

Petrut Cosmin

DEZVOLTAREA DEPRINDERILOR MOTRICE PRIN INTERMEDIUL PARCURSURILOR APLICATIVE LA NIVELUL CLASELOR A V A SI A VI A

Abordari practice in dezvoltarea motricitatii

ISBN 978-973-0-42467-6

Baia Mare

2025

Petrut Cosmin

DEZVOLTAREA DEPRINDERILOR MOTRICE PRIN INTERMEDIUL PARCURSURILOR APLICATIVE LA NIVELUL CLASELOR A V A SI A VI A

Abordari practice in dezvoltarea motricitatii

Baia Mare

2025

CUPRINS

INTRODUCERE

- Actualitatea temei în literatura de specialitate 5
- Motivarea alegerii temei……..…..6

PARTEA I – FUNDAMENTE TEORETICE

CAPITOLUL 1 – Idealul educaţional……...7

1.1. Educatia fizica si sportul in preocuparile omului contemporan.....7
1.2. Rolul si importanta educatiei fizice in invatamantul gimnazial.....8
1.3. Obiectivele educaţiei fizice şi sportului şcolar la ciclul gimnazial.....10
1.4. Particularităţile biomotrice al elevilor din clasele V-VIII.....14
1.4.1 Particularităţi anatomo-fiziologice ale puberului.....15
1.4.2. Dezvoltarea psihică şi motrică a puberului.....16

CAPITOLUL 2 – Capacitatea si deprinderea motrică.....20

2.1. Capacitatea motrica. Deprinderea motrica. Definitii……..….20

2.1.1 Schema capacitaţii motrice sau sociomotricitatea……...…22
2.2. Mecanismul formării deprinderilor motrice de bază…….....23
2.3. Etapele psihologice ale formării deprinderilor motrice.....23
2.4. Etapele metodice ale formării deprinderilor motrice.....24
2.5. Deprinderile motrice de bază…….....26
2.5.1.Clasificarea deprinderilor motrice……...….27

CAPITOLUL 3 - Deprinderile motrice in educatie fizica si sport.....29

3.1. Deprinderile motrice de bază şi obiectivele instructiv - educative ale educaţiei fizice privind formarea lor……..29
3.1.1. Mersul……..29
3.1.2. Alergarea …….30
3.1.3. Săriturile ……..31
3.1.4. Aruncarea şi prinderea …….33
3.1.5. Cățărarea şi escaladarea 34
3.1.6. Târârea 35
3.1.7. Exerciţii de ridicare şi transport 35
3.1.8. Tracţiuni şi împingeri ……..37
3.1.9. Exerciţii de echilibru ……..37

3.2. Locul formarii deprinderilor motrice de bază în lecţia de educaţie fizică…….39

3.3. Organizarea colectivului de elevi pentru executarea exerciţiilor pentru formarea deprinderilor motrice de bază…….. 39

3.4. Mijloace pentru formarea deprinderilor motrice de bază – echilibrul şi transportul de greutăţi…… ..39
3.4.1. Echilibrul……40
3.4.2. Ridicare şi transport de greutăţi……..41
3.5. Parcursurile aplicative……...43
3.5.1. Locul Parcursurilor aplicatice în lecţia de educaţie fizică…….44
3.5.2. Parcursurile aplicative şi variantele lor……..44
3.5.3. Factorii dinamicii efortului şi principiile de reglare a lor, pentru stabilirea valorii indicilor lucrului în parcursurile aplicative……47

PARTEA II – DESIGNUL CERCETĂRII

CAPITOLUL 4 – Organizarea şi metodologia cercetării.....49

4.1. Locul de desfăşurare al experimetului ……..……...……..50
4.2. Subiecţii cercetării ……..……...……50
4.3. Motivaţia cercetării ……..……...…….. 51
4.4. Ipoteza principala si ipoteze de lucru ……..……....……...51
4.5. Obiective, scop …….....……..…52
4.6. Etapele cercetării…….52
4.7. Metode de cercetare utilizate…… ..52
4.8. Descrierea mijloacelor folosite şi a modului de lucru……..53
4.9 Testele folosite in cercetare.....73
CAPITOLUL 5 - Analiza şi interpretarea detelor obţinute…….....77

5.1. Rezultatele înregistrate la testările iniţiale şi finale……..…77

CAPITOLUL 6 - Concluzii şi propuneri……....…..…..95

BIBLIOGRAFIE……..…….....97

ANEXE 93

INTRODUCERE

- **Actualitatea temei în literatura de specialitate**

În procesul de dezvoltare şi pregătire a elevilor întâlnim ideea potrivit căreia dezvoltarea deprinderilor motrice la toate ciclurile de învăţământ se poate realiza prin metode şi mijloace specifice, dar şi prin jocuri, ştefete, parcursuri aplicative care duc şi ele la scopul propus. Este necesar ca fiecare dintre mijloacele mai sus amintite să-şi aibă ponderea necesară în cadrul lecţiei de educaţie fizică în funcţie de particularităţile de vârstă ale elevilor.

Dezvoltarea deprinderilor motrice, indiferent de tipul lor, se formează în etape, constituind una din principalele finalităţi ale demersului ştiinţific şi didactic în activitatea sportivă şcolară.

În activitatile profesionale, dar mai ales în cele sportive, nivelul de dezvoltare al deprinderilor motrice are o importanţă foarte mare. Se consideră că întreaga varietate a acţiunilor motrice efectuate de individ în activitatea cotidiană sau în cea sportivă, se realizează corect sau mai puţin corect, în raport direct cu gradul de dezvoltare al calităţilor motrice.

În fiecare şcoală, dotată chiar cu o bază materială redusă, dezvoltarea deprinderilor motrice se poate realiza în conformitate cu cerinţele programei şcolare. Este nevoie doar de iniţiativă şi de preocupare din partea profesorului de educaţie fizică pentru amenajarea unui spaţiu propice desfăşurariii în bune condiţii a activităţii.

Procesul de dezvoltare a deprinderilor motrice a elevilor trebuie să devină o activitate atractivă prin combinarea jocurilor de mişcare, parcursurilor aplicative cu mijloacele specifice de dezvoltare a deprinderilor motrice.

În dezvoltarea activităţilor motrice se pot realiza progrese vizibile, soluţiile pentru angajarea elevilor în activitate susţinută, plăcută, constau in cunoaşterea şi conştientizarea acestor rezultate.

Elevii cer jocuri de mişcare, cer să se execute ştefete, parcursuri aplicative, circuite, pentru dezvoltarea deprinderilor motrice, în locul unor repetări de procedee tehnice, în sensul că sunt mai atractive, mai dinamice, mai relaxante, cu toate că dinamica efortului oscilează de la cote mici la cote înalte. Acest lucru se evidenţiază îndeosebi la clasele a V-a, a VI-a, dar ele sunt agreate şi de celelalte clase, mergând până la clasele de liceu.

- **Motivarea alegerii temei**

Motivele principale pentru care am ales această temă în vederea elaborării lucrării de gradul I de nuanţă obiectivă şi subiectivă sunt într-o înşiruire ordonată următoarele:

- dezvoltarea deprinderilor motrice de bază: mersul, alergarea, aruncarea şi prinderea, echilibrul, târârea, căţărarea, escaladarea, ridicarea şi transportul de greutăţi, târârea şi împingerea, constituie un obiectiv prioritar în educaţia fizică la nivel gimnazial
- elevii claselor gimnaziale prezintă o slabă dezvoltare a deprinderilor motrice de bază cât şi a calităţilor motrice. Ei nu stăpânesc structura mişcării de bază, care are repercursiuni asupra dezvoltării motricităţii. Experienţa unor profesori recunoscuţi, arată faptul că la clasele a V-a, a VI-a, pentru dezvoltarea deprinderilor motrice pot fi folosite cu succes jocurile de mişcare, parcursurile aplicative în diferite momente ale lecţiei de educaţie fizică, atât în aer liber cât şi în sala de gimnastică, agreate foarte bine de elevi.
- respectarea unor deziderate ale pedagogiei didactice şi învăţământului românesc, privind contribuţia activităţilor şcolare şi extraşcolare la formarea personalităţii elevilor
- valorificarea întregului potenţial al timpului de activitate didactică şcolară şi extraşcolară, valorificarea potenţialului motric şi de condiţiile materiale de care dispune unitatea de învăţământ, în vederea realizării unei educaţii sănătoase pentru realizarea obiectivelor educaţiei fizice şcolare
- motivaţia profesională bazată pe experienţa didactică acumulată şi necesitatea aprofundării acestui aspect
- elevii veniţi în clasa a V-a au mai multe disponibilităţi şi prezintă un interes deosebit pentru orice activitate de tip educaţie fizică, cu toate că părinţii şi unii profesori nu îi înţeleg şi nu îi sprijină în această direcţie
- indiferent de numărul de ore de educaţie fizică şi ora de activităţi sportive, un profesor trebuie să realizeze multitudinea de activităţi şcolare şi extraşcolare care să compenseze deficienţele din planul de învăţământ, aceste ore fiind foarte îndrăgite de marea majoritate a elevilor din şcoală
- parcursul aplicativ este un procedeu metodic cu efecte deosebite asupra dezvoltării morfo - funcţionale şi pregătirii tehnico – aplicative a elevilor.

PARTEA I – Fundamentarea teoretică

Capitolul 1. Idealul educaţional

1.2. Educatia fizica si sportul in preocuparile omului contemporan

În decursul dezvoltării societăţii,educaţia fizică a cunoscut perioade de înflorire,dar şi momente de declin.De la lumea antică,unde s-a bucurat de multă atenţie şi preţuire,păstrăm şi cunoscutele percepte *"Kalos lai agos"* (Frumos şi bun) şi *"Mens sana in corpore sano"* (Minte sănătoasă în corp sănătos) în conţinutul cărora sunt sintetizate idei valoroase despre idealul educativ, relevându-se sugestiv unitatea strânsa dintre fizic şi psihic, multipla şi complexa lor intercondiţionale.

Treptat, concepţiile retrograde în virtutea cărora educaţia fizica si sportul erau menţinute la periferia preocupărilor instructiv-educative, a activităţilor de interes social, au fost abandonate, rolul şi contribuţia educaţiei fizice şi sportului în realizarea obiectivelor urmărite de societate în legatură cu formarea tinerei generaţii şi complexa problematică a conservării sănătăţii şi capacităţii de muncă a populaţiei fiind reconsiderate.

În prezent este tot mai mult acceptată ideea că educaţia fizică şi activităţile sportive constituie modalităţi eficiente de educare multilaterală a tineretului, de fortificare, compensare şi reconfortare. Pentru a răspunde marilor sarcini formulate de societate în legatură cu rolul lor în formarea personalităţii, educaţia fizică şi sportul cunosc un pronunţat proces de modernizare, se avansează soluţii şi idei menite să perfecţioneze şi metodologia acestor activităţi.

Preocupările care urmăresc modernizarea şi perfecţionarea educaţiei fizice contemporane, pot fi grupate în două categorii:

a) Preocupări care vizeaza valorificarea influenţelor educaţiei fizice şi sportului în direcţia ocrotirii sănătăţii, combaterii şi diminuării sedentarismului, solicitărilor unilaterale,stresului,etc.

b) Preocupări care vizează valorificarea educaţiei fizice şi sportului pe plan educativ, în legătură cu pregătirea şi formarea forţei de muncă, cu realizarea obiectivelor învăţământului.

Activitatea de educatie fizica si sport, organizata in scop instructive – educativ, de participare sau de agrement cunoaste in zilele noastre o extindere din ce in ce mai mare.

In prezent aproape in toate tarile educatia fizica si sportul sunt integrate in sisteme educationale proprii fiecarei tari, reclamandu-se tot mai insistent ca aceastea sa fie eficient valorificate in procesul instructive – educativ, avandu-se in vedere faptul ca prin organizarea lor se asigura cadrul cel mai potrivit de actionare in directia educatiei morale, a indeplinirii unor obiective urmarite de educatie. Educatia fizica si sportul fac parte din comportamentul omului contemporan, intre nivelul civilizatiei, a carei dezvoltare este puternic influentata de revolutia tehnica contemporana si preocuparea pentru dezvoltarea acestor activitati, existand o relatie directa.

Modificarile intervenite in conditii de existenta ale onului contemporan exercita influente inseminate asupra organismului uman, oblugandu-l sa-si adapteze functiile la noile conditii. Trebuie dezvoltate toate disponibilitatile de adaptare rapida la situatiile nou create, de a asimila noi cunostinte cu mare rapiditate, cu ajutorul carora san e putem integra la locuri de munca mereu schimbatoare, datorita aparitiei de noi tehnologii.

Căutarile vizand modernizarea actiunii educationale prin preocuparea unor solutii active, capabile sa antreneze personalitatea elevului pe planuri cât mai multiple, indiferent de vârstă confera educatiei fizice și sportului un rol mai important în societatea noastră contemporană.

1.3. Rolul si importanta educatiei fizice in invatamantul gimnazial.

Este unanim recunoscut faptul că în etapa actuală de dezvoltare a societaţii nu se poate concepe un plan educaţional complex fără să luăm în calcul educaţia fizică şi sportul şcolar. În aproape toate ţările lumii, educaţia fizică este privită ca o disciplină cu influenţe deosebit de pozitive asupra dezvoltării fizice si psihice a tineretului, cu ajutorul căreia sunt cultivate atât calitaţi fizice cât şi cele morale şi intelectuale.

În tara noastra educaţia fizică şi sportul sunt considerate activităţi de interes naţional, fiind chemate să contribuie la formarea tineretului pentru muncă şi viaţă.

Predarea educaţiei fizice la clasele gimnaziale, urmăreşte să contribuie împreună cu celelalte activităţi ale planului de învăţământ la formarea multilaterală a elevilor. Contribuind prin mijloace şi modalităţi specifice la întărirea sănătăţii, mărirea capacităţii de efort, dezvoltarea corectă şi armonioasă a organismului elevilor, educaţia fizică largeşte şi adânceşte sistematic ansamblul de

cunoştinţe, priceperi şi deprinderi motrice, perfecţionând indicii de dezvoltare biomotrică a organismului.

Absolventul ciclului gimnazial trebuie să se apropie cât mai mult de modelul de educaţie fizică care prevede o serie de cerinţe privind:

1. *Capacitatea de organizare şi autoorganizare:*
    - Să acţioneze promt, individual sau în grup, la principalele exerciţii de front şi formaţii.
    - Să organizeze şi să desfăşoare activitatea la nivelul grupei sau al echipei din care face parte, în cadrul lecţiilor de educaţie fizică şi al activităţilor sportive.
    - Să acorde ajutor, asigurare elevilor şi să aprecieze obiectiv evoluţia proprie şi a colegilor.
2. *Caracteristicile dezvoltării fizice:*
    - Să prezinte o atitudine corporală corectă, în principalele posturi (stând, şezut, mers), să se corecteze şi să prevină apariţia deficienţelor fizice de grad uşor ca: cifozele, lodozele, scoliozele etc. Să cunoască 2 - 3 programe de exerciţii pentru deformaţia la care este supus.
    - Să prezinte o stare normală de corpolenţă (să prevină sau să amelioreze starea supraponderală).
3. *Caracteristicile capacităţii motrice:*
    - Să prezinte capacitatea de a executa probele de control privind nivelul de dezvoltare a calităţilor motrice de bază şi al deprinderilor motrice prevăzute în programa şcolară (atletism, gimnastică, jocuri sportive, deprinderi aplicative)
    - Să aibă cunoşinţe care să-i permită o atitudine conştientă în programul de pregătire şi capacitatea de a practica în mod independent o ramură de sport.
    - Să aibă cunoştinţe de regulament şi arbitraj, să amenajeze şi să întreţină spaţiul destinat activităţii de educatie fizică şi sport.
    - Să aibă cunoştinţe privind influenţeţe exerciţiului fizic asupra organismului uman.
4. *Capacitatea de integrare a absolventului în viaţa socială*
    - Să aibă trăsături şi deprinderi comportamentale.
    - Să aibă deprinderi de muncă în colectiv, responsabilitate în activitate, spirit de întrajutorare şi cooperare, punctualitate, exigenţă, disciplină, curaj, dârzenie, patriotism, obişnuinţe şi deprinderi de comportare, respect faţă de cei din jur, modetie, cinste, etc.

Faţă de cerinţele acestui model profesorii de educaţie fizică şi sport caută în permanenţă să găsească noi forme de acţionare mai eficiente, mai atractive pentru elevii în lecţia de educaţie fizică.

1.3. Obiectivele educaţiei fizice şi sportului şcolar la ciclul gimnazial.

Obiectivele educaţiei fizice.

După consultarea materialului bibliografic prezentat în finalul lucrării şi după analiza unor programe mai vechi sau mai noi, unele dintre acestea prezintă şi "modele al absolventului de ciclu gimnazial", prezentăm în cele ce urmează obiectivele educaţiei fizice şcolare într-o variantă de sinteză.

Conform precizărilor Ministerului Educaţiei şi prevederilor noului Curriculum Naţional, obiectivele educaţiei fizice şi sportului sunt:

- Întărirea stării de sănătate a elevilor, creşterea rezistenţei organismului la influenţa factorilor de mediu, prin călirea şi sporirea capacităţii de muncă fizică şi intelectuală;
- Stimularea proceselor de creştere şi dezvoltare, asigurarea dezvoltării fizice armonioase în sensul perfecţionării indicilor somato-funcţionali şi a prevenirii instalării atitudinilor fizice deficiente, formarea şi menţinerea atitudinii corecte a corpului;
- Educarea esteticii corporale şi a expresivităţii mişcărilor;
- Dezvoltarea calităţilor motrice de bază: forţa, viteza, rezistenţa, îndemânarea, mobilitatea şi supleţea, şi a calităţilor combinate;
- Formarea şi perfecţionarea deprinderilor motrice de bază şi aplicative; dezvoltarea capacităţii de a le valorifica în activitatea productivă şi în alte activităţi sociale şi individuale;
- Iniţierea în practicarea unor probe şi ramuri sportive;
- Stimularea interesului elevilor şi formarea capacităţii acestora pentru practicarea sistematică şi independentă a exerciţiilor fizice; contribuţia la înlăturarea unor efecte negative cauzate de sedentarism, stress, suprasolicitări, supraalimentaţie etc.;
- Lărgirea orizontului de cunoaştere prin însuşirea unui sistem de valori şi norme necesare practicării educaţiei fizice şi sportului; formarea unor noţiuni teoretice din domeniile educaţiei fizice, sport, igienă, anatomie, biomecanică, biochimie etc;
- Formarea şi dezvoltarea trăsăturilor morale şi de voinţă în general a personalităţii şi trăsăturilor de caracter.

