea zonei de aterizare. Pragul propriu-zis are o lungime de 1.21- 1.22 m, o lățime de 198 – 202 mm și o grosime de 100 mm. Este din lemn și va fi vopsit în alb. Are prevăzută o planșă de plastilină cu o lățime de 98 - 102 mm, aceasta ridicându-se față de nivelul pragului sub un unghi de 30°, în direcția de alergare, până la o înălțime maximă de 7 mm.

Ordinea în care concurenții vor face încercările este trasă la sorți. Dacă sunt mai mult de opt concurenți fiecare va avea dreptul la trei încercări, iar primii opt la încă trei încercări suplimentare. În caz

de egalitate pentru locul al optulea, concurenții aflați în această situație vor avea dreptul la încă trei încercări pentru departajare.

Un concurent face o greșeală dacă:

1. atinge solul dincolo de linia de bătaie cu orice parte a corpului său, fie în timpul unei alergări de elan fără să sară, fie în timpul unei sărituri
2. face bătaia în afara extremităților laterale ale pragului fie înainte sau în spatele liniei de bătaie prelungită
3. în aterizare atinge solul în afara gropii de aterizare mai aproape de linia de bătaie decât semnul cel mai apropiat făcut în groapa de aterizare
4. după ce a sărit merge înapoi spre groapa de aterizare
5. folosește orice fel de fel de tumbă în alergare sau în acțiunea săriturii.

Toate săriturile vor fi măsurate începând de la semnul cel mai aproape lăsat în groapa de aterizare, de o parte oarecare a corpului sau membrelor, până la linia de bătaie sau prelungirea ei. Măsurătorile trebuie să fie făcute perpendicular pe linia de bătaie sau pe prelungirea ei.

Elanul se caracterizează printr-un număr de pași (de alergare și uneori de mers) prin modificarea lungimii și tempoului lor, prin viteza alergării și lungimea totală.

În prima parte a elanului, corpul săritorului are o înclinare de 55-60°, alergarea caracterizându-se printr-un lucru activ al brațelor, propulsarea corpului și coborârea activă a piciorului pendulant cu agățarea terenului.

Alergarea pe elan prezintă caracteristicile alergării de viteză. Alergarea este mai activă ca la sprinteri, impulsia mai puternică, coapsa piciorului pendulant se ridică până la orizontală, mai ales în a doua parte a elanului;

Bătaia

Bătaia este faza fundamentală a oricărei sărituri atletice,

deoarece în această fază este valorificată viteza orizontală și, prin acțiuni corespunzătoare, se dezvoltă o nouă viteză ascensională, iar din îmbinarea celor două viteze rezultă traiectoria de zbor a C.G.G. a corpului săritorului.

Piciorul de bătaie se așează pe prag cu călcâiul, apoi trece rapid pe toată talpa. În momentul așezării piciorului pe prag acesta este aproape extins, urmând ca în momentul amortizării să cedeze din articulația genunchiului.

Bătaia - desprinderea propriu-zisă constă din extinderea simultană din articulațiile gleznei, genunchiului și șoldului, concomitent cu avântarea energetică a piciorului oscilant și a brațului opus care, îndoit din cot, este dus înainte și în sus. Brațul opus piciorului de avântare este dus înapoi și lateral în sus, având rol de echilibrare.

Zborul

Scopul acestei faze este păstrarea echilibrului și pregătirea aterizării, în principal prin mișcări compensatorii (rotații aparente).

Mișcările în timpul zborului sunt orientate spre menținerea echilibrului corpului în raport cu CGG și pregătirea aterizării. Prima parte a zborului se caracterizează prin *menținerea poziției de pas sărit*. Acțiunile care constituie procedeele de zbor sunt cuprinse între desprinderea în pas sărit și gruparea în vederea aterizării.

În practică se folosesc următoarele procedee:

- cu 1 și $\frac{1}{2}$ pași în aer;
- cu extensie;
- cu 2 și $\frac{1}{2}$ sau 3 și $\frac{1}{2}$ pași în aer

Săritura în lungime cu un pas și jumătate în zbor este cea mai accesibilă săritură din punct de vedere tehnic, de aceea se practică în școli începând cu clasa a-IV-a, deși exerciții pregătitoare se execută chiar din clasa a-II-a.

La *săritura în lungime cu 1 și $\frac{1}{2}$ pași* în aer, prima parte a zborului constă în menținerea poziției avântate a coapsei piciorului

oscilant (poziția pasului sărit), gamba atârână liber, iar piciorul de bătaie, extins din toate articulațiile este menținut înapoi. Pentru aterizare, piciorul de bătaie este tras energic înainte și alăturat celuilalt și împreună vor fi extinse din genunchi și menținute întinse până la luarea contactului cu solul.

La luarea contactului cu solul genunchii se îndoaie permițând înaintarea corpului, iar brațele sunt duse în față pentru asigurarea echilibrului corpului.

În timpul zborului, brațele sunt duse de sus în jos prin față și înapoi, fiind pregătite pentru a intra din nou în acțiune în vederea unei bune aterizări.

Aterizarea

Aterizarea, ca fază a săriturii, are ca scop obținerea unei poziții cu picioarele care să asigure o distanță cât mai mare între tălpi și proiecția CGG, fără a provoca căderea pe spate a săritorului, valorificând astfel integral traiectoria de zbor a CGG.

Aterizarea optimă se asigură prin ducerea înainte în primul rând a coapselor, cu genunchii foarte sus și o ușoară înclinare a trunchiului înainte. Gambele sunt lăsate liber în jos.

Aterizarea corectă presupune așezarea pe șezută dincolo de urmele tălpilor.

SĂRITURA ÎN ÎNĂLȚIME CU PĂȘIRE

Săritura în înălțime cu pășire este o săritură simplă, ea poate fi utilizată de începători și poate constitui o etapă în învățarea săriturii prin procedeul cu răsturnare dorsală.

Scopul săriturii în înălțime este realizarea unui salt cât mai înalt.

