

UTILIZAREA DE CĂTRE CADRELE DIDACTICE A ELEMENTELOR DIN PROBA DE ORIENTARE SPORTIVĂ ÎN CADRUL LECȚIILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ

Onoi Mihail, Mindrigan Vasile,

Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova

Keywords: *Tourist orientation, lessons, physical education, objects, celestial bodies.*

Abstract. *With the inclusion of tourism as an optional module in the physical education lesson, there is a need to study certain aspects of their development. A rather specific compartment of this mode is related to the orientation in space, namely the learning of students to orient themselves after objects in the field, celestial bodies and special tools (compasses and topographic maps). In this sense, teachers must know a series of elements, which describe the orientation in space according to these objects, but also be able to instill in students a series of principles for more efficient assimilation of orientation elements.*

Actualitatea

Evoluția omului, schimbarea nevoilor sale de la căutarea hranei până la intrarea în spațiul cosmic sunt asociate cu pericolele contactului cu mediul extern. Abilitatea de a nu se pierde în teren, de a ieși din situații dificile, de a găsi direcția corectă de deplasare utilizând obiectele din teren, datorită cunoașterii hărților topografice, determinării părților orizontului cu ajutorul obiectelor înconjurătoare, capacității de a folosi o busolă, sunt componente necesare ale activității umane [5, p. 3].

Orice persoană inclusiv și elevii în viața de zi cu zi se confruntă cu nevoia de a se orienta în spațiu, în oraș, în pădure, pe câmp, în munți, atunci când se deplasează împreună cu părinții cu mijloacele de transport, în orice moment al anului și al zilei, în orice condiții meteorologice [4, p. 130]. Totodată practicarea orientării sportive conduce la îmbunătățirea stării funcționale a sistemului cardiorespirator al participanților, întărind mușchii și ligamentele membrilor inferioare, dezvoltarea mai eficientă a calităților fizice, în special a rezistenței [3].

Orientarea sportivă (turistică) sau „sportul pădurilor” este practicat la ora actuală în întreaga lume cu precădere și în Republica Moldova. Astfel, în diverse zone geografice ale Republicii Moldova sunt desfășurate diverse competiții pentru toate vârstele. Mai nou unele elemente ale acestei probe se regăsesc și în curriculum la disciplina educație fizică și anume la unul din modulele propuse la alegere (turism).

Prezența elementelor din proba de orientare sportivă în cadrul curriculumurilor de educație fizică apare ca necesitate pentru realizarea și atingerea sarcinilor educației fizice școlare, caracteristice reformelor care au loc în cadrul sistemului de învățământ actual [2].

În acest context, este actuală analiza utilizării elementelor din proba de orientare sportivă de către cadrele didactice, în cadrul modulului (turism) care este la alegere, dar care poate asigura îndeplinirea obiectivelor educației fizice.

Scopul cercetării constă în analiza elementelor din proba de orientare sportivă ce pot fi utilizate de către profesori în cadrul lecției de educație fizică în conformitate cu curriculum la disciplina educație fizică.

Organizarea cercetării cercetarea s-a realizat în perioada (ianuarie-noiembrie 2020).

Analiza rezultatelor cercetării

Conform curriculumului de educație fizică [1], elementele specifice care aparțin probei de orientare sportivă și sunt studiate de elevi la modulul opțional (turism) se referă la două mari grupe (Fig. 1):

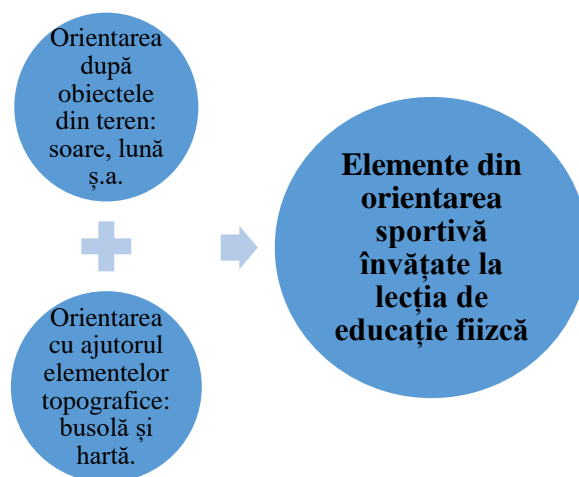


Fig. 1. Elemente din orientarea sportivă învățate la lecția de educație fizică conform curriculumului de educație fizică

În cadrul lecțiilor de educație fizică cadrele didactice la tematica care abordează subiectul cu privire la orientare, și anume orientarea după elemente ale naturii, trebuie să identifice obiectele, pentru ca elevii să se poată orienta, având ca bază obiectele amplasate în teren și corpurile cerești.

