# Jocul de mişcare _ mijloc principal al procesului instructiv-educativ la vârsta şcolară

**Prof. Tranulea Vasile**

**Școala Gimnazială Horia**

Dezvoltarea psihică a omului nu poate fii înţeleasă dacă nu se ia în considerare una din dimensiunile fundamentale psiho-comportamentale: *jocul.*

*Ce este jocul?* Iată o întrebare la care nu s-a putut răspunde multă vreme. Majoritatea definiţiilor consemnează ca jocul este o activitate specifică copilăriei sau procesului de formare şi de dezvoltare a fiinţei umane. Ulterior s-a constatat că, de fapt, omul este un jucăuş (*HOMO LUDENS*) pe toată durata vieţii.

Jocurile, în general, sunt activităţi de tip ludic, cu implicaţii deosebite asupra dezvoltării personalităţii executanţilor din mai multe puncte de vedere, inclusiv din cel al contribuţiei pe planul integrării sociale.

Jocurile în care rolul mişcărilor este clar exprimat poartă, în general, denumirea convenţională de „jocuri de mişcare" (dinamice).

Jocul de mişcare este o variantă a activităţii de joc. Baza ei o constituie diferitele acţiuni motrice active, motivate de un subiect (temă, idee) şi parţial îngrădite de reguli.

Totodată, ele urmăresc învingerea, în condiţii mereu schimbătoare ale mediului de joc, a diferitelor dificultăţi sau obstacole ivite în calea atingerii scopului propus.

Jocul a fost considerat de majoritatea psihologilor ca o activitate caracteristică vârstei de creştere. După cum se ştie, însă, jocurile însoţesc întreaga evoluţie a omului, până la bătrâneţe; chiar dacă formele lor de manifestare se modifică, principalele caracteristici se păstrează, dând fiecărei vârste o savoare particulară, răspunzând specific unor nevoiţi tendinţe firesc şi permanent umane.

Pentru a contribui cat mai eficient la realizarea obiectivelor la vârsta şcolară, jocurile de mişcare pot fi organizate şi desfăşurate în forme foarte variate. Folosirea lor în lecţie este utila, însa numai atunci când conţin acţiuni care conduc nemijlocit la realizarea anumitor obiective instructiv–educative, la perfecţionarea capacitaţii motrice a sportivilor.

Jocul de mişcare reprezintă o varianta a activităţii ludice în care rolul mişcărilor este foarte important.

Pedagogia moderna atribuie jocului o semnificaţie de asimilare a realului la activitatea copilului, fapt pentru care a devenit azi una din principalele metode active, atractive, extrem de eficace în munca instructiv-educativa cu şcolarii mici.

Faptul că jocurile de mişcare se practică în lecţia de educaţie fizică din şcoală, în viziunea copilului capătă diferite semnificaţii, deşi copilul trăieşte şi activează mai intens în cadrul jocului decât în realitate, mediul ambiant exercită totuşi o influenţă dintre cele mai puternice asupra jocului la copii. De asemenea jocul este un exerciţiu care pregăteşte copilul pentru viaţă, este oglinda mediului în care trăieşte se dezvoltă copilul. Încadrând jocurile în cadrul metodelor bazate pe acţiune pedagogul român, I. Cerghit le consideră metode de simulare în care sunt imitate situaţii foarte variate. Unii autori îi caută esenţa în tendinţa omului de a domina, de a-i întrece pe ceilalţi, alţii îl considera mijloc de contracarare a unor porniri dăunătoare sau ca o umplutură necesară într-o activitate orientată prea unilateral sau ca îndeplinirea unor dorinţe ce nu pot fi satisfăcute în realitate. Preocupări privind originea şi evoluţia jocului au existat întotdeauna, însă abia către sfârşitul secolului al XIX-lea cercetările au luat o mare amploare. Teoria lui Lazarus citat de U. Şchiopu şi M. Chirazi explica jocul ca mijloc de satisfacere a necesităţii de repaus, de recreere.

Teoria lui F. Schiller, la care adera şi H. Spencer citat de G. Chiriţă, este la fel de fragilă. Ei consideră jocurile de mişcare ca formă de manifestare a unui surplus de energie care nu a fost utilizată în alte activităţi. Practica a dovedit însă că, în cele mai multe cazuri, copii nu se joacă pentru a utiliza energia de care dispun.

În lucrarea Terminologia educaţiei fizice şi sportului noţiunile de joc şi joc sportiv sunt descrise astfel:

- jocul este o activitate complexa, predominant motrică şi emoţională, desfăşurată spontan după reguli prestabilite, în scop recreativ, sportiv şi totodată de adaptare la realitatea sociala;
- jocul sportiv este un complex de exerciţii fizice practicate sub forma de joc cu un anumit obiect (minge, puc etc.) având dimensiuni specifice, prin care cele doua echipe sau doi adversari se întrec conform unor reguli de organizare şi de desfăşurare.

O importanţă majoră în educaţia fizică a elevilor din clasele primare aparţine jocurilor de mişcare cu elemente tehnice din diferite ramuri sportive, care prin conţinutul lor specific de influenţare analitica, poseda potenţialul formarii la aceştia a capacităţilor socio-psiho-motirice şi a atitudinilor de orientare valorica a personalităţii.

Jocurile de mişcare cu elemente tehnice din diferite probe sportive reprezintă activităţi complexe predominant motrice şi emoţionale; desfăşurate după reguli prestabilite şi totodată de adaptare la realitatea socială. Jocurile de mişcare cu elemente tehnice din probe sportive satisfac nevoia ludica a copiilor; provoacă o activitate atractiva prin stările afective pozitive, plăcere senzoriala şi stările tensionale, satisfacţia succesului şi prin toate acestea angajează total toate componentele fiinţei umane (fizice, psihice, sociale).

Utilizarea jocurilor de mişcare la clasele primare are rolul de a forma şi perfecţiona priceperile şi deprinderile motrice de baza; dezvolta calităţile motrice, educa calităţile morale şi de voinţă. Vârsta cea mai propice pentru învăţarea elementelor tehnice din jocurile sportive este 10-11 ani deoarece la această vârstă se dezvoltă capacităţile motrice de bază necesare jocurilor sportive. Jocurile de mişcare cu elemente tehnice din diferite probe sportive asigura o mobilizare crescută a colectivului de elevi iar în cadrul lecţiei de educaţie fizică se utilizează,,exersarea frontală", fapt care presupune desfăşurarea unei activităţi frontale cu întreg colectivul de elevi, ceea ce asigură o bună densitate motrică a lecţiei şi asigură acelaşi nivel de efort tuturor elevilor. Particularităţile morfo-funcţionale la vârsta de 10-11 ani, asigură o bună bază pentru formarea deprinderilor şi priceperilor motrice, precum şi dezvoltarea calităţilor motrice prevăzute de curriculumul la disciplina "educaţia fizică" pentru vârsta respectivă.

**Bibliografie**


1. Cerghit I. – *Metode de învăţământ*, Editura Didactică şi Pedagogică, Bucureşti, 1976

2. Chirazi M. – *Întrecerea individuală – mijloc de optimizare a personalităţii elev*ului, Editura Pamfilius, Iaşi, 2001

3. Chiriţă G. – *Educaţie prin jocuri de mişcare*, Editura Sport Turism, Bucureşti, 1983

4. Şchiopu U. – *Psihologia copilului*, Editura Didactică şi Pedagogică, Bucureşti, 1967