

T.E.F.S. – CURS SINTEZA

- I. T.E.F.S. –Disciplina stiintifica
 - II. Aparatul notional al TEFS-ului
 - II.A. Miscarea omului- Definitie, Tipuri, Act, Actiune, Activitate Motrica -> Disciplina, Ramura, Proba sportiva.
 - II.B. Educatia Fizica:
 - Definitie
 - Caracteristici
 - Sisteme
 - II.C. Sportul->Definitie-> conform legii 69/2000 CAP 4, Sportul de performanta ART 12,13
 - Sisteme
 - Caracteristici
 - Clasificare
 - II.D. Antrenamentul sportiv-> Definitie si Caracteristici
 - II.E. Cultura fizica
 - II.F. Dezvoltarea Fizica-> Definitie, Caracteristici
 - II.G. Capacitate motrica
 - III. Obiectivele educatiei fizice
 - IV. Obiectivele sportului
 - V. Functiile EFS
 - VI. Mijloacele EFS
- Bibliografie

I. T.E.F.S –DISCIPLINA STIINTIFICA

I.A. E.F.S.= domeniu foarte complex. Fundamentarea stiintifica s-a realizat etapizat. Abia la jumatatea acestui secol s-a ajuns la o fundamentare stiintifica aproape completa de practicare a exercitiului fizic de catre fiinta umana. Acesta a fost momentul de consemnare a constituirii stiintei domeniului. Stiinta E.F.S.= insumare de discipline care abordeaza din diferite puncte de vedere domeniul nostru; care este o abordare multi-pluri-interdisciplinara =>T.M.E.F.S = discipline stiintifice care abordeaza, din anumite punde de vedere acest domeniu complex.

Exista conditii pe care trebuie sa le indeplineasca orice cunoastere de tip stiintific => statutul de disciplina stiintifica:

- Sa aiba OBIECT propriu de studiu sau cercetare
- Sa aiba METODE proprii de cercetare sau adaptare
- Sa aiba NOTIUNI bine conturate
- Sa stabileasca LEGI, NORME, CERINTE, PRINCIPII SPECIFICE obiectului sau de studiu
- Sa CLASIFICE si sa CANTIFICE propriile categorii si probleme

OBIECT STUDIU-> T.M.E.F.S.= perfectionarea dezvoltarii fizice si a capacitatii motrice a omului prin practicarea sistematica a exercitiilor fizice. T.M.E.F.S. vizeaza integralul, iar alte discipline vizeaza atletismul, gimnastica, etc.

Tot ceea ce prevad T.M.E.F.S. (concepte, principii, legi, norme etc) trebuie sa fie valabil pentru toate teoriile si metodicile particulare care prezinta aspecte strict specifice ce nu pot fi generalizate.

T.M.E.F.S. se centreaza pe educatia fizica sportiva tinerei generatii dand prioritate celei scolare, ceea ce nu inseamna ca se refera doar la E.F.S. in randul elevilor-> gresit, ci urmareste E.F.S. ca fenomene integrale, generale cu toate sistemele pe care le presupun.

I. B. SARCINILE T.E.F.S.

Acestea se deprind din cele 3 functii principale ale lor:

1. Cognitiva - analiza permanenta a aspectelor domeniului
 - explicatia cauzala a noutatilor si generalizarea lor
 - prezentarea IDEAL, FUNCTII si OBIECTIVE in raport cu comanda sociala
 - prezentarea celor mai eficiente forme de organizare
2. Normativa - inarmarea celor care conduc procesul cu norme, reguli, legi, cerinte generale necesare in activitatea respectiva.

3. Tehnica - tehnologii de emisie (PROF)
- tehnologii de receptie (ELEV)

I.C. PROBLEME STUDIATE

Cuprind bazele "teoretice" ale fundamentarii procesului de practicare a exercitiilor fizice.

