373.2
C-21

THE WORLD BANK
IBRD • IDA | WORLD BANK GROUP

MINISTERUL EDUCAȚIEI
ȘI CERCETĂRII
AL REPUBLICII MOLDOVA

PROIECTUL
ÎNVĂȚĂMÂNTUL
SUPERIOR DIN
MOLDOVA

UNIVERSITATEA
PEDAGOGICĂ DE STAT
ION CREANGĂ
DIN CHIȘINĂU

Natalia CARABET Lidia COJOCARI Igor ARSENE

Metodologia educației fizice

SUPORT DE CURS



CHIȘINĂU, 2024

373.2
C21

Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din Chișinău
Facultatea de Științe ale Educației
Catedra de Pedagogie Preșcolară, Educație Fizică și Dans

Natalia CARABET Lidia COJOCARI Igor ARSENE

Metodologia
educației fizice

SUPORT DE CURS

BȘ UPS «I.CREANGĂ»
Nr. de inv. 593841

CHIȘINĂU, 2024

Autori:

Natalia CARABET, conferențiar universitar, doctor, Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă" din Chișinău

Lidia COJOCARI, conferențiar universitar, doctor, Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă" din Chișinău

Igor ARSENE, conferențiar universitar, doctor, Institutul de Educație Fizică și Sport din cadrul Universității de Stat din Moldova

Recenzenți:

Bogdan GROSU, conferențiar universitar, doctor, Universitatea „Ștefan cel Mare" din Suceava, România

Elena VIZITIU-LAKHDARI, conferențiar universitar, doctor, Universitatea „Ștefan cel Mare" din Suceava, România

Aprobat la ședința Catedrei de Pedagogie Preșcolară, Educație Fizică și Dans, proces-verbal nr. 16 din 27.06.2024 și la ședința Senatului UPSC, proces-verbal nr. 2 din 25.09.2024.

Suportul de curs este elaborat în cadrul subproiectului Universității Pedagogice de Stat „Ion Creangă" din Chișinău *„Asigurarea calității și relevanței formării profesionale a viitorilor pedagogi prin programe de studii inovative și conexe la piața muncii (ACRVP)",* Proiectul Învățământul Superior din Moldova, Programul de Îmbunătățire a Învățământului Superior, implementat de Ministerul Educației și Cercetării al Republicii Moldova și finanțat de Banca Mondială.

Editat: BONS OFFICES S.R.L., str. Feredeului, 4/6, Chișinău, Moldova

---

DESCRIEREA CIP A CAMEREI NAȚIONALE A CĂRȚII DIN REPUBLICA MOLDOVA

Carabet, Natalia.

Metodologia educației fizice : Suport de curs / Natalia Carabet, Lidia Cojocari, Igor Arsene ; Ministerul Educației și Cercetării al Republicii Moldova, Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă" din Chișinău, Facultatea de Științe ale Educației, Catedra de Pedagogie Preșcolară, Educație Fizică și Dans. – Chișinău : [S. n.], 2024 (Bons Offices). – 208 p. : tab. color.

Referințe bibliogr. la sfârșitul unităților. – Finanțat de Banca Mondială. – [115] ex.

ISBN 978-5-36241-322-4.

37.091:796:373.2(075.8)

C 22

Cuprins

INTRODUCERE **7**

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 1. **Fundamente teoretice de pregătire a specialistului – educator din IET pe dimensiunea: Educația fizică a copiilor de vârstă timpurie** **10**

1.1. Funcțiile educatorului din IET - specialist în educația fizică a preșcolarilor **11**

1.2. Responsabilitățile educatorului din instituțiile de educație timpurie cu referire la educația fizică în preșcolaritate **14**

LUCRUL INDIVIDUAL. **Activitate de portofoliu** **18**

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 2. **Bazele teoretico-metodice ale educației fizice în preșcolaritate** **21**

2.1. Concepte și termeni fundamentali ai teoriei și metodologiei educației fizice în preșcolaritate **22**

2.1.1. Educație în domeniul culturii fizice 23

2.1.2. Dezvoltarea fizică a copiilor preșcolari 23

2.2. Scopul și sarcinile educației fizice în preșcolaritate **25**

2.2.1. Sarcini de fortificare a sănătății în preșcolaritate 25

2.2.2. Obiective instructive 26

2.2.3. Sarcini educaționale 26

2.3. Principiile educației fizice în preșcolaritate **26**

2.3.1. Principii generale ale educației fizice în preșcolaritate 27

2.3.2. Principii de organizare a activității de educație fizică ca proces pedagogic 29

2.3.3. Principii de proiectare a activităților cu exerciții fizice în preșcolaritate 30

2.4. Mijloacele educației fizice în preșcolaritate **32**

2.4.1. Exercițiul fizic 32

2.4.2. Forțele naturii 33

2.4.3. Factori de igienă 34

2.5. Metode implementate în practicarea exercițiilor fizice în preșcolaritate **35**

2.5.1. Metode de percepție auditivă 36

2.5.2. Metode de percepție vizuală 38

2.5.3. Metode de percepție motrică 39

2.5.4. Raportul dintre metodele utilizate 42

LUCRUL INDIVIDUAL. **Activitate de portofoliu** **42**

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 3. **Caracteristici morfo-funcționale ale copiilor preșcolari** (0-7 ani) 46