Săritura în înălțime cu pășire (cu forfecare) este cel mai simplu dintre procedeele existente. Din acest motiv el se practică în școli încă de la clasa a-IV-a.

Mecanismul de bază la săritura în înălțime este succesiunea fazelor săriturii: elanul, bătaia, zborul și aterizarea

La săritura în înălțime cu pășire lungimea *elanului* este egală în medie cu 7-9 pași, mai rar 11 pași de alergare.

Elanul se execută lateral, dacă desprinderea se execută de pe piciorul stâng, elanul se ia din dreapta, pentru ca bătaia să se execute cu piciorul aflat mai departe de ștachetă.

Alergarea trebuie să fie liberă, fără încordări inutile. Pașii mici de la începutul elanului se lungesc odată cu mărirea vitezei. Săritorul execută elanul alergând pe vârfuri, însă la penultimul pas pune talpa pe călcâi. În timpul începerii elanului trunchiul este înclinat înainte, însă odată cu creșterea vitezei se îndreaptă treptat.

Ultimii trei pași trebuie să fie cei mai rapizi. Lungimea acestor pași nu este aceeași. Pasul cel mai scurt este ultimul (cu 10 – 18 cm mai scurt decât penultimul pas), iar cel mai lung este penultimul pas. Al treilea pas de la locul bătaii este cu 20 -25 cm mai mic decât penultimul.

Bătaia reprezintă veriga tehnică de bază, ca la orice săritură. Ea se execută lateral față de proiecția ștachetei. Talpa piciorului de bătaie se pune pe locul de desprindere pe linia ultimului pas, fiind foarte ușor răsucită în afară.

Simultan cu terminarea înclinării înapoi, săritorul pune piciorul de bătaie în sprijin mult înaintea corpului. Piciorul se pune pe călcâi, după care urmează trecerea rapidă pe toată talpa.

Zborul. În timpul înălțării, piciorul oscilant se întinde aproape complet). Chiar înainte de a se fi ridicat până la punctul cel mai înalt al desprinderii, săritorul coboară piciorul oscilant dincolo de ștachetă, iar pe celălalt îl ridică în sus.

Trecerea succesivă a picioarelor peste ștachetă trebuie să fie executată în așa fel încât numai în momentul ducerii piciorului oscilant dincolo de ștachetă, să înceapă ridicarea piciorului de bătaie. Săritorul nu trebuie să se grăbească cu trecerea piciorului de bătaie

peste ștachetă. Dimpotrivă, el trebuie să-l rețină câtva timp jos, într-o stare de relaxare.

Deseori, în momentul coborârii piciorului oscilant dincolo de ștachetă și a ridicării piciorului de bătaie în sus, săritorul se înclină și se răsuțește ușor în partea dinspre piciorul de bătaie și se depărtează de la ștachetă.

La săritura „prin pășire” *aterizarea* se face în picioare contactul luându-se pe piciorul care coboară primul, putând fi efectuată pe beton, în nisip, sau pe saltelele de gimnastică.

Sinteza unității de învățare 4

Săriturile atletice sunt în număr de patru, săritura în lungime și cea în înălțime sunt considerate sărituri fundamentale, în timp ce triplusaltul și săritura cu prăjina sunt considerate ca sărituri derivate.

Săritura constă în desprinderea corpului de pe sol prin propulsie, efectuând un zbor ce poate avea diferite traiectorii.

Săriturile atletice, în ordinea succesiunii actelor motrice, sunt compuse din următoarele patru faze (mecanismul de bază al oricărei sărituri): elanul, bătaia, zborul și aterizarea. Veriga tehnică de bază a oricărei sărituri este *bătaia*.

Între fazele săriturii există raporturi de intercondiționare, încadrate într-o anumită ordine de subordonare, de unde rezultă gradul de importanță a fiecărei faze, în funcție de specificul și mai ales de scopul săriturii.

În școală, dintre săriturile atletice se folosesc: săritura în lungime cu 1 și $\frac{1}{2}$ pași în aer și săritura în înălțime cu pășire. Ambele sărituri sunt cele mai simple dintre procedeele existente.

Cuvinte cheie: elan, bătaie, zbor, aterizare, săritură, pași, pășire

Unitatea de învățare nr. 5

TEHNICA ȘI METODICA PREDĂRII ARUNCĂRILOR

Probele de aruncări oficiale de concurs sunt în număr de patru, atât pentru femei cât și pentru bărbați. Acestea sunt: aruncarea greutății, aruncarea discului, aruncarea suliței și aruncarea ciocanului.

Aruncările atletice sunt probe în care un obiect, având forme și dimensiuni determinate este proiectat în aer cât mai departe posibil.

Atletul aplică forța sa asupra obiectului în trei feluri, determinând următoarele tipuri de aruncare:

- aruncare tip împingere (aruncarea greutății);
- aruncare tip azvârlire (aruncarea mingiei de oină și a suliței);
- aruncare tip lansare (aruncarea discului și a ciocanului).

Aruncările atletice cuprind două faze:

- elanul;
- efortul final sau aruncarea propriu – zisă.

ARUNCAREA MINGIEI DE OINĂ

Probleme de regulament

Mingea de oină are o greutate de 150 grame, putând fi ușor mânuită atât de fete cât și de băieți.

Când sunt mai mult de opt concurenți fiecare va avea dreptul la trei încercări și cei opt concurenți care au obținut cele mai bune rezultate valabile, vor avea dreptul la trei încercări suplimentare. În caz de egalitate pentru al optulea loc, concurenții clasati egali vor avea dreptul la trei încercări suplimentare.

Măsurătoarea se va efectua imediat după aruncare, începând din punctul de contact cel mai apropiat și de-a lungul unei linii,

mergând de la semnul lăsat la centrul cercului din care acest arc face parte.

Aruncarea mingiei de oină face parte din aruncările de tip azvârlire.

Aruncarea mingiei de oină nu este inclusă în probele de concurs oficiale cum sunt celelalte aruncări. Ea este prevăzută ca probă de concurs în competițiile noastre la nivelul copiilor. Ca atare, figurează și în programa școlară.