T.E.F.S. studiaza:

- Notiuni fundamentale din domeniu
- E.F.S. - activitatii sociale
- Originea si esenta acestora
- Ideal, functii si obiective generale ale E.F.S.
- Sistemul mijloacelor EDUCATIEI FIZICE si ANTRENAMENTULUI SPOTRIV -> EXERCITIUL FIZIC
- Calitati motrice, priceperi si deprinderi motrice
- Indici de dezvoltare fizica

I.D. METODELE DE CERCETARE

Acestea sunt folosite de catre toate disciplinele care abordeaza din anumite puncte de vedere fenomenul de practicare a exercitiilor fizice. Sunt de ordin psiho-pedagogic.

a) DOCUMENTARE ASUPRA FENOMENULUI CERCETARE:

- Istorica
- Studiarea bibliografiei de specialitate si a altor documente care vizeaza fenomenul respectiv.

b) RECOLTARE DE DATE (CULEGERE)

- Monografia
- Observatia
- Masurarea si testarea
- Ancheta (Chestionar)
- Convorbirea
- Interviu
- Test sociometric

c) VERIFICAREA UNOR IPOTEZE

- Experimentul

d) PRELUCTAREA DATELOR RECOLTATE

- Statistica

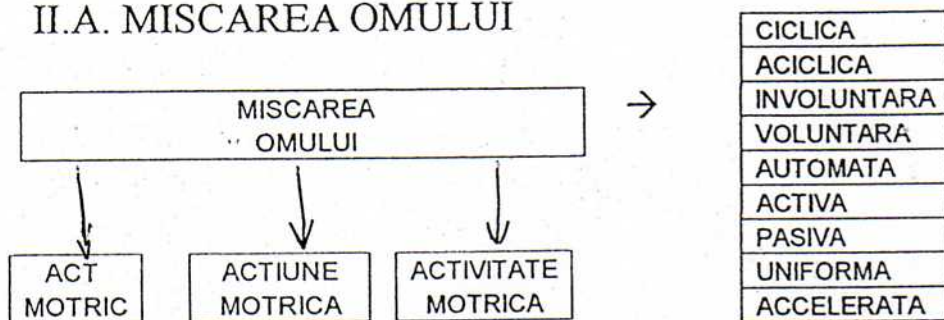
e) ANALIZA REZULTATELOR

- Intabelare
- Reprezentarea grafica

II. NOTIUNI PRINCIPALE ALE T.M.E.F.S.

Notiunile cu cel mai înalt grad de generalizare - caregoriile - din T.E.F.S. sunt : Educatie Fizica; Sportul; Antrenamentul Sportiv; Cultura Fizica. Alte notiuni importante- dezvoltarea fizica, capacitatea motrica, miscarea omului (si familia) disciplina, ramura, proba sportiva.

II.A. MISCAREA OMULUI



DEF.: Totalitatea actelor motrice efectuate pentru intretinerea relatiilor sale cu mediul natural și social inclusiv prin afectuarea deprinderilor specifice unor discipline sportive.

ACT MOTRIC-> este un fapt simplu de comportare realizat prin muschii scheletici, in mod voluntar pentru efectuarea unei actiuni sau activitati motrice. Poate indica si actele reflexe, instinctuale si automatizate. -> EX. FIZ.

ACTIUNE MOTRICA-> ansamblul de acte motrice astfel structurate incat realizeaza un tot unitar in scopul rezolvarii unor sarcini imediate. Deprindere cu un mecanism de baza bine pus la punct -> mers, alergare, saritura.

ACTIVITATE MOTRICA-> ansamblul de actiuni motrice incadrate intr-un sistem de idei, forme si reguli de organizare in vederea obtinerii unui efect complex de adaptare a organismului si de perfectionare a dinamicii acestuia.

In stransa legatura cu activitatea motrica sunt implicate si:

- DISCIPLINA SPORTIVA= ansamblul ramurilor si probelor sportive cu structura, gen de efort, conditii, mod de reglementare si evaluare asemanator (atletism, gimnastica, jocuri sportive, sporturi de iarna).
- RAMURA SPORTIVA= sistem de exercitii fizice ce s-au statornicit in timp si se realizeaza in concurs dupa reguli precise si in conditii speciale (alergari, aruncari, gim. acrobatica, sportiva).