Obiectivele educaţiei fizice şi sportului şcolar prezentate în cele de mai sus reprezintă o sinteză a consultării materialului bibliografic şi sunt redate după diferiţi autori.

Aceste obiective au fost incluse sau omise din programele şcolare cunoscând o anumită dinamică, mai ales în ultimii 50 de ani şi chiar o anumită etapă de politizare când, în rândul acestora era menţionată şi contribuţia la formarea omului de "tip nou" cu toate că exerciţiul fizic nu a avut şi nu poate avea caracter politic.

Ordonarea obiectivelor educaţiei fizice şi sportului şcolar, ca obiective didactice, s-a făcut întotdeauna conform unor criterii ce derivă din efectele exerciţiului fizic practicat sistematic în cadrul obiectului "educaţie fizică" şi "activităţi sportive" din planurile de învăţământ. Unii autori de lucrări de specialitate sau programe de educaţie fizică au prezentat obiective cu caracter social, alţi autori prezentându-le ca obiective didactice specifice obiectului de învăţământ, utilizând diverse criterii şi subcriterii de ordonare şi sistematizare a acestora ajungându-se la diferite formulări ca "dezvoltarea fizică şi motrică", dezvoltarea psiho-motrică, formarea unor cunoştinţe de specialitate etc.

Cu toate că subiectul este încă deschis suportând critici şi modificări, obiectivele educaţiei fizice şi sportului şcolar reprezintă, sub raport didactic, obiective de maximă generalitate, fundamentale, în organizarea proiectării şi activităţii de predare concrete, fiind reflectate clar în structura programelor de educaţie fizică.

Prin aceste obiective se departajează clar educaţia fizică şi sportul şcolar, ca obiect distinct de învăţământ, având mijloace specifice şi adresându-se aproape în exclusivitate şi prin excelenţă, laturii psiho-motrice a personalităţii elevului, ca adult în devenire dirijată.

Deşi este constituită ca obiect distinct, educaţia fizică realizează şi alte obiective, comune şi inseparabile de cele ale altor obiecte de învăţământ, cum ar fi educaţia intelectuală prin stimularea gândirii şi imaginaţiei, educaţia estetică prin dezvăluirea frumuseţii corpului omenesc şi frumuseţea mişcărilor sau educaţia morală prin respect faţă de partener sau adversar, spirit de "fair play" sau spirit de echipă. Totodată, prin mijloace specifice, educaţia fizică şi sportul contribuie la formarea unor trăsături de caracter fiind prin excelenţă obiectul prin care se formează voinţă şi perseverenţă sau curajul, de exemplu.

Obiectivele sportului şcolar.

Obiectivele sportului şcolar nu sunt diferite de cele ale educaţiei fizice, în cărţile de specialitate sau în conţinutul programelor de educaţie fizică fiind stipulat activităţi sportive (denumite uneori şi cercuri sportive pe ramură de sport) se aprofundează însuşirea unei ramuri de sport prevăzută (sau nu) în programa şcolară în funcţie de baza sportivă, tradiţiile sportive ale şcolii şi opţiunile elevilor.

În programele şcolare, activităţile sportive au fost cuprinse a 1-2 ore pe săptămână realizate cu 15-20 de elevi, dintr-un rând de clase, din clase apropiate sau din toată şcoala.

Ora de activităţi sportive s-a putut desfăşura pe clase sau pe grupe şi "cu minimum 20 de elevi din aceeaşi clasă", fiind o treia lecţie de educaţie fizică (sportivizată) ca modalitate de predare.

Aceste instrucţiuni mai stipulau şi alte elemente de organizarea cum ar fi construirea unei grupe de pregătire sportivă de 5 ore pe săptămână (în şcoli cu peste 600 de elevi) având obiective legate de structura sportului şcolar:

- depistarea,
- selecţionarea,
- iniţierea şi promovarea elevilor cu aptitudini în activitatea sportivă de performanţă.

Erau vizate numai clasele a V-a şi a VI-a şi se cereau 3-4 antrenamente pe săptămână.
Toate programele de educaţie fizică şi instrucţiunile referitoare la sportul şcolar au avut următoarele caracteristici:

- Nu au avut obiective distincte de educaţie fizică, ci doar deziderate ca cel prezentat mai sus; nu au precizat conţinutul predării la aceste activităţi, ci doar aprofundarea educaţiei fizice (lipsa unor programe pe ramuri de sport);
- Obligaţia de a depune la conducerea şcolii tabele nominale şi evidenţa activităţilor desfăşurate cu elevii;
- Obligaţia conducerilor de şcoli de a "sprijini activităţile sportive", obligaţie pe care foarte mulţi directori nici măcar nu au cunoscut-o;

Dacă activităţile sportive sau cercurile sportive au fost cât de cât normate, existând perioade şi şcoli în care nu au fost normate, competiţiile sportive nu au fost niciodată normate, fiind considerate "obligaţii nenormate", "patriotice","educative nenormate"etc., situaţie care persistă şi în prezent.

Referitor la reglementările în vigoare elaborate de către M.E.N. menţionăm că cercurile sportive se acordă la cererea directorilor de şcoli şi a consiliilor de administraţie, sunt aprobate sau retrase anual de către inspectoratul şcolar şi dacă sunt aprobate, devine obligatorie participarea la sistemele competiţionale ale şcolilor gimnaziale.

Apreciem că modul în care M.E.I. a reglementat activitatea sportivă în gimnaziu, suportă multe îmbunătăţiri.

Dincolo de toate deficienţele şi neclarităţile privind activităţile sportive pentru orice specialist în domeniu a fost posibilă formularea unor obiective care vizează distinct, sportul şcolar faţă de educaţie fizică prin restrângere şi aprofundare. Într-o variantă (care ne aparţine) aceste obiective ar fi:

- Iniţierea aprofundată în practicarea unor probe şi ramuri sportive şi stimularea interesului elevilor pentru practicarea sistematică şi independentă a educaţiei fizice şi sportului prin activităţi sportive (cercuri pe ramură de sport) şi competiţii organizate în şcoală şi în afara acesteia (oficiale, amicale etc.) având un conţinut precis de pregătire, pe factori tehnic, tactic, fizic, psihic şi de cunoaşterea regulamentelor (teoretic) derivat din conţinutul programei de educaţie fizică şi superior acesteia.
- Lărgirea orizontului de cunoaştere, prin însuşirea unui sistem de cunoştinţe şi norme privind practicarea educaţiei fizice şi cel puţin a 1-2 ramuri de sport într-un ciclu (V-VIII) pentru fiecare elev din şcoală. (un deziderat formulat în programele mai vechi, dar nerealizat din motive financiare).
- Depistarea, orientarea, selecţia primară, iniţierea şi promovarea elevilor cu aptitudini în activitatea sportivă de performanţă.
- Păstrarea, conservarea şi aprofundarea conţinutului specializării profesiilor de educaţie fizică şi utilizarea lor la capacitatea şi utilitatea didactică maximă. Apreciez că aceste obiective sunt mai mult sau mai puţin, precizate în activitatea practică a profesorilor de educaţie fizică dar sunt perfect conştientizate în activitatea celor cu rezultate deosebite în munca cu elevii din gimnaziu.

1.4. Particularităţile biomotrice al elevilor din clasele V-VIII

Creşterea şi dezvoltarea elevilor reprezintă o problemă biologică de mare importanţă teoretică şi practică. Literatura de specialitate ne prezintă numeroase date, printre cele importante fiind cele legate de fenomenul de accelerare a creşterii, de fondul ereditar, de rolul condiţiilor de mediu, sociale, în dezvoltarea elevilor.

O problemă care nu poate fi neglijată de profesorul de educaţie fizică este caracterul particular al biologiei vârstei de creştere. Din datele existente în momentul de faţă putem trage următoarea concluzie:

dezvoltarea şi creşterea elevilor nu se face uniform, ci

pe parcursul dezvoltării apar perioade de accelerare
şi de încetinire a creşterii datorate fie condiţiilor de
viaţă, fie particularităţilor individuale.

" La sfârşitul perioadei de creştere, elevul ajunge la o maturizare somato-vegetativă şi psihică. Datorită dezvoltării neuniforme a elevilor, perioada de creştere o împărţim în mai multe etape, fiecare etapă având elementele ei definitorii. Datorită faptului că perioadele vârstei fiziologice nu corespund celei cronologice şi nici etapelor de şcolarizare, vom prezenta
periodizarea biologică şi vom menţiona în secundar etapele de şcolarizare şi vârstele cronologice. Aceste perioade sunt:

a. *Etapa antepubertară* (6-10 ani, clasele I-IV);
b. *Etapa pubertară* (10-14 ani, clasele V-VIII);
c. *Etapa postpubertară/adolescenta* (14-18 ani, clasele VIII-XII).

Trebuie subliniat faptul că studierea sau cunoaşterea particularităţilor pe grupe de vârsta este o îndatorire obligatorie a profesorilor de educaţie fizică, deoarece numai în acest fel instruirea îşi poate atinge scopul final propus.

Necunoaşterea sau ignorarea acestor particularităţi conduce la instruirea elevilor după schemele de pregătire folosite la fotbaliştii adulţi, ceea ce aduce un mare prejudiciu în privinţa sănătăţii elevilor. S-a afirmat de nenumărate ori şi repetăm şi noi cu această ocazie: *„elevul nu este un adult în miniatură."* El are o serie de particularităţi morfologice şi funcţionale, datorită organismului în creştere şi dezvoltare, lucru de care trebuie să se ţină seama.

Unii autori identifică noţiunea de „*pubertate*" cu cea de adolescenţă (Luttke, Gilbert, Hutinel şi Lesne). După părerea altor autori există o deosebire netă între pubertate şi adolescenţă.

Spre deosebire de adolescenţă, care este o fază de liniştire şi stabilitate, determinând şi desăvârşind opera pubertăţii, pubertatea este o fază de zbucium şi schimbări. Este stadiul cu
cele mai intense transformări şi modificări, perioada caracterizată printr-o „accelerare a creşterii fiziologice şi somatice".

Este, de fapt, ultima „acceleraţie" a creşterii biologice ce se manifestă cu pregnanţă. Acest fapt poate modifica sau chiar răsturna proporţiile corpului. Acum se produce începerea
maturizării glandelor sexuale.

Toate acestea îşi vor pune amprenta asupra întregii dezvoltări anatomo-fiziologice şi psihice ale puberilor. Nu rezistă la efort îndelungat, obosesc repede, sunt predispuşi tot timpul surmenajului fizic.

1.4.1 Particularităţi anatomo-fiziologice ale puberului

a) Particularităţi somatice

La 10-14 ani, perioada la care ne referim, se observă o creştere mai accentuată a membrelor inferioare, apoi a celor superioare, care de multe ori creează dizarmonii.

În această perioadă majoritatea specialiştilor vorbesc despre o fază caricaturală, dacă o putem numi aşa, caracterizată prin forma alungită a oaselor şi a muşchilor.

Oasele se dezvoltă în lungime şi devin mai rezistente la acţiunea mecanică şi presiune. Articulaţiile nu sunt dezvoltate iar ligamentele nu asigură, în suficientă măsură, rezistenţa la tracţiune, răsucire. Muşchii se dezvoltă mai ales prin alungirea fibrelor şi nu în grosime, din aceasta cauză suprafaţa lor de secţiune fiziologică este mică în consecinţă, şi forţa musculara este mică.

Lungimea fibrelor musculare permite creşterea valorii lucrului mecanic, cu condiţia să nu existe îngreuiere peste forţa globală a muşchiului. Trunchiul este lung, toracele îngust, abdomenul scurt, iar organele interne din cutia toracică nedefinitivate referitor la dezvoltare.

b) Particularităţile funcţionale

În concordanţă cu particularităţile morfologice se observă o trăsătură funcţională caracterizată prin capacitatea redusă de adaptare şi rezistenţă funcţională a aparatului cardio-vascular şi respirator la eforturile fizice.

La 12 ani capacitatea vitală este de 2000 cmc datorita plămânilor slab dezvoltaţi şi ajunge la 3000 cmc în jurul vârstei de 15 ani, când plămânii nu sunt rezistenţi.

Cordul depune eforturi pentru irigarea organelor şi sistemelor, lucru datorat îngustimii lumenului vaselor de sânge, ceea ce generează de multe ori instalarea fenomenului de oboseală, ameţeli, tulburări ale ritmului cardiac.

Sistemul nervos prezintă o creştere redusă a volumului creierului dar se adâncesc circumvoluţiunile, se înmulţesc fibrele de asociaţie care sporesc conexiunile dintre zone. Celulele corticale se perfecţionează şi se diferenţiază crescând baza funcţională a activităţii de prelucrare a informaţiei.

Tot în această perioadă se realizează diferenţierea dintre sexe prin maturizarea caracteristicilor sexuale.

1.4.2. Dezvoltarea psihică şi motrică a puberului

a) Particularităţile determinate de activitatea nervoasă, neurodinamică-cerebrală şi sistemul nervos vegetative Aspectele legate de activitatea sistemului nervos central şi a celui vegetativ le vom trata separat deoarece în acest fel, apreciem noi, le putem asigura o deplină înţelegere.

Logic, nu se poate discuta despre un organ sau sistem fără a ţine seama de legătura lui directă cu activitatea nervoasă superioară. Numai astfel organismul poate fi privit ca un tot unitar şi se poate stabili independenţa cu mediul înconjurător. Activitatea nervoasă superioară şi psihică se dezvoltă rapid atingând nivele superioare şi, ca urmare a procesului gândirii, analiza, sinteza, abstractizarea se perfecţionează, ceea ce face posibilă rezolvarea unor situaţii problematice.

Dezvoltarea psihică la această vârstă este bine sintetizată de J. Piaget:

„La 11-12 ani apare o a patra şi ultima perioadă al cărei palier de echilibru se situează la nivelul adolescenţei. Caracterul ei general constă în cucerirea unui mod de a raţiona care nu se referă numai la obiecte sau relaţii, ci şi la ipotezele din care pot fi trase consecinţele necesare fără ca subiectul să se pronunţe asupra veridicităţii sau falsităţii lor înainte de a examina rezultatul acestor implicaţii”.

Ţinând cont de cele prezentate mai sus profesorul, trebuie să pună problemele cauzal, problematizat pentru a realize participarea conştientă din partea elevilor.

Din cauza unor schimbări ce se manifestă pe plan comportamental, unii psihologi consideră că avem de-a face cu o „criză juvenilă” ce se caracterizează prin reacţii contrare celor de până la această vârstă, unele chiar paradoxale, cum ar fi negativismul, individualismul, tendinţa spre izolare, spre singurătate, spre interiorizare prin refugiu în lumea propriilor trăiri sau prin izbucniri violente, nesupunere, neascultare, etc.

Toate modificările, transformările şi restructurările ce se produc în această perioadă sunt mai intense şi de mai lungă durată.

Cu toate acestea, nu pot fi considerate prin ele însele ca manifestări ale unei „crize” inevitabile şi absolute, ele pot favoriza apariţia unor dereglări pe plan comportamental. Declanşarea

acestora depinde însă, şi de împrejurările în care trăieşte elevul, care pot accentua sau anihila astfel de manifestări. Un lucru incontestabil este că aceşti elevi ridică serioase probleme din punct de vedere educativ.

De comun acord cu toţi specialiştii studiaţi, putem să afirmăm că:

Preadolescentul ne oferă întotdeauna imaginea unui tânăr vioi, gălăgios, plin de viaţă, doritor de a şti cât mai multe lucruri, de a fi activ participând la cât mai multe acţiuni, cu interese multiple pentru tot ce este nou.

Pubertatea este considerată ca fiind o etapă de tranziţie, întrucât saltul de la operaţiile concrete la cele formale nu se înfăptuieşte brusc ci, în mod treptat, abia la sfârşitul ei antrenând la generalizarea operaţiilor propoziţionale, pentru ca în studiul următor, cel al adolescenţei, să funcţioneze în deplinătatea lor.

Din punct de vedere afectiv, preadolescentul se caracterizează printr-o mare sensibilitate, prin treceri succesive de la o stare la alta, prin fluctuaţii în dispoziţii, etc. Tocmai de aceea întâmpină unele dificultăţi în reglarea actului voluntar, deliberarea sau luarea hotărârii se face adesea sub influenţa unor factori emoţionali.

„Adolescenţa pubertară”, este *„vârsta neliniştilor”*, caracterizată prin instabilitate emotivă, alternanţă în contraste, hipersensibilitate. În constelaţia psihologică a acestui stadiu sentimentul este dominanta funcţională care îşi pune amprenta asupra întregului tablou comportamental. Alternanţa în contraste se manifestă prin îmbinarea unor trăsături contrare. Înclinaţia spre bravură şi fapte ieşite din comun se asociază cu timiditatea şi supunerea. Prima se manifestă cu predilecţie în cadrul grupului, unde este stimulată şi aprobată de membrii săi; în relaţiile directe cu adulţii trec în extrema cealaltă adoptând o atitudine corectă pe un fond de timiditate evidentă. Se constată totodată lipsa unei concordanţe între nivelul de aspiraţie şi dorinţele sale pe de o parte, şi capacităţile de care dispune în vederea realizării lor pe de alta parte. Un fapt relevant din punct de vedere afectiv se exprimă în dorinţa elevului de a-şi arata afecţiunea faţă de anumite persoane din preajma să. Dacă până la această vârstă, ei se afla doar în ipostaza de obiect al afecţiunii altora, de acum înainte devine şi subiect al afecţiunii pentru ceilalţi. Ne aflăm deci în prezenţa unei afecţiuni reciproce de o intensitate relativ egală. Aşa se explică intensitatea unor relaţii psihosociale de simpatie sau antipatie faţă de colegii de echipă şi chiar faţă de profesor, întemeiate pe coincidenţa unor interese şi aspiraţii, ce se încheagă la această vârstă. Sentimentul prieteniei reprezintă un argument concludent în acest sens. Tot acum se produce o

schimbare radicală în sistemul de referinţe. Dacă până în acest moment părinţii constituiau „modele” în jurul cărora se organiza comportamentul, de acum înainte *valori de referinţă oferă membrii grupului,* ai echipei din care fac parte.

Ca atare, o mare parte din atitudinile comportamentale se formează prin imitaţie şi contagiune în interiorul grupului. Caracteristica vieţii sociale a preadolescentului impune profesorului necesitatea unor preocupări atât pentru cunoaşterea valorii educative a „anturajului”, cât şi pentru iniţierea unor strategii educaţionale adecvate atât sub raport individual, cât şi psihosocial. Deoarece dimensiunea „interiorităţii” se adânceşte, preadolescentul simte nevoia de a nu mai fi considerat copil.

