

UNITATE CURS 3

Plasamentul profesorului în timpul predării atletismului în lecția de educație fizică

În această unitate de curs vom evidenția principalele repere care țin de plasamentul unui profesor în timpul predării conținuturilor cu specific din atletism la nivel gimnazial.

Ca regulă generală, profesorul de educație fizică și sport poate fi amplasat în timpul predării lecțiilor cu teme din atletism:

👉 lateral, pe același plan, la o distanță mică de elevi (2-10m):

- pentru a explica și a demonstra execuția anumitor mișcări;
- pentru a observa/ evalua / corecta execuția tehnică a mijloacelor școlii alergării, săriturii sau aruncării sau a fazelor tehnice propuse elevilor spre învățare – foto 17;
- pentru a observa/ evalua / corecta execuții tehnice de alergări, sărituri sau aruncări;
- pentru a organiza și disciplina execuțiile în formații de „în linie câte..” (2 – 3 – 4 – 5 elevi). Exemplu: execuția startului de sus sau de jos la alergările de viteză sau la exercițiile din școala alergării sau săriturii;
- la stratul în probele de viteză, de rezistență sau la structurile de exerciții care presupun competiție între elevi (exemplu: în linie câte 4 elevi, start și lansare de la start pe 20 m);
- pentru a evalua probele de viteză sau rezistență (exemplu: lateral, în dreptul liniei de sosire pentru a cronometra timpii);
- pentru a măsura lungimea săriturilor de pe loc sau cu elan sau a aruncărilor;



👉 **lateral, pe același plan, la o distanță mare** de elevi (între 10-30m, în funcție de suprafața terenului sau a sălii unde se desfășoară lecția):

- pentru a explica și a demonstra execuția anumitor mișcări;
- pentru a observa comportamentul în competiție sau execuțiile acestora în ansamblu, cu detalii generale și cu poziționare față de anumite repere (pragul de bătaie de la lungime, linia de aruncare, sectorul de aterizare la aruncarea mingii de oină etc);
- pentru a înregistra video anumite execuții (un posibil feedback pentru elevi)

👉 **înapoi, înaintea sau lateral, în imediata apropiere** a elevilor (0 – 1m). Acest plasament al profesorului de educație fizică din timpul predării noțiunilor specifice atletismului apare în momentul interacțiunii directe cu executantul în vederea transmiterii informațiilor kinestezice. Practic, impune de multe ori „intrarea” în spațiul intim al elevului, atunci când sunt necesare:

- *aplicarea măsurilor de ajutor și asigurare* în execuția unor elemente tehnice (desprinderi de pe două picioare de pe sol sau de pe un obstacol la săritura în înălțime cu pășire sau cu răsturnare dorsală – pentru clasele cu profil vocațional);
- *efectuarea corectărilor* (fig.nr.1) prin poziționarea segmentelor corpului elevilor în direcțiile sau unghiurile optime de execuție (măsură necesară formării la elevi a unor reprezentări motrice corecte);

fie *aplicarea măsurilor necesare încurajărilor și creșterii motivației* (fig. nr.1, 2, 3 exemplu: o atingere prietenoasă și mobilizatoare pe umăr sau pe omoplați corelată cu sfaturi utile pentru startul în proba de 50m sau de 800m – foto nr 18).



Fig.nr.1 – corectare și indicații (după Daniel Käsermann)



Fig.nr. 2 (www.jackrabbitstrack.com)



foto nr.-3 (www.fra.ro)

👉 *înaintea sau înapoia* elevilor, *pe același plan, la distanță mică și medie: 2-15m*

- *înaintea* elevilor, pentru a explica și a demonstra execuția anumitor mișcări sau pentru a observa direcția de alergare;
- *înapoia* elevilor, pentru a evalua și corecta poziția diferitelor segmente în execuția tehnică, sau pentru a observa direcția de alergare;
- pentru a fi un reper până la care se vor executa anumite exerciții din școala atletismului (atunci când în jur nu sunt repere vizibile);
- pentru a înregistra video anumite execuții (un posibil feedback pentru elevi)

👉 *înaintea sau înapoia* elevilor, *pe același plan, la distanță mare peste - 15 m*

- *înaintea* elevilor, pentru a explica și a demonstra execuția anumitor mișcări; pentru a observa oscilațiile laterale ale elevilor în timpul diferitelor tipuri de alergări sau sărituri; pentru a putea evalua performanțele înregistrate de elevi la alergări;
 - *înapoia* elevilor, pentru a evalua și corecta poziția diferitelor segmente în execuția tehnică, sau pentru a observa oscilațiile laterale ale elevilor în timpul diferitelor tipuri de alergări;
- pentru a fi un reper până la care se vor executa anumite exerciții din școala atletismului (atunci când în jur nu sunt repere vizibile);

- în timpul competițiilor sportive;

👉 **înaintea, înapoia sau lateral** de elevi, **pe plan ridicat la distanță mică și medie: 2-15 m** (pe un obstacol înalt de câțiva zeci de centimetrii: lădiță, bancă de gimnastică, saltea de înălțime, treaptă etc). Acest plasament este indicat atunci când se dorește efectuarea unor observații asupra anumitor mișcări, care pot scăpa atenției profesorului dacă se află pe același plan cu elevii;

👉 **înaintea, înapoia sau lateral** de elevi, **pe plan ridicat la distanță mare – peste 15 m**

- pentru observații și corectări ale execuției elevilor la sărituri și aruncări;
- în timpul competițiilor sportive;
- pentru a înregistra video anumite execuții (un posibil feedback pentru elevi)

👉 **în mijlocul lor** - atunci când aceștia efectuează sărituri, în formație de cerc, sau aleargă în pluton, pe distanțe diferite și profesorul aleargă odată cu elevii.