Pentru primul element este necesar a cunoaște specificul anumitor obiecte din teren și cum acestea oferă o informație privind punctele cardinale, după care elevul le poate aprecia. Astfel, în funcție de locul și situația în care se află, în

localități, în pădure, pe timp de vară, pe timp de iarnă, cadrele didactice pot utiliza diferite observații asupra unor fenomene și obiecte din natură (Tabelul 1):

Tabelul 1. Observații asupra unor fenomene și obiecte din natură, ca formă de învățare a elementelor de orientare după obiectele din teren

Nr.	Caracteristicile observației	Locul de observație	Fenomenul sau obiectul de observație
1	Pe partea nordică, arborii au scoarța mai crăpată, mai umedă și uneori acoperită cu o pătură de mușchi mai consistentă decât, pe celelalte părți	Pădure, teritoriul școlii	Copaci
2	Inelele de creștere anuală ale copacilor, observate în secțiune transversală, sunt mai îndepărtate între ele în partea dinspre sud a trunchiului.	Pădure, teritoriul școlii	Trunchi de copac
3	Coroana copacilor izolați sau a celor situați la marginea pădurilor este mai dezvoltată, (mai deasă) spre Sud	Pădure, teritoriul școlii	Copaci
4	Zidurile sunt uneori mai umezite și în general acoperite cu o pătură de mușchi pe laturile orientate spre nord	Teritoriul școlii	Zid
5	Zăpada se menține un timp mai îndelungat pe versanții nordici	Zonă de relief din localitate	Versanți
6	Altarele bisericilor ortodoxe sunt amplasate în partea de Est, clopotnițele la West, iar partea lăsată a bârnei inferioare a crucii de pe cupola bisericii este spre Sud, iar partea ridicată – spre Nord	Teritoriul adiacent bisericii	Biserica din localitate
7	În regiunile deluroase, de regulă, viile sunt plantate pe versanții orientați spre Sud.	Zonă din localitate unde sunt plantate viile	Viile
8	Pomușoarele și fructele se coc mai degrabă spre partea Sudică	Teritoriul adiacent școlii	Pomușoare, fructe

Orientarea după corpurile cerești presupune utilizarea soarelui, stelei polare, lună ș.a.

Astfel, cadrele didactice explică elevilor că se poate orienta cu ajutorul soarelui, ținând cont de faptul că: în jurul orei 7, soarele se află la răsărit (Est), la ora 12 se află la Sud, iar la ora 18 la asfințit (West).

În caz că cadrele didactice dispun de condiții prielnice, dar și de un ceas mecanic ca accesoriu, părțile orizontului pot fi determinate cu ajutorul soarelui și a ceasului în orice timp al zilei. Astfel, ceasul se așează orizontal astfel încât săgeata ceasului care ne indică ora să fie orientată spre soare. Unghiul de pe

cadran, dintre direcția săgeții îndreptată spre soare și direcția spre cifra 12 este împărțită în jumătate. Linia care împarte acest unghi în jumătate va indica Sudul (Fig. 2).

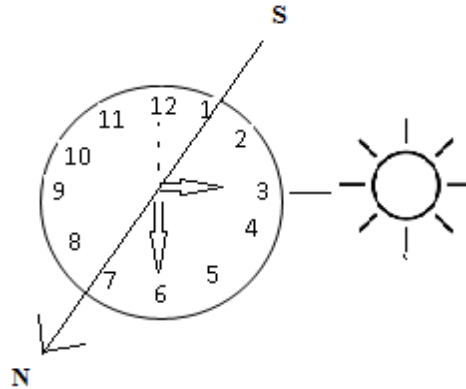


Fig. 2. Orientarea cu ajutorul soarelui și a ceasului

Steaua polară această stea se află întotdeauna la nord și se află în constelația *Ursei Mari*. Cadrele didactice trebuie să explice elevilor că cu ajutorul acesteia se pot stabili nu numai părțile orizontului, dar aceasta poate fi și un far important în timpul nopții, când trebuie de determinat direcția mișcării. Toate aceste condiții sunt îndeplinite pe timp de noapte, cu condiția ca cerul să fie senin (Fig. 3).

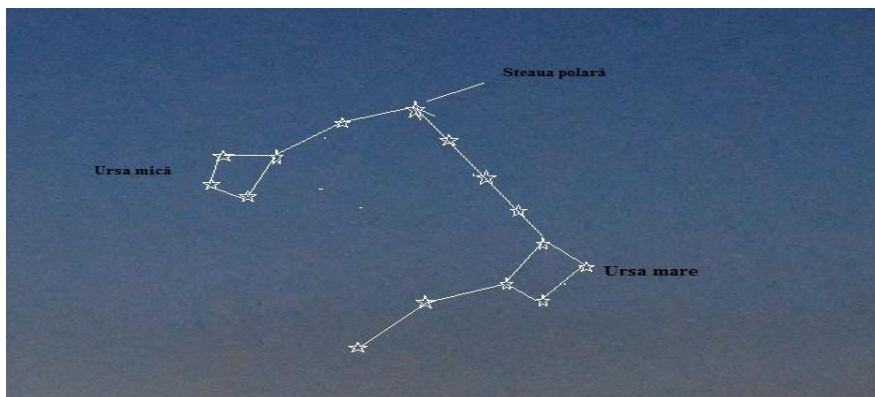


Fig. 3. Orientarea după steaua polară

O bună parte a activităților turistice inclusiv de orientare turistică impune utilizarea busolei pentru orientarea turistică. Cadrele didactice la lecțiile de educație fizică trebuie în primul rând să explice elevilor tipurile de busole și caracteristicile acestora. Să cunoască în ce condiții poate fi aplicată aceasta și care este modalitatea de lucru.