De aceea, apelul la demnitatea să va fi mai folositor decât interdicţiile excesiv de severe. Este valabil şi la această vârstă adevărul că fiinţa umană este „mai degrabă flexibilă decât docilă”. Pe aceeaşi linie se înscrie şi preocuparea mai intensă faţă de propria persoană, ca entitate individuală, fapt constatabil în apariţia primelor manifestări de meditaţie filosofică privitoare la viitorul şi destinul său, cu tot caracterul lui încă naiv.

La această vârstă se dezvoltă, după cum am mai spus, adevăratele sentimente de prietenie şi dragoste, care se bazează pe devotament şi înţelegere reciprocă. Acum apar mai evidente diferenţele dintre generaţii. Am insistat poate excesiv asupra dezvoltării psihice a puberului, dar trebuie subliniat faptul că în momentul de faţă nu se prea pune accent, şi acolo unde se pune nu este de ajuns, pe studierea particularităţilor psihice ale elevului de 10-14 ani şi de aceea am considerat că este necesar să facem acest lucru.

b) Particularităţile motrice

Organismul elevului reprezintă o dezvoltare pe mai multe planuri, se măreşte plasticitatea scoarţei cerebrale, mobilitatea proceselor nervoase, excitaţia şi inhibiţia şi se sporesc posibilităţile de dezvoltare a calităţilor motrice, în mod deosebit viteza; până la 15 ani organismul prezintă posibilităţi pentru dezvoltarea vitezei sub formele ei simple de manifestare.

Concomitent cu viteza progresează şi îndemânarea, pubertatea fiind denumită „vârsta îndemânării”. Disproporţia dintre diferitele segmente ale corpului face ca în executarea diferitelor mişcări să se remarce o oarecare stângăcie, dar sunt posibilităţi pentru mărirea îndemânării atunci când această calitate se dezvoltă simultan cu orientarea în spaţiu.

Îmbunătăţirea calităţilor muşchilor şi mai ales a laturii funcţionale care condiţionează viteza, sporeşte capacitatea de forţă în regim de viteză sub forma detentei, a vitezei în regim de rezistenţă şi capacitatea de efort static moderat.

Capacitatea de rezistenţă este mai redusă mai ales rezistenţa cardio-vasculară, fapt ce impune acţionarea sistematică cu mijloace bine alese şi dozate pentru dezvoltarea ei. Trebuie să se antreneze grupe musculare mari care să permită activitatea nestingherită a aparatului cardio-respirator datorită şi acţionării asupra rezistenţei în regim de forţă sau viteză, fără a neglija viteza în regim de rezistenţă.

Rezistenţa este mai mică comparativ cu alte vârste; se impugn măsuri metodice, atente în procesul dezvoltării pentru a se putea obţine indici superiori în dezvoltarea ei. La această vârstă elevii au înclinaţii pentru exerciţiile de forţă, de învingere, cu orientare precisă dar executate de multe ori cu repezeală.

Alergarea, deprinderea cel mai larg aplicată, se desfăşoară în mod neorganizat; cea organizată solicită un efort mult mai mare.

Cu înaintarea în vârstă se observă o tendinţă de scădere a volumului alergării, lucru ce trebuie remediat prin intervenţia profesorului.

Se observă în multe cazuri greşeli transmise de la vârsta primară cum ar fi: alergarea pe călcâie, pe toată talpa, oscilaţii ale trunchiului în plan lateral, insuficienţa fazei de zbor, alergare îngenunchiată, lipsa lucrului de braţe, etc., care trebuie corectate folosindu-se exerciţii speciale coordonate de profesor.

Acum se manifestă disponibilităţi pentru însuşirea unor procedee şi elemente tehnice cu şi fără minge. “

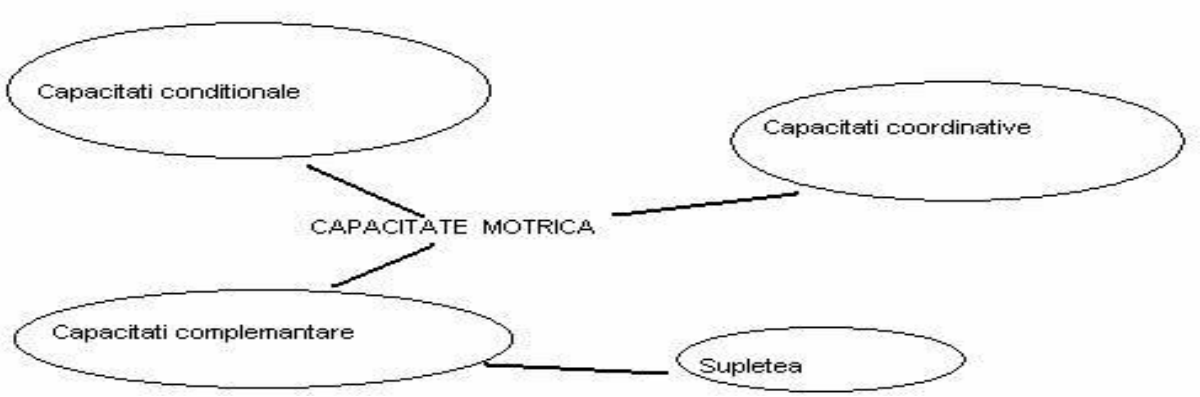
Capitolul 2.

2.1. Capacitatea motrica. Deprinderea motrica. Definitii.

Multi autori s-au ocupat de problema capacitatii motrice încercând sa determine structura acesteia : Fleischmann în 1964 ; Ravik în 1974 ; Gropler si Thiess în 1974, 1976; Filipovič în 1971; Singer în 1980, 1982; Coni în 1983 ; toti citati de Renato Manno în 1984 .

Parerea specialistilor referitoare la denumirea generica a capacitatii omului de a realiza miscarile în functie de forta, viteza si rezistenta celui care executa aceste miscari este diferita .Astfel unii specialisti ai domeniului ca N.V.Zimkin în 1968, le denumesc calitati motrice , altii ca V.M.Zatiorski în 1975, Koltai si Nadori, citati si în acord cu Demeter în 1980, le numesc calitati fizice .

În acest context prezentam o structura a capacitatii motrice :



Structura capacitatii motrice

În literatura româna întâlnim termeni cum ar fi : capacitate motrica si calitati motrice, care exprima posibilitati motrice limitate.

Calitatea motrica reprezinta starea capacitatii (conditionale, coordinative sau intermediare) la un moment dat, pusa în evidenta de o testare.

Astfel se întâlnesc calitati motrice ca : viteza, forta, rezistenta, îndemânare, care nu corespund în totalitate cu punctele de vedere ale metodologiei domeniului nostru . Spre exemplu, îndemânarea este un termen prea restrictiv pentru conceptul de capacitati coordinative.

Capacitatile motrice reprezinta un ansamblu de predispozitii sau potentialitati motrice ale omului pe care se construiesc abilitati motrice învatate.

Calitatea motrica este o însusire esentiala a activitatii musculare, axprimata prin intermediul actelor motrice , conditionata de structura si capacitatile fundamentale ale dieritelor aparate si sisteme ale organismului uman si de procese si capacitati psihice.

Fleischmann caracterizeaza astfel diferenta între deprinderi si capacitate :

Prima defineste nivelul de maiestrie într-o sarcina specifica sau într-un grup limitat de sarcini, iar termenul de capacitate se refera la o linie mai generala care deriva din constanta anumitor raspunsuri la un grup limitat de sarcini.

Înaintea realizarii unei clasificari a capacitatilor motrice, trebuie punctat raportul dintre capacitatile motrice si deprinderile motrice, în care este necesar sa tinem cont de :

- deprinderile motrice se bazeaza pe capacitati motrice ;
- deprinderile motrice dezvolta capacitati motrice
- nivelul initial al capacitatilor coordinative determina dezvoltarea deprinderilor motrice;
- deprinderile motrice contribuie la dezvoltarea capacitatii coordinative;

În definirea deprinderilor motrice, diversi autori subliniază mai multe laturi ale acestora. Fiziologii în defibirea deprinderilor motrice scot în evidenţă substratul fiziologic. Psihologii, la rândul lor, subliniază finalitatea deprinderilor motrice şi motivarea acţiunii de învăţare a lor în rapoprt cu trebuinţele omului, în timp ce metodiştii dezvăluie caracterul dobândirii deprinderilor motrice prin învăţarea şi finalitatea lor sociomotrică.

A. Demeter le defineşte astfel: *„ deprinderile motrice sunt reflexe condiţionate cu grad mai redus de stabilitate bazate pe repetarea interacţiunilor dintre reacţiile chinestezice, vizuale, auditive etc, care sosesc concomitent la nivelul zonelor corticale somatosenzitive, auditive, vizuale ”* .

În această definire se subliniază stratul fiziologic al deprinderilor de mişcare.

M. Epuran le defineşte în felul următor: *„ deprinderile motrice sunt caracteristice sau componente ale actelor învăţate care prin exersare dobândesc indici superiori de execuţie (coordonare, precizie, viteză, plasticitate, automatism) ”* . În această definire se subliniată calitatea superioară a deprinderilor motrice ca mijloace de comportament uman în raport cu diferite trebuinţe sociomotrice.

Caracterul dobândirii de către om a deprinderilor motrice pe baza procesului de învăţare este subliniat şi de alţi specialişti din ţara noastră.

Capacitatea motrică constă în totalitatea deprinderilor motrice, priceperilor şi calitaţilor fizice care reuşesc să dea omului randamentul sporit în activităţile motrice ce le desfăşoară zilnic

Folosirea în scop social (profesiune, autoapărare, apărare şi altele) conferă deprinderilor motrice de bază atributul de deprinderi sociomotrice, situaţie în care deprinderile motrice de bază primesc un conţinut social. În unele ţări se foloseşte termenul de deprindere sociomotrică, iar în altele de sociomotricitate.

Capacitatea sociomotrică, pe lângă deprinderile motrice de bază şi priceperea folosirii lor, conţine şi nivelul de dezvoltare a deprinderilor motrice, situaţie în care deprinderilor motrice de bază dobandesc şi nuanţa calitativă dată de calităţile motrice de care sunt legate.

2.1.1 Schema capacitaţii motrice sau sociomotricitatea

„Deprinderi motrice - deprinderi motrice

- deprinderilor motrice habituale
- deprinderilor motrice
- deprinderilor motrice profesionale
- deprinderilor motrice aparţinând ramurilor de sport
- deprinderilor motrice turistice si de loizir
- deprinderilor motrice de autoapărare

Priceperile motrice - capacitatea de utilizare a deprinderilor motrice în mod creator

Calităţi fizice - indici de viteză de reacţie, de execuţie, de repetiţie de deplasare

- indici de îndemânare
- indici de forţă şi de viteză – forţă
- indici de rezistenţă, rezistenţă generala, rezistenţă specială rezistenţă musculară locală

2.2. Mecanismul formării deprinderilor motrice de bază

La baza formării deprinderilor motrice de bază stau mecanisme fiziologice complexe care de altfel sunt comune acţiunii de formare a tuturor deprinderilor motrice.

Dintre mecanismele implicate în formarea deprinderilor motrice de bază menţionăm următoarele:

Legăturile temporare – Excitaţiile periferice proprioceptive, vizuale, auditive, şi altele prin receptorii periferici şi căile de cinducere sunt transmise la cortex unde sunt elaborate reacţiile de răspuns, în cazul nostru un răspuns motric asemănător deprinderii propuse spre învăţare.

Dinamica proceselor corticale **–** este un alt mecanism fiziologic neurocerebral care ia parte la formarea deprinderilor motrice. Fenomenele corticale iradierea, inducţia şi concentrarea sunt integral angajate în formarea deprinderiloer motrice.

Unele procese psihice ca atenţia şi memoria participă la formarea deprinderilor motrice.

2.3. Etapele psihologice ale formării deprinderilor motrice

Formarea deprinderilor motrice sau învăţarea motrică este un proces complex intelectual-motric, caracterizat de prezenţa permanentă a conştientizării actelor motrice efectuate.

Din punct de vedere psihologic, în învăţarea motrică, un rol important îl joacă formarea acţiunilor mentale care parcurge trei faze: familiarizarea cu sarcina motrică, executarea acţiunii, transformarea ei în limbaj interior. În general, cei mai mulţi specialişti în psihologie disting următoarele faze de ordin psihologic în formarea unei deprinderi de mişcare:

- faza iniţială, a familiarizării cu acţiunea motrică, a însuşirii preliminare a bazelor acesteia, prin formarea reprezentării ideomotorii pe
baza demonstraţiei şi explicaţiei, precum şi a primelor încercări de execuţie din partea subiectului;

- faza însuşirii precizate a execuţiei, în care se produc legarea şi unificarea acţiunilor parţiale, atenţia îndreptându-se asupra corectitudinii mişcărilor şi a momentului cheie al actului global;

- faza consolidării deprinderii - în care se realizează diferenţierea proceselor corticale şi precizarea raporturilor spaţio-temporale ale acestora;

- faza automatizării - care nu este obligatorie întrucât nu toate deprinderile motrice se automatizează total.

2.4. Etapele metodice ale formării deprinderilor motrice

Bazându-se pe rezultatele cercetărilor din domeniul fiziologiei şi psihologiei actelor motrice, teoria educaţiei fizice nu a acordat o prea mare importanţă fenomenului formării actelor motrice. în

general, se apreciază că din punct de vedere metodic se parcurg trei etape în formarea unei deprinderi motrice :

a. etapa învăţării, a iniţierii în bazele tehnice de execuţie a unei deprinderi, având ca obiective:

- formarea unei reprezentări ideomotorii cât mai fidele a deprinderii pe baza demonstraţiei şi explicaţiei specialistului;

- formarea ritmului general de execuţie cursivă a mişcării;

- descompunerea mişcărilor complexe în elementele componente şi însuşirea separată a acestora;

- preîntâmpinarea sau corectarea greşelilor tipice de execuţie;

b. etapa, consolidării - a formării stereotipului dinamic, cu următoarele obiective:

- unificarea elementelor componente ale mişcărilor şi formarea tehnicii de execuţie în concordanţă cu caracteristicile spaţiale, temporale şi dinamice ale mişcării;

- întărirea legăturilor temporare din scoarţa cerebrală prin exersarea independentă repetată, în condiţii standard, a deprinderii motrice;

- includerea deprinderii într-o înlănţuire cu alte deprinderi motrice însuşite anterior, în condiţii specifice probelor şi ramurilor sportive şi efectuarea lor în condiţii relativ constante;

- înlăturarea greşelilor atipice de execuţie;

c. etapa perfecţionării - având ca obiective următoarele:

- exersarea deprinderii în condiţii variate, neobişnuite sau îngreuiate (micşorarea suprafeţelor, mărirea tempoului, adversar activ, etc);

- exersarea deprinderii în condiţii tehnice întâlnite în practica sportivă şi în condiţii apropiate sau identice cu cele regulamentare;

- exersarea deprinderii în condiţii de întrecere (ştafete, parcursuri aplicative, etc) şi de concurs (competiţii neoficiale sau oficiale).

” În formarea unei deprinderi motrice se disting patru etape:

- etapa informării şi a formării imaginii mentale (echivalentul reprezentării ideomotorii), pe baza explicaţiei şi a demonstraţiei directe sau mijlocite;

- etapa mişcărilor grosiere sau insuficient diferenţiate (numită şi a mişcărilor încordate), în care are loc efectuarea primelor execuţii corecte din punct de vedere tehnic;

- etapa consolidării mişcării, a coordonării fine - caracterizată de efectuarea corectă a mişcării, de regulă în condiţii standard şi cu indici superiori de forţă, precizie, ritm şi amplitudine;

- etapa perfecţionării - caracterizată de efectuarea mişcării în condiţii variate, cu indici superiori de eficienţă; este considerată a fi şi etapa declanşării priceperilor motrice complexe, executate adaptat cerinţelor mediului sau celor impuse de regulament, de conducător etc.

2.5. Deprinderile motrice de bază

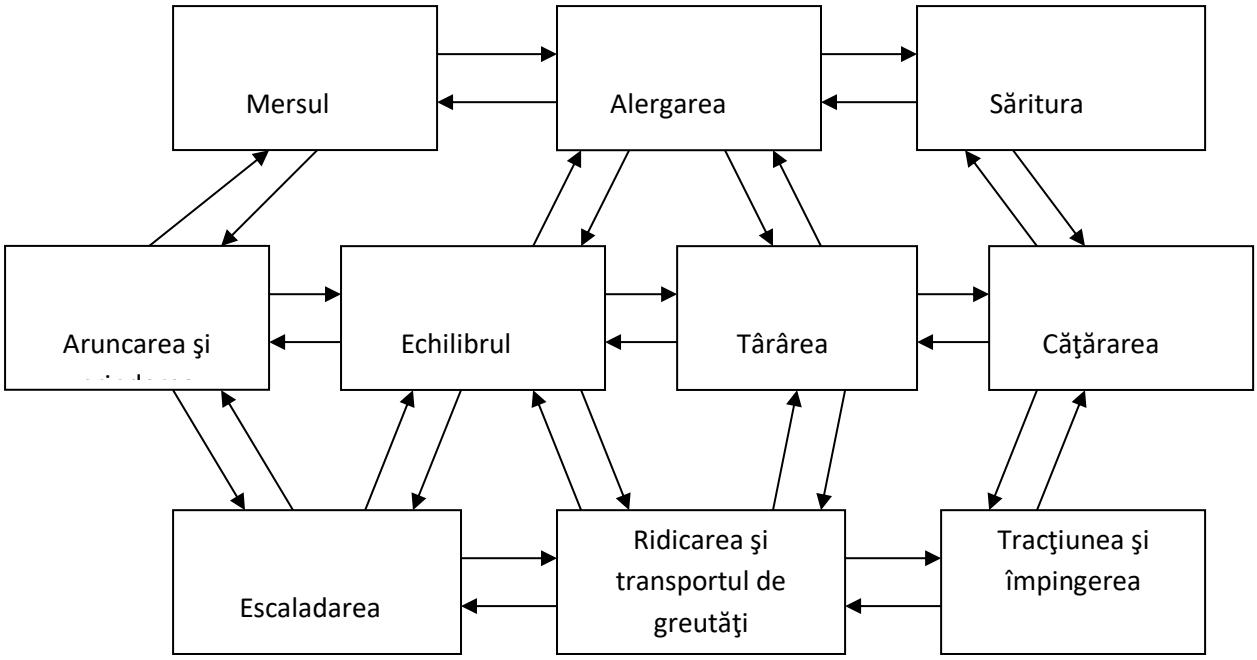
„ Capacitatea motrică este formată din suma deprinderilor motrice şi de nivelul de dezvoltare a calităţilor motrice sub forma de viteză, rezistenţă, şi îndemânare.