3.1. Caracteristicile morfo-funcționale ale copiilor preșcolari cu vârste cuprinse între 0 și 2 ani **47**

3.2. Susținerea creșterii și învățării propriului copil **49**

3.3. Principii de învățare la copiii cu vârste cuprinse între 0 și 2 ani **49**

3.4. Dezvoltarea competențelor de socializare a copiilor preșcolari cu vârste cuprinse între 0 și 2 ani **50**

3.5. Caracteristicile anatomo-fiziologice ale copiilor preșcolari (3-7 ani) 51

3.6. Dezvoltarea proceselor psihice în preșcolaritate **52**

LUCRUL INDIVIDUAL. **Activitate de portofoliu** **55**

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 4. **Organizarea educației fizice în preșcolaritate** **59**

4.1. Obiectivele educației fizice în preșcolaritate **60**

4.2. Mijloacele educației fizice preșcolare **62**

4.3. Forme de educație fizică în instituțiile de educație timpurie **70**

4.4. Metodologia educației fizice în preșcolaritate **81**

4.5. Specificul educației fizice preșcolare **85**

4.6. Metodologia educației fizice la copiii de vârstă timpurie: vârsta 0-2 ani 86

4.7. Metodologia educației fizice la grupa I mică: vârsta 2-3 ani 87

4.8. Metodologia educației fizice la grupa II mică: vârsta 3-4 ani 98

4.9. Obiectivele educației fizice la grupa II mică: vârsta 3-4 ani 99

4.10. Metodologia educației fizice la grupa medie: vârsta 4-5 ani 104

4.10.1 Sarcinile educației fizice la grupa medie: vârsta 4-5 ani 106

4.10.2 Metodologia educației fizice la grupa mare: vârsta 5-6 ani 109

4.10.3 Obiectivele educației fizice la grupa mare: vârsta 5-6 ani 110

4.10.4 Metodologia educației fizice la grupa pregătitoare: vârsta 6-7 ani 114

4.10.5 Sarcinile educației fizice la grupa pregătitoare: vârsta 6-7 ani 114

4.11. Sarcinile educației fizice în grupe mixte: vârsta de 2-4 ani; vârsta de 3-5 ani; vârsta de 5-6 (7) ani, **pentru comunitățile mici, grupe constituite din copii** cu vârsta 2-6 (7), 2-4 și 5-6 (7) ani 116

LUCRUL INDIVIDUAL. **Activitate de portofoliu** **117**

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 5. **Dezvoltarea calităților motrice în preșcolaritate** 120

5.1. Aspecte metodologice de formare - dezvoltare a calităților motrice în preșcolaritate 121

5.2. Descrierea calităților motrice de bază 121

5.3. Forța 122

5.4. Rezistența 123

5.5. Viteza 124

5.6. Îndemânarea 125

5.7. Coordonarea 126

5.8. Suplețea 126

LUCRUL INDIVIDUAL. **Activitate de portofoliu** 127

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 6. **Jocuri de mișcare în preșcolaritate** 130

6.1. Conceptul de bază al jocului de mișcare în preșcolaritate 131

6.2. Exemple de grupuri de exerciții pentru dezvoltarea preciziei mișcărilor în preșcolaritate 137

6.3. Jocuri de mișcare cu deprinderi de mers pentru preșcolari 138

6.4. Exemple de jocuri de mișcare pentru formarea siguranței în derularea acțiunilor motrice, specifice activităților fizice în preșcolaritate 141

6.5. Ștafete 145

LUCRUL INDIVIDUAL. **Activitate de portofoliu** 145

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 7. **Controlul și evidența în activitățile de educatie fizica în preșcolaritate** 149

7.1. Controlul în cadrul procesului instructiv-educativ (activitatea de educație fizică) în preșcolaritate 150

7.2. Evaluarea performanței preșcolarilor 155

7.3. Indici de dezvoltare fizică, pregătire fizică și indici fiziologici (Norme specifice preșcolarilor) 156

LUCRUL INDIVIDUAL. **Activitate de portofoliu** 161

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 8. **Planificarea didactică a activității de educație fizică în preșcolaritate** **164**

8.1. Conceptul de planificare didactică a activității de educație fizică **165**

8.1.1. Planificarea didactică globală în preșcolaritate. 166

8.2. Model structural de plan didactic global al activităților de educație fizică în preșcolaritate **168**

8.2.1. Model de tematici orientative ale activităților globale. Educația fizică. Grupa mică 169

8.3. Eșalonarea anuală a unității de învățare **171**

8.4. Model: Aria curriculară *Educație fizică*. Disciplina: *Educația fizică*. Plan calendaristic semestrial – Grupa mare. **171**

8.5. Componenta sctructurală a planificării didactice zilnice (Educație fizică) 172

8.5.1 Planificarea zilnică a activității de educație fizică (Modele) 176

8.5.2 Model de Proiect de activitate didactică zilnică (al activității de educație fizică) 176

8.5.3. Model de plan didactic integrat 179

8.5.4. Model de scenariu al activități de educație fizică în instituția de educație timpurie 180

8.5.5. Densitatea pedagogică și motrice a activității de educație fizică 183

LUCRUL INDIVIDUAL. **Activitate de portofoliu** **188**

ANEXE **194**

Anexa 1 194

Anexa 2 196

Anexa 3 198

Anexa 4 202

Anexa 5 205

Anexa 6 206