

FOTBALUL CA RESURSA PEDAGOGICĂ ÎN LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ LA GIMNAZIU: IMPLICAȚII PENTRU ELEVII DIN CLASELE V–VI

Carmen Ioana IUHOS^a, Robert LAIȘ^b, Ioana CÂMPEAN^c

^a Universitatea Tehnică Cluj Napoca, România

^b Școala Gimnazială „Octavian Goga” Cluj-Napoca, România

^c Colegiul Pedagogic "Gh. Lazăr", Cluj-Napoca, România

Abstract

Football represents an accessible and dynamic sport that can be effectively integrated into physical education lessons at the lower secondary level. This article discusses the pedagogical value of football as an educational resource for students aged 10–12 years, corresponding to grades V–VI in the Romanian school system. The bio-psycho-motor characteristics of this age group are analyzed, emphasizing the relevance of football-based activities for developing speed, coordination, agility, decision-making capacity and social competencies. The article presents methodological considerations regarding the progressive integration of football elements into physical education lessons, including ball control exercises, passing, shooting, opposition situations and small-sided games (1v1, 2v2, 3v3). Adapted rules, reduced field dimensions and short-duration matches are recommended to ensure safety, accessibility and high participation rates. The discussion highlights the importance of structuring activities gradually, from simple technical tasks to game contexts, while considering individual differences in physical development and skill level. Football can contribute not only to motor development but also to the formation of cooperative behaviors, discipline, fair play and positive attitudes toward physical activity. The article concludes that the effective use of football in physical education requires purposeful planning, age-appropriate progression and pedagogical adaptation to the specific characteristics of lower secondary school students.

Keywords: physical education; football; pedagogical resource; lower secondary school; small-sided games; methodological progression; students aged 10–12;

1. Introducere

Educația fizică reprezintă o componentă esențială a procesului instructiv-educativ, contribuind la dezvoltarea armonioasă a personalității elevilor și la formarea unui stil de viață sănătos. În contextul actual, caracterizat prin reducerea nivelului de activitate fizică și creșterea timpului petrecut în fața dispozitivelor digitale, identificarea unor metode atractive și eficiente de organizare a activităților motrice devine o necesitate.

Dintre disciplinele sportive practicate în mediul școlar, fotbalul ocupă un loc important datorită accesibilității, caracterului dinamic și impactului pozitiv asupra dezvoltării motrice și sociale a elevilor. Integrarea elementelor specifice jocului de fotbal în lecțiile de educație fizică poate contribui la creșterea interesului pentru participarea activă, precum și la dezvoltarea coordonării, vitezei, îndemânării și spiritului de cooperare.

Necesitatea abordării sistematice a dezvoltării vitezei și a deprinderilor tehnice prin mijloacele specifice fotbalului se explică prin particularitățile bio-psiho-motrice ale copiilor de 10–12 ani, perioadă de vârf pentru formarea calităților motrice de bază, în special viteza de reacție și viteza de execuție. La această vârstă, adaptările neuromusculare sunt favorabile învățării schemelor motrice complexe, iar integrarea lor în contexte ludice menține un grad ridicat de implicare și motivație (Monea, 2017). În plus, caracterul dinamic al exercițiilor din fotbal solicită coordonarea intersegmentară, atenția distributivă și capacitatea decizională rapidă, ceea ce conduce la o influență pozitivă asupra dezvoltării cognitive (Xia, 2024).

Utilizarea jocurilor reduse (1v1, 2v2, 3v3) apare ca o opțiune pedagogică evident relevantă pentru ciclul gimnazial inferior. Aceste forme simplificate de joc sporesc numărul contactelor cu mingea per elev și intensitatea fizică raportată la durata activității (Drăgan, 2012). Prin suprafețe reduse și reguli adaptate, se crește densitatea acțiunilor tehnice – conducere a mingii printre jaloane, pase rapide, șuturi la poartă – ceea ce accelerează progresul individual. Impactul pe termen lung al aportului fotbalului asupra sănătății nu este limitat doar la componenta fizică. Practica regulată dezvoltă deprinderi sociale importante precum cooperarea, disciplina și asumarea responsabilității în cadru colectiv.