Sfera deprinderilor motrice este foarte largă, cuprinde deprinderile motrice de bază şi aplicaţiile lor: deprinderile habituale, deprinderile profesionale, deprinderile de autoapărare,

deprinderi tehnico - tactice sportive sub diverse procedee, deprinderi motrice aparţinând activităţii de loisir şi celei turistice.

Deprinderile motrice de bază sunt următoarele: mersul, alergarea, saritura, aruncarea-prinderea, echilibrul, târârea, cățărarea, escaladarea, ridicarea şi transportul de greutăţi, tracţiunile şi împingerile.

Fiecare dintre deprinderile motrice menţionate are un mecanism de bază care este format din structuri motrice ce corespund specificului aparatului locomotor uman, corespunzător îndeplinirii multor acţiuni de comportament motric pe măsura solicitărilor necesare în sistemul vieţii sociale „



2.5.1.Clasificarea deprinderilor motrice

Categoriile de deprinderi motrice - sunt stabilite pe baza mai multor criterii de clasificare:

a) după gradul de automatizare:

- elementare - ce se pot automatiza complet, ele fiind totdeauna deprinderi ciclice, cu lanţuri de

mişcări care se repetă fazic: mersul, alergarea, pedalarea pe bicicletă, înotul, vâslitul etc);

- complexe — ce nu se pot automatiza decât parţial, la nivelul unora dintre elementele componente: săriturile şi aruncările din atletism, alergarea de garduri, sporturile cu adeversar - scrimă, box, lupte etc. şi jocurile sportive.

b) în funcţie de finalitate, de scopul în care sunt folosite:

- generale — care la rândul lor se împart în deprinderi motrice de bază (mersul, alergarea, săritura, prinderea-aruncarea) şi utilita
r-aplicative (târârea, căţărarea, escaladarea, echilibrul, împingerea-tracţiunea, ridicarea şi transportul de greutăţi);
- specifice unor probe şi ramuri de sport, concretizate în procedee tehnice ale acestora.

c) după gradul de implicare a sistemului nervos central la formarea şi valorificarea lor:

- deprinderi motrice propriu-zise - în învăţarea şi consolidarea cărora nu intervin factorii de ambianţă, ci doar elementele proprioceptive care se structurează temporal şi energetic pe baza unei anumite "scheme" cerebrale; ele sunt sinteze chinestezice reglate pe baza aferentaţiei proprioceptive şi se consolidează prin repetări multiple stereotipe (elemente de acrobatică din gimnastică, sărituri în apă, înot, alergări, etc. dar şi cele aflate în curs de învăţare în condiţii simplificate din schi, aruncări - atletism etc.
- deprinderi perceptiv-motrice — care se efectuează prin reacţii motrice corespunzătoare caracteristicilor stimulilor externi, ambientali; ele prezintă grade diferite de complexitate şi cuprind procedeele tehnice din jocuri sportive şi sporturi din luptă în faza de consolidare, elemente din tir etc.

- deprinderi inteligent-motrice - procedeele tehnice din sporturile cu adversar (tenis, badminton, jocuri sportive, sporturi de luptă - box, arte marţiale, scrimă etc.) efectuate în condiţii de întrecere, de competiţie.

Transferul în învăţare reprezintă efectele pozitive sau negative ale rezultatelor învăţării unei sarcini oarecare asupra unei sarcini aflate în curs de învăţare. Ori de câte ori aceste influenţe au

efecte pozitive, facilitând învăţarea unei noi sarcini avem de a face cu un transfer propriu-zis sau transfer pozitiv. Transferul (pozitiv) stă la baza progresului în învăţare, întrucât acesta nu ar fi posibil dacă nu ar exista influenţele pozitive ale unei prime învăţări asupra celor ulterioare. Atunci când învăţarea unei sarcini noi este influenţată negativ de rezultatele altei sarcini, anterioare, avem de a face cu un transfer negativ sau interferenţă.

În învăţarea motrică, transferul (în sens pozitiv) se manifestă ori de câte ori o deprindere motrică deja consolidată ajută la însuşirea altei deprinderi noi (ex: aruncarea mingii de oină ca deprindere consolidată favorizează învăţarea aruncării suliţei, dar şi aruncarea la poartă cu paşi încrucişaţi din handbal).

Interferenţa apare în situaţiile în care deprinderea consolidată are influenţe negative asupra deprinderii de învăţat (ex: aruncarea greutăţii — mişcare de tip împingere, asupra aruncării la poartă din handbal — mişcare de tip azvârlire).

Regulile metodice ale facilitării transferului şi ale reducerii interferenţei au un caracter general, concretizarea lor fiind aproape imposibil de realizat.

În orice situaţie, însă, antrenarea directă a unei aptitudini este mai eficientă decât exersarea altei aptitudini plus transferul la aptitudinea pe care vrea s-o amelioreze

Capitolul 3.

“ 3.1. Deprinderile motrice de bază şi obiectivele instructive - educative ale educaţiei fizice privind formarea lor

Deprinderile motrice în totalitatea lor formează un sistem. Obiectivele instructiv – educative ale educaţiei fizice reies din necesităţile sociomotrice umane.

În continuare prezentăm deprinderile motrice de bază.

3.1.1. Mersul

- Este o mişcare ciclică, care angrenează în efort în special trenul inferior;
- Crează condiţii favorabile pentru stimularea activităţii sistemului cardio-vascular, respirator şi proceselor metabolice;
- În timpul mersului greutatea corpului alternează de pe un picior pe celălalt, contactul piciorului cu solul păstrându-se permanent;
- Însuşirea mersului estetic şi economic trebuie să constituie un obiectiv important al educaţiei fizice şcolare;

În primele două verigi a lecţiei, variantele de mers se folosesc în scopul încălzirii, în penultima verigă se utilizează pentru liniştirea organismului, iar în celelalte verigi cu precădere pentru dezvoltarea calităţilor motrice;

- Mersul se poate executa de pe loc sau din deplasare.

Variante de mers:

- Mers obişnuit;
- Mersul gimnastic,
- Mers cu schimbarea pasului;
- Mers pe vârfuri, pe călcâie, pe partea internă sau externă a labei piciorului,
- Mers fandat cu diferite mişcări de braţe;
- Mers cu paşi încrucişaţi;
- Mers lateral cu paşi adăugaţi;
- Mers cu genunchii ridicaţi;
- Mers cu balansarea picioarelor înainte, lateral sau înapoi;
- Mers cu întoarceri succesive spre stânga sau spre dreapta,
- Mers cu păşire peste sau pe obstacole, pe plan înclinat;
- Mers pentru dezvoltarea simţului ritmului .

Exemple: 1-4. mers pe vârfuri, braţele sus;

5-8. mers ghemuit, braţele lateral sau

1-4. mers pe călcâie, mâini la ceafă;

5-8. mers cu paşi foarte mari.

3.1.2.Alergarea

- Constituie un mijloc de deplasare mai rapid decât mersul;
- Este un mijloc important de antrenare (angrenare) a aparatelor respirator şi circulator;
- Alergarea constituie cel mai important mijloc pentru dezvoltarea vitezei şi rezistenţei;
- Ea este prezentă în fiecare verigă a lecţiei;
- Efortul poate fi dozat prin: modificarea procedeului de deplasare; schimbarea vitezei de deplasare, modificarea distanţei de parcurs, etc

Variante de alergare:

- Alergare pe loc cu tempouri diferite;
- Alergare pe loc cu genunchii sus;
- Alergare pe loc cu pendularea gambei înapoi;
- Alergare obişnuită;
- Alergare cu genunchii sus;
- Alergare laterală cu paşi adăugaţi;
- Alergare laterală cu paşi încrucişaţi;
- Alergare cu pendularea picioarelor întinse înainte, înapoi;
- Alergare cu spatele spre direcţie;
- Alergare cu întoarcere de 360° spre stânga şi spre dreapta;
- Alergare pe plan înclinat;
- Alergare printre obstacole;
- Alergare cu păşire pe obstacole;
- Alergare pentru dezvoltarea simţului ritmului.

Exemple:

1-8. alergare cu genunchii sus;

9-16. alergare cu pendularea gambelor înapoi

1-8. alergare cu picioarele întinse înainte;

9-16. alergare cu picioarele întinse înapoi.

1-8. alergare cu deplasare înainte;

9-16. alergare cu spatele spre direcţie.

3.1.3. Săriturile

- Sunt deprinderi motrice de bază caracterizate prin deplasarea întregului corp printr-o fază de zbor;
- Ele angrenează în efort un număr mare de grupe musculare având o influenţă deosebită asupra aparatelor locomotor, respirator şi circulator;
- Prin aceste exerciţii se educă: curajul, hotărârea, şi încrederea în forţele proprii;
- Săriturile dezvoltă şi o serie de aptitudini psihomotrice, cum sunt: echilibrul static şi dinamic, orientare în spaţiu, coordonarea generală şi segmentară.

Sistematizarea săriturilor

a. După origine: - sărituri naturale;

- sărituri create;

b. După modul de execuţie:

- sărituri cu elan;

- sărituri fără elan;

c. După deplasarea corpului în spaţiu:

- sărituri în lungime;
- sărituri în înălţime;
- sărituri în adâncime;

d. Din punct de vedere didactic:

- Sărituri executate pe sol în direcţii diferite – înainte, înapoi, lateral şi oblic,

- Sărituri pe aparate sau obstacole;
- Sărituri în adâncime;
- Sărituri peste obstacole;
- Sărituri combinate.

1. Sărituri executate pe sol

Desprinderea şi aterizarea se execută la acelaşi nivel. Ele pot fi executate: de pe loc, cu elan, de pe un picior sau două picioare. Aterizarea, de asemenea, poate fi executată pe un picior sau două picioare.

Exemple:

- Sărituri pe un picior pe loc;
- Sărituri pe un picior cu deplasare în diferite direcţii;
- Sărituri ca mingea pe loc şi cu deplasare;
- Sărituri cu diferite grade de întoarcere;
- Sărituri spre înainte, înapoi, lateral cu ridicarea genunchilor;
- Sărituri de pe un picior pe celălalt.

2. Sărituri pe aparate sau obstacole

În cazul acestor sărituri desprinderea (bătaia) are loc de pe un nivel mai jos (solul), iar aterizarea se face pe un nivel mai ridicat.

Impulsul se poate executa de pe loc sau din elan, pe un picior sau două picioare, cu aterizare, de asemenea, pe două sau pe un picior.

Exemple:

- Săritură de pe un picior pe bancă de gimnastică şi aterizare pe două picioare îndoite;
- Săritură cu bătaie pe două picioare şi aterizare pe două picioare pe capacul lăzii de gimnastică;
- Alergare 3-4 paşi, bătaie pe două picioare şi aterizare pe o suprafaţă ridicată.

3. Sărituri în adâncime

Desprinderea se execută de pe un nivel mai înalt decât aterizarea. Atât bătaia cât şi aterizarea se pot efectua pe două sau pe un picior.

Exemple:

- Săritură în adâncime de pe bancă în sprijin ghemuit;
- Din mers pe bancă săritură în adâncime şi aterizare în stînd cu picioarele uşor îndoite;
- Săritură de pe bancă în adâncime cu întoarcere de 180 grade spre stânga;
- Săritură în adâncime de pe ladă cu diferite sarcini motrice – ghemuire, depărtarea picioarelor, întoarceri de diferite grade în jurul axului longitudinal.

4. Sărituri combinate

Reprezintă legarea a cel puţin două procedee de sărituri amintite mai sus.

Exemple:

- Săritură de pe doua picioare pe bancă, desprindere şi săritură în adâncime;
- Alergare şi săritură peste bancă de gimnastică, desprindere de pe un picior şi săritură pe bancă de gimnastică urmată de o altă săritură în adâncime.

3.1.4. Aruncarea şi prinderea

- *Aruncarea* constă în transmiterea (propulsarea) unui obiect la o anumită distanţă sau ţintă şi spre o oarecare direcţie.
- *Prinderea* înseamnă recepţionarea unui obiect venit de la o distanţă şi dintr-o direcţie.

Aruncările din punct de vedere tehnic se împart în:

- Aruncări lansate (rostogolirea obiectelor pe sol);
- Aruncări azvârlite (mişcare de biciuire a braţului);
- Aruncări împinse.

Obiecte folosite :

- mingi de diferite mărimi şi greutăţi;
- cercuri;
- bastoane;
- măciuci,

- bulgăre de zăpadă, etc.

Sistematizarea aruncărilor

- aruncări la distanţă;
- aruncări la ţintă, care poate fi: fixă, mişcătoare, cu apariţie spontană;
- aruncări şi prinderi individuale, în perechi şi în grup.

3.1.5. Cățărarea şi escaladarea

Cățărarea este modalitatea de deplasare a corpului în diferite direcţii, sus jos, lateral, executat în poziţia de atârnat simplu sau atârnat cu sprijin.

Aparate la care se execută:

- Scara fixă;
- Frânghia verticală;
- Frânghia orizontală;
- Scara marinărească;
- Bârna suedeză;
- Prăjina verticală;
- Banca de gimnastică.

Clasificarea exerciţiilor de cățărare:

- Cățărări în atârnat mixt – cu ajutorul braţelor şi picioarelor;
- Cățărări în atârnat simplu – numai cu ajutorul braţelor;
- Cățărări cu transport de obiecte sau persoane.

Escaladarea este modalitatea de trecere peste obstacole naturale sau diferite aparate de gimnastică cu o tehnică cât mai simplă dar eficientă.

Sprijinul pe obstacole poate fi cu braţele şi picioarele, cu braţele şi abdomenul, sau braţele şi bazinul. De obicei, fiecare executant poate să îşi aleagă singur procedeul dorit, ceea ce cultivă personalitatea şi creativitatea.

Exersarea escaladărilor solicită şi contribuie la dezvoltarea globală a calităţilor motrice în situaţii variabile, neobişnuite.

3.1.6. Târârea

Târârea este un mijloc specific de deplasare care se face cu centrul de greutate foarte aproape de suprafaţa de sprijin. Aceste exerciţii contribuie la dezvoltarea fizică multilaterală şi la corectarea unor deficienţe fizice, de atitudine, privind coloana vertebrală. (Atenţie la condiţiile igienice!)

3.1.7. Exerciţii de ridicare şi transport

Se împart în:
- Exerciţii de ridicare şi transport de greutăţi;
- Exerciţii de ridicare şi transport de persoane;

Exerciţii de ridicare şi transportul de persoane

Transportul poate fi executat:
- de către o persoană – pe perechi;
- transportul unuia de către doi;
- transportul unuia de către trei;
- transportul în grup.

Exemple de transporturi pe perechi: *(atenţie la exerciţii în perechi)*
- roaba;
- în cârcă;
- călare pe umeri;
- transport pe umeri;
- transport în braţe etc.

Exerciţii de ridicare şi transportul de persoane

Transportul poate fi executat:
- de către o persoană – pe perechi;
- transportul unuia de către doi;
- transportul unuia de către trei;

- transportul în grup.

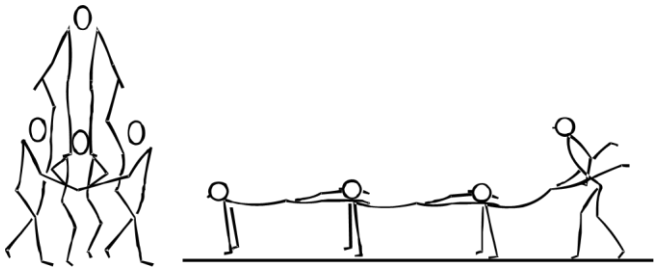
Exemple de transporturi pe perechi (atenţie la exerciţii în perechi) :

- roaba;
- în cârcă;
- călare pe umeri;
- transport pe umeri;
- transport în braţe, etc.

Exemple de trasporturi a unuia de către doi:

- alergare în cinci picioare;
- coşuleţul;
- şezând pe braţe;
- scăunelul;
- targa;
- culcat pe braţe.





3.1.8. Tracţiuni şi împingeri

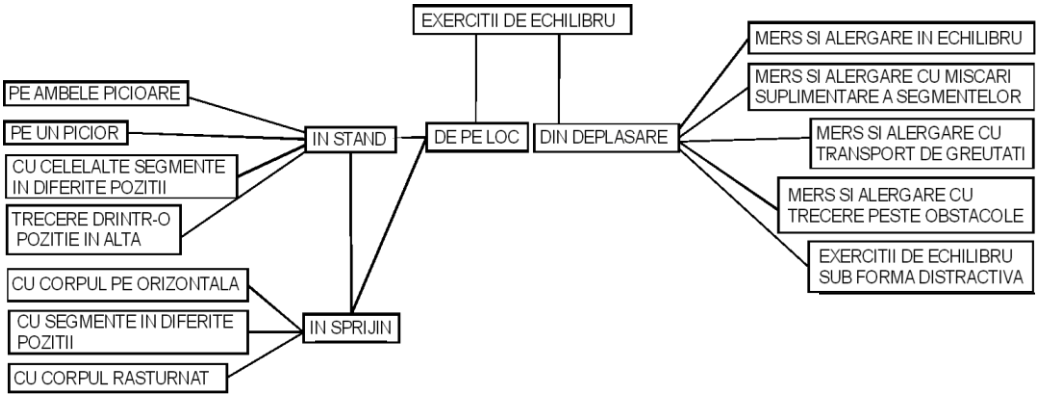
- Aceste exerciţii au caracter de forţă cu efect asupra întregului organism;
- În lecţie de educaţie fizică cel mai des sunt folosite cele cu partener;
- Se recomandă ca exerciţiile de tracţiune să alterneze cu cele de împingere;
- Se va acorda o atenţie deosebită prizelor utilizate. Contactul poate fi *direct* între parteneri, sau *indirect*, folosind bastonul, mingea, frânghia, etc.;
- Să se acorde o atenţie mărită în alcătuirea echilibrată a echipelor când se lucrează în grup.