În lecțiile de educație fizică din școală, această aruncare este învățată și exersată ca aruncare de pe loc la distanță până la clasa a – VII- a inclusiv și cu elan la distanță, la clasa a –VIII- a.

Componentele structurale ale tehnicii aruncării mingii de oină sunt:

- ținerea mingiei;
- elanul;
- efortul final (aruncarea propriu-zisă).

În ansamblu, tehnica aruncării mingiei de oină constă dintr-o alergare rectiliniară, pe parcursul căreia atletul urmărește dobândirea unei viteze optime, care să-i permită întoarcerea umerilor spre dreapta, plasarea brațului întins cu mingea de oină înapoi, în prelungirea axei umerilor și, în final, blocarea aruncătorului pe piciorul stâng întins înaintea pentru a executa, punând în joc cele mai mari grupe musculare, o tracțiune asupra mingiei de oină, dinapoi spre înainte, cu maximă rapiditate.

Aruncătorul realizează în efortul final o poziție a corpului asemănătoare unui arc întins care, prin destindere, proiectează mingea de oină în aer, la o distanță cât mai mare.

Explicarea tehnicii aruncării mingiei de oină se va face în funcție de următoarele faze succesive:

1. priza mingiei de oină și poziția de plecare în elan;
2. elanul;
3. faza finală a aruncării (efortul final).

Ținerea mingiei

Mingea se ține cu toate degetele, apăsând energic cu policele pe minge pentru o fixare sigură. Mâna cu mingea astfel ținută, este îndoită din articulația corpului și dusă înainte - sus cu mingea la înălțimea capului sau puțin mai sus constituind poziția inițială.

Elanul

Elanul la aruncarea mingiei de oină constă dintr-o alergare accelerată, executată în linie dreaptă și pașii de aruncare (în număr de 3 sau 4), aceasta depinzând de piciorul cu care se ajunge la semnul de începere a pașilor de aruncare.

Elanul se compune din două părți cu structuri diferite:

- a) partea preliminară sau ciclică;
- b) partea pașilor de aruncare sau aciclică.

a. Partea preliminară a elanului constă dintr-o alergare accelerată.

În timpul alergării, mingea de oină este purtată deasupra umărului, atletul executând din braț mișcări reduse ca amplitudine, înainte-înapoi, fără oscilații verticale, în ritmul alergării. Celălalt braț semiîntins, liber, execută mișcări coordonate specifice alergării obișnuite.

b. Partea care cuprinde pașii de aruncare, ultima parte a elanului, este mult mai complicată decât prima.

Pentru aruncarea cu *trei pași de aruncare* ei se derulează astfel: din poziția inițială se aleargă accelerat ajungându-se la semn cu piciorul drept, urmează pas cu stângul și ducerea brațului cu mingea înapoi – pasul unu. Apoi pas încrucișat cu dreptul – pasul doi. Pas cu stângul executat foarte rapid – pasul trei, după care urmează aruncarea propriu-zisă a mingii de oină.

În continuare, vom prezenta procedeul cu *4 pași de aruncare*.

La încheierea alergării accelerate din faza elanului preliminar, atletul va ajunge cu piciorul stâng într-un loc marcat pe pistă ca *semn de control*, ce va reprezenta punctul de începere a pașilor de aruncare.

Primul pas din seria celor 4, executat de pe piciorul stâng pe piciorul drept, diferă ca lungime de pașii precedenți. El este cel mai lung pas din tot elanul.

Al doilea pas de aruncare este executat de pe piciorul drept pe stângul. Axa bazinului se întoarce în planul umerilor și pendularea anterioară a piciorului stâng aduce cu un pas lateral.

Al treilea pas este pasul încrucișat în care coapsa piciorului drept este dusă peste cea a piciorului stâng printr-o mișcare de avântare spre înainte-sus, formându-se un fel de cruce între ele.

Faza finală a aruncării

Efortul final sau aruncarea propriu-zisă se efectuează printr-o mișcare de azvârlire, de biciuire a brațului aruncător. Pumnul cu mingea parcurge drumul dinapoi înainte pe deasupra umărului, ceva mai sus de nivelul capului.

Această fază a aruncării reprezintă totalitatea acțiunilor motrice care se produc în această fază și cuprinde două părți distincte:

- o fază de sprijin unilateral;
 - o fază de sprijin bilateral.
- 1) faza sprijinului unilateral prezintă următoarele particularități:
- la contactul cu solul pe piciorul drept are loc o rulare de pe partea externă-călcâi pe partea antero-interioară a plantei piciorului;
 - piciorul stâng atinge solul cu călcâiul, într-un pas razant și lung;
 - bazinul înaintează în plan orizontal fără să angajeze segmente din trenul superior al corpului;
 - axa umerilor și brațul întârzie voluntar în urmă, în timp ce antebrațul stâng se întinde ușor înainte;
 - în prima parte a fazei, CGG se află înapoia punctului de sprijin, urmând ca odată cu înaintarea piciorului stâng și a

bazinului să fie transferat înaintea punctului de sprijin.

2) faza sprijinului bilateral se caracterizează prin:

- piciorul stâng se așează pe călcâi, apoi se rulează pe partea internă ajungând pe toata talpa. Acesta amortizează șocul de contact printr-o ușoară flexie din genunchi. În acest moment se realizează plasarea aruncătorului sub obiect;
- când proiecția verticală a CGG se apropie de suprafața de sprijin, piciorul stâng se întinde energic, blocând deplasarea corpului spre înainte;
- brațul drept începe tracțiunea când corpul sportivului se află în extensie dorsală, cu liniile umerilor și umerilor perpendiculare pe direcția aruncării;
- tracțiunea mingiei este formată din următoarele mișcări succesive:
 - supinația brațului cu mingea;
 - ridicarea rapidă a cotului și îndoirea lui înainte, deasupra umărului;
 - „biciuirea mâinii” prin extensia explozivă antebrațului pe braț.