- PROBA SPORTIVA= exercitiu fizic complex care face parte dintr-o ramura sportiva. Are structura proprie, se efectueaza in conditii specifice si este evaluata dupa un anumit cod si permite o participare diferentiata si specializata a sportivilor (alergare de viteza, rezistenta, saritura in lungime, in inaltime).

II.B. EDUCATIA FIZICA

DEF.=> Activitatea care valorifica sistematic ansamblul formelor de practicare a exercitiilor fizice in scopul maririi in principal a potentialului biologic al omului in conformitate cu cerintele sociale.

- componenta a educatiei generale (intelectuala, morala, estetica si tehnico-profesionala).
- impune prezenta celor doi factori educatorul si educatul. Este un proces bilateral
- este -> FIZIOLOGICA- prin natura exercitiilor
 - > PEDAGOGICA- prin metoda
 - > BIOLOGICA- prin efecte
 - > SOCIALA- prin organizare
- vizeaza cresterea, formarea si cultivarea capacitatilor fizice, perfectionarea dezvoltarii fizice si capacitatii motrice in functie de particularitatile de varsta, sex, specificul unor profesii
- accesibila tuturor varstelor avand obiective generale si diferite pe fiecare subsistem: a tinerei generatii, profesionala, militara, a varstnicilor.
- are 2 feluri de organizare: - proces instructiv-educativ special conceput
 - activitate independenta
- este predominant formativa
- beneficiaza de un numar de exercitii fizice diferite si adaptate la toate conditiile

II.C. SPORTUL

Conform legii 69\2000, Cap.4, Sportul de performanta

Art.12

(1) Sportul de performanta constituie un factor esential pentru dezvoltarea sportiva pe plan national, indeplinind o importanta functie reprezentativa pentru Romania in competitii sportive oficiale cu caracter national.

(2) Organele administratiei publice centrale cu atributii in sport si autoritatile administratiei publice locale asigura mijloacele necesare pentru pregatirea sportivilor de

performanta, acordarea sprijinului stiintific si medical necesar, precum si pentru incadrarea lor in sistemul de educatie si deplina integrare sociala si profesionala.

(3) Pe timpul satisfacerii stagiului militar organele administratiei publice centrale de specialitate asigura sportivilor de performanta conditii pentru continuarea pregatirii, precum si pentru participarea la concursurile sportive interne si internationale.

Art.13

(1) Prin sportul de performanta se urmareste valorificarea aptitudinilor individului intr-un sistem organizat de selectie, pregatire si competitie, avand ca scop ameliorarea rezultatelor sportive, realizarea de recorduri si obtinerea victoriei.

(2) Sportivii de performanta sunt persoanele care practica sistematic si organizat sportul si participa in competitii cu scopul de a obtine victoria asupra partenerului, pentru autodepasire sau record.

(3) Pentru a participa la competitii sportive oficiale locale sau nationale un sportiv trebuie sa fie legitimat la un club sportiv.

- fenomen social dezvoltat cu precadere in acest secol
- deosebit de complex ca structura si functii. Existenta prin structuri motrice diferite pe discipline, ramuri si probe
- subsisteme: Sportul pentru toti (sport de masa); baza de masa a sportului de performanta; sportul de performanta; sportul de inalta performanta
- COMPETITIA - valorifica acumularile din antrenamentele sportive
- au acces doar cei cu aptitudini deoarece se urmareste performanta
- este conditionat de tipul si nivelul de dezvoltare al societatii indeplinind urmatoarele functii:
 - contribuie la asigurarea unei stari optime de sanatate
 - contribuie la dezvoltarea gustului pentru miscare
 - contribuie la integrarea sociala a individului
- disciplinele, ramurile si probele se clasifica dupa numeroase criterii:
 1. Sporturi clasice si moderne
 2. Sporturi individuale, pe echipe si mixte
 3. Sporturi de sezon si pentru tot anul calendaristic
 4. Sporturi specific masculin, feminin si pentru ambele sexe
 5. Sporturi olimpice si neolimpice
 6. Sporturi nationale si internationale
 7. Sporturi cu caracter motric si amotric (sah, modelism)

II.D. ANTRENAMENTUL SPORTIV

DEF.=> Proces instructiv- educativ, desfasurat sistematic si continuu, gradat de adaptarea organismului omenesc la eforturile fizice si psihice intense in scopul detinerii unor rezultate inalte intr-una din formele de practicare competitiva a exercitiilor fizice.

- pregateste indivizii apti si talentati pentru obtinerea de performante maxime in sport prin competitie
- cuprinde un numar relativ mic de indivizi fata de educatia fizica
- cuprinde un numar mai mic de exercitii fizice fata de educatia fizica dar sunt perfectionate pana la maiestrie
- se desfasoara la parametrii efortului fizic (volum, intensitate, complexitate) maxim
- este programat si planificat

II.E. CULTURA FIZICA

- componenta a culturii universale care sintetizeaza categoriile legitatilor, institutiile si bunurile materiale create pentru valorificarea exercitiilor fizice in scopul perfectionarii potentialului biologic si spiritual
- termen cu circulatie redusa in unele tari avand sens de metoda in alte tari neexistand
- in constituirea oricarui act cultural exista 4 momente obligatorii:
 1. Momentul cognitiv- cunoastere temeinica a fenomenului/realitatii
 2. Momentul axiologic- raportarea rezultatelor cunoasterii la necesitatile umane
 3. Momentul creator- de creatie
 4. Momentul generalizator- de raspandiere a celor create in randul maselor

Cultura fizica= sfera larga si continut complex:

-Valori create de-a lungul evolutiei istorice in vederea organizarii superioare a practicarii exercitiului fizic.

-Valori create in dezvoltarea filogenetica a omului (armonioasa dezvoltare si idealul despre corpul armonios reflectat si in diferite opere) inbunatatirea capacitatii motrice reflectata in randamentul sportiv de munca

-Valori create in procesul direct de practicare a exercitiilor fizice care se desfasoara in stransa legatura cu muzica, dansul si cantecul, cu formarea trasaturilor de caracter, asimilarea unor cunostinte stiintifice de fiziologie, biomecanica,etc.

-Valori de natura materiala subordonata cresterii performante a performantelor sportive-> instalatii, materiale sportive, etc.

-Valori realizate prin spectacolul sportiv receptivitatea fata de etica si estetica gestului motric in competitie

II.F. DEZVOLTAREA FIZICA

DEF= rezultatul si actiunea indreptata spre cresterea corecta si armonioasa a organismului uman concretizata in indici morfologici (somatici) si functionali, calitativi si proportionali cat mai apropiati de valorile atribuite in acest sens organismului sanatos la diferite varste.

- Nivelul calitativ al indicilor morfo-functionali este un rezultat al factorilor ereditari si ale mediului natural si social
- Organismul uman se dezvolta pana la o anumita varsta, aceasta crestere putand fi influentata si prin practicarea stiintifica a exercitiilor fizice.

Se urmaresc 3 obiective prioritare

1. Armonia intre indicii morfologici si functionali
2. Proportionalitatea intre indicii somatici
3. Proportionalitatea intre indicii morfologici

- Educatia fizica actioneaza asupra dezvoltarii fizice in sens profilactic preventiv sau terapeutic, la fel ca si antrenamentul sportiv

- Exista obiective clare si metode speciale de actionare in vederea asigurarii D.F.A. la diferite varste si categorii de populatie.

II.G. CAPACITATE MOTRICA

DEF= ansamblu posibilitatilor motrice naturale si dobandite prin care se pot realiza eforturi variate ca structura si dozare.