3.1.9. Exerciţii de echilibru

Caracteristici

- Orice activitate fizică, fie ea statică sau dinamică, se realizează în sfera de atracţie a forţei gravitaţionale din acest motiv trebuie păstrat în permanenţă echilibrul corporal;
- Literatura de specialitate precizează faptul că echilibrul se dezvoltă în mod deosebit în timpul copilăriei şi al adolescenţei, de la 3 la 19 ani;
- Capacitatea de echilibrare progresează mai accentuat între 9 – 12 ani;
- Simţul echilibrului este dat de un ansamblu de impresii şi senzaţii furnizate de analizatorii vestibulari, optici şi motor;
- Condiţia necesară menţinerii echilibrului este ca C.G.G. să fie deasupra (sau aproape deasupra) suprafeţei de sprijin (baza de susţinere);
- Dacă luăm în considerare poziţia C.G.G. faţă de suprafaţa de sprijin putem avea trei situaţii şi anume: echilibrul stabil, instabil şi indiferent;
- Programa şcolară cuprinde o serie de elemente acrobatice specifice de echilibru (cumpenele, stând pe cap, stând pe mâini, etc.)
- Gradul de stabilitate este determinat de următorii factori:
- mărimea poligonului de susţinere (baza de susţinere şi suprafaţa de sprijin;
- poziţia centrului de greutate faţă de baza de susţinere;
- distanţa dintre centrul de greutate al corpului şi suprafaţa de sprijin;

- timpul menţinerii poziţiei.



(Fekete, I. 1996)

Aparate utilizate

- banca de gimnastică aşezată orizontal sau oblic, cu partea lată sau îngustă;
- bârna joasă, medie, de concurs;
- scara de frânghie (marinărească);
- podul mobil;
- sârma sau frânghia întinsă orizontal;
- diferite obiecte naturale, improvizate sau confecţionate, etc.

3.2. Locul formarii deprinderilor motrice de bază în lecţia de educaţie fizică

"În stabilirea locului în lecţie a formării deprinderilor motrice de bază trebuie să plecăm de la faptul că ele reprezintă o componentă a procesului instructiv - educativ. Din această cauză formarea deprinderilor motrice de bază sarcini ale lecţiilor aşa cum rezultă din planul calendaristic care prevede realizarea acestui obiectiv, ce conţine sisteme de lecţii cu aceeaşi temă. Este motivul pentru care formarea deprinderilor motrice se constituie într-o verigă a lecţiilor respective şi plasată în structura acestora, avându-se în vedere şi celelalte sarcini ale lecţiilor respective. Dacă stadiul didactic este cel

de învăţare sau consolidare, această verigă se plasează după influenţarea dezvoltării fizice. Dacă stadiul didactic este de perfecţionare sau generalizare veriga respectivă se plasează mai spre sfârşitul lecţiei. Deprinderile care solicită organismul în regim de efort , de viteză – îndemânare se plasează înaintea deprinderilor care solicită organismul în regim de forţă sau rezistenţă „ (Bratu I.A. 1985, p. 65)

3.3. Organizarea colectivului de elevi pentru executarea exerciţiilor pentru formarea deprinderilor motrice de bază

„ Scopul urmărit prin modelul de organizare a colectivului de elevi trebuie să fie mărirea densităţii verigii care în care de formează deprinderile motrice de bază.

Gama modalităţilor de organizare este foarte largă. Astfel se poate folosi *lucrul frontal,* în care elevii execută simultan exerciţiile, *lucrul pe grupe,* alt mod de organizare, folosit când dispunem de materiale mai puţine, *pe perechi* când specificul deprinderilor motrice o impun, *in torent* sau *succesiv,* unul după altul, condiţionat la anumite intervale de timp, atunci când exerciţiile sunt parcursuri aplicative, lucrul independent, cand specificul deprinderilor motrice o permite, când dispunem de spaţiu şi materiale.

3.4. Mijloace pentru formarea deprinderilor motrice de bază – echilibrul şi transportul de greutăţi

Sistemul mijlocelor pentru formarea deprinderilor motrice de bază cuprinde: exerciţii singulare, parcursuri aplicative şi jocuri de miscare. Exerciţiile singulare conţin fragmente din structura deprinderilor ce urmează să fie formate, de regulă fragmente esenţiale, sau conţin structura integrală a deprinderilor motrice respective în vedere învăţării sau consolidării lor.

Parcursurile aplicative au fost structurate pe profil de deprinderi cu intenţia didactică de a contribui la formarea capacităţii de a le aplica în condiţii variate.

Jocurile de mişcare, sunt selecţionate special pentru a corespunde intenţiei didactice de a forma elevilor capacitatea de a generaliza aplicarea deprinderilor motrice în condiţii noi.

3.4.1. Echilibrul

Exerciţiile se creează prin mai multe procedee care în esenţă determină concentrarea atenţiei şi declanşarea unor reflexe tonice musculare suplimentare, în special în planul posterior de sprijin al corpului, în aşa fel încât grupele musculare să poată intra rapid în funcţiune pentru a redresa corpul sau segmentele atunci când echiliobrul lor ar fi perturbat şi ameninţă căderea corpului.

Printre aceste procedee menţionăm:

- micşorarea suprafeţei de sprijin
- ridicarea sau înălţarea centrului de greutate al corpului faţă de suprafaţa de sprijin
- rdispunerea centrului de gerutate al corpului şi segmentelor în afara suprafeţei de sprijin
- luarea şi menţinerea unor poziţii neobişnuite
- schimbarea procedeului obişnuit de deplasare, a vitezei şi a ritmului de execuţie
- înălţarea suprafeţei de sprijin faţă de sol
- trecerea unor obstacole sau transportul unor obiecte
- marirea mobilităţii aparatului pe care se execută exerciţiile
- eliminarea temporară a unor funcţii (vaz, auz, atenţie) care în mod normal participă la echilibrarea corpului

Având în vedere caracterul lor de mare aplicativitate şi de emotivitate pe care îl declanşează, cât şi faptul că formează şi perfecţionează simţul muscular şi al poziţiilor corpului în spaţiu, exerciţiile de echilibru nu trebuie să lipsească din educaţia fizică a copiilor. Ele se introduc încă din învăţământul preşcolar şi durează toată perioada şcolarizării.

Se va urmării în permanenţă, atunci când predăm exerciţiile de echilibru, să se privească înainte şi nu în jos, aşa cum elevii au tendinţa. Coloana vertebrală şi spatele trebuie să fie drepte şi fixe, iar umerii ca segmente de restabilire a echilibrului, atunci când este nevoie, trebuie traşi înapoi.

Atunci când sunt executate la aparate, exerciţiile de echilibru devin mai interesante, mai atractive pentru elevi. În acest caz se impune şi o asigurare riguroasă pentru a se preveni accidentările.
Locul în lecţie: prezent pe tot parcursul lecţiei;
Indicaţii:
• ca suprafeţe înguste pot fi utilizate: bârna, bănci, ţevi, buşteni, borduri, cărămizi;
• modalităţi de echilibrare: îndoirea genunchilor, coborârea centrului de greutate; mărirea suprafeţei de sprijin; mişcări compensatorii cu braţele; orientarea privirii înainte;

• pentru a compensa frica se execută mişcări cu ajutor direct sau verbal;
• se pot efectua sub formă de joc, ştafete, parcursuri;

3.4.2. Ridicare şi transport de greutăţi

Sunt deprinderi frecvent utilizate în activitatea cotidiană. Implică acţiunea întregului corp, iar efectuarea greşită a acestora pot determina leziuni la nivelul coloanei vertebrale (zona lombară), leziuni ale articulaţiilor, muşchilor.

Exerciţiile din această categorie contribuie la dezvoltarea forţei şi la formarea unor priceperi şi deprinderi utilitare. După însuşirea tehnicii apucării, ridicării şi transportării obiectelor, exerciţiile se introduc în cadrul jocurilor şi stafetelor aplicative. Transportul obiectelor se face prin: rostogolire, tragere, împingere, ridicare şi purtare pe braţe, pe spate, umeri etc. Transportul prin rostogolire se introduce în lecţie încă de la clasele I (rostogolirea unei mingi umplute, rostogolirea unuie elev). Transportul se face în colectiv (pe grupe de 2-3 elevi) dacă obiectul este mai greu.

În toate cazurile de transport prin purtarea obiectului, elevii vor fi învăţaţi cum să-l apuce şi cum sa-şi sincronizeze mişcările la ridicarea şi în timpul transportului.

Transportarea aparatelor din sala de sport constituie un bun prilej pentru învăţarea şi repetarea unor modalităţi de transport.

Deprinderile de transport se pot forma şi prin exerciţii de purtare a unui coleg. Cel mai simplu exerciţiu de acest gen este „ roaba „ – transportul unui coleg care se deplasează în braţe din poziţia sprijin culcat înainte. Partenerul poate fi purtat şi de doi elevi, folosindu-se diferite procedee: aşezat pe braţe cu sprijin pe umerii colegilor, transportul prin susţinere sub genunchi şi sub braţe, etc.

Se pot transporta:

- obiecte de diferite mărimi şi greutăţi;
- aparate;
- persoane;
- mobilă;

Obiectele pot fi: menţinute, susţinute cu unul sau ambele braţe, pe cap, pe umăr, pe piept, sub braţ, pe şold, pe spate; unele au primit chiar denumiri ca: “ scăunelul”, “coşuleţul”, “patul”, “ targa” ;

Variante:

- ridicare şi transport individual;
- ridicare şi transport în perechi;
- ridicare şi transport în grup;

Greşeli:

- lipsa de coordonare;
- forţă insuficientă;
- priza necorespunzătoare.

Locul în lecţie: pe tot parcursul ei.

Indicaţii:

• se învaţă apucarea, priza pe obiect; se fixează bine tălpile pe sol, genunchii se îndoaie iar trunchiul rămâne pe verticală; în ridicare sunt implicate toate grupele musculare, cu accent pe musculatura picioarelor, pentru a proteja coloana;

• ridicările şi transportul în grup se realizează pe baza comenzilor;

• variantele de ridicare şi transport se execută de 5-6x;

• la transportul în grup a unor obiecte lungi sprijinite pe umeri, cap, braţe, de asupra capului, elevii vor fi aşezaţi în coloană, după înălţime.

3.5. Parcursurile aplicative

Parcursurile aplicative sunt structuri complexe având în componenţă deprinderi motrice de bază (mersul, alergarea, sariturile, aruncarea, prinderile) deprinderi motrice utilitar-aplicative (cățărarea, escaladarea, echilibru, târârea, ridicarea şi transportul de greutăţi, tracţiunea, împingerea) şi elemente tehnice din ramuri sportive asigurând o mare densitate motrică în lecţii indiferent de condiţiile materiale existente. La clasele I-IV, parcursurile aplicative se includ în verigile a IV-a şi a VI-a, care reprezintă dezvoltarea calitaţilor motrice şi în cadrul verigii a V-a, veriga ce reprezintă

realizarea temelor lectiei. Parcursurile aplicative implică existenţa unor aparate, instalaţii, obiecte cu care să se poată realiza desfăşurarea lor. La organizarea parcursurilor aplicative se vor lua măsuri de igienizare a suprafeţelor de joc şi de verificare a materialelor incluse în parcurs.

Eficienţa parcursurilor aplicative este în funcţie de participarea emoţională a elevilor, lungimea traseului, numărul de obstacole, elementele materiale de îngreunare, viteza de deplasare precum şi organizarea sub formă de întrecere.

Parcursurile aplicative se organizează cu mijloace adecvate în orice condiţii materiale sau climatice, atat în sala de sport cât şi afară în aer liber. Formele de organizare sunt: ştafeta, urmărire, torent. Cel mai folosit procedeu de organizare este atunci când avem o singură formaţie şi elevii se deplasează unul după altul pe traseu. Este de preferat ca parcursurile aplicative să se parcurgă de 2-3 ori la clasele I-IV şi să nu aiba mai mult de 5-6 stadii. De regulă parcursurile aplicative se realizează contratimp şi se impune parcurgerea corectă a stadiilor. Deprinderile de târâre, escaladare, tracţiuni vor fi plasate la începutul parcursului. Elementele componente ale parcursurilor aplicative:

Mersul:-obişnuit, în cadenţă, pe vârfuri, pe călcâie, fandat, ghemuit, cu paşi adaugaţi, cu paşi incrucişaţi şi ocolirea obstacolelor

Alergarea:-obişnuită, cu ocolirea obstacolelor, cu joc de glezne, cu genunchii sus, cu pendularea gambelor înapoi, cu paşi adaugaţi, cu trecere peste obstacole de înalţimi diferite

Sariturile:-de pe loc, cu desprindere de pe un picior, cu desprindere de pe ambele picioare, din ghemuit în ghemuit, peste obstacole mici, cu atingerea unui obiect suspendat, în adancime de pe un obstacol, la coarda pe loc sau din deplasare

Aruncarea şi prinderea:-cu o mână de pe loc, cu două mâini, la ţintă fixă, în sus şi prinderea mingii, aruncarea în perete a mingii şi prinderea ei, prinderea mingii cu două mâini din mers sau alergare.

3.5.1. Locul Parcursurilor aplicatice în lecţia de educaţie fizică

„Pentru a înţelege mai bine locul pe care-l pot ocupa parcursurile aplicatice în lecţia de educaţie fizică vom da câteva exemple din care se va desprinde felul în care parcursurile aplicative pot rezolva cu succes o serie de probleme care se ivesc în ora de educaţie fizica, şi anume:

- Pentru că în cadrul unei lecţii profesorul este obligat să rămână în limitele temei de învăţare, din care cauză dinamismul şi efortul, în general, sunt scăzute, se simte nevoia ca cel puţin pentru câteva moment să aibă loc o creştere a indicilor de efort. Acest lucru este posibil prin

organizarea unui parcurs aplicativ scurt, paralel cu învăţarea, sau către sfârşitul părţii fundamentale a lecţiei.

- O altă situaţie poate fi cea în care, după o scurtă încălzire, se trece repede la verificare, pe toată durata lecţiei, scazându-i densitatea. În acest caz, se recomandă ca pe masură ce elevii sunt verificaţi, să electueze un parcurs aplicativ scurt sau mediu.
- Sunt şi lecţii în care, datorită conţinutului lor foarte bogat, este necesară o încălzire rapidă şi eficientă pentru a se trece în cel mai scurt timp la tema propriu zisă. Într-o asemenea situaţie organizarea unui parcurs aplicativ pregătitor rezolvă cum nu se poate mai bine acest moment.
- Un fapt des întâlnit în succesiunea lecţiilor este alternanţa dintre unele ore mai puţin dinamice (în general cele de învăţare şi verificare) şi cele de mare motricitate, în care se pune în mod deosebit accentul pe îmbunătăţirea calităţilor şi deprinderilor motrice prin exersare. În acest caz se poate intervenii introducând în lecţie parcursuri aplicative lungi
- Faptul ca unii elevi termină şcoala uneori fără să cunoască un complex simplu de exercitii, cu localizări precise şi într-o succesiune logică, necesar dezvoltării lor armonioase, impune obişnuirea elevilor cu practicarea unor parcursuri aplicative, care să le asigure cunoaşterea până la automatizare a unui complex de exerciţii şi a modului lor de execuţie."

3.5.2. Parcursurile aplicative şi variantele lor

„ Parcursurile aplicative, indiferent de variantele folosite, trebuie să respecte sarcinile pedagogice de bază ale educaţiei fizice şcolare. Ele întaresc starea de sănătate şi pun bazele unei dezvoltări multilaterale şi armonioase a organismului, permiţând formarea unui bogat şi variat bagaj motric. În acelaşi timp, el contribuie la întărirea echilibrului psiho-fizic al elevilor.

Unele variante ale lucrului în parcursurile aplicative impun solicitari cardio-vasculare şi neuro-motorii mai neobişnuite, de aceea, la aplicarea lor se va ţine seama de dezvoltarea şi nivelul de pregătire fizică al celor cu care se lucrează.

Elevilor le plac în special parcursurile aplicative complexe, în care întâlnim alaturi de exerciţii pentru dezvoltarea calităţilor motrice şi exerciţii simple cu caracter aplicativ.

Există multe variante utile, unele interesante şi chiar frumoase, însă aplicarea lor cere mai întâi de toate o perfectă înţelegere şi cunoaştere a acestora, pentru a selecta ceea ce trebuie, ţinând cont de obiective şi colectiv.

Exemplificăm în continuare câteva variante ale unor parcursuri aplicative cu o mai larga aplicativitate în şcoala.

Parcursuri aplicative de iniţiere şi acomodare

În această variantă se lucrează fără norme de timp şi exersare stabilite anterior. Parcurgerea traseului are caracter de acomodare şi experimentare, fără urmărirea realizării unor performanţe. Repetările se efectuează în scopul de a exersa diferite faze sau la staţii, de a cunoşte traseul şi de a realiza treptat acomodarea la efortul specific lucrului în parcursurile aplicative sau circuite.

Pauzele sunt obligatorii şi se introduc atât între staţii (pauze mici), cât şi între reluarile parcursului aplicativ (pauze mai mari), însă valorile lor se stabilesc în funcţie de posibilităţile de adaplare la efort ale colectivului.

Această variantă se foloseşte :

- în perioada de aclimatizare a elevilor cu parcursurile aplicative
- când intervin condiţii noi de lucru, care cer o uniformizare a colectivului, spre exemplu atunci când se produc schimbări în componenţa colectivului clasei, sosesc elevi noi sau se mixează clasele
- când se trece la variante noi şi necunoscute de circuite şi parcursuri aplicative
- în lecţiile cu copii mici, când se urmăreşte obişnuirea lor cu lucrul individulalizat şi autocontrolat

Parcursuri aplicative continue

În această variantă traseul se parcurge fără pauze între staţii şi în unele cazuri, nici între reluările circuitului.

Norma de exersare poate fi individuală, stabilită din media performanţelor clasei. În cazul parcursurilor aplicative continue în care solicitarea este mare, pentru elevi se recomandă norma individuală de exersare cu efort optim, care are un coeficient de dificultate mai redus, sau norma rezultată din media media normelor individuale cu efort .

În orice caz, normele sunt indicate de profesor, la valori corespunzatoare colectivului cu care lucrează.

În ceea ce priveşte norma de timp, parcursul aplicativ continuu poate fi parcurs cu limită de timp sau contraconometru. În primul caz se stabileşte o limită de timp mai mică sau mai mare, în care executanţii trebuie să parcurgă circuitul de 1-3 ori.

În al doilea caz, nu se stabileşte o limită de timp, executanţii urmând să parcurgă circuitul o data sau de câte ori le este indicat, într-un timp cât mai scurt.

În ce priveşte intervalele de odihnă, parcursurile aplicative continue se parcurg de 1-3 ori, cu sau fără pauze între reluări.

Parcursurile aplicative continue sunt placute şi interesante, chiar dacă par la prima vedere ceva mai dificile. Profesorul trebuie sa le adapteze la nivelul colectivului cu care lucrează:

- Poate să reducă numărul repetărilor. Spre exemplu dacă a pregătit un parcurs aplicativ lung, îl poate executa o singură dată
- Parcursurile aplicative lungi se execută cu pauză 90 -120 secunde între reluări
- Se poate utiliza forma continuă de parcurgere cu 2-3 repetari, fără intervale de odihnă, folosind parcursuri aplicative scurte

Parcursuri aplicative cu intervale

Parcursuri aplicative cu intervale păstrează specificul lucrului, dar se intercalează intervalele de odihnă sau pauzele intre serii, staţii şi între reluările parcursului.