Aceste competențe contribuie la formarea unui profil motivațional pozitiv față de activitatea sportivă școlară și sporesc participarea efectivă în orele de educație fizică. Din perspectivă metodologică, integrarea acestor obiective corespunde cerințelor din Programa școlară pentru educație fizică și sport, privind competențele generale și specifice.

Conform curriculumului național, educația fizică vizează dezvoltarea capacităților psiho-motrice, formarea deprinderilor sănătoase de viață, întărirea stării de sănătate, dezvoltarea fizică armonioasă și educarea unor trăsături de caracter esențiale pentru integrarea socială. Astfel, optimizarea procesului instructiv-educativ prin utilizarea unor metode și mijloace atractive, adaptate specificului de vârstă, devine o prioritate pentru cadre didactice implicate în acest domeniu.

Evoluțiile recente din fotbalul modern subliniază necesitatea inițierii timpurii a elevilor într-un proces de instruire tehnico-tactică eficientă. Aceasta se poate realiza prin utilizarea

mijloacelor specifice fotbalului, adaptate particularităților psiho-motorii ale elevilor de gimnaziu, ceea ce va valorifica potențialul jocului și va îmbunătăți calitatea actului educațional. Acest demers nu doar că stimulează dezvoltarea fizică a elevilor, dar contribuie și la un mediu educațional mai dinamic și interactiv.

Fotbalul solicită simultan sistemul nervos central și cel periferic prin succesiuni rapide de decizii tactice și execuții motrice variate (Vișan, 2020a).

În practica didactică zilnică, fotbalul are valoare ca instrument educațional pentru optimizarea condiției fizice generale. Eforturile depuse pe parcursul jocului contribuie la îmbunătățirea compoziției corporale prin consum energetic ridicat și intensitate susținută (Cheng, 2023). Participanții prezintă după câteva săptămâni atât creșteri ale rezistenței cardiovasculare cât și ameliorări ale tonusului muscular. Aceste aspecte servesc scopului principal al educației fizice: formarea unui stil de viață sănătos. Se observă însă că diferențierea metodelor contează foarte mult.

Scenariului didactic trebuie să fie bine structurat –astfel că fiecare secvență trebuie să pregătească logic următoarea etapă tehnică. Fotbalul contribuie și la dezvoltarea inteligenței emoționale. Sentimentul de apartenență la echipă și susținerea reciprocă amplifică coeziunea grupului. Elevii care comunică eficient pe teren transferă această capacitate în contexte școlare non-sportive (Ormenișan et al., 2024). În plus, reacțiile afective pozitive provenind din reușite sportive cresc dorința de participare repetată.

2. Particularitățile elevilor de 10-12 ani și implicațiile lor în lecția de educație fizică

Perioada de vârstă cuprinsă între 10 și 12 ani, specifică elevilor din clasele V-VI, este caracterizată printr-o interacțiune complexă între dezvoltarea biologică, modificările psihologice și evoluția competențelor motrice, ceea ce impune o abordare pedagogică diferențiată în cadrul lecțiilor de educație fizică. Această etapă coincide cu începutul pubertății, moment în care se produc transformări fiziologice și psihologice semnificative, ce impun o abordare didactică specializată în cadrul lecțiilor de educație fizică. Din punct de vedere somatic, se observă o creștere continuă a înălțimii și masei corporale, însă nu uniformă între băieți și fete. Începând cu aproximativ 10 ani, diferențele antropometrice devin suficient de marcate pentru a necesita adaptări ale cerințelor motrice, mai ales în privința forței, vitezei și rezistenței (Marian, M. G., 2014). Organismul prezintă parametri funcționali favorabili dezvoltării capacității aerobe până la 11–12 ani, ceea ce permite includerea eforturilor prelungite în tempou uniform fără risc de supraîncărcare. Totuși, primele semne ale pubertății pot determina variații semnificative în răspunsul la efort și toleranța psihică. La nivel neuromotor, coordonarea generală și cea sub presiune temporală se află într-un stadiu optim de consolidare. Simțul ritmului și al tempoului se dezvoltă foarte bine între 7–9 ani și se menține eficient dacă este stimulat cu mijloace variate până spre 12 ani; orientarea spațială atinge un nivel superior în intervalul 12–14 ani (Dragnea et al., 2006). Aceste procese condiționează direct calitatea execuțiilor tehnice din fotbal: conducerea mingii printre jaloane solicită simultan ritmicitate și control direcțional, pasele precise cer sincronizare cu deplasarea coechipierului, iar șuturile plasate impun o coordonare fină între

mișcările membrelor inferioare și evaluarea rapidă a poziției porții. Structura psihologică a copiilor din această grupă de vârstă se află într-un echilibru fragil. Maturizarea fiziologică mai rapidă decât cea cognitiv-emoțională îi poate face să se perceapă ca „adulți” din punct de vedere corporal, dar să rămână incomplet dezvoltati emoțional.(Guan & Cheng, 2022)

Punerea în valoare a aptitudinilor fizice și intelectuale ale copiilor, precum și intensitatea, cantitatea și ritmul de lucru asupra acestor calități, trebuie să țină cont de trei principii elementare (Epuran, 2002).

- Respectarea vârstei copilului cu care se lucrează deoarece deprinderile și aptitudinile se formează, se consolidează și se perfecționează la vârste diferite;
- În timpul lucrului se încearcă să se atingă limitele superioare ale fiecărui copil;

Aptitudinile individuale trebuie valorificate, respectând componentele fizice, psiho-comportamentale și sociale ale copiilor, în concordanță cu fiecare etapă de dezvoltare

Din punct de vedere biologic, dezvoltarea copiilor de vârstă școlară mică se realizează neuniform, marcând perioade de dezvoltare mai rapidă și perioade de dezvoltare mai lentă. Statura elevilor prezintă o evoluție ascendentă neuniformă, marcând salturile cele mai ridicate, aproximativ în clasa a treia. La fete, acest nivel de creștere apare mai devreme, începând din clasa a doua și se realizează în general, pe seama membrelor inferioare. Greutatea prezintă și ea o evoluție ascendentă, neuniformă, înregistrând cele mai ridicate creșteri în clasa a treia. Oasele se dezvoltă mult mai rapid decât țesutul muscular, având în structura lor o apreciabilă cantitate de țesut cartilaginos, fapt care determină slaba rezistență a acestora la solicitări mari, intense și chiar deformarea lor dacă intervin factori favorizanți în acest sens (Tudor & POPOVICI, 1999)

2.1 Caracteristici fizice și fiziologice ale elevilor de gimnaziu (clasele V–VI)

1) Creștere rapidă și variabilă în înălțime și greutate

Perioada 10-12 ani este marcată de o creștere accelerată, diferențiată în funcție de sex și factori ereditari. Conform cercetărilor actuale, variații individuale sunt semnificative: fetele prezintă o creștere accelerată în jurul vârstei de 9-10 ani, iar băieții în jurul vârstei de 10-12 ani. Creșterea nu este uniformă, producând uneori dezechilibre temporare între înălțime și greutate, aspect care se va armoniza treptat către sfârșitul acestei etape (Malina et al., 2004). Implicații pedagogice: aceste variații necesită individualizare în cadrul lecțiilor de educație fizică, cu exerciții și sarcini adaptate la nivelul fiecărui elev.

2) Dezvoltare accelerată a masei musculare, dar musculatura nu este complet matură . Masa musculară și forța cresc pe măsură ce copiii intră în pubertate, fiind esențiale pentru activitățile fizice. (Dragnea, A. & Bota, A., 1999)

3) Capacitatea aerobă crește treptat până la 12 ani iar intervențiile în dezvoltarea acestor calități motrice sunt eficiente în stadiul inițial al pubertății (Valach et al., 2017).

- 4) Precizia și rezistența la efort prelungit sunt încă limitate, însă există o creștere considerabilă a vitezei mișcărilor și a capacității de efort.

În intervalul vârstei de 10-12 ani, sistemul neuromotor trece prin etape de maturizare care permit creșterea vitezei de reacție și a deplasării, însă capacitatea de menținere a efortului ridicat pe durată lungă rămâne sub optim, deoarece apar încă limitări la nivelul controlului motric, al metabolismului aerob și al adaptărilor musculare. De exemplu, un studiu evidențiază că perioadele critice de dezvoltare a rezistenței implică o sensibilitate la supra-oboseală dacă volumul de efort este excesiv sau neadaptat.

- 5) Coordonarea și agilitatea se îmbunătățesc treptat

Studiile recente au demonstrat că între vârstele de 9-10 ani și până la 12 ani, plasticitatea sistemului nervos central facilitează acumularea de informații motrice, ceea ce face ca această perioadă să fie favorabilă pentru învățarea deprinderilor motrice complexe (Behringer et al., 2011).

2.2 Caracteristici psihosociale:

- 1) Dezvoltarea cognitivă și gândirea logică.

Stadiul operațiilor concrete: Conform teoriei dezvoltării cognitive a lui Jean Piaget, perioada 10-12 ani corespunde stadiului operațiilor concrete (7/8-11/12 ani), care include și începuturile stadiului operațiilor formale (11/12-15/16 ani). La acest nivel, gândirea elevului capătă un caracter logic, organizat și bazat pe realitatea imediată, copilul fiind capabil să analizeze situațiile din perspective diferite și să ofere explicații rezonabile. Memoria devine mai stabilă și mai bine structurată, iar capacitatea de reținere intenționată a informațiilor crește, elevul fiind capabil să acumuleze și să gestioneze volume din ce în ce mai mari de cunoștințe cu rigoare și acuratețe. Atenția se menține mai constantă și mai susținută, în special atunci când activitățile implică interes personal, spirit ludic sau competiție. În aceeași măsură, se dezvoltă și gândirea critică, copilul devenind capabil să formuleze comparații, să analizeze situații, să anticipeze consecințe și să manifeste forme incipiente de raționament abstract. Imaginația rămâne activă și creativă, reflectându-se în activități de inventare, compunere, modelare sau în crearea unor scenarii simbolice.

Aceste transformări cognitive au implicații pedagogice directe asupra modului de organizare a lecțiilor de educație fizică și sport.

- 2) Dezvoltarea emoțională și inteligența emoțională

În intervalul 10–12 ani, dezvoltarea emoțională este puternic influențată de schimbările fiziologice rapide și de modificările hormonale caracteristice vârstei. Copilul poate manifesta uneori stări de apatie, iritabilitate, neatenție sau oboseală accentuată, însoțite de dureri de cap ori disconfort muscular, reacții care sunt considerate normale pentru această etapă de creștere.

Înțelegerea și susținerea din partea adulților devin esențiale, întrucât aceste manifestări nu semnalează lipsa de interes, ci reprezintă răspunsuri firești ale organismului într-o perioadă de transformări intense.

Tot în această etapă, copilul începe să devină mai conștient de propriile emoții și de emoțiile celor din jur, ceea ce favorizează dezvoltarea capacității de auto-reflecție. Treptat, își formează abilități mai complexe de interpretare, exprimare și gestionare a trăirilor afective, proces care contribuie la conturarea unei identități personale stabile și echilibrate.

Activitățile fizice desfășurate în grup, precum jocurile sportive, au un rol deosebit de important în acest sens, oferind oportunități pentru descărcarea tensiunilor, gestionarea conflictelor, trăirea emoțiilor într-un cadru controlat și exersarea cooperării și autocontrolului. Astfel, prin participarea la activități sportive, copilul nu doar se dezvoltă motric, ci își consolidează treptat și inteligența emoțională (Bal et al., 2010).

