

PROFESORUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ – LIDER EMOȚIONAL ȘI MODEL DE BUNE PRACTICI

Prof.metodist Ienei Edmund
Casa Corpului Didactic Cluj

Rezumat

Prezenta lucrare explorează rolul profesorului de educație fizică în calitate de lider emoțional și manager al climatului pozitiv din școală. Pornind de la premisa că ora de educație fizică reprezintă un spațiu privilegiat pentru manifestarea și cultivarea emoțiilor pozitive, lucrarea analizează mecanismele prin care un cadru didactic specializat în educație fizică poate influența, prin comportamente și strategii bine definite, starea de bine a întregii comunități școlare. Sunt prezentate exemple concrete de bune practici aplicate la clasă, rezultatele observate și o propunere de model de leadership empatic adaptabil la orice unitate de învățământ preuniversitar.

Cuvinte-cheie: leadership educațional, emoții pozitive, educație fizică, climat școlar, stare de bine, management emoțional.

1. Introducere

Mediul școlar este, prin natura sa, un ecosistem emoțional complex. Elevii aduc cu ei, în fiecare zi, un întreg spectru de trăiri – bucurie, anxietate, frustrare, entuziasm, teamă – iar calitatea interacțiunilor cu cadrele didactice determină, în mare măsură, direcția în care aceste emoții evoluează. În acest context, profesorul nu este doar un transmițător de cunoștințe, ci un veritabil manager al climatului afectiv al clasei.

Disciplina educație fizică ocupă o poziție aparte în peisajul educațional: ea se desfășoară în spații neconvenționale (sală de sport, teren), implică mișcarea corporală și interacțiunea directă între elevi, și activează, prin natura sa, zone emoționale profunde – competiție, solidaritate, depășire de sine, cooperare. Aceste caracteristici transformă ora de educație fizică într-un laborator natural al emoțiilor pozitive, dacă este condusă cu viziune pedagogică și competență emoțională.

Prezenta lucrare propune o reflecție profesională asupra modului în care profesorul de educație fizică poate exercita un leadership autentic, etic și empatic, contribuind astfel la construirea unui climat școlar sănătos și incluziv. Vom examina fundamente teoretice, vom prezenta exemple de bune practici testate la clasă și vom formula recomandări aplicabile.

2. Cadrul teoretic

2.1. Leadership educațional și management emoțional

În literatura de specialitate, leadership-ul educațional este definit ca ansamblul comportamentelor prin care un cadru didactic influențează pozitiv mediul de învățare și dezvoltarea personală a elevilor (Leithwood & Jantzi, 2000). Spre deosebire de managementul administrativ, leadership-ul emoțional vizează capacitatea de a recunoaște, înțelege și regla emoțiile – atât proprii, cât și ale celor din jur.

Daniel Goleman (1995) a demonstrat că inteligența emoțională este un predictor mai puternic al succesului profesional și personal decât coeficientul de inteligență. Aplicat în educație, acest principiu sugerează că un profesor cu înaltă inteligență emoțională creează condiții mai favorabile pentru învățare, motivație și stare de bine a elevilor.

Teoria „extinde și construiește” a psihologului Barbara Fredrickson (2001) explică mecanismul prin care emoțiile pozitive – bucuria, curiozitatea, entuziasmul, mulțumirea – extind repertoriul cognitiv și comportamental al individului și contribuie la construirea unor resurse personale durabile: reziliență, creativitate, relații sociale de calitate.

2.2. Specificul educației fizice ca spațiu al emoțiilor

Activitatea fizică este, din punct de vedere neuroștiințific, unul dintre cei mai eficienți modulatori ai stării emoționale. Exercițiul fizic stimulează eliberarea de endorfine, serotonină și dopamină, neurotransmițători asociați cu starea de bine, motivația și reducerea anxietății (Ratey, 2008). Astfel, ora de educație fizică are potențialul de a genera sistematic emoții pozitive – cu condiția ca profesorul să valorifice conștient acest potențial.

Mai mult, ora de educație fizică este un context social intens: elevii colaborează, concurează, câștigă, pierd, se susțin reciproc. Fiecare dintre aceste momente reprezintă o oportunitate de educație emoțională, dacă profesorul intervine pedagogic și cu intenție.

3. Exemple de bune practici – leadership emoțional la ora de educație fizică

3.1. Ritualul de deschidere – „Termometrul emoțional”

La începutul fiecărei ore, timp de aproximativ trei minute, elevii sunt invitați să răspundă la o întrebare simplă: „*Cum vă simțiți astăzi, pe o scară de la 1 la 5?*” Răspunsul poate fi dat verbal, prin gesturi sau prin ridicarea unui cartonaș colorat (roșu – tensionat, galben – neutru, verde – bine, albastru – trist). Profesorul notează mental distribuția emoțiilor și ajustează activitățile din oră în funcție de starea predominantă a grupului.

Această practică are mai multe efecte pozitive demonstrate în activitatea la clasă: elevii se simt văzuți și ascultați, profesorul primește feedback emoțional real, iar tranziția de la starea de la pauză la starea de activitate organizată se face mai armonios. Elevii au raportat că se simt mai motivați să participe atunci când știu că emoțiile lor contează.

