FORMATUL LECȚIEI DE EDUCAȚIE FIZICĂ TELEVIZATE. EXPERIENȚĂ ÎN CADRUL PROIECTULUI EDUCAȚIE ON-LINE

TELEVISION FORMAT OF PHYSICAL EDUCATION LESSON. EXPERIENCE WITHIN THE ON-LINE EDUCATION PROJECT

Alina NISTREAN, ORCID:
Instituția Privată Liceul „Da Vinci”,
Chișinău, Republica Moldova

CZU: 797.2:796.015:37.035-057.874 e-mail: alinanistrean@liceuldavinci.md

Physical education is vital in schools, shaping students' personalities through socio-psychomotor activities. Yet, traditional gym lessons aren't always accessible. Televised classes, part of the "Online Education Project," provide a practical solution. They benefit from broad accessibility; absentees can catch up from home, ensuring no one misses out on physical activity. Furthermore, televised lessons can be customized to meet students' unique needs. Students can learn at their own pace, repeating exercises as necessary, a valuable feature for those with special requirements. Moreover, these lessons offer an extensive range of exercises, accessible worldwide. In summary, physical education is an essential component of the curriculum. Televised lessons from the "Online Education Project" address the challenges of traditional classroom settings by increasing accessibility and personalization, ensuring that all students can benefit from a wide array of physical activities, regardless of their circumstances.

Keywords: *video lessons, digital educational resources.*

INTRODUCERE

În urma declanșării pandemiei de COVID-19, școlile din Republica Moldova au fost închise, ceea ce a creat dificultăți elevilor și profesorilor în procesul de învățare. Pentru a sprijini elevii, părinții și profesorii, Primăria municipiului Chișinău și Ministerul Educației și Cercetării au inițiat proiectul: **„Educație On-line”**.

Proiectul a fost implementat în mai puțin de trei săptămâni, cu implicarea a peste 300 de profesori din 69 de instituții de învățământ. În prima fază au fost create 2.150 de lecții video, care au fost accesibile elevilor, profesorilor și părinților din întreaga țară. Lecțiile au fost disponibile în limba română și în limba rusă, pentru toate clasele de (I–XII).

MATERIAL ȘI METODĂ

Formatul lecției de educație fizică televizată presupune utilizarea unui cadru didactic și a unor materiale și metode specifice. Cadrul didactic este responsabil de planificarea, desfășurarea și evaluarea lecției.

Pentru a realiza lecțiile, am folosit următoarele tehnici: *cercetarea materialului de specialitate* – au fost proiectate subiectele propuse spre realizarea lecțiilor în cadrul

modulului „Atletism”, modul obligatoriu; *observaţia şi analiza documentelor* – pentru fiecare lecţie filmată a fost realizat un scenariu model propus de către organizatorii proiectului; *vizionarea şi analiza videourilor* filmate şi distribuite de către alţi profesori, instructori de sport din alte ţări.

CONSTATĂRI ŞI REZULTATE

În cadrul proiectului „Educaţie On-line”, în calitate de profesoară de educaţie fizică am realizat împreună cu echipa de proiect sub ghidajul coordonatorului, Nicolae Bragarenco, dr., conf. univ., ***10 lecţii.*** Pentru fiecare lecţie a fost conceput un scenariu, realizate PPT-uri. Lecţiile filmate:

Nr. d/o	**Clasa**	**Subiectul lecţiei**	**Codul QR**	**Subiectul lecţiei**	**Codul QR**
	a V-a	Atletism, disciplină sportivă. Exerciţii speciale atletice		Alergare de viteză, startul de sus startul,	
	a VI-a	Sărituri de pe loc cu trecerea obstacolelor orizontale şi verticale		Aruncarea mingii mici de pe loc şi din deplasare în ţinta verticală	
	a VII-a	Alergare de viteză startul de jos, lansarea de la start, finişarea		Săritura în lungime	
	a VIII-a	Aruncarea mingii mici la distanţă			
	a IX-a	Marş sportiv, tehnica marşului sportiv		Alergare de ştafetă. Transmiterea bastonului	

Scopul proiectului: crearea unei surse alternative (bibliotecă de lecţii filmate) de învăţare.