→ este formata din deprinderi si priceperi motrice de baza si utilitar aplicative, deprinderi si priceperi specifice unor ramuri de sport si calitati motrice.

→ Este influentata – in raport cu sarcina de indeplinit – de procese psihice, biochimice si de nivelul indicilor morfo-functionali.

→ Imbunatateste capacitatile motrice generale si specifice constituie obiectul prioritar specific proceselor de educatie fizica si antrenamentul sportiv.

III. OBIECTIVELE EDUCATIEI FIZICE

Obiectivele anticipeaza rezultatul educatiei, aratand cum va trebui sa raspunda educatul dupa parcurgerea unei anumite secvente de instruire.

Clasificarea obiectivelor Educatiei Fizice

a) Dupa gradul de generalitate -> Generale - Mentinerea starii otime de sanatate

- Dezvoltare Fizica Armonioasa (DFA)

- Dezvoltarea si educarea Capacitatii Motrice+
formarea sistemului Deprindere si Pricepere motrica

- Practicarea independenta a ex.fizic

-> Specifice - pe fiecare subsistem

-> Intermediare - actioneaza la nivelul ciclurilor de invatamant

-> Operationale - actiunile pe care Sportul trebuie sa le realizeze din timpul unei activitati, lectii, sedinte.

b) Dupa sfera de influenta si tipul de comportament vizat:

-> Obiective de dezvoltare structural- functionala

- armonie intre indicii somatici si functionali
- mentinerea unui tonus muscular optim
- formarea si mentinerea unei atitudini corespunzatoare corecte
- prevenirea si corectarea deficientelor de postura
- combaterea excesului ponderal si a densitatii

-> Obiectivele in plan motric

- dezvoltarea componentelor fitness-ului (rezistenta cardio-vasculara, rezistenta musculara, forta, compozitia corporala)

- dezvoltarea componentelor fitness-ului motor (echilibru, coordonare segmentara, agilitate, viteza, timp de reactie)

- formarea unui sistem de deprinderi/priceperi motrice de baza si utilitar-aplicative specifica unor ramuri/ probe sportive

- imbunatatirea capacitatii de efort prin stimularea marilor functii

-> Obiective psiho-motorii

- dezvoltarea schemei corporale - ca reper in reglarea miscarilor
 - ca nucleu a imagini de sine
- dezvoltarea echilibrului static si dinamic
- realizarea unor reechilibrari in perioada pubertara
- formarea coordonatelor de timp ale miscarii: ritm, tempou, durata
- dezvoltarea lateralitatii si armoniei laterale
- formarea reprezentarilor ideomotorii si a capacitatii de a opera cu ele
- educarea capacitatii de relaxare generala si selectiva
- dezvoltarea capacitatii de diferentiere binestezica

-> Obiective cognitive

- la nivelul cunoasterii senzoriale- constientizarea si dezvoltarea sensibilitatilor proprioceptive
- la nivelul atentiei – dezvoltarea calitatilor atentiei-concentrare, volum, distributie
- la nivelul cunoasterii logice
 - dezvoltarea memoriei miscari si memoriei topografice
 - dezvoltarea inteligentei motrice
 - dezvoltarea unor aspecte ale gandirii
 - dezvoltarea creativitatii motrice.

-> Obiective in plan motivational si afectiv-volitiv

- formarea unor convingeri referitoare la rolul exercitiilor fizice in cresterea calitatii vietii
 - echilibrarea si reglarea emotionala (prin descarcarea agresivitatii , defulare ,etc.)
 - educarea atitudinilor , convingerilor , sentimentelor morale (fair-play , respect, colaborare , intr-ajutorare , prietenie)
 - educarea emotiilor stiintifice (date de aprecierea frumusetii miscarilor si a esteticii corporale)
 - dezvoltarea capacitatii de auto-reglare la nivelul comportamentului global (disciplina , spirit de organizare , curaj , perseverenta , darzenie etc.)

Astfel Educatia Fizica devine un domeniu al exprimarii identitatii , al relatiilor interpersonale pozitive si al valorilor culturale create prin miscare .