ARUNCAREA GREUTĂȚII

La **aruncarea greutății**, forța aruncătorului este aplicată obiectului sub forma unei presiuni dinapoi-înainte și de jos în sus, iar mâna aruncătoare este situată în permanență înapoia și dedesubtul greutății.

Greutatea se așază în palmă, în partea terminală a metacarpienelor și începutul falangelor și este susținută lateral de degetul mic și police. Degetele întinse pe fața sferei greutății sunt depărtate între ele, neforțat. Mâna este dusă în partea dreaptă a gâtului, pentru a sprijini greutatea, în scobitura subclaviculară și pe umărul drept.

Aruncătorul ocupă poziția de plecare în elan cu spatele la

direcția de aruncare, la marginea posterioară a cercului, în interiorul acestuia.

Piciorul stâng se află puțin în urma celui drept cu circa o lungime de talpă și se sprijină lejer cu vârful pe sol.

Elanul constă dintr-o săltare razantă cu solul, executată pe piciorul drept, din partea dinapoi spre mijlocul cercului de aruncare. În tot timpul executării elanului, aruncătorul se află orientat cu spatele spre direcția de aruncare.

Elanul cuprinde 3 faze distincte:

- faza de grupare;
- faza de impulsie;
- faza de săltare.

Faza finală a aruncării sau efortul final reprezintă veriga de bază și partea cea mai importantă a tehnicii. Faza finală începe din momentul în care piciorul drept ia contactul cu solul și se termină odată cu eliberarea obiectului din mâna aruncătorului.

Mișcarea de aruncare începe în răstimpul dintre aterizare pe piciorul drept și luarea contactului cu solul pe piciorul stâng.

În momentul eliberării obiectului, palma este răsucită spre exterior.

Sinteza unității de învățare 5

Aruncările atletice sunt probe în care un obiect, având forme și dimensiuni determinate este proiectat în aer cât mai departe posibil.

În atletism există trei tipuri de aruncare: tip împingere (aruncarea greutății), tip azvârlire (aruncarea mingiei de oină și a suliței) și tip lansare (aruncarea discului și a ciocanului). Aruncările atletice cuprind două faze principale, care se succed în aceeași ordine: elanul și efortul final sau aruncarea propriu – zisă.

Aruncarea mingiei de oină este prevăzută în aria curriculară

de educație fizică atât la învățământul primar cât și la cel gimnazial. Datorită greutateii mici ale mingii această aruncare se adresează exclusiv vârstelor mici.

Scopul aruncării greutateii este proiectarea obiectului pe o traiectorie de zbor care să determine realizarea unei distanțe cât mai mari între opritoarea cercului de aruncare și locul aterizării greutateii.

Elanul la aruncarea greutateii cuprinde 3 faze distincte: faza de grupare, faza de impulsie și faza de săltare. Sarcina efortului final ca fază a aruncării greutateii este că folosind viteza orizontală acumulată în elan să se imprime greutateii o viteză ascensională cât mai mare, iar eliberarea obiectului să se facă în punctul maxim posibil.

Cuvinte cheie: *aruncare, minge de oină, pași, elan, efort final, greutate*

Unitatea de învățare nr. 6 ÎNVĂȚAREA MOTRICĂ ÎN ATLETISM

Învățarea motrică în atletism reprezintă procesul organizat de perfecționare a comportamentului motric achiziționat pe cale naturală, din domeniul alergării, săriturii și aruncării, cu scopul adaptării la noi exigențe, ca și învățarea și perfecționarea unor componente motrice specifice - tehnica exercițiilor de atletism.

Instruirea programată constă în fragmentarea conținutului materialului propus spre învățare în secvențe scurte, accesibile (pași metodici, algoritmi, structuri de exerciții, faze ale jocului etc.), aplicate într-o ordine prestabilită și având o dificultate gradată. În acest fel, se realizează o adaptare a conținuturilor la posibilitățile motrice ale elevilor (sportivilor) și la ritmul lor de învățare. Succesiunea exercițiilor depinde de ritmul achizițiilor anterioare și de posibilitățile de asimilare ale fiecărui elev.

Principiul instruirii programate constă în aplicarea unui *stimul*, care determină o *reacție* din partea elevului, reacție care este *controlată, verificată*, validând (sau invalidând) atât gradul de accesibilitate a cunoștințelor transmise, cât și trăinicia influențelor exercitate. Trecerea la etapa următoare în învățare depinde de obținerea reacțiilor așteptate, de exactitatea răspunsului. Dacă răspunsul nu este cel așteptat, profesorul intervine în instruire făcând corecturile necesare.

Etapale învățării exercițiilor de atletism

În metodică învățării tehnicii probelor de atletism se estimează existența a trei etape și anume:

1. Etapa pregătitoare – cuprinde inițierea în tehnica exercițiului;
2. Etapa fundamentală – cuprinde învățarea propriu-zisă a tehnicii exercițiului;

3. Etapa finală – cuprinde perfecționarea tehnicii exercițiului.

Etapa pregătitoare are ca obiective următoarele:

- ◆ Formarea la elevi a reprezentării (imaginii mentale) privind tehnica probei respective și a deprinderilor motrice necesare;
- ◆ Dezvoltarea calităților motrice.

Mijloace de realizare:

- Enunțarea exercițiului, demonstrarea tehnicii, explicarea, descrierea exercițiului;
- Executarea de către elevi a exercițiilor pregătitoare.

Etapa fundamentală. În această etapă se realizează însușirea și consolidarea tehnicii.

Obiective:

a. Însușirea mecanismului de bază;

Prin **mecanism de bază** se înțelege succesiunea obligatorie a unor mișcări cu structură definită, orientată în scopul realizării unei forme determinate de deplasare a corpului.