Se pot diferenţia două variante:

1. Parcursul aplicativ cu intervale şi efort optim – are ca mai largă răspândire în lectiile de educaţie fizică. Stimulează creşterea, dezvoltarea armonioasă a musculaturii şi dezvoltarea calităţilor şi deprinderilor morice. Permite şi conturarea deprinderilor de mişcare în bune condiţii deoarece se lucrează într-un regim de efort convenabil. Efortul poate fi foarte uşor adaptat la condiţiile de lucru din şcoală, el neatingând limite ridicate, regimul de lucru fiind mai mult individual, aşa încât devine accesibil elevilor şi elevelor de toate vârstele.

2. Parcursul aplicativ cu intervale de mare randament – această variantă face apel la eforturi mai mari, intensitata creşte datorită vitezei de lucru, a lucrului contratimp, a normelor standard de exersare, a încărcaturilor, etc.

- Valoarea pauzelor dintre staţii este variabilă, în fucţie de mărimea efortului, obiectivului urmărit şi a capacităţii de adaptare la efort colectivului.

3.5.3. Factorii dinamicii efortului şi principiile de reglare a lor, pentru stabilirea valorii indicilor lucrului în parcursurile aplicative

„ Cunoaşterea relaţiilor dintre factorii dinamicii efortului determină orientarea lucrului în parcursurile aplicative şi stabilirea valorii acestora pentru a putea anticipa dezvoltarea complexă sau diferenţiată a calităţilor motrice. Pentru aceasta vom porni de la raportul dintre factorii de bază ai efortului: volumul, intensitatea şi complexitatea. În cazul lucrului în parcursurile aplicative, ne vom ocupa numai de volum şi intensitate, deoarece în alcătuirea parcursurilor aplicative nu se utilizează exercuţii complexe.

Volumul se referă la cantitatea efortului, acesta poate fi mai mare sau mai mic prin schimbarea:

- Duratei de lucru: - la fiecare staţie, în serii, a întregului traseu etc
- Distanţei de parcurgere: - distanţele în alergare

- distanţele între reperele între care se efectuează un exerciţiu
- lungimea traseului şi numărul de staţii

- Normei de exersare: - numărul de repetări în fiecare serie sau la fiecare staţie

- numărul de reluări ale circuitului

Intensitatea reprezintă munca efectuată în unitatea de timp. Valoarea ei se poate modifica prin schimbarea:

- Vitezei de execuţie: - distanţa parcursă în unitate de timp

- numărul de repetări în unitate de timp

- Duratei pauzelor dintre serii, staţii sau reluarea parcursului:

- micşorând treptat pauzele între staţii
- între serii
- între reluările circuitului

În lucrul cu elevii nu se recomandă creşterea intensităţii prin reducerea timpului de odihnă. În cazul în care totuşi se recurge la această soluţie, pauzele dintre staţii nu vor scădea sub valoarea timpului afectat lucrului, adică se va scădea treptat până se va ajunge la paritate:

30 s lucru – 45 s pauză
30 s lucru – 40 s pauză
30 s lucru – 35 s pauză
30 s lucru – 30 s pauză

- Încărcăturii: - la greutatea executantului se adaugă sarcini suplimentare, mereu în creştere. Repartiţia exerciţiilor cu încărcătură la staţii se face treptat, adică: întâi la o staţie, apoi la 2 staţii, la 3 etc.
- Aceşti doi factori de bază ai efortului coexistă în procesul de lucru în şcoală, dar de cele mai multe ori trebuie să se manifeste îmtr-un raport invers proporţional. Cu cât intensitatea lucrului va fi mai mare, cu atât volumul va fi mai mic şi invers.

PARTEA II – Designul cercetării

Capitolul 4.

4.1. Locul de desfăşurare a cercetării

Experimetul s-a desfăşurat la Şcoala Gimnaziala cu clasele I – VIII „ Vasile Alecsandri din Baia Mare judetul Maramures. Durata desfăşurării cercetării propriu-zise a fost pe o perioadă de aproximativ 9 luni (9 septembrie 2019 - 1 iunie 2020)

Condiţiile de bază materială au fost următoarele:

- sala de gimnastica dotata cu: mingi medicinale, spaliere, jaloane, banci de gimnastică, saltele, trambulina fixă şi elastică, capră, cal pentru sărituri.

- baza sportivă în aer liber

4.2. Subiecţii cercetării

Experimetul s-a desfăşurat în procesul instructiv – educativ , în cadrul lecţiilor de educaţie fizică, la clasele a V-a A şi A VI-a B de la Şcoala Gimnaziala cu clasele I – VIII „ Vasile Alecsandri din Baia Mare judetul Maramures, respectându-se structura anului şcolar, urmărind ipotezele de lucru propuse. Clasa a V-a A fiind clasa experimentala, iar clasa a VI-a B clasa martor. Atât grupa martor cât şi cea experimentală au în componenţă elevi apţi pentru efortul fizic. Fiecare clasa are în componenţă atat fete cât şi băieţi, având valori apropiate la măsuratorile antropometrice efectuate. Valorile medii ale taliei şi greutăţii, calculate la elevii din cele doua clase, au fost comparate cu mediile orientative pentru România ale elevilor de 11-13 ani.

Din tabelele anexate, rezultă faptul că experimentul s-a desfăşurat cu grupe având indici antropometrici apropiaţi, atat la testarea iniţială cât şi la testarea finală. Experimentul s-a desfăşurat pe perioada unui an şcolar în care s-au folosit la grupa de control mijloace cerute de programa şcolară, iar la grupa experimentală mijloace alese de propunatorul experimentului pentru realizarea obiectivelor şi anume: dezvoltarea echilibrului şi ridicarea şi transportul de greutăţi prin intermediul parcursurilor aplicative.

Evoluţia indicilor antropometrici

Măsuratorile antropometrice nu au fost facute ca şi un scop al acestei lucrări. Ele constituie o preocupare pentru controlul creşterii, al dezvoltării fizice armonioase a a elevilor, ceea ce constituie cel mai important rol al educaţiei fizice şi sportului şcolar.

Clasa experimentală

Nr	Nume Prenume	Măsurători iniţiale		Măsurători finale	
		Talia în cm	Greutatea în kg	Talia în cm	Greutatea în kg
1	A A	87	70	88	72
2	B D	68	43	69	46
3	B M	70	55	79	56

4	A J	57	36	58	37
5	C C	76	59	78	61
6	D I	57	36	59	37
7	G P	75	60	76	65
8	GM	75	57	77	58
9	G E	70	50	71	52
10	G G	30	60	33	62
11	G R	110	94	111	96
12	S R	78	53	78	55
13	S C	153	51	155	52
14	T A	70	48	72	50
15	T A	82	59	83	60
MEDIA		**77,2**	**55,4**	**79,13**	**57,26**

Clasa de control

Nr	Nume Prenume	Măsurători iniţiale		Măsurători finale	
		Talia în cm	Greutatea în kg	Talia în cm	Greutatea în kg
1	R D	80	63	82	65
2	I M	63	35	63	36
3	M S	58	40	59	42
4	C D	73	54	75	55
5	S D	81	59	82	60
6	M A	76	53	77	55
7	M D	84	60	84	61
8	B P	73	37	75	38
9	P I	59	38	61	40
10	C D	83	51	86	55
11	O M	70	50	73	53
12	M M	61	35	63	38
13	S C	60	62	66	64
14	N B	78	45	79	47
15	M A	63	42	65	44

16	B I	59	37	61	40
MEDIA		**74,73**	**50,73**	**76,73**	**52,86**

1. TALIA

Aşa cum reiese din măsurătorile efectuate, nu au existat diferenţe semnificative între clasa experimentală şi clasa de control. Media clasei experimentale fiind de 77,20 cm la testarea iniţială, faţă de 74,73 cm ai clasei de control. Diferenţa de 2,47 cm în favoarea clasei experiment, la testarea iniţială este nesemnificativă.

La testarea finală a reieşit faptul că diferenţa dintre cele două clase se menţine, marcând creşteri normale ale copiilor la această vârstă,dat fiind si diferenta dintre cele doua clase.

Clasa experimentală: T.I. = 77,2 cm
T.F. = 79,13 cm
Clasa de control: T.I. = 74,73 cm
T.F. = 76,73 cm

2. GREUTATEA

Diferenţe între mediile clasei experimentale şi clasei martor nu au o semnificaţie prea mare nici la masurătorile initiale, nici la masurătorile finale.

Clasa experimentală: T.I. = 55,40
T.F. = 57,26
Clasa de control: T.I. = 50,73
T.F. = 52,86

4.3. Motivatia cercetarii

Consultând programele şcolare, am observat că se acordă o atenţie insuficientă dezvoltării deprinderilor motrice şi în special a echilibrului şi ridicării şi transportului de greutăţi.

Considerând că acest lucru este foarte important, am consultat literatura de specialitate şi am observat o insuficientă abordare a acestei teme, mai ales din punct de vedere al dezvoltarii celor doua deprinderi menţionate. Pentru acest fapt am considerat că ar putea fi o direcţie spre care să-mi îndrept preocupările, convins fiind de faptul că echilibrului şi ridicărea şi transportului de greutăţi pot fi dezvoltate cu uşurinţă prin intermediul parcursurilor aplicative.

Aceasta a fost ideea de bază care m-a motivat pentru întreprinderea prezentului experiment.

4.4.Ipoteza principala si ipoteze de lucru

În realizarea scopului propus în lucrare am pornit de la următoarele ipoteze:

a. Prin utilizarea parcursurilor aplicative pe tot parcursul anului scolar,alcatuite dupa nevoile si optiunile elevilor,deprinderile motrice pot fi imbunatatite,ducand astfel la dezvoltarea deprinderilor motrice mult mai eficient fata de respectarea cu strictete a programei scolare.
b. La vârsta şcolară deprinderile motrice: echilibru şi ridicarea şi transportul de greutăţi pot fi ameliorate constant, datorita procesului de creştere, de dezvoltare fizică a gradului de mobilitate şi dezvoltare musculară.
c. Educaţia fizică şi sportul pun la dispoziţie mijloace adecvate pentru dezvoltarea deprinderilor motrice: echilibrul şi ridicarea şi transportul de greutăţi si prin folosirea parcursurilor aplicative pot fi obţinute progrese semnificative în ceea ce priveşte echilibrul şi ridicarea şi transportul de greutăţi.

4.5. Obiective, scop

Mi-am propus ca prin studiu experimental să rezolv următoarele:

a. Să evidenţiez ca utilizarea parcursurilor aplicative şi al circuitelor în cadrul lecţiei contribuie la dezvoltarea deprinderilor motrice

b. Să selectionez parcursurile aplicative, circuitele si stafetele ce pot fi utilizate în lectie pentru dezvoltarea deprinderilor motrice şi in special ale echilibrului şi transportului de greutăţi

c. Să sistematizez şi să dozez aceste mijloace în vederea creşterii eficienţei lor

d. Odată cu dezvoltarea echilibrului şi transportului de greutăţi se acţionează implicit şi asupra celorlalte deprinderi motrice

4.6. Etapele cercetării

Cercetarea s-a desfăşurat în semestrele I şi II, începând cu data de 9 septembrie 2019 pâna la 1 iunie 2020 şi a fost structurată în 3 etape:

Prima etapă a constat din activităţi de cercetare orientate spre acumularea de date în scopul:

- conturării aspectelor şi problemelor teoretice şi practice circumscrise în cadrul temei;
- introducerii în problematică şi în contextul de abordare a lucrării;
- aprofundării cunoştinţelor teoretice privind noţiunile de bază din cadrul cercetării;
- cunoaşterii particularităţilor de vârstă şi sex a copiilor din ciclul gimnazial

Rezultatele obţinute la finalizarea primei etape a cercetării m-au orientat în organizarea şi desfăşurarea celei de-a doua etape.

A doua etapă a cuprins:

- stabilirea lotului de subiecţi şi a eşantionului de lucru;
- selectarea sistemelor de acţionare;
- aplicarea testarilor

A treia etapă a cuprins:

- analiza rezultatelor obţinute.
- interepretarea datelor
- concluzii şi sugestii desprinse în urma cercetării efectuate;

4.7. Metode de cercetare utilizate

În elaborarea studiului de faţă s-au folosit următoarele metode de cercetare:

Metoda studiului bibliografic

Lucrarea de faţă se bazează pe studiul unei bibliografii destul de vaste. Scopul într-un studiu este în primul rând de a sistematiza o serie de cunoştinţe asupra unor probleme, de a formula aprecieri care, eventual să devină ipoteze pentru cercetare.

Metoda observaţiei

În cercetarea pedagogică ca de altfel şi în alte domenii, metoda observaţiei deţine un rol esenţial. Prin observaţie se înţelege constatarea lucrurilor şi fenomenelor asa cum ni le oferă natura în mod obişnuit. Observarea ştiinţifică în cercetarea pedagogică înseamnă urmărirea atentă şi sistematică a fenomenelor şi faptelor fără intenţia de a le modifica.

Metoda experimentală

În cadrul acestei metode exista procedeul grupelor de control sau grupelor paralele. Procedeul antrenează în experiment două sau mai multe grupe de subiecţi egale sau cât mai aproapiate sub toate aspectele, cu excepţia unor factori supuşi deliberat unor modificări.
Performanţa fiecărei grupe este urmărită în condiţii identice, astfel încât diferenţele de performanţă să poată fi atribuite variabilei independente.

Metoda statistico-matematică

Metoda statistico-matematică în cercetarea pedagogică implică câteva momente importante:

- stabilirea eşantioanelor asupra cărora urmează să se efectueze investigaţia
- recoltarea metodică a tuturor informaţiilor brute referitoare la colectivele de elevi
- interpretarea rezultatelor obţinute prin formularea unor ipoteze, verificarea lor, stabilirea unor concluzii cu valoare prognostică.

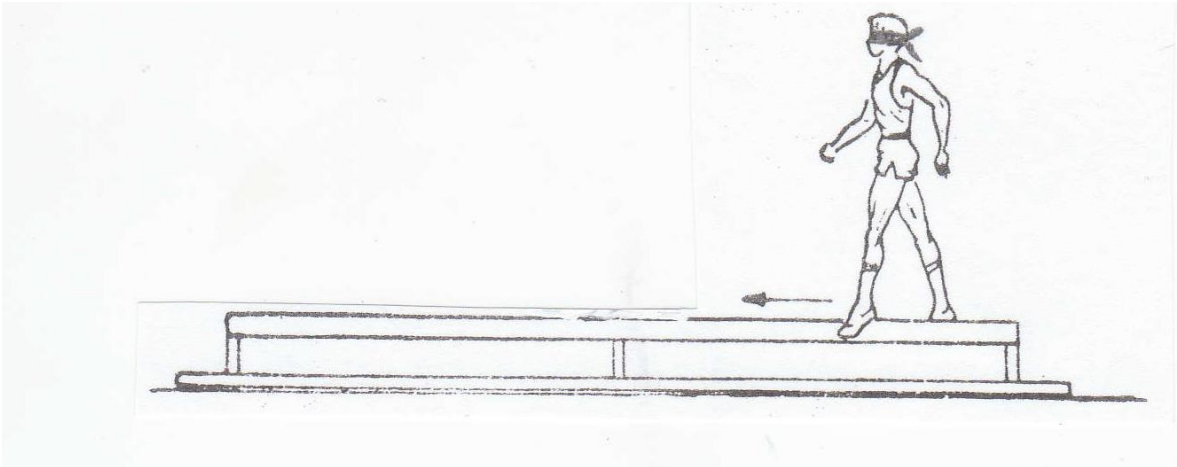
4.8. Descrierea mijloacelor folosite şi a modului de lucru

În primele lecţii de educaţie fizică s-a lucrat cu ambele clase folosindu-se aceleaşi metode pentru învăţarea şi consolidarea deprinderilor motrice de bază şi pentru familiarizarea elevilor cu cerinţele lecţiei de educaţie fizica, după care la grupa experimentală s-au folosit diverse parcursuri aplicateve pentru dezvoltarea echilibrului si ridicării şi transportului de greutaţi. La grupa de control au fost folosite mijloacele traditionale pentru dezvoltarea celor doua deprinderi mai sus amintite.

Tot în primele lecţii am aplicat ambelor grupe testările iniţiale care au constat în patru parcursuri aplicative: unul pentru testare echilibrului, al doilea pentru testarea transportului de greutăţi si alte doua care pe lânga echilibru şi transport de greutăţi cuprind şi alte deprinderi motrice.

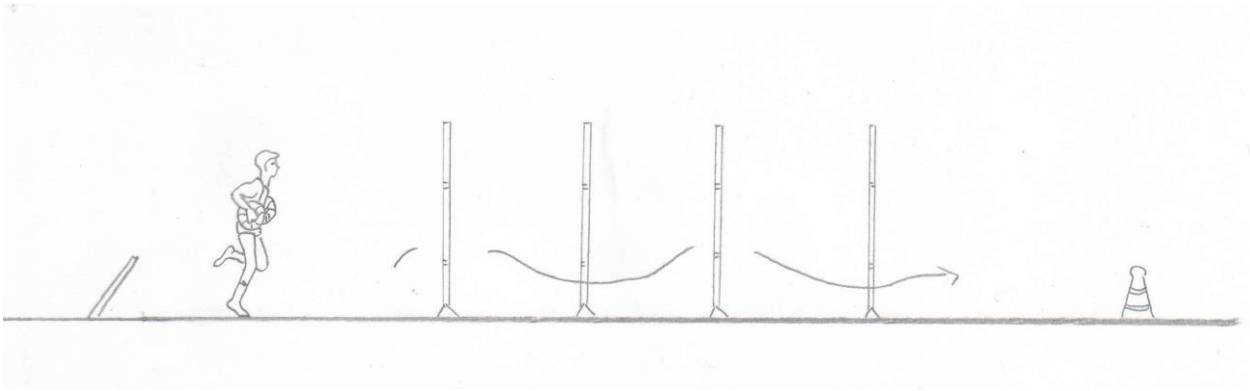
Parcurs aplicativ 1

Stând în faţa băncii de gimnastică, aşezată cu partea îngustă în sus. Elevii vor fi legaţi la ochi, iar la semnalul profesorului vor executa mers în echilibru pe banca de gimnastică. Se cronometrează durata parcurgerii distanţei, precum se vor număra şi paşii executaţi greşit.