IV. OBIECTIVELE SPORTULUI

Sportul de Performanta

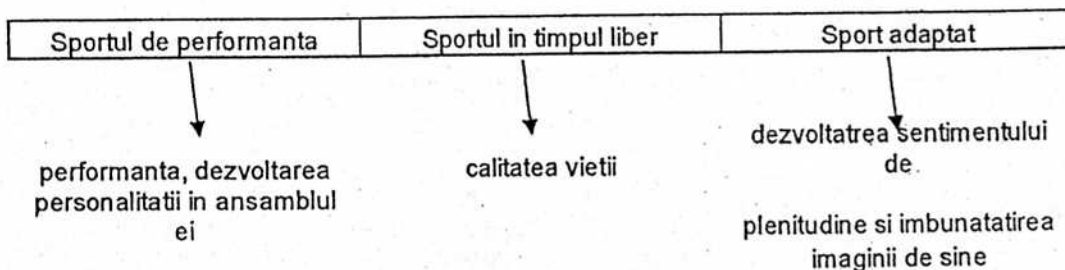
- optimizarea performantelor prin dezvoltarea calitatilor fizice si combinatii ale lor
- dezvoltare capacitatilor cognitive, volitive si motivationale
- ridicarea dispozitiei pentru detinerea performantei (disponibilitate pentru ambitie, perseverenta)
- prevenirea sau compensarea deficientelor fizice datorate efortului

Sport in timp liber

- dobandirea unui mod sanatos de viata
- dezvoltare fizica
- integrare sociala prin;
 - a. formarea valorilor morale si ale spiritului sportiv ale disciplinei si regulilor
 - b. capacitate de actiune individuala si in grup
 - c. respectul fata de sine si fata de ceilalti , inclusiv fata de grupurile minoritare (persoane putin inzestrate motric , sportivi care au depasit vasta performanelor, persoane de varsta a treia
 - d. recreere

Sport adaptat

- reducerea handicapului
- imbunatatirea conditiei fizice care sa favorizeze obtinerea de performante profesionale si sociale
- favorizarea progresului prin activitatile de petrecerea timpului liber
- incurajarea relatiilor sociale atat intre indivizii deficiente cat si intre acestia si persoanele valide



V. FUNCTIILE SI OBIECTIVELE E.F.S.

FUNCTII

DEFINITIE – destinatii constante ale E.F.S. , unele fiind specifice altele avand un caracter asociat. Ele prezinta diferentieri in educatia fizica si in antrenamentul sportiv

FUNCTIILE PRINCIPALE

- de perfectionare a dezvoltarii fizice in educatia fizica si sport
- de dezvoltare a capacitatii motrice in educatia fizica si sport

Alte functii

SANOGENICA

- educatia fizica si sportul contribuie la mentinerea unei stari optime de sanatate a oamenilor

EDUCATIVA

- cea mai complexa functie a E.F.S. Contribuie asupra dezvoltarii si a celorlalte laturi ale perfectionarii unane, nu numai asupra fizicului :

1. Intelectual – cunostinte de baza din fiziologie, igiena, biomecanica etc.
 - aceste cunostinte asigura fondul de baza pentru cunoasterea stiintifica
 - contribuie la dezvoltarea unor calitati ca atentia , memoria , imaginatia , spiritul de observatie , rapiditateta gandirii
2. Moral
 - obisnuite de comportament corect in competitii si in viata
 - respectarea adversarilor, acceptarea deciziilor arbitrilor, disciplina in munca, etc.
3. Estetica
 - prin exercitiile fizice ajunse la maiestrie se contribuie la educarea gustului pentru frumos. Practicarea exercitiilor pe fond muzical imbunatatesc calitaitile de ordin estetic

4. Tehnico – profesional

- contribuie la cresterea indicilor unor calitati motrice necesare exercitarii unor profesii, asigura indici superiori de dezvoltare morfo-functionala si a deprinderilor motrice de baza si utilitar aplicative. De asemenea se actioneaza in scopul prevenirii unor afectiuni profesionale.