Exemple pentru mecanismul de bază al probelor atletice:

- *pentru alergări pe plat: succesiunea mișcărilor ciclice, date de pașii de alergare, prin sprijin alternativ (de pe un picior pe celălalt);*

- *pentru alergările de garduri: alergarea cu ritm de 3 sau mai mulți pași;*

- *pentru alergările de ștafetă: alergarea fiecărui component al ștafetei, cu start și sosire;*

- *pentru sărituri în lungime/înălțime: elan, bătaie pe un picior, zbor, aterizare;*

- *pentru aruncări: elanul și efortul final (de azvârlire, împingere sau lansare);*

b. Însușirea componentei structurale principale a probei (veriga de bază);

Prin **componentă structurală principală (verigă)** a unei probe se înțelege acel element constitutiv al tehnicii, care determină

atât modul de execuție al celorlalte elemente, cât și eficacitatea realizării.

Exemple pentru veriga de bază a probelor atletice:

- pentru alergările pe plat: impulsia activă sub un unghi ascuțit, în faza de impulsie (perioada sprijin);

- pentru alergări de garduri: pasul peste gard;

- pentru alergările de ștafetă: schimbul de ștafetă propriu-zis;

- pentru sărituri: bătaia, ce trebuie să fie orientată în unghi favorabil;

- pentru aruncări: efortul final (de tip azvârlire - prin tracțiune liniară; de tip împingere - prin presiune; de tip lansare - prin tracțiune curbilinie);

c. Însușirea și a celorlalte componente structurale ale tehnicii probei;

d. Însușirea integrală a probei;

e. Dezvoltarea calităților motrice.

Etapa finală cuprinde procesul de perfecționare a tehnicii.

În această etapă se urmărește, pe baza particularităților individuale, să se dobândească comportarea motrică cea mai rațională, cu cei mai înalți indici de execuție (coordonare, viteză, precizie, automatism etc.) de care dispune atletul la un moment dat, în vederea realizării performanței sportive optime.

Mijloace:

- Efectuarea integrală a probei cu toate detaliile tehnice;
- Efectuarea unor componente structurale separate și a unor exerciții suplimentare corespunzătoare;
- Executarea exercițiilor cerute de corectarea greșelilor;
- Efectuarea, în număr mare, a exercițiilor pentru dezvoltarea adecvată a calităților motrice.

Sinteza unității de învățare 6

Procesul de predare se transmite elevilor în mod organizat, urmând unele etape și reguli. Pentru o eficientă însușire a tehnicii exercițiilor de atletism, se urmează o metodologie, numită schema tip de învățare, care introduce treptat și sigur elevul în practicarea deprinderilor atletice.

În metodică învățării tehnicii probelor de atletism se estimează existența a trei etape, cu obiective și conținut specific, fiecare etapă fiind în legătură sistemică cu celelalte. Prima etapă este cea pregătitoare sau de introducere în tehnica exercițiului și are ca obiectiv crearea unei imagini, reprezentări motrice cât mai precise, corecte, asupra tehnicii exercițiului athletic propus spre învățare. A doua etapă este denumită și etapa fundamentală sau de formare, de învățare a tehnicii propriu-zise și are ca obiective însușirea bazei tehnicii probei. A treia etapă este etapa perfecționării tehnicii exercițiului, de realizare a profilului rafinat al execuției tehnice, având ca obiective stabilirea căilor de perfecționare a tehnicii și a particularităților individuale ale acesteia.

Exercițiile sunt acțiuni efectuate în mod conștient, sistematic și repetat de către elev cu scopul dobândirii unor priceperi, deprinderi și cunoștințe noi, pentru a ușura alte activități și a contribui la dezvoltarea altor aptitudini.

Cuvinte cheie: *învățare motrică, explicație, demonstrare, exersare, observație, exercițiu*

Unitatea de învățare nr. 7

PRINCIPALELE CRITERII DE ALCĂTUIRE A LECȚIILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ

Activitatea de educație fizică școlară valorifică sistematic ansamblul mijloacelor instructive-educative ale exercițiului fizic și a factorilor naturali de călire a organismului în scopul ridicării în principal a potențialului biomotric al elevilor.

Instrucția didactică poate fi considerată ca „un tip de sistem de conducere și control” care constă în dirijarea formării și dezvoltării sistemului cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor, a proceselor și însușirilor motrice, psihice și intelectuale, a personalității în ansamblu ei.

În lecțiile de educație fizică mijloacele sunt eșalonate pe parcursul întregului an școlar sau pe un sistem de lecții bine stabilit, dar suficient de elastic (în funcție de particularitățile individuale ale elevilor, de etapa procesului didactic, de gradul de pregătire, de nivelul obișnuirii organismului cu efectuarea activității în aer liber, dependent de anotimp).

În vederea obișnuirii elevilor cu condițiile diferite de activitate la educația fizică în aer liber, în funcție de etapele procesului didactic, distingem:

- etapa de acomodare și transmitere de noi cunoștințe, priceperi și deprinderi;
- etapa perfecționării formelor și metodelor de desfășurare a lecțiilor de educație fizică în aer liber prevede creșterea calitativă a exercițiilor aplicative; transferul și integrarea cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor în activități fizice complexe; efectuarea testării stadiului de dezvoltare a calităților motrice în contextul deprinderilor motrice;
- etapa valorificării cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor în acțiuni complexe, cumulând mai multe sisteme de acționare.

În sistemul de învățământ pe clase și lecții, lecția este considerată forma organizatorică principală a procesului didactic. Acest atribut derivă din caracterul constant (ca număr) și relativ omogen (ca vârstă și nivel de pregătire) al colectivelor de copii, din desfășurarea sa sistematică potrivit prevederilor planului de învățământ și orarelor, având un conținut de predat și învățat stabilit prin programe și planuri calendaristice, beneficiind de constanța condițiilor de desfășurare (săli de clasă, săli de educație fizică, baze sportive în aer liber) și dotare materială (aparate, instalații, material didactic) cât și o durată precis determinată.