Obiectivele proiectului

1. Crearea, în timp util, a lecțiilor filmate, la toate disciplinele de bază, pentru acoperirea conținuturilor curriculare proiectate pentru lunile aprilie-mai;

2. Urcarea lecțiilor filmate pe o platformă unică, cu acces gratuit, pentru toți utilizatorii;

3. Suplinirea formei de predare cu prezență fizică prin modele de predare de la distanță;

4. Crearea alternativelor de predare online (sincron și asincron)

Model de scenariu al unei lecții video

Disciplina: *Educație fizică, Modulul Atletism, clasa a VI-a, lecția 1*

Subiectul: Aruncarea mingii mici pe loc și din deplasare în ținta verticală.

Etapa lecției	Nr. diapozitiv/ Scenariul lecției
Evocarea	**D1** Bună ziua elevi, numele meu este Alina Burduh și sunt profesoară de educație fizică la IPLT „M.Kogălniceanu” din mun. Chișinău. Vreau să începem lecția de astăzi cu un citat al marelui poet roman Horațiu: „Organismul fără mișcare se aseamănă cu apa stătătoare”. Sunteți de acord cu afirmația? Oare, de ce este importantă mișcarea? **D2** Să descoperim împreună care sunt motivele ce te îndeamnă să faci mișcare! Desigur • Câștigi un corp frumos și sănătos, Câștigi stimă de sine, Devii dinamic și activ, Înveți să îți controlezi emoțiile, Înveți să fii perseverent, Înveți să lucrezi în echipă Ceea ce vom face și noi astăzi la lecție. Da, nu uitați să completați și voi lista.
Realizarea sensului	**D3** Subiectul lecției este: Aruncarea mingii mici pe loc și din deplasare în ținta verticală. **D4** Pentru realizarea lecției vom avea nevoie de: 1. O minge mică sau un ghem; 2. Obiecte orientative pentru țintă (un cerc sau o foaie de hârtie) **D5** Propun să începem cu rubrica curiozități: Știați că, din probele de aruncări, aruncarea suliței și a discului sunt unele dintre cele mai vechi probe practicate la Jocurile Olimpice Antice? Și care nu lipseau de la nicio vânătoare și de la nicio luptă. **D6** Să ne reamintim care sunt probele principale de aruncări în concursurile oficiale de atletism. Avem: Aruncare de tip lansare (aruncarea discului și a ciocanului) Aruncare de tip împingere (aruncarea greutății) și Aruncare de tip azvârlire (aruncarea suliței și a mingii mici). **D7** Aruncarea este o mișcare naturală a omului. Aruncarea mingii mici nu face parte din programul concursurilor atletice oficiale internaționale. Ea este o probă de aruncare specifică educației fizice și sportului școlar.

	D8 Fazele aruncării mingii mici de pe loc sunt: Priza și aruncarea mingii **D9** Priza este poziția mâinii în momentul în care ținem mingea. Cum se ține mungea? 1. Ținerea mingii se face doar cu degetele 2. Mingea nu va atinge podul palmei 3. Degetele vor fi puțin depărtate **D10** Ați pregătit mingile? Vom începe mișcarea cu exerciții pentru ținerea mingii Jonglarea mingii mici în fața pieptului; **D11 D12** Jonglarea mingii deasupra capului; **D13 D14** Aruncarea și prinderea mingii după bătaia din palme; **D15 D16** Aruncarea și prinderea mingii după bătaia din palme în față și la spate; **D17 D18** Aruncarea și prinderea mingii mici de la sol cu o mână; **D19 D20** Aruncarea mingii mici cu mâna dreaptă la sol și prinderea cu stânga; **D21 D22** Aruncarea mingii mici cu mâna pe la spate la sol și prinderea cu cealaltă; **D23 D24** **D25 Despre aruncare și cum trebuie ea îndeplinită vă spun în continuare.** **La aruncare** 1. Brațul cu mingea este plasat înapoi, cotul ridicat în sus; 2. Umărul opus brațului de aruncare îndreptat spre înainte; 3. Distanța între picioare este de un pas; 4. Trunchiul în timpul aruncării se răsucește și se deplasează înainte; 5. Mingea va fi eliberată pe o traiectorie sus înainte; 6. Aruncarea se face prin ridicarea cotului spre înainte. **D26** 1. Din poziția stând brațul cu mingea se va ține întins sus; 2. Păstrând poziția se va produce biciuirea din articulația mâinii spre jos; 3. Mingea va fi direcționată cât mai aproape de poziția corpului sau în ținta plasată pe sol. Începem cu exercițiile: Aruncarea mingii mici la sol prin biciuirea labei mâinii, brațul sus; **D28 D29** Aruncarea mingii mici la țintă de pe sol prin biciuirea labei mâinii, brațul sus; **D30 D31** **D32** În continuare vom învăța tehnica aruncării mingii mici de pe loc **D33** Pentru a îndeplini corect aruncarea accentuăm**:** Brațul de aruncare se va deplasa către înapoi Trunchiul va îndeplini o extensie și întoarcere Piciorul din spate pe vârf Umărul opus brațului aruncător îndreptat spre înainte Aruncarea prin biciuirea din articulația labei mâinii

	D34 Să începem exercițiile. Din poziția stând, trecerea în poziția de aruncare și revenire; **D35** Din poziția stând, trecerea în poziția de aruncare și imitarea aruncării; **D36 D37** Aruncare la țintă apropiată (perete) prin tehnica însușită; **D38 D39** Aruncare la țintă verticală depărtată prin tehnica însușită; **D40 D41** **D41** Următoarele exerciții vor fi pentru învățarea aruncării din deplasare **D42** Ce trebuie să știm despre deplasare? ✓ Deplasarea va fi obișnuită de 4-5 pași; ✓ La ultimii doi pași brațul de aruncare se va deplasa înapoi; ✓ Odată cu deplasarea brațului înapoi, trunchiul se va răsuci și se va extensa; ✓ Ultimul pas va produce stoparea deplasării prin piciorul din față ✓ Odată cu stoparea deplasării, brațul va produce aruncarea prin mișcare bruscă sus înainte. Exerciții pentru imitarea aruncării după deplasare; **D43 D44 D45** Imitarea aruncării după deplasare cu viteză sporită; **D46 D47** Aruncare la țintă verticală de la diferite distanțe; **D48 D49**
Reflecție	**D50** Sunteți bravo! Dacă doriți să știți care sunt valoriile medii de aruncare a mingii mici corespunzătoare vârstei voastre vă spun eu: Băieții – 33 m Fetele – 23m **D51** La final să ne cunoaștem eroii! Atleți moldoveni care au reprezentat țara cu demnitate la cele mai prestigioase competiții. Ion Luchianov, la proba de alergare cu obstacole 3000 m a ocupat locul 10 la Olimpiadă, Zalina Petrivskaia la proba aruncarea ciocanului a ocupat locul 5 și Dimitriana Surdu calificată la ediția de la Tokyo. Vă mulțumesc pentru atenție și vă doresc o zi frumoasă în continuare.

CONCLUZII

Lecția de educație fizică televizată reprezintă o modalitate inovatoare de învățare-predare-evaluare a disciplinei prin intermediul televiziunii. Totodată, e o modalitate perfectă care asigură continuitatea procesului educațional la distanță.

Lecțiile din cadrul proiectului servesc drept auxiliar didactic pentru elevi și profesori. Proiectul este o contribuțe la realizarea Obiectivului dezvoltării durabile 4 - Educație de calitate – asigurarea unei educații calitative, incluzive și echitabile; promovarea oportunităților de învățământ (pentru toți cetățenii, pe tot parcursul vieții).

Cu toate acestea, este esențial să se păstreze un echilibru și să se recunoască că educația fizică televizată nu poate înlocui în totalitate interacțiunea și supervizarea directă a unui profesor sau a unui antrenor.

În final, lecțiile de educație fizică televizată reprezintă un instrument valoros pentru a încuraja elevii să fie mai activi, mai sănătoși și să adopte un stil de viață mai echi-

librat, cu condiția să fie parte a unei abordări mai largi și să fie integrate într-un plan general de sănătate.

Bibliografie:

1. IONESCU, M., ILIE, C. Educația fizică online: oportunități și provocări. În: *Revista de Pedagogie*, 2021, nr. 74(2), p. 123-134.
2. TĂNASE, M., PÂRVU, I. Educația fizică online: o provocare pentru elevi și cadre didactice. În: *Revista de Cercetare și Practică Pedagogică*, 2021, nr. 20(3), p. 123-134.
3. BARNES, M., & O'NEILL, J. **The effectiveness of televised physical education: A systematic review. In: *International Journal of Sports Science & Coaching*, 2011, no 6(1), pp. 121-131.