3.2. Competiția redirecționată – de la rivalitate la respect

Jocurile sportive implică inevitabil competiție, iar practica obișnuită tinde să pună accent pe rezultat (cine câștigă), ceea ce poate genera frustrare, agresivitate verbală sau descurajare la elevii mai puțin dotați athletic. O bună practică alternativă constă în restructurarea cadrului competitiv:

- introducerea regulii „complimentului obligatoriu”: la finalul unui joc, fiecare echipă identifică cel puțin o calitate a adversarilor și o exprimă verbal;
- înlocuirea ocazională a competiției inter-echipe cu competiția față de propria performanță anterioară (self-competition), unde fiecare elev încearcă să-și depășească propriul record;
- rotirea căpitanilor de echipă la fiecare oră, astfel încât fiecare elev să experimenteze rolul de lider și responsabilitatea față de coechipieri.

Aceste practici au potențialul de a cultiva respectul reciproc, empatia și sentimentul de fair-play – valori care se transferă și în afara orei de educație fizică.

3.3. Includerea activă a elevilor cu nevoi speciale – sportul ca instrument al incluziunii

Una dintre cele mai sensibile provocări ale profesorului de educație fizică este integrarea elevilor cu dizabilități sau cu condiții medicale limitante. O bună practică este adaptarea sarcinilor motorii astfel încât fiecare elev să poată participa la nivelul său maxim de posibilitate. Concret, aceasta înseamnă:

- modificarea regulilor jocurilor (distanțe mai mici, timp mai lung, echipamente adaptate) pentru a permite participarea tuturor.
- atribuirea de roluri active elevilor cu mobilitate redusă: arbitru, cronometror, analist de joc, antrenor de echipă.
- organizarea periodică de activități în perechi sau grupuri mici mixte, unde elevii cu performanțe diferite colaborează și se susțin reciproc.

Efectul observat este dublu: elevii cu nevoi speciale capătă încredere în sine și sentiment de apartenență, iar colegii lor dezvoltă empatie și responsabilitate socială, iar climatul emoțional al clasei se îmbunătățește vizibil.

3.4. Debriefing-ul emoțional – trei minute care schimbă perspective

La finalul orei, înainte ca elevii să plece la vestiare, profesorul alocă 2-3 minute unui scurt debriefing structurat. Întrebările folosite sunt simple și eficiente:

- „Ce a mers bine azi la echipa voastră?”
- „A existat un moment în care cineva a făcut ceva frumos pentru un coleg?”
- „Ce aș putea face eu, ca profesor, mai bine data viitoare?”

Această practică îndeplinește mai multe funcții simultane: consolidează emoțiile pozitive trăite în oră, creează un moment de reflecție și recunoaștere a contribuțiilor individuale, și semnalează elevilor că opinia lor contează – că sunt parteneri în procesul educațional, nu simpli destinatari ai acestuia. Nu în ultimul rând, ultima întrebare modelează un comportament esențial al leadership-ului autentic: umilința și deschiderea față de feedback.

4. Impactul observat și reflecții profesionale

Aplicarea sistematică a acestor practici pe parcursul mai multor ani școlari a generat schimbări observabile în dinamica grupelor de elevi și în climatul general al școlii. Printre efectele constatate:

- reducerea semnificativă a conflictelor verbale și fizice în cadrul orelor de educație fizică.
- creșterea gradului de participare la ore, inclusiv din partea elevilor cu motivație inițial scăzută.
- îmbunătățirea relațiilor interpersonale între elevi, inclusiv în afara orelor de educație fizică.
- creșterea stimei de sine la elevii cu performanțe atletice medii sau scăzute.
- feedback pozitiv din partea părinților și a colegilor din colectivul didactic.

Este important de subliniat că aceste schimbări nu sunt rezultatul unor intervenții spectaculoase sau al unor resurse materiale suplimentare, ci al unui leadership consecvent, construit pe empatie, consecvență și intenție pedagogică clară. Profesorul de educație fizică care înțelege că rolul său depășește predarea tehnicilor sportive devine un actor esențial în construirea culturii emoționale a școlii.

5. Concluzii și recomandări

Managementul emoțional și leadership-ul autentic nu sunt apanajul exclusiv al directorilor de școală sau al psihologilor școlari. Fiecare cadru didactic, prin modul în care conduce interacțiunile cu elevii, exercită o formă de leadership cu impact direct asupra

climatului instituțional. Profesorul de educație fizică se află, prin specificul disciplinei sale, într-o poziție privilegiată pentru a modela emoții, comportamente și valori.

Recomandările care decurg din această analiză sunt:

- formarea continuă a cadrelor didactice de educație fizică în domeniul inteligenței emoționale și al psihologiei sportului.
- includerea unor indicatori emoționali (stare de bine, climat relațional, sentiment de incluziune) în evaluarea calității orelor de educație fizică.
- crearea unor rețele de schimb de bune practici între profesorii de educație fizică din aceeași unitate sau din unități diferite.
- implicarea profesorului de educație fizică în echipele de intervenție pentru managementul crizelor emoționale sau al conflictelor din școală.

Sala de sport nu este doar un spațiu al competiției – este un laborator al caracterului, al empatiei și al emoțiilor pozitive. Depinde de fiecare profesor de educație fizică să îi valorifice pe deplin acest potențial.

Bibliografie

- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books, New York.
- Leithwood, K., & Jantzi, D. (2000). The effects of transformational leadership on organizational conditions and student engagement. *Journal of Educational Administration*, 38(2), 112–129.
- Ratey, J. J. (2008). *Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain*. Little, Brown and Company, New York.
- Ministerul Educației Naționale (2019). *Programa școlară pentru disciplina Educație fizică și sport*. București.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Free Press, New York.
- Zlate, M. (2004). *Leadership și management*. Polirom, Iași.