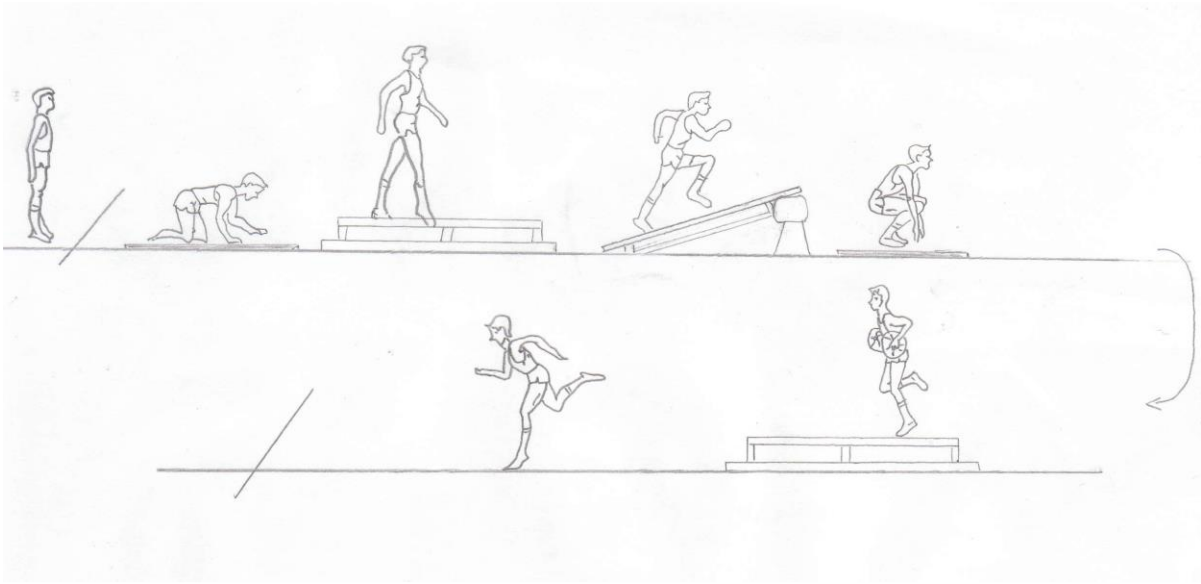
Parcurs aplicativ 2

Stând în spatele unei linii trasate pe sol, în faţa fiecărui executant pe sol sunt aşezate două mingi medicinale de 1 kg. La semnalul profesorului se ridică mingile, câte una în fiecare mână, alergare cu ocolire a patru jaloane aşezate la distanţă de 1,5 m între ele până la un semn, întoarcere pe acelaşi traseu până la locul de pornire şi aşezarea mingilor medicinale la locul iniţial. Se va cronometra durata parcurgerii traseului.



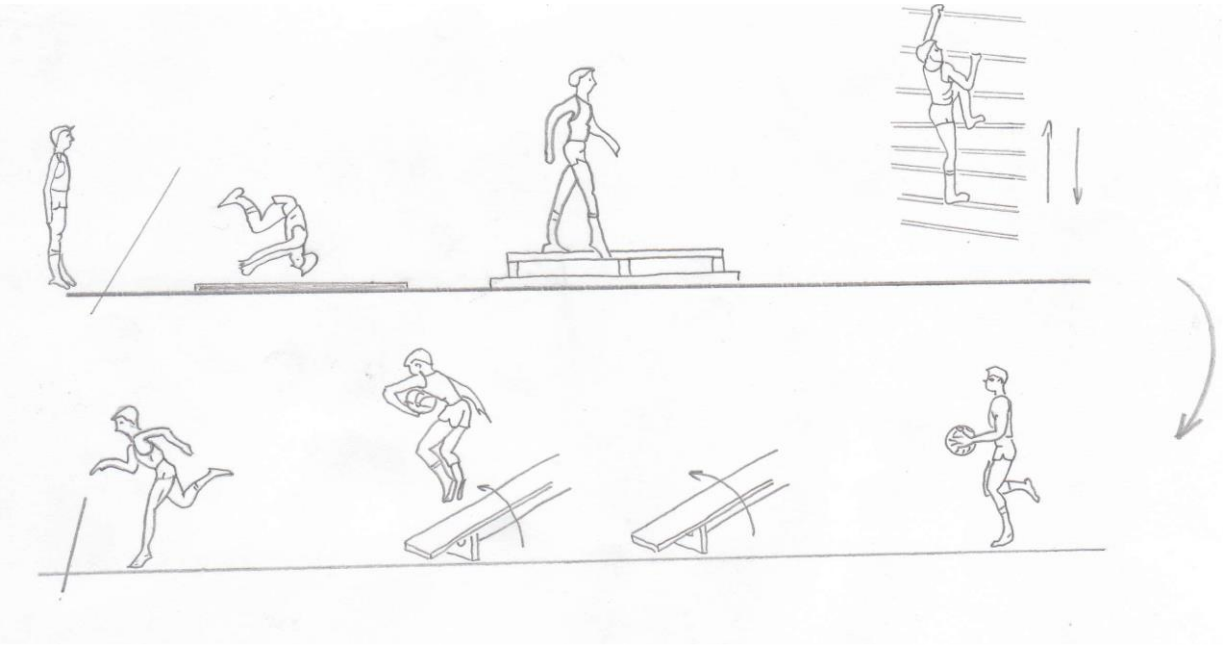
Parcurs aplicativ 3

Stând în spatele unei linii trasate pe sol, pornire la semnalul profesorului, se execută: târâre în sprijin pe genunchi şi palme, mers în echilibru pe banca de gimnastică aşezată cu partea îngustă în sus, alergare pe o bancă înclinată aşezată cu partea lată în sus, săritura de pe bancă şi aterizare elastică în ghemuit pe o saltea, mers în echilibru pe partea îngustă a băncii de gimnastică cu transportul a două mingi medicinale în braţe, alergare şi revenire la locul de pornire.



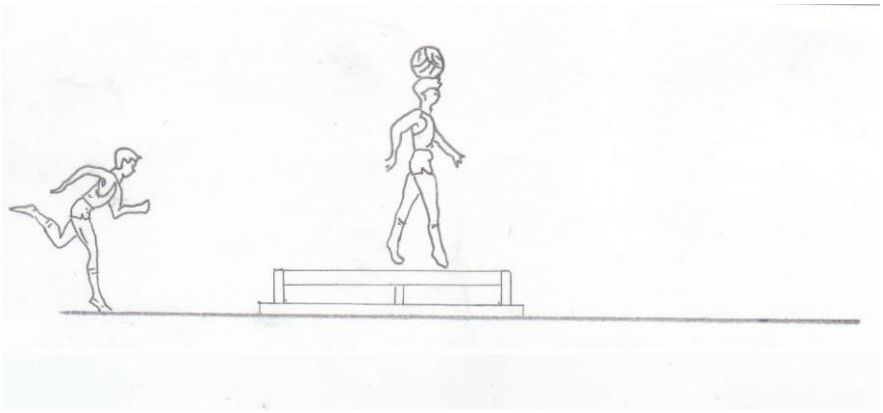
Parcurs aplicativ 4

Stând în spatele unei linii trasate pe sol, pornire la semnalul profesorului, rostogolire înainte pe o saltea aşezată pe sol, mers în echilibru pe partea îngustă a băncii de gimnastică cu transportul a două mingi medicinale, alergare, cățărate pe scara fixă pâna la ultima şipcă, coborâre, ridicarea unei mingi medicinale aşezate pe sol, sărituri pe ambele picioare peste două bănci de gimnastică aşezate transversal, alergare până la linia de sosire.

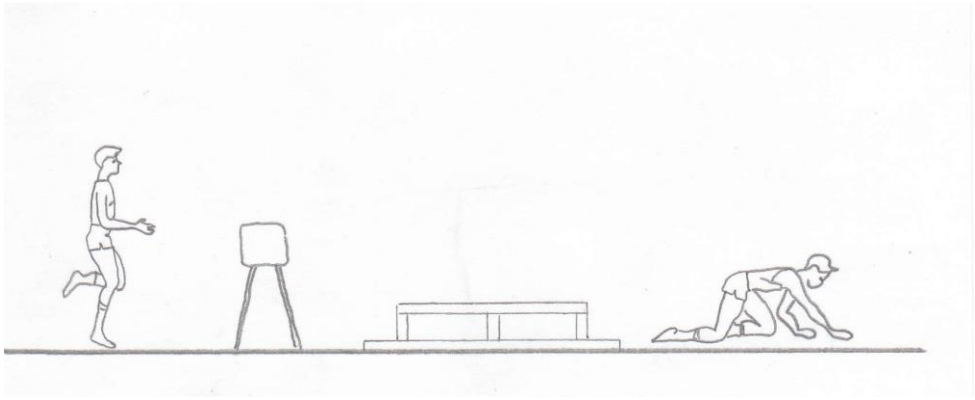


Prezentăm în continuare câteva parcursuri aplicative pentru formarea **echilibrului** şi **ridicării şi transportului de greutăţi**, care pot fi folosite la toate categoriile de elevi şi se pot efectua în condiţii de bază materială diferită:

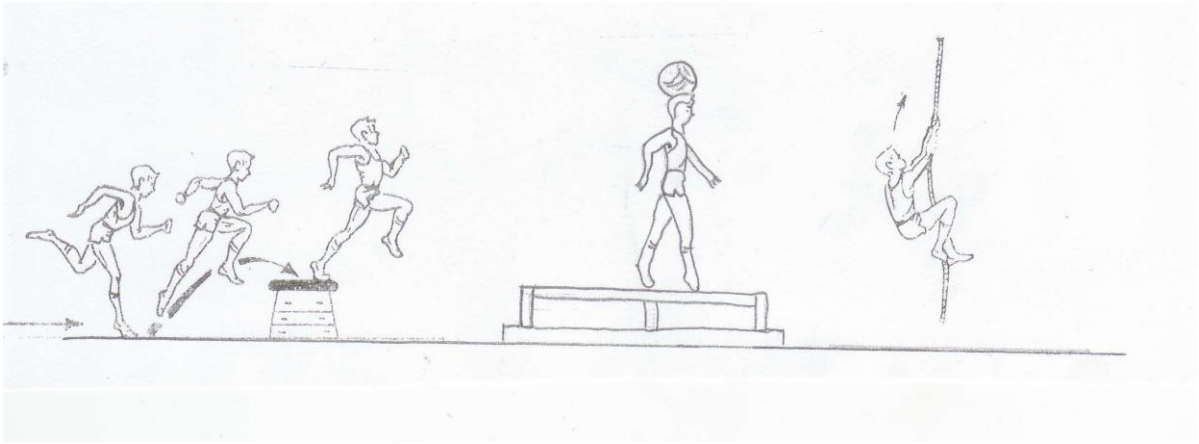
- Alergare 3-5 m, mers în echilibru pe partea îngustă a băncii de gimnastică până la jumătatea ei, ridicarea unei mingi medicinale care se află lateral pe un loc marcat fără ca executantul să cadă de pe bancă, continuarea mersului în echilibru până la capătul băncii, transportând mingea pe cap, pe umăr sau sub braţ, întoarcere la capătul băncii, fără a coborâ de pe aceasta, mers în echilibru transportând mingea până la jumătatea băncii, aşezarea mingii pe locul de la care a fost ridicată, continuarea mersului în echilibru pe bancă, alergare 3-5 m pâna la locul de unde s-a pornit.



- Alergare 3-5 m, săritură în sprijin depărtat peste capră, mers în echilibru pe marginea îngustă a băncii de gimnastică, târâre din poziţia pe genunchi cu sprijin pe palme 5-7 m. Cursa respectivă se poate executa sub formă de de ştafetă sau în torent.

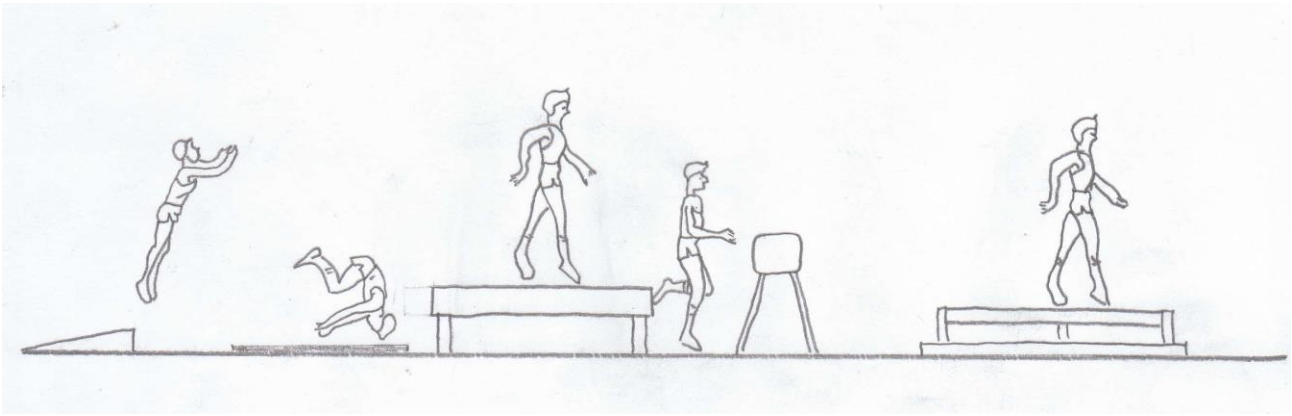


- Alergare 3-5 m, ucare pe un obstacol înalt de 1 -1,5 m printr-un procedeu la alegere, mers pe partea îngustă a bancii de gimnastică la o înălţime de 1 m, coborâre prin săritură pe saltea, alergare 3-5 m, urmată de căţărare la frânghie prin procedeu liber, coborâre prin procedeu liber, alergare cu viteză maximă până la linia de sosire.



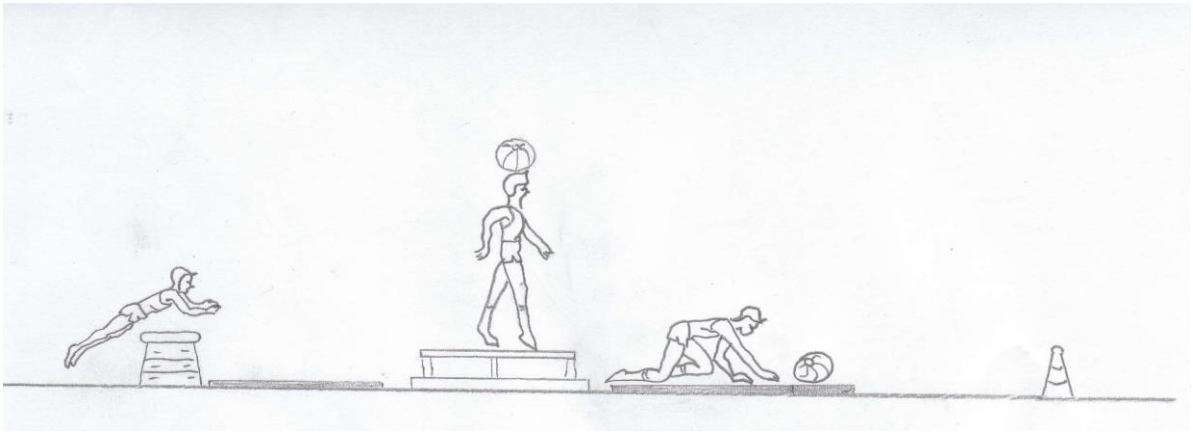
- Alergare 5-7 m, săritură liberă înainte cu extensie, cu bătaie pe trambulină, dură sau elastică, cu aterizare pe saltea, urmată de rostogolirea înainte în ghemuit, mers în echilibru pe bârna de gimnastică, coborâre prin saritură elastică, alergare 5-7 m, săritură în sprijin peste capră cu picioarele depărtate, mers în echilibru pe partea îngustă a băncii de gimnastică, alergare cu viteză maximă până la linia de pornire

  Aparatele necesare desfăşurării respectivei curse cu obstacole se aşează în jurul sălii, câte unul pentru fiecare latură. Pe laturile lungi se aşează aparatele pentru efectuarea saruturilor, iar pe laturile scurte aparatele pentru executarea exercuţiilor de echilibru. Se poate executa deci sub formă de torent.

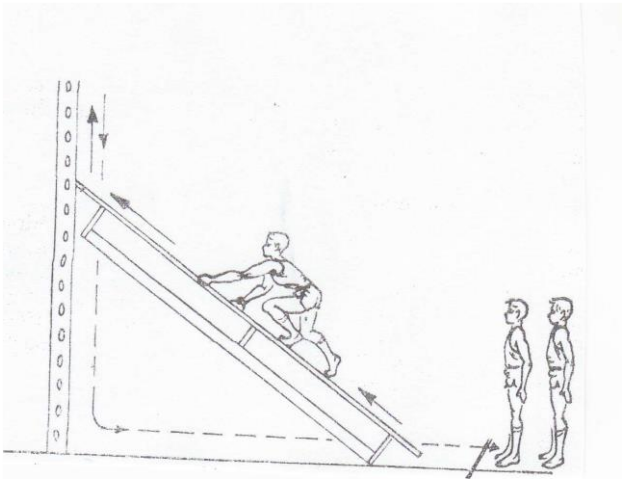


- Alergare 3-5 m, săritură lungă cu rostogolire peste banca de gimnastică sau peste 2-3 cutii ale lăzii de gimnastică ori peste un elev aflat pe genunchi cu sprijin pe palme, mers în echilibru pe partea îngustă a băncii de gimnastică cu transportul pe cap al unei mingi

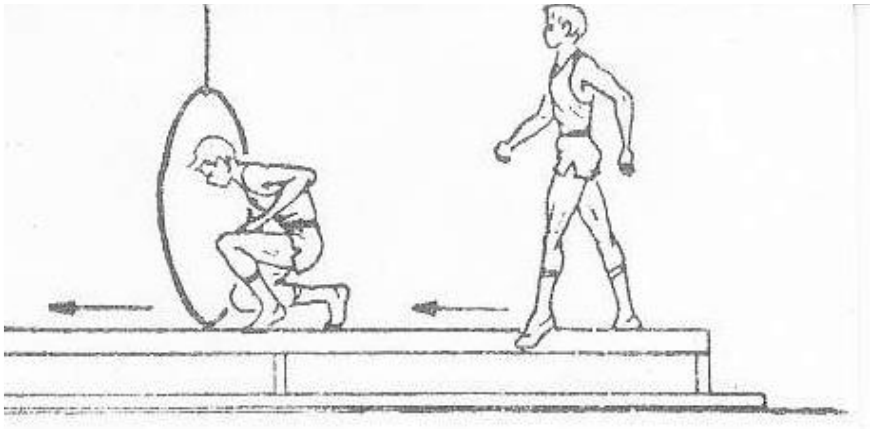
medicinale, târâre înainte 3-5 m, din poziţia cu sprijin pe palme, împingând înainte cu capul mingea medicinală, ocolirea unui obstacol dinainte fixat, alergare cu viteză maximă, aşezarea mingii medicinale la locul de unde a fost luată, alergare cu viteză maximă pâna la linia de unde s-a pornit. Se poate desfăşura sub formă de ştafetă sau sub formă de torent.