Tipurile de lecție

a) Lecția de învățare a unei noi deprinderi motrice

Acest tip de lecție corespunde celui de comunicare/însușire a unor noi cunoștințe din didactica generală. Caracteristica sa principală derivă din faptul că tema vizează o deprindere motrică nouă, iar obiectivul pedagogic este de învățare. El se întâlnește la ciclul primar, atunci când deprinderea nouă are un grad de complexitate crescut. Într-o lecție de învățare, nu vor fi programate două deprinderi diferite, noi.

b) Lecția de consolidare a deprinderilor motrice

În acest caz tema (temele) vizează 1 - 2 deprinderi predate anterior și al căror mecanism de bază a fost însușit de către copii, iar obiectivul pedagogic urmărește stabilirea acestuia. De regulă, lecția de consolidare survine după 1 - 3 lecții de învățare (funcție de complexitatea deprinderii) și se poate menține de-a lungul a 2-3 lecții.

c) Lecția de perfecționare a deprinderilor/priceperilor motrice

Temele caracteristice acestui tip de lecție nominalizează deprinderi motrice care se află în stadiul de automatizare și priceperi motrice. În cazul acestora se urmărește creșterea gradului de automatizare a deprinderilor și extinderea formelor de manifestare a

priceperii motrice. Acest tip de lecție permite să abordăm într-o lecție două teme, respectiv una de perfecționare a unei deprinderi și a doua de perfecționare a unei (unor) priceperi sub formă de joc dinamic, parcurs aplicativ, ștafetă.

d) Lecția de verificare (de control)

În aceste lecții, tema precizează deprinderea, priceperea, calitatea motrică sau structura complexă de exerciții (complex de dezvoltare fizică, joc dinamic, parcurs aplicativ), iar obiectivul urmărește verificarea gradului de însușire a deprinderilor sau nivelul valoric la calitățile motrice.

e) Lecția de dezvoltare a calităților motrice

Deși dezvoltarea calităților motrice reprezintă un obiectiv de bază al educației fizice și, ca urmare, asupra acestora se acționează în fiecare lecție, nu se recomandă, de regulă, afectarea unor lecții exclusiv dezvoltării acestora.

Din păcate, în învățământul primar și cu precădere în perioadele de timp friguros sau nefavorabil, condițiile materiale (lipsa sălilor de educație fizică) impun desfășurarea activității în sala de clasă cu bănci sau în spații improvizate (coridoare înguste, holuri, etc.).

f) Lecția mixtă

Este tipul de lecție cel mai frecvent utilizat, caracterul său fiind determinat de cuplarea a două teme cu obiective pedagogice diferite.

Lecțiile mixte pot include:

- temă de învățare și una de consolidare;
- temă de învățare și una de perfecționare;
- temă de învățare și una de verificare;
- temă de învățare și una de dezvoltare a unei calități motrice;
- temă de consolidare cu una de perfecționare;
- temă de consolidare cu una de verificare;

- temă de perfecționare cu una de verificare.

g) Lecția introductivă (de organizare)

La începutul fiecărui an școlar, se realizează o lecție în care profesorul prezintă elevilor obiectivele specifice educației fizice, conținutul și influențele sale asupra sănătății, dezvoltării și rezistenței fizice, cerințele stabilite prin programă și modul de evaluare, regulile privind ținuta, echipamentul, normele de protecție și securitate individuală și colectivă.

h) Lecția de bilanț

Se desfășoară la sfârșitul fiecărui an școlar, profesorul prezentând elevilor, pe baza evaluării - bilanț date referitoare la evoluția generală și individuală a dezvoltării fizice și a capacităților motrice ale copiilor, rezultatele obținute în activitățile competiționale, reactualizează rezultatele obținute în activitățile competiționale și valoarea acțiunilor turistice și a serbărilor desfășurate.

Structura lecției de educație fizică

1. Organizarea colectivului de elevi.
2. Pregătirea organismului pentru efort.
3. Influențarea selectivă a aparatului locomotor.
4. Dezvoltarea calității motrice viteză sau îndemânare.
5. Învățarea, consolidarea, perfecționarea sau verificarea deprinderilor și/sau priceperilor motrice.
6. Dezvoltarea calității motrice forță sau rezistență.
7. Liniștirea organismului după efort.
8. Aprecieri și recomandări.

Fiecare situație de învățare, în contextul realizării unitare a obiectivelor precizate pentru lecție, îndeplinește o sarcină instructiv - educativă, presupunând un sistem de acționare, incluzând mijloace, metode și forme de organizare a colectivului, în limitele unui timp optim raportat la durata lecției.

Sinteza unității de învățare 7

Lecția constituie după majoritatea autorilor, forma de bază a procedurii instructiv-educativ. În lecțiile de educație fizică mijloacele sunt eșalonate pe parcursul întregului an școlar sau pe un sistem de lecții bine stabilit.

Fiecare lecție cuprinde într-o ordine logică principalele elemente de învățare, perfecționare, dezvoltare, pornind de la formele cele mai simple și ajungând treptat până la nivelul de dificultate propriu modelului final al absolventului.

Lecția de educație fizică este structurată pe mai multe verigi/secvențe și cuprinde, în general, două teme, ce pot fi cuplate în mod diferit.

Structura lecției reflectă atât legitățile generale ale procesului didactic, cât și cele particulare acestui obiect de învățământ, având caracter exclusiv practic.

Cuvinte cheie: *lecție, activitate, etape, obiectivele instruirii, temă, deprinderi*

Unitatea de învățare nr. 8

LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ CU TEME DIN ATLETISM

În diferitele etape ale învățării, realizarea obiectivelor procesului de învățământ impune ca necesară, intuirea obiectelor, proceselor, fenomenelor realității, fie direct, fie prin intermediul unor substitute. Totodată, formarea unor priceperi și deprinderi solicită prezența unor suporturi materiale pentru exersarea acțiunilor. Există astfel, în învățământ o diversitate de asemenea “instrumente pedagogice” numite mijloace de învățământ.

Mijloacele de învățământ reprezintă ansamblul de obiecte, dispozitive, aparate care contribuie la desfășurarea eficientă a activității didactice. Ele sunt resurse materiale ale procesului de învățământ, selecționate din realitate, modificate sau confecționate în vederea atingerii unor obiective pedagogice.

Ansamblul sistemului de mijloace folosite în educația fizică cuprinde mijloace specifice și nespecifice (asociate).