3) Motivație, interese și orientare școlară

În perioada 10–12 ani, motivația elevilor începe să fie tot mai mult influențată de dimensiunea intrinsecă a activităților, copilul fiind animat de plăcerea de a învăța, de curiozitate și de satisfacția personală generată de reușită. În același timp, motivația extrinsecă nu dispăre, ci continuă să aibă un rol important, recunoașterea socială, încurajările profesorilor și aprecierea colegilor contribuind la susținerea implicării și la dorința de progres.

3. Jocul de fotbal – caracteristici, beneficii și aplicabilitate în școală

Jocul de fotbal, ca disciplină sportivă integrată în educația fizică școlară, poate fi definit ca o activitate motrică complexă, derulată între două echipe aflate în opoziție directă, fiecare având obiectivul de a introduce mingea în poarta adversarului și de a o apăra pe propria, respectând un set de reguli predefinite. În context școlar, aceste reguli sunt adaptate dimensiunilor terenului, numărului de jucători și nivelului de pregătire al elevilor astfel încât accesibilitatea și siguranța să fie optimizate (Balint, 2017).

Formatul standard – două echipe a câte 11 jucători pe teren mare – este rareori folosit la ciclul gimnazial inferior; se preferă forme simplificate precum minifotbalul sau jocurile reduse (1v1, 2v2, 3v3), care mențin structura competițională dar reduc complexitatea tactic-strategică pentru a permite un grad mai mare de implicare individuală (Gheorghe Dumitrescu, 2011)

Caracteristica esențială a fotbalului constă în îmbinarea elementelor tehnice (lovirea, conducerea, preluarea și pasa) cu cerințe tactice și cognitive, într-un cadru dinamic marcat de modificări rapide ale situației de joc. Această combinație îl face un mijloc util pentru dezvoltarea simultană a vitezei motrice și capacității decizionale rapide – aspecte relevante pentru vârsta 10–12 ani. Elevii din această categorie prezintă particularități bio-psiho-motrice favorabile: sistemul neuromuscular răspunde bine la solicitări scurte și intense, coordonarea intersegmentară se află într-o etapă optimă de consolidare iar adaptările cardio-respiratorii susțin eforturi intermitente (Marian, M. G., 2014).

Tactica elementară aplicată în fotbalul școlar pentru clasele V–VI presupune introducerea unor principii simplificate, adaptate nivelului bio-psiho-motric al elevilor de 10–12 ani. La această vârstă, antrenarea gândirii tactice nu trebuie suprasolicitată prin concepte complexe, ci orientată spre acțiuni clare: marcajul direct, demarcarea pentru primirea mingii, ocuparea inteligentă a spațiului raportată la minge și adversar (Balint, 2017). Elevii sunt capabili să perceapă relația dintre poziția lor pe teren și evoluția fazei de joc dacă aceasta este prezentată concret, cu repere vizuale și sarcini bine delimitate în timp și spațiu. Folosirea formatelor reduse (1v1, 2v2, 3v3) este un mediu ideal pentru exersarea tacticii elementare deoarece densitatea situațiilor de joc crește semnificativ și permite repetarea rapidă a acțiunilor. Astfel, un copil care joacă 2v2 va fi implicat constant atât în atac cât și în apărare, fiind forțat să ia decizii simplificate privind marcajul adversarului sau demarcarea pentru pas (Gheorghe, 2011). Progresia metodologică stabilită, conducerea mingii printre jaloane → pas scurt precis → șut plasat → joc integrat cu opoziție, facilitează construirea unui cadru tactic gradual.

Conducerea printre jaloane dezvoltă controlul individual al balonului sub presiune direcțională; partea tactică intervine când se adaugă un adversar pasiv ce limitează libertatea de deplasare. Pasul precis către coechipier antrenează percepția deschiderii traseului de joc și alegerea momentului optim, iar șutul plasat presupune recunoașterea oportunității imediate în raport cu poziția portarului (Vișan, 2020).

În ultima etapă – jocul integrat redus – copiii aplică secvențele tehnice în contexte tactice simple dar reale: schimbări rapide între rolurile de atacant și apărător, revenire după pierderea posesiei sau deplasări sincronizate pentru susținerea coechipierului. Regulile adaptate la fotbalul școlar sunt esențiale pentru menținerea siguranței fizice și a clarității procesului didactic. Dimensiunea terenului este redusă la aproximativ 15–20 metri lățime și 25–30 metri lungime pentru jocurile colective mici, astfel încât viteza execuțiilor să fie mare dar controlabilă (Balint, 2007). Durata partidelor este fragmentată, două reprize scurte de 5–8 minute, cu pauze suficiente între ele, prevenind oboseala excesivă. Regulamentul limitativ impune interdicția intrării dure sau a contactelor necontrolate; se acordă repuneri rapide din afara terenului prin aruncare sau lovitură ușoară din colțuri ori din apropierea porții când mingea depășește liniile limitative (Vișan, 2020b). Regulile adaptate includ și facilitări pentru progres tehnic: spre exemplu, în faza inițială se poate restricționa numărul atingerilor la trei înaintea pasei sau șutului, stimulând reacția rapidă și orientarea anticipativă (Marian, M. G., 2014); altfel spus, se formează simultan deprinderi tehnice consolidate și reflexe tactice fundamentale. În alte momente se poate impune limitarea zonelor permise jucătorului activ – lucrând astfel plasamentul defensiv sau ofensiv conform poziției mingii.

Beneficiile motrice obținute prin utilizarea mijloacelor specifice jocului de fotbal în clasele V–VI se manifestă pe mai multe niveluri funcțional-organice și coordonativ-tehnice. Formatele reduse precum 1v1, 2v2 sau 3v3, prezentate anterior, oferă un cadru optim pentru stimularea vitezei de deplasare și vitezei de execuție datorită intensității ridicate și frecvenței contactului cu mingea (Gheorghe, 2011). Sprinturile scurte, alternanța rapidă între atac și apărare și schimbările bruște de direcție activează sistemul neuromuscular într-un regim adaptat particularităților vârstei 10–12 ani, unde capacitatea anaerobă lactată este în plin proces de consolidare (Marian, 2014). Exercițiile

secvențiale – conducere printre jaloane pentru control ritmic și direcțional → pas precis pe traiectorii scurte → șut plasat sau puternic → joc integrat cu opoziție – permit o progresie naturală a deprinderilor tehnice concomitent cu îmbunătățirea parametrilor de viteză. Beneficiul motric se observă nu doar în creșterea valorilor funcționale (viteza maximă cu mingea, rata succesului la execuții), ci și în rafinarea calităților coordonative. Conducerea mingii pe trasee variabile dezvoltă controlul intersegmentar fin și capacitatea de adaptare instantanee la stimuli tactici; pasele precise întăresc simțul distanței și sincronizarea cu mișcarea colegului; șuturile plasate exersează poziționarea corectă și exploatarea spațiului liber (Vișan, 2020).

4. Direcții viitoare

Analiza teoretică și metodologică realizată subliniază faptul că fotbalul, prin valențele sale dinamice și formative, reprezintă o resursă pedagogică de un real folos în optimizarea lecției de educație fizică la ciclul gimnazial inferior (clasele V–VI). Adaptat la particularitățile bio-psiho-motrice ale vârstei de 10–12 ani, acest sport depășește sfera simplă a recreerii sau a pregătirii fizice utilitare, devenind un vector complex de dezvoltare armonioasă. Prin utilizarea structurilor progresive și a jocurilor reduse (1v1, 2v2, 3v3), elevii își îmbunătățesc nu doar parametrii motrici (viteza, coordonarea, agilitatea), ci și capacitățile cognitive legate de orientarea spațială, anticipare și luarea rapidă a deciziilor. Totodată, cadrul interactiv al jocului favorizează socializarea, respectarea normelor de fair-play, coeziunea colectivă și gestionarea emoțiilor, contribuind activ la conturarea unui profil motivațional pozitiv față de activitatea fizică de durată.

Cu toate acestea, valorificarea optimă a acestui potențial pedagogic depinde în mod direct de competența cadrului didactic în proiectarea curriculară, dozarea efortului și diferențierea sarcinilor de învățare, evitând uniformizarea excesivă sau suprasolicitarea specifică perioadei pubertare.