RECREATIVA

- dobandirea de deprinderi si priceperi motrice in vederea petrecerii placute si utile a secventelor din timpul liber
- recreerea prin educatie fizica si sport directa (prin practicarea efectiva) sau indirecta (prin urmarirea –mass-media a intrecerilor si spectacolelor sportive)

EMULATIA

- dezvoltarea spiritului competitiv, a dorintei de depasire si auto-depasire dar in limitele regulamentare , corecte, cinstite (fair-play)

Funcțiile E.F.S. formează un tot unitar . Neglijarea uneia sau mai multor funcții atrage după sine cerințe substanțiale în încercarea de realizare a idealului solicitat de comanda socială.

VI. SISTEMUL MIJOLACELOR E.F.S.

Instrumentele cu care se opereaza in E.F.S. sunt reprezentate de mijloace. Acestea plus metodele si procedeele metodice = continutul proceselor respective.

VI. A. MIJLOACE SPECIFICE

1. Exercițiul fizic

2. Aparatura de specialitate – importanta mai ales in antrenamentul sportiv (bara fixa, inele , disc, haltere , manechine de lupta, etc. – ea determina in majoritatea cazurilor nivelul exercitiilor).

3. Masurile de refacere a capacitatii de efort – foarte important in antrenamentul sportiv. In timpul concursurilor refacerea se asigura prin pauze sau schimbarea jucatorilor (conform regulamentelor sportive).

In lectia de educatie fizica exista veriga “ revenirea organismului “ in finalul lectiilor insotite de unele masuri igienice .

In antrenamentul sportiv exista conditii mult mai favorizatoare in vederea refacerii capacitatii de efort . De exemplu: hidrofizioterapia , oxigenarea , relaxarea in sauna , masaj, etc.

VI. B. MIJLOACE NESPECIFICE – se mai numesc si asociate

1. Conditiiile igienice

– igiena individuala (echipament curat , reguli precise de alimentatie , etc.)

- igiena colectiva (calitatea bazelor sportive)

2. Factorii naturali de calire

- aer, apa , soare. Utilizarea acestor factori conduce spre atingerea obiectivelor propuse intr-un timp cat mai scurt.

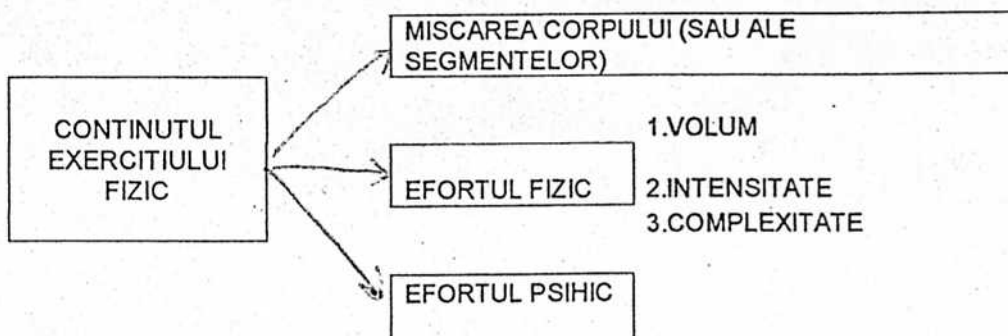
3. Mijloace imprumutate din celelalte laturi ale educatiei generale (muzica , cantecul , studierea unor lucrari cu subiecte din viata sportiva)

VI. C. EXERCITIUL FIZIC

DEFINITIE – Act motric repetat sistematic si constient in verea indeplinirii obiectivelor E.F.S. , fiind mijocul specific, principal , de baza.