În prima categorie sunt incluse:

- * exercițiile fizice;
- * aparatura de specialitate;
- * măsurile de refacere a capacității de efort.

De bază este exercițiul fizic, care contribuie nemijlocit la formarea și perfecționarea priceperilor, deprinderilor și calităților motrice, precum și la optimizarea indicilor morfo-funcționali ai organismului. Celelalte două categorii de mijloace amintite intensifică efectele exercițiilor fizice folosite în ora de educație fizică sau în antrenamentul sportiv.

Mijloacele nespecifice (asociate) includ factorii naturali de călire (aer, apă, soare), condițiile igienice, alimentația, regimul efort-odihnă, toate acestea sporind considerabil efectele exercițiilor fizice.

În general, învățarea tehnicii probelor atletice se face prin însușirea deprinderilor de bază caracteristice principalelor elemente ale unei probe, apoi aceste deprinderi se largesc de la o lecție la lecție, de la o clasă la alta, până când se atinge nivelul tehnicii actuale ale probei respective.

Probele specifice atletismului sunt prezente în lecția de educație fizică la toate vârstele.

În programele școlare probele atletice prevăzute ca norme de control sunt:

- Alergarea de viteză pe distanțe cuprinse între 25-50 m, în funcție de vârsta elevilor.
- Alergarea de rezistență pe distanțe cuprinse între 600-1000 m.
- Săritura în lungime cu și fără elan.
- Săritura în înălțime cu pășire.
- Aruncarea mingii de oină cu și fără elan.

O serie de probe și exerciții specifice atletismului, deși nu sunt prevăzute în programă ca norme de control, reprezintă totuși mijloace utile pentru verificarea gradului de pregătire motrică a elevilor (alergare peste obstacole, alergările de ștafetă, pasul sărit sau săltat etc.).

Exercițiile pentru dezvoltarea calităților motrice se pot realiza astfel:

- ✓ Pentru dezvoltarea vitezei și a principalelor forme de manifestare a sa se va folosi alergarea cu pas accelerat, pas lansat de viteză, exerciții cu start din picioare și de jos, prin alergarea pe elan la săritura în lungime.
- ✓ Pentru dezvoltarea forței-detentei se folosesc exercițiile de sărituri din școala săriturii (cele mai simple și des întâlnite sunt pasul săltat și pasul sărit, sărituri cu desprinderi pe un picior cu diferite sarcini de rezolvat în zbor).

- ✓ Rezistența generală se dezvoltă prin alergări de durată în tempo moderat și uniform, rezistența specifică prin alergări repetate pe distanțe scurte, precum și numărul mare de repetări al probelor atletice în general.
- ✓ Dezvoltarea forței generale sau a anumitor segmente ale corpului se realizează prin aruncări cu mingea medicinală de diferite greutateți, în funcție de nivelul pregătirii elevilor, de vârsta și sexul acestora, repetarea săriturilor în lungime și înălțime, săriturile simple (ca mingea, cu schimbarea picioarelor, din ghemuit în ghemuit etc.), cu greutatea corpului, fiind foarte indicate pentru copii, în dezvoltarea musculaturii membrelor inferioare.
- ✓ Dezvoltarea îndemânării se dezvoltă prin însușirea și repetarea probelor atletice (săritura în înălțime, aruncarea mingii de oină cu mâna neîndemânatică, ritmul de trei pași la alergarea de garduri etc.).

Particularități la clasele 0-IV

Exercițiile atletice sunt simple și naturale, ele putând fi predate de la cele mai mici vârste. Alergările, săriturile și aruncările pot fi introduse în lecția de educație fizică chiar de la clasa pregătitoare (6-7 ani).

Alergarea accelerată, alergarea cu genunchii sus, săriturile peste obstacole, săritura în lungime, azvârlirea se învață foarte repede.

Obiective instructiv-educative la învățământul primar:

- Însușirea elementelor școlii alergării și tehnica pasului de alergare;
- Însușirea unor elemente din școala săriturii și a tehnicii exercițiilor de sărituri simple;
- Însușirea elementelor din școala aruncării și a tehnicii tip azvârlire;

- Dezvoltarea calităților motrice de bază: viteză, forță, rezistență, îndemânare.

*Precizări privind exercițiile de **alergări**:*

1. La învățarea alergărilor se va avea în vedere corectitudinea execuției;
2. Se vor repeta de câteva ori exercițiile alternându-le cu pauză între ele. Numărul de repetări să nu ducă la plictiseală sau oboseală;
3. Distanțele se vor alege în funcție de vârstă, tempoul execuției, numărul de repetări, nivelul de pregătire al elevilor;
4. Exercițiile pentru dezvoltarea calității motrice viteza se vor efectua cu pauze între ele, de o durată ce să asigure refacerea elevilor, pentru ca să poată fi executate cu viteză maximă.

*Precizări privind exercițiile de **sărituri**:*

1. Aterizarea elastică este primul element ce trebuie însușit de către copii pentru a preveni accidentările;
2. Ar trebui evitat să se lucreze săriturile pe ciment;
3. Se va acorda o atenție deosebită învățării corecte a pasului săltat deoarece acesta rezolvă desprinderea corectă la toate săriturile;
4. Exercițiile cu desprindere pe un picior să fie executate atât pe un picior cât și pe celălalt;
5. Este indicată folosirea trambulinei la învățarea desprinderii pe un picior deoarece se ajunge la un zbor mai înalt, creând timp suficient pentru execuția corectă a temelor propuse;
6. La executarea desprinderii pe un picior nu trebuie acordată atenție tehnicii corecte, deoarece elevii sunt preocupați de rezolvarea sarcinilor imediate.

*Precizări privind exercițiile de **aruncări**:*

1. Formarea deprinderii de a arunca azvârlit, lansat sau împins trebuie să fie prima preocupare a profesorului la aceste clase;
2. Azvârlirea să înceapă prin aruncări la distanță;

3. Împingerea și lansarea să se efectueze cu mingi medicinale de greutate adaptată vârstei și condiției fizice a elevilor.