În perspectiva cercetărilor viitoare, se impun câteva direcții de dezvoltare și aprofundare:

- **Studii longitudinale și experimentale:** Realizarea unor cercetări de tip intervenție pe parcursul întregului ciclu gimnazial (clasele V–VIII), care să monitorizeze comparativ efectele implementării sistematice a jocurilor reduse asupra dezvoltării motrice și a performanței școlare generale.
- **Analiza comparativă urban-rural:** Evaluarea modului în care diferențele de infrastructură sportivă și de resurse materiale dintre mediul urban și cel rural din România influențează eficiența predării fotbalului școlar și identificarea de soluții alternative pentru școlile cu spații limitate.

- **Abordarea incluzivă și egalitatea de gen:** Extinderea cercetărilor privind participarea și motivația elevidelor (fete) în lecțiile de educație fizică bazate pe elemente de fotbal, în concordanță cu noile tendințe europene de promovare a fotbalului feminin de masă.
- **Integrarea instrumentelor digitale de evaluare:** Explorarea modului în care tehnologiile accesibile (cum ar fi aplicațiile de monitorizare a mișcării sau grilele digitale de evaluare formativă) pot sprijini profesorul de educație fizică în măsurarea obiectivă a progresului tehnic și tactic al elevilor.

5. Concluzii

Fotbalul poate constitui o resursă pedagogică valoroasă în lecția de educație fizică la nivelul claselor V–VI, datorită caracterului său accesibil, dinamic și atractiv pentru elevii cu vârste cuprinse între 10 și 12 ani. Valorificarea sa în cadrul procesului instructiv-educativ depășește dimensiunea formării deprinderilor tehnice, contribuind la dezvoltarea armonioasă a capacităților motrice, cognitive, afective și sociale ale elevilor.

Particularitățile bio-psiho-motrice ale elevilor din această etapă de vârstă impun o organizare diferențiată și progresivă a activităților. Exercițiile și situațiile de joc trebuie adaptate nivelului de dezvoltare, ritmului individual de învățare și capacității de efort a fiecărui elev. În acest sens, trecerea graduală de la conducerea mingii și pasa simplă la șut, situații de opoziție și jocuri reduse permite formarea și consolidarea deprinderilor motrice într-un cadru accesibil și motivant.

Jocurile reduse, de tip 1v1, 2v2 și 3v3, oferă elevilor mai multe oportunități de contact cu mingea, de luare a deciziilor și de participare activă. Prin reguli simplificate, dimensiuni reduse ale terenului și durate adaptate, acestea facilitează înțelegerea elementelor tactice fundamentale, precum marcajul, demarcarea, ocuparea spațiului și cooperarea cu partenerii. În același timp, jocurile reduse contribuie la dezvoltarea vitezei de reacție, a coordonării, a orientării spațiale și a capacității de adaptare la situațiile variabile ale jocului.

Integrarea fotbalului în lecțiile de educație fizică favorizează, de asemenea, formarea unor comportamente sociale și afective importante. Respectarea regulilor, asumarea rolurilor, comunicarea, sprijinul reciproc, disciplina și fair play-ul sunt valori care pot fi dezvoltate prin participarea la activități sportive organizate. Caracterul ludic și competitiv al fotbalului poate crește motivația elevilor și poate contribui la formarea unei atitudini pozitive față de mișcare și față de practicarea regulată a activităților fizice.

Prin urmare, fotbalul nu trebuie utilizat exclusiv ca activitate recreativă sau ca joc liber în partea finală a lecției, ci integrat într-un demers didactic planificat, coerent și adaptat particularităților elevilor. Rolul profesorului este esențial în selectarea conținuturilor, dozarea efortului, diferențierea sarcinilor și asigurarea unui climat educațional sigur și motivant.

În concluzie, utilizarea fotbalului ca resursă pedagogică în lecția de educație fizică la clasele V–VI poate susține dezvoltarea deprinderilor tehnico-motrice, stimularea participării active și formarea competențelor de cooperare și responsabilitate. Eficiența acestei abordări depinde de modul în care activitățile sunt proiectate, progresiv organizate și raportate la nivelul real de dezvoltare al elevilor.

Bibliografie

- Bal, I., Iuhos, I., & Iuhos, I. (2010). Importanța Antrenamentului În Formarea Sportivului De Performanță. 2010.
- Balint, G. (2017). *Metodica Predării Fotbalului În Gimnaziu*.
- Behringer, M., Vom Heede, A., Matthews, M., & Mester, J. (2011). Effects Of Strength Training On Motor Performance Skills In Children And Adolescents: A Meta-Analysis. *Pediatric Exercise Science*, 23(2), 186–206.
- Cheng, X. (2023). The Widespread Application Of Artificial Intelligence In Education Necessitates Critical Analyses. *Science Insights Education Frontiers*, 16, 2475–2476. <https://doi.org/10.15354/Sief.23.Co081>
- Drăgan, A. (2012). Bazele Teoretico-Metodice Ale Fotbalului. *Galați: Editura Fundației Universitare, Dunărea De Jos*.
- Dragnea, A. & Bota, A. (1999). Dezvoltarea Calităților Motrice. *Editura Didactică Și Pedagogică*.
- Dragnea, A., Bota, A., Stănescu, M., Teodorescu, S., Șerbănoiu, S., & Tudor, V. (2006). Educație Fizică Și Sport–Teorie Și Didactică. *Ed. Fest, București*, 26.
- Epuran. (2002). *Psihomotricitatea*.
- Gheorghe Dumitrescu. (2011). *Metodica Predării Fotbalului În Gimnaziu*.
- Guan, L., & Cheng, Z. (2022). Impacts Of School Soccer Activities On Adolescents' physical Health. *Revista Brasileira De Medicina Do Esporte*, 29(Spe1), E2022_0186.
- Malina, R. M., Bouchard, C., & Bar-Or, O. (2004). *Growth, Maturation, And Physical Activity*. Human Kinetics.
- Marian, M. G. (2014). *Fotbalul În Școli Și Universități*.
- Monea, D. (2017). Specific Methods Used In Evaluation Of Football Game Skills For The 10-12 Year Group. *Studia Universitatis Babeș-Bolyai Educatio Artis Gymnasticae*, 37–47. [https://doi.org/10.24193/Subbeag.62\(3\).23](https://doi.org/10.24193/Subbeag.62(3).23)
- Ormenișan, S. V., Radu, P. O., Monea, D., Șanta-Moldovan, C.-I., & Ormenișan, C. I. (2024). Study On The Psychological Factor Within The Middle School Football Team. *Studia*

- Universitatis Babeș-Bolyai Educatio Artis Gymnasticae*, 45–54.
[https://doi.org/10.24193/Subbeag.69\(2\).11](https://doi.org/10.24193/Subbeag.69(2).11)
- Tudor, V., & Popovici, I. V. (1999). *Capacitatile Conditionale, Coordinative Si Intermediare-Componente Ale Capacitatii Motrice*. Rai Coresi.
- Valach, P., Frömel, K., Jakubec, L., Benešová, D., & Salcman, V. (2017). Physical Activity And Sport Preferences Of West Bohemian Adolescents. *Tělesná Kultura*.
<https://doi.org/10.5507/Tk.2017.003>
- Vișan, P. (2020a). *Contribuții Metodologice Privind Învățarea Tehnicii Și Tacticii Jocului De Fotbal*. Editura Universității Din Pitești.
- Vișan, P. (2020b). *Contribuții Metodologice Privind Învățarea Tehnicii Și Tacticii Jocului De Fotbal*. Editura Universității Din Pitești.
- Xia, C. (2024). Quantifying The Impact Of Football Program Participation On The Holistic Development Of Middle School Students: Basis For Training Program Initiatives. *Journal Of Education And Educational Research*, 11(3), 73–89.
<https://doi.org/10.54097/Ph9g3m89>