Un alt element destul de important în orientare este harta topografică. Aceasta reprezintă o schițare amănunțită, exactă a localității cu ajutorul semnelor convenționale (Fig. 4).



Fig. 4. Orientarea în teren cu ajutorul hărții topografice și a busolei

Profesorii pot desena singuri harta topografică pentru terenul școlii sau a unei anumite zone din localitate, pentru a oferi posibilitatea elevilor să se orienteze după aceasta. Mai noi, cadrele didactice pot utiliza cu elevii un nou tip de orientare și anume orientarea sub formă de labirint. Aceasta presupune orientarea de către elevi într-un spațiu restrâns, harta topografică fiind desenată de către profesori, sau chiar de către elevi.

Pentru asimilarea elementelor de orientare sportivă este necesar ca cadrele didactice care lucrează cu elevii să respecte o serie de principii, care ar asigura acele competențe necesare elevului pentru orientarea în teren prin diverse modalități (Fig. 5).

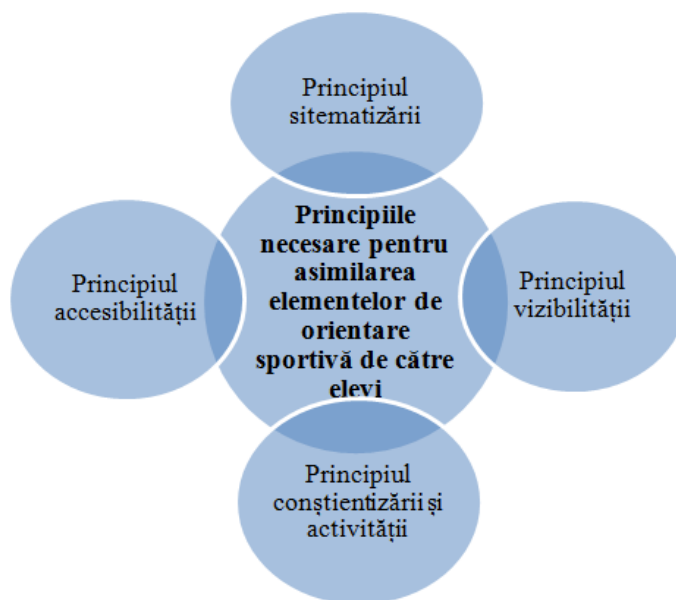


Fig.5. Principii necesare a fi utilizate de cadrele didactice pentru asimilarea elementelor de orientare sportivă cu elevii

Pentru îndeplinirea cu succes a elementelor de orientare cadrele didactice pot utiliza diverse forme de asimilare a materialului: discuții cu elevii, vizionarea secvențelor video, jocuri bazate pe orientarea în spațiu cu și fără obiecte.

Concluzii

Utilizarea elementelor din proba de orientare sportivă de către profesori în cadrul lecțiilor de educație fizică cu elevii, reprezintă un mod ca subiecții să învețe să se orienteze în spațiu indiferent de mediul în care se află. Pentru aceasta cadrele didactice trebuie să cunoască un șir de elemente specifice orientării, care să soluționeze sarcinile stabilite. Elementele distincte ale orientării sunt legate de orientarea cu ajutorul obiectelor din teren, corpurilor cerești și instrumentelor de orientare (busola și harta topografică).

Pentru însușirea elementelor de orientare cadrele didactice trebuie să se bazeze pe un șir de principii fără de care elevii nu vor putea asimila materialul și anume: principiul sistematizării, vizibilității, accesibilității, conștientizării și activității.

Bibliografie

1. *Consiliul Național pentru Curriculum* (Ordinul Ministerului Educației, Culturii și Cercetării nr. 609 din 17 iulie 2019). Curriculum național la disciplina educație fizică pentru clasele V-IX, p. 6.

2. Roșu D. *Metodica disciplinelor montane*. Craiova: Editura Universitaria, 2007. 134 p.

3. Болотин А.Э., Сильчук С.М., Сильчук А.М., Щедрин Ю.Н. *Спортивное ориентирование в системе физической подготовки студентов*. Учебное пособие. СПб: СПбГУ ИТМО, 2009. 89 с.

4. Миронов В.В., Мисоченко А.Н., Левин С.В. *Ориентирование как спорт*. В: Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2017, № 4 (146), с. 130.

5. Шугаев А.Г. *Формирование у учащихся умений и навыков ориентирования на местности*: автореф. дисс. ... канд. пед. наук. Чебоксары, 2003, с. 3.