Un plasament special al profesorului este cel din timpul desfășurării **competițiilor școlare de atletism**, situație în care el poate fi prezent în anumite poziții, în funcție de rolul avut:

- *la locul de start sau de sosire* pentru a evalua probe de alergări;
- *lateral, lângă sectorul de aterizare* pentru a evalua săritura sau aruncarea
- *lateral, lângă sectorul de aruncare* pentru a evalua aruncarea (fig.nr.4);
- *pe traseu*, în anumite zone în timpul alergărilor de cros;
- *la masa de înregistrare* a rezultatelor;
- *lateral*, în tribună sau în spațiu destinat publicului.



fig nr.4 – Plasament lângă sectorul de aruncare (www.marshwiggles.blogspot.com)

Menționăm că plasamentul profesorului de educație fizică în timpul lecțiilor cu teme din atletism este dependent și influențat:

- **de experiența profesorului** în învățământ sau/și de experiența în predarea conținuturilor specifice atletismului;
- **de numărul elevilor** aflați la lecția respectivă (distanța dintre profesor și grupul elevilor poate fi mai mare atunci când elevii sunt mai numeroși pentru a putea permite cadrului didactic să observe cât mai bine execuția tuturor elevilor/pentru a fi observat bine de elevi. Bineînțeles că există și posibilitatea menținerii unei distanțe mai mici față de numărul mare al elevilor însă depinde de măiestria profesorului în alegerea formației de lucru);
- **de mărimea spațiului** avut la dispoziție (teren sau sală de sport);
- **de materialele, aparatele și instalațiile** utilizate în învățarea exercițiilor specifice atletismului (blocstarturi, saletele, sector de aterizare pentru sărituri și aruncări etc);
- **de tipul lecției** (învățare, consolidare, perfecționare, evaluare);
- **de tema lecției și de proba** /exercițiu specific predat;
- **de nivelul de pregătire al elevilor**;
- **de condițiile meteo** (exemplu: vara, când lecția se desfășoară afara și terenul este amenajat astfel încât nu există umbră, se va evita plasamentul care „obligă” menținerea elevilor cu fața/ochii spre direcția luminii soarelui atunci când se dau explicații, corectări etc);
- **de zgomotul de fond și de tonalitatea vocii** (pentru a se face auzit în diverse condiții, profesorul poate fi așezat mai aproape sau mai departe de elevi);
- **de statura sa sau/și a elevilor** prezenți la lecție;
- **de tipul demonstrației** ce va fi efectuată;
- **de poziția față de unii elevi** atunci când se dau informații corectoare sau explicații (exemplu poziție lateral, înaintea sau înapoia unui elev cu atingerea și mobilizarea segmentelor care trebuie să execute - transmiterea informației pe cale kinestezică - indicând poziția optimă a acestora, în cazul corectărilor sau explicațiilor suplimentare).

Considerăm că, în funcție de spațiul de lucru, numărul elevilor, tipul demonstrației, tema din atletism abordată, corectările și explicațiile necesare, **PLASAMENTUL OPTIM al profesorului, ca distanță**, este indicat să fie cuprins **între 1m și 20m**. Atunci când este nevoie de mobilizarea unor segmente în anumite poziții, pentru a crea o reprezentare corectă asupra unei mișcări, spațiul dintre profesor și elev poate fi mai mic de **1 m**.

De asemenea, efectuarea exercițiilor de atletism necesită, atunci când elevii se deplasează în formații de coloane (câte unul, doi, trei etc), o poziționare adecvată a profesorului care *se va deplasa lateral și cu fața către elevi*.

Există și posibilitatea *deplasării printre rânduri* atunci când elevii execută sărituri în diferite formații (în line pe unul, două, trei sau mai multe rânduri)..

Când predarea conținuturilor de atletism presupune abordarea a două teme simultan (lucru pe ateliere) sau nivelul elevilor este diferit, profesorul se poate plasa astfel:

- fie va insista mai mult cu observații și corecții la tema de învățare sau la atelierul unde sunt dificultăți mai mari de execuție,
- fie va insista mai mult cu explicații la elevii care solicită un astfel de ajutor.

Obs: ambele situații amintite anterior vor putea fi abordate însă **fără a neglija observarea execuției celorlalți elevi**.

Practic, **plasamentul profesorului** în timpul predării atletismului trebuie să permită acestuia **SĂ FIE VĂZUT ȘI AUZIT PERMANENT** de către toți elevii.

Tema Unitate curs III

Alegeți o probă de atletism din programa școlară și descrieți plasamentul profesorului în timpul predării conținuturilor specifice pentru învățarea, consolidarea sau perfecționarea acesteia.

Tema va fi descrisă **maxim 1 pagină (cu tot cu exemplul propus)**.

Tema va fi trimisă, pentru centralizare, colegului dvs **STRUGARU PETRU**...la adresa de mail: **seaper_peter_35@yahoo.com**