Pentru dezvoltarea calităților motrice:

1. Ordinea dezvoltării calităților motrice la nivelul învățământului primar trebuie să fie: viteza, rezistența, forța, deși majoritatea exercițiilor atletice dezvoltă concomitent un cumul de calități motrice;
2. Exercițiile de viteză se recomandă să fie executate sub formă de întrecere, ștafete, jocuri;
3. Rezistența aerobă se va dezvolta prin alergări de durată și alergări repetate în mod constant;
4. Forța trebuie dezvoltată prin sărituri efectuate cu greutatea proprie, prin aruncări cu mingea medicinală. O atenție deosebită trebuie acordată întăririi articulațiilor, abdomenului și spatelui.

Particularități la clasele V-VIII

Perioada aceasta este cea în care se pun bazele pregătirii fizice și tehnice multilaterale. Aceasta presupune dezvoltarea calităților motrice la un anumit nivel și înzestrarea acestora cu un bagaj de deprinderi de mișcare.

În această etapă se pune accent pe însușirea și consolidarea tehnicii probelor atletice. Acestea pot fi repetate cu întreaga clasă, de mai multe ori în cadrul lecției.

Obiective instructiv-educative la învățământul gimnazial:

1. Perfecționarea elementelor școlii atletismului;
2. Învățarea mecanismului de bază al tehnicii probelor atletice ce se predau la acest nivel și perfecționarea unor elemente de tehnică;
3. Perfecționarea simțului ritmului și echilibrului, a orientării în spațiu, a capacității de coordonare a segmentelor în zbor.

Precizări privind predarea exercițiilor de atletism la clasele

V-VIII:

La acest nivel se urmărește perfecționarea elementelor școlii atletismului.

Perfecționarea deprinderilor de bază specifice atletismului se continuă și la ciclul gimnazial.

Alergările vor fi cele mai folosite mijloace.

Se va urmări exersarea componentelor mecanismului de bază ale fiecărei probe atletice.

Desfășurarea întrecerilor, ștafetelor și concursurilor se vor efectua cu elevii organizați în diferite formații, în spiritul fair-play – ului și al respectului față de parteneri și adversari.

În fiecare lecție de educație fizică este indicată efectuarea exercițiilor specifice de dezvoltare a formelor de manifestare a calităților motrice de bază.

*Pentru dezvoltarea **calităților motrice**:*

În cadrul ciclului gimnazial se va urmări dezvoltarea tuturor calităților motrice, fiind bine știut faptul că nivelul de manifestare al unei calități este condiționată de nivelul de manifestare al celorlalte calități.

Se va urmări dezvoltarea vitezei sub toate formele de manifestare: de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare.

Dezvoltarea rezistenței trebuie considerată o sarcină prioritară a educației fizice școlare, sub formele ei de manifestare: în regim aerob, în regim de viteză și în regim mixt.

La această vârstă trebuie să se urmărească dezvoltarea analitică a forței diferitelor grupe musculare, a forței explozive și a detentei. Se va continua cu exercițiile pentru dezvoltarea musculaturii abdomenului și spatelui, dar și a centurii scapulo-humerale.

Sinteza unității de învățare 8

Lecția constituie forma de bază a procesului instructiv-educativ. Acest document de planificare se mai numește și proiect didactic, fiind elaborat permanent de cadrele didactice.

Procesul de predare-învățare constă într-o interacțiune continuă între comportamentul profesorului și cel al elevului. Secvențele de predare-învățare diferă de la un profesor la altul chiar în condițiile în care documentele de planificare le conferă același conținut motric tematic.

Exercițiile atletice sunt simple și naturale, ele putând fi predate de la cele mai mici vârste. Alergările, săriturile și aruncările pot fi introduse în lecția de educație fizică chiar de la 6-7 ani.

Perioada învățământului gimnazial este cea în care se pun bazele pregătirii fizice și tehnice multilaterale. Aceasta presupune dezvoltarea calităților motrice la un anumit nivel și înzestrarea acestora cu un bagaj de deprinderi de mișcare.

În această etapă se pune accent pe însușirea și consolidarea tehnicii probelor atletice. Acestea pot fi repetate cu întreaga clasă, de mai multe ori în cadrul lecției.

Cuvinte cheie: *exercițiu, elemente, tehnică, alergări, sărituri, aruncări, calități motrice*

Bibliografie

1. Cârstea Gh., (1997), *Educația fizică. Teoria și bazele metodicii*, Ed. Universității Ecologice București.
2. Cerghit I. coord., Vlăsceanu L., (1984), *Curs de pedagogie*, Universitatea București.
3. Dragnea A., (2000), *Teoria activităților motrice*, Ed. Didactică și Pedagogică, București.
4. Epuran M., (1997), *Psihologia educației fizice*, Ed. Universității Ecologice din București.
5. Firea E., (1989), *Metodica educației fizice școlare, vol. II*, IEFS, București.
6. Gârleanu D., (1996), *Curs de atletism*, Ed. Universității Ecologice București.
7. Gârleanu D., (1999), *Îndrumar metodic și caiet de lucrări practico-metodice la atletism*, Ed. Universității Ecologice București.
8. Mitra Gh., Mogoș A., (1975), *Metodica educației fizice*, Ed. Sport - Turism, București.
9. Neder Paraschița, F., (2010), *Metodica disciplinelor atletice*, Ed. Printech, București.
10. Sabău E., Gheorghe D., (2012), *ATLETISM - Curs în tehnologie IFR*, Ed. Fundației România de Mâine, București.
11. Scarlat E., Scarlat M.B., (2002), *Educația fizică și sport*, Ed. Didactică și Pedagogică, București.
12. Șerbănoiu S., (2004), *Metodica educației fizice*, Editura Cartea Universitară, București.
13. ***, (1974), *Terminologia educației fizice și sportului*, Ed. Stadion, București.
14. <http://dex.infoportal.rtv.net/~cuvant-educatie.html>
15. <http://edu.ro/>, Legea educației naționale nr. 1/2011