CARACTERISTICI

- Originea lui se afla in actul motric general al omului in miscare realizat pentru intetinerea relatiei cu mediul intern si extern .Se bazeaza pe o intentie deliberat conceputa , ceea ce deosebeste de alte acte si actiuni motrice. Se mai numeste gest motric (act motric realizat)
- Se repeta sistematic dupa reguli metodice precise in functie de obiectivele vizate
- Influenta atat sfera biologica cat si pa cea spirituala
- Efectuarea sa presupune efort fizic – contractie musculara
- A nu se confunda cu deprinderile si priceperile motrice care sunt compuse tot din miscari corporale de baza folosirii exercitiilor fizice , => deci sunt finalizati.



APRECIEREA se face prin volum, intensitate, complexitate + durata executarii, varsta subiectilor, continutul programelor.

PARAMETRII EXERCITIULUI FIZIC

1. Volumul care se apreciaza ca parametru cantitativ- nr. Repetari, distanta, durata.

2. Intensitate (amplitudinea volumului)- procent din capacitatea maxima de efort, tempou si reprezinta parametrul calitativ al efortului

3. Complexitatea efortului

Raportul intre durata efortului si durata pauzelor => densitatea antrenamentului, lectiei

DIMENSIUNILE EXERCITIULUI FIZIC

a) Cantitatea – nr. repetari, durata, distanta

b) Calitatea – intervine forma

c) Extensitatea – se refera la cat de mult este angrenat corpul in efort (lanturi cinematice)

d) Protensitatea – precizarea in timp a executarii exercitiului fizic (dimineata, la pranz, seara)

Efectele exercitiului fizic (finalitati) sunt:

- efecte morfologice
- educationale
- socio-medicale

FORMA EXERCITIULUI FIZIC= modul in care se succed miscarile corporale, aspectul exterior al ecestuia

Aprecierea i-a in considerare

- pozitia corpului si segmentelor, initiala si finala (uneori fata de obiect/aparat)
- directia
- amplitudinea
- relatia intre segmente
- tempoul
- ritmul, sistemul de dispunere fata de adversari sau parteneri

Din punct de vedere al formei , exercitiul fizic are 4 caracteristici:

1. Spatiale (pozitii, directii, amplitudine, distanta, etc.)
2. Temporale (ritm, tempo durata)
3. Spatio – temporale (vitezele cu care se efectueaza exercitiile fizice)
4. Dinamice (fortele care influenteaza miscarea; forte interne = muschii, ligamente; forte externe = aer, apa, rezistenta adversarului, rezistenta sprijinului)

CLASIFICAREA EXERCITIILOR FIZICE

Exista multe clasificari determinate si de diferite sisteme de educatie fizica si sport, dar si din necesitatea asezarii, randirii exercitiilor fizice corespunzatoare scopurilor instructiv-educative.

1. Dupa ponderea asupra dezvoltarii unor segmente si grupe musculare ale corpului => EXERCITII FIZICE pentru trunchi, spate, membre superioare, inferioare

2. Dupa pozitia fata de aparat => EXERCITII FIZICE- la aparate, cu aparate, pe aparate

3. Dupa influenta asupra dezvoltarii calitatii motrice => EXERCITII FIZICE pentru dezvoltarea vitezei, rezistentei, indemanarii, fortei

4. Dupa influenta asupra componentelor antrenamentului sportiv => EXERCITII FIZICE pentru dezvoltarea tactica, tehnica, fizica

5. Dupa caracterul succesiunii miscarilor componente => EXERCITII FIZICE ciclice, aciclice si combinate

6. Dupa natura efortului fizic => EXERCITII FIZICE statice, dinamice si mixte

7. Dupa intensitatea efortului fizic => EXERCITII FIZICE maximale, submaximale, medii etc.

BIBLIOGRAFIE:

1. Dragnea Adrian – Teoria EFS – Editura Cartea Scolii-2000
2. Carstea Gheorghe – Teoria si Metodica EFS – Bucuresti 1993
3. Carstea Gheorghe – Teoria MEFS pentru examenele de definitivat si gradul II didactic, editura AN-DA.
4. Legea Educatiei Fizice si Sportului 69/2000