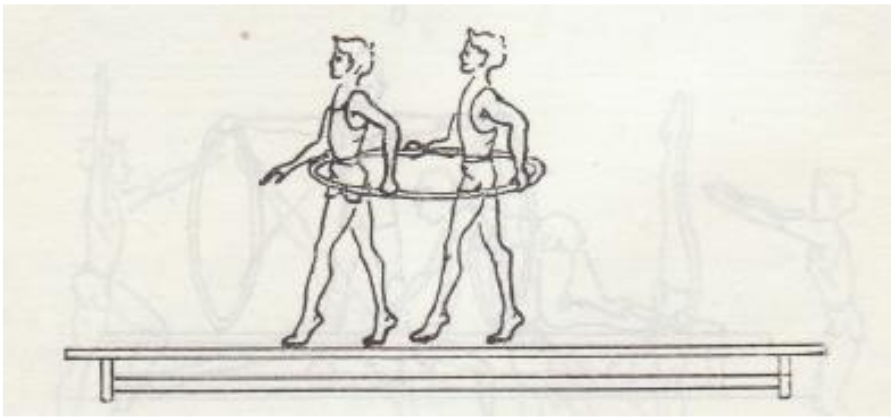
- Cățărare echilibru printr-un procedeu preferat pe bănca de gimnastică aşezată oblic în sus la 30-40 grade, sprijinită cu un cap la scara fixă la gradul de inclinare indicat, atârnat la scara fixă apucat de ultima şipcă, cățărare pe şipca respectivă spre stanga sau spre dreapta prin mutarea mâinilor din aproape în aproape, mers în echilibru oblic în jos pe banca de gimnastică, alergare cu viteză maximă până înapoia ultimului elev, aflat în formaţia de lucru. Se poate desfăşura în circuit, în formă de torent sau contracronometru. Pentru a se executa sub formă de ştafetă se amenajează traseu dublu şi se împarte colectivul clasei în două părţi egale.



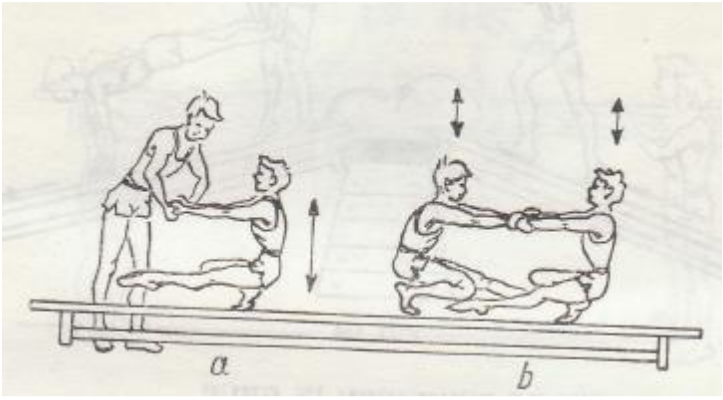
- Mers în echilibru pe bârna de gimnastică, la jumătatea bârnei trecerea printr-un cerc, cu diametru de 90 cm., coborârea prin săritură, alergare într-un picior pe partea lată a băncii de gimnastică, deplasarea prin săritură într-un picior pe partea îngustă a băncii de gimnastica, ocolirea unui obstacol, dinainte stabilit, alergare cu viteză maximă până la linia de unde a început cursa de obstacole.



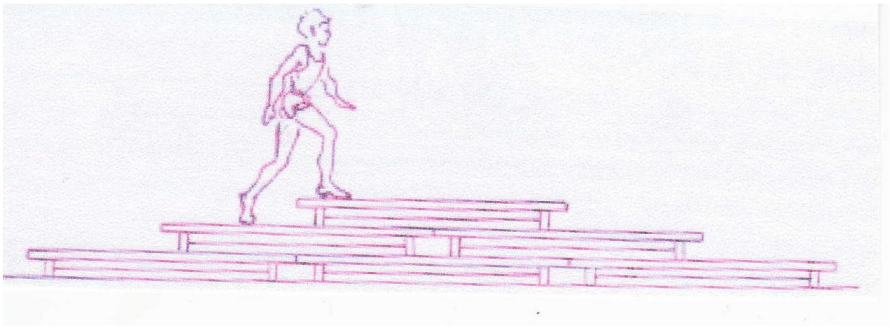
- Mers în perechi, de-a lungul băncii, în interiorul unui cerc ţinut la nivelul şoldurilor.



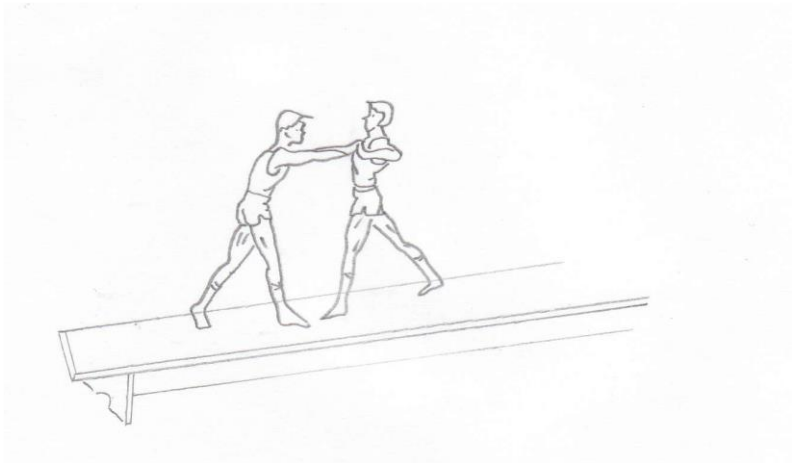
- Mers în echilibru de-a lungul băncii, cu oprire la mijloc şi executarea unor îndoiri din genunchi pe un singur picior cu ajutor (a) sau în perechi cu sprijin reciproc(b).



- Mers în echilibru cu treceri de pe o bancă pe alta în scară, la trei niveluri diferite, prin suprapunerea băncilor.

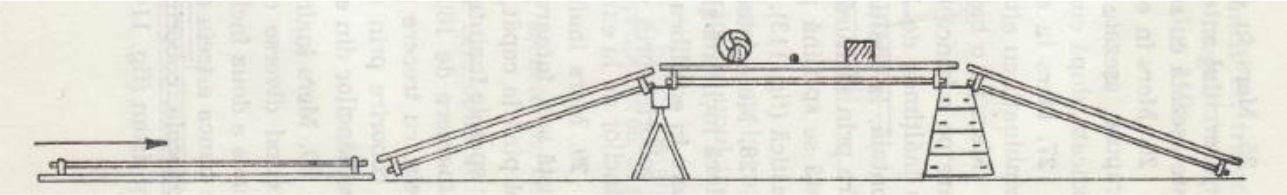


- Pe perechi, pe banca de gimnastică, cu partea lată în sus, prin împingere şi apucări de braţe, lupta pentru doborârea partenerului de pe bancă

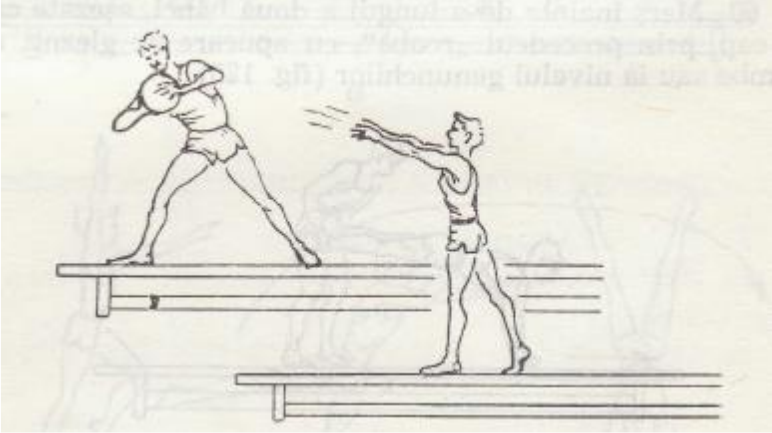


- Mers înainte pe partea îngustă a unei banci de gimnastică orizontală, transportând diverse obiecte, pe banca a doua înclinată: mers cu spatele înainte în urcare, pe banca a treia

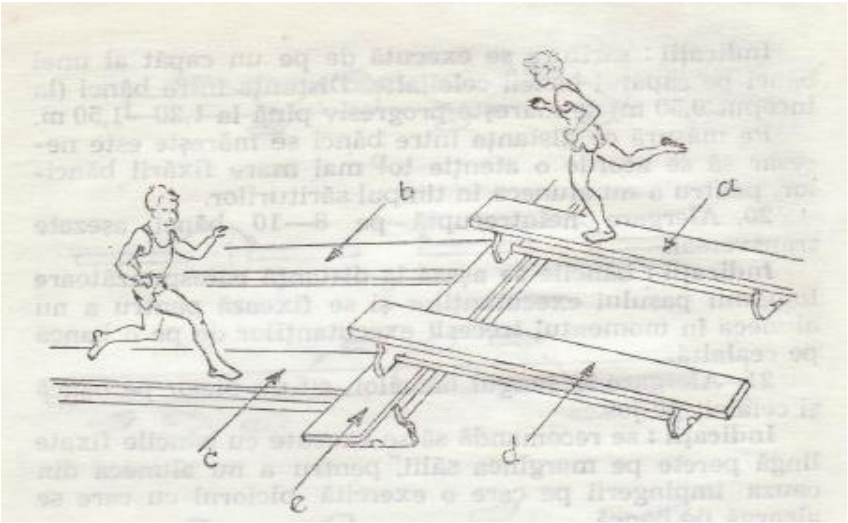
orizontală: mers cu trecerea peste diferite obstacole, coborârea pe banca a patra şi revenirea pe aceleşi drum.



- Mers în perechi, pe două bănci paralele aşezate la 2 -2,5 metri distanţă, cu aruncarea unei mingi de la un executant la altul.



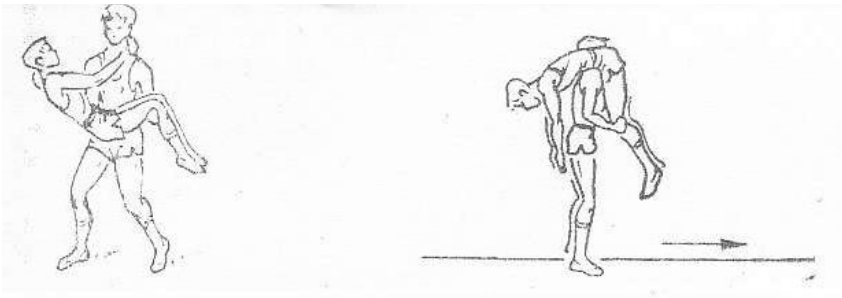
- Cinci bănci sunt aşezate în centrul sălii, formând un H. Folosind această aşezare a băncilor se pot executa următoarele exerciţii:
    - alergare pe banca înclinată în urcare (a), apoi pe banca orizontală (b), ocolire la dreapta pentru a reveni la locul de placare
    - alergare pe banca orizontală (b), apoi pe banca înclinată la coborâre (a) şi ocolire la stanga împrejur în afara băncilor.
    - alergare pe băncile în lungime cu întoarcere de 180^0 la capătul bancii şi revenire la locul de plecare cu trecerea prin culoarul format de băncile a, b, c, d .



- Alergare 7-9 m cu mingea medicinală de 3-5 kg, transportată pe un umăr, susţinută de mâna respectivă, mers în echilibru pe partea îngustă a băncii de gimnastică, cu aşezarea mingii medicinale pe creştetul capului, susţinută cu ambele mâini, săritură în sprijin peste un obstacol înalt de 40 – 50 cm, tinând mingea la piept cu o mână sau cu ambele, coborâre de pe obstacol prin săritură în adâncime cu aterizare elestică, alergare 5 – 7 m, ocolirea unui obstacol, alergare cu viteză maximă, transportând mingea pe umărul celalalt până la linia de unde s-a pornit, predarea mingii executantului următor. Acest parcurs se poate executa cu elevii şi elevele de la toate clasele, se adaptează greutatea mingii la posibilităţile lor, se poate executa sub formă de ştafetă sau torent.

- Alergare 7-9 m, transportând un sac umplut cu amestec de nisip şi rumeguş care să nu depăşească în greutate 10 -12 kg aşezat pe un umăr, pe spate sau ţinut cu ambele mâini în faţă la nivelul toracelui, escaladarea unui obstacol (cal cu mânere sau lada de gimnastică) aşezând mai întâi sacul pe obstacol, apoi escaladarea lui, alergare 5-7 m, transportând sacul în acelaşi mod, trecere pe sub un obstacol, ocolirea lui şi alergarea cu viteză maximă prin afara traseului, transportând sacul în acelaşi mod, trecere pe sub un obstacol, ocolirea lui şi alergare cu viteză maximă prin afara traseului, transportând sacul prin alt procedeu până la linia de unde s-a plecat, predarea sacului următorului executant şi aşezarea după ultimul elev din şirul respectiv.

- Alergare 7-9 m, transportând un coleg pe un umăr sau în faţă susţinut cu o mână pe sub spate şi cu cealaltă pe sub coapse, acesta se apucă cu o mână de gâtul celui ce efectuează transportul, mers în echilibru pe banca de gimnastică, coborâre de pe bancă, scimbarea rolurilor şi efectuarea aceluiaşi traseu se căte celălalt executant. Se poate desfăşura sub formă de ştefetă şi se foloseşte la elevii din clasele mari. Perechile se alcătuiesc după criteriul greutăţii corporale.



- Colectivul clasei se împarte în grupe de câte trei, aşezaţi pe trei şiruri alăturate. Executanţii din margine se prind de mâini construind un scăunel, cel din mijloc se aşează pe scăunelul format, aleargă 7-9 m, transportând colegul, revenire pe poziţia iniţială cu trecere peste două banci de gimnastică, aşezate la distanţă de 2-3 m între ele. Alergare înapoi trecând din nou peste banci. Se repetă pînă când fiecare dintre executanţii respectivi trec pe rând spre a fi transportaţi. Se poate desfăşura şi sub formă de ştafetă. Se recomandă ca cei trei elevi sau eleve ce alcătuiesc o grupă să fie aproximativ de forţe egale.

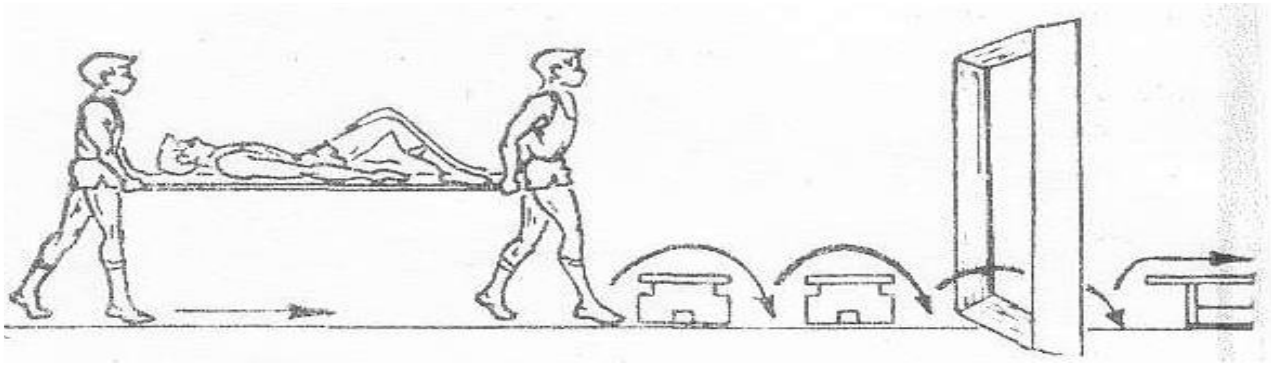


- Câte doi, umăr lângă umăr, cu faţa spre direcţia de alergare, ţinând o minge medicinală mare pe umerii din interior şi sprijinind-o din lateral cu gâtul: alergare 7-9 m, mers cu trecere peste 3-4 băncide gimnastică cu 1-2 m între ele, fără ca mingea să cadă. La

întoarcere executanţii îşi schimbă locurile. Se poate executa sub formă de ştefetă atât cu baieţii, cât şi cu fetele

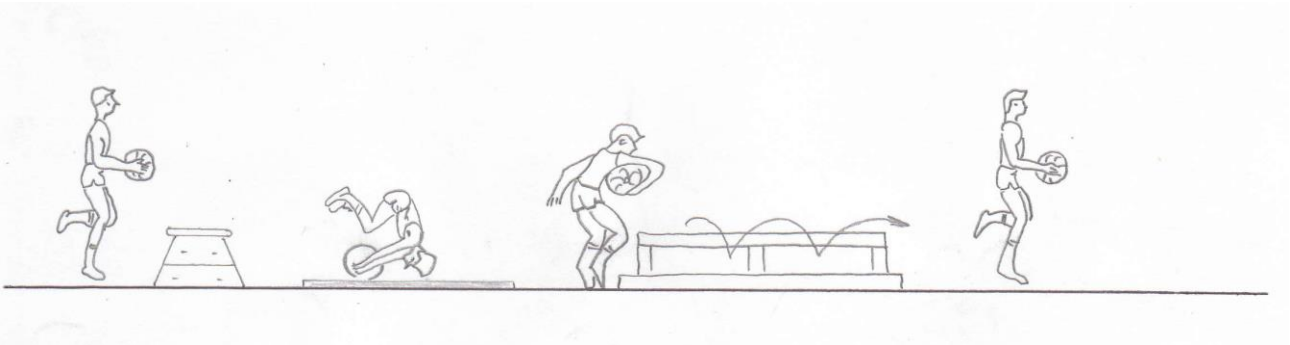
- Alergare 5-7 m, transportând într-o mână o halteră de 3-5 m, mers în echilibru pe partea lată sau îngustă a băncii de gimnastică cu transportarea halterei în aceeaşi mână. La întoarcere se parcurge acelaşi tarseu, însă cu transportarea halterei în mâna opusă, