

EDITORIAL

Rolul educației fizice și sportului în formarea competențelor-cheie din sistemul de învățământ Physical education role in forming key-competences from educational system

Prof. dr. Traian Bocu

Universitatea de Medicină și Farmacie „Iuliu Hațieganu” Cluj-Napoca

Redactor șef al Revistei Palestrica Mileniului III

Competența este ansamblul **multifuncțional și transferabil** de cunoștințe, deprinderi/abilități și atitudini, relevante în context și necesare unei persoane pentru a rezolva o categorie de probleme specifice unei activități (2).

Competențele-cheie cuprinse în proiectul de lege a educației naționale sunt următoarele (1,2):

- 1) Competența de comunicare în limba română și, după caz, în limba maternă;
- 2) Competența de comunicare în limbi străine;
- 3) Competențe în matematică și competențe fundamentale în științe și tehnologii;
- 4) Competențe digitale;
- 5) Competența de „a învăța să înveți”;
- 6) Competențele sociale și civice;
- 7) Competențele de inițiativă și antreprenoriat (Competențe antreprenoriale);
- 8) Competența de sensibilitate și expresie culturală (Competența de exprimare culturală).

Ca urmare, în vederea formării acestor competențe, întreg Curriculumul Național va trebui fundamentat pe cele 8 domenii de competențe-cheie care determină profilul de formare al elevului (studentului) din perspectiva învățării pe parcursul întregii vieți (1). Fiecare disciplină din Curriculumul Național, prin programa școlară și sistemul de evaluare (inclusiv educația fizică și sportul), va trebui să contribuie la formarea și dezvoltarea competențelor din aceste 8 domenii de competențe-cheie.

Principalele competențe-cheie în cadrul cărora educația fizică și sportul se regăsesc, prin efectele benefice pe care acestea le produc prin practicarea lor, sunt următoarele:

a) *Competența de “a învăța să înveți”*

- Acumularea de cunoștințe teoretice legate de obiectivele generale și specifice ale educației fizice și sportului, iar de aici, nevoia introducerii în curricula școlară și universitară de ore teoretice de educație fizică.

- Acumularea de cunoștințe practice în vederea formării priceperilor și deprinderilor motrice, iar de aici nevoia introducerii în curricula școlară și universitară de mai multe ore de educație fizică.

b) *Competențele sociale*

- Acumularea de cunoștințe, metode și mijloace de formare a priceperilor și deprinderilor de mișcare,

folositoare indivizilor în asigurarea sănătății mintale și fizice optime.

- Acumularea de cunoștințe despre modul în care pot indivizii să folosească (aplice) aceste achiziții în scopul formării unui stil de viață sănătos.

- Acumularea de cunoștințe despre modul în care pot indivizii societății să fructifice și să gestioneze pe baza acestor achiziții, situațiile de stres și frustrare.

Competența de “a învăța să înveți” presupune ca persoanele în formare să știe să construiască peste cunoștințele dobândite anterior și peste experiența de viață dintr-un moment dat, cu scopul de a folosi și aplica cunoștințele și deprinderile acumulate, într-o varietate de contexte: acasă, la locul de muncă, în educația și formarea profesională. Competența de „a învăța să înveți” are la bază *motivația și încrederea* individului, atitudini cruciale pentru această competență. Pornind de la importanța motivației în calitate de suport energetic al tuturor activităților, inclusiv al celor motrice (sportive), dezvoltarea acesteia pe parcursul activităților școlare și universitare necesită un *optimum* pentru ca suportul activităților să fie eficient.

Motivația poate fi orientată în două direcții: a) spre *competență*, fapt ce scoate în evidență progresul realizat de subiect, dorința acestuia de autoperfecționare, această orientare a motivației având caracter durabil, iar procentul *abandonului școlar și sportiv este scontat a fi mai mic*; b) spre *capacitate (performanță)*, fapt ce oglindește dorința de a ocupa mereu numai locul întâi, această orientare a motivației are caracter labil, fiind caracterizată prin procentul de *abandon școlar și sportiv mai mare*.

Competențele sociale relevante pentru activitatea de educație fizică și sport presupun înțelegerea de către indivizi a necesității existenței următoarelor achiziții: a) acumularea unor cunoștințe despre modul în care indivizii pot să-și asigure sănătatea mintală și fizică optimă; b) acumularea unor cunoștințe despre modul în care acele cunoștințe acumulate pot să contribuie la formarea unui stil de viață sănătos; c) acumularea unor cunoștințe despre modul în care indivizii pot deveni capabili să gestioneze situațiile de stres și frustrare.

Stilul de viață reprezintă o strategie de viață pentru care individul optează, care orientează toate manifestările sale particulare și sunt în totalitate imputabile persoanei,

deoarece se bazează pe decizii personale. Această strategie poate fi formată prin elemente de comportament și „noncomportament”, social introduse în curricula școlară și universitară.

Între deciziile personale reprezentând riscuri auto-asumate și care duc la *formarea unui stil de viață nefavorabil sănătății* și trebuie combătute, fac parte următoarele (Lupu și Zanc, 1999 citat de Bocu, 2007): tabagismul; abuzul de droguri; alimentația excesivă sau subnutriția; alcoolismul; promiscuitatea sexuală; stilul de conducere auto imprudent, ofensiv; practicile sexuale riscante; neutilizarea în trafic a centurilor de siguranță și a caschetelor de protecție; *sedentarismul*; *lipsa timpului liber pentru refacere și loisir*; incapacitatea de a se sustrage presiunilor excesive la locul de muncă (tipul workaholic, împătimit de muncă, care lucrează excesiv de intens și îndelungat în mod voluntar) – suprasolicitare profesională; stresul profesional și cotidian.

Între deciziile personale care conduc către *formarea unui stil de viață sanogenetic, favorabil sănătății* sunt următoarele: *practicarea sistematică a exercițiilor fizice în scopul dobândirii unei condiții fizice optime (fitness)*; consumul moderat de alcool (1-2 unități de alcool pe zi, mai

ales vinul; vinul roșu – 250 ml – prin antioxidanții conținuți, este recomandat); dieta echilibrată și variată (bogată în legume și fructe proaspete, săracă în grăsimi suprasaturate în colesterol); evitarea consumului de droguri; folosirea strategiilor ergonomice adecvate de ajustare (reducere) a stresului profesional. În ideea formării unui stil de viață favorabil sănătății, cu mai bine de 30 de ani în urmă au fost elaborate 7 precepte valabile și astăzi, care includ printre altele și practicarea sistematică a exercițiilor fizice (Belloc și Breslow, 1972, citat de Bocu ș.c. 2001).

Bibliografie

Bocu T. Activitatea fizică în viața omului contemporan. Ed. Casa Cărții de Știință 2007

Bocu T, Lupu I, Tache S, Laza V. Stilul de viață, sănătatea și activitățile corporale. *Palestrica mileniului III*, 2001; 5 (3):17-26

Website-uri vizitate

(1) Legea Educației Naționale-proiect. București, www.edu.ro 2009, 39

(2) Lista de competențe cheie comune mai multor ocupații. Consiliul Național de Formare Profesională a Adulților. București, www.cnfpa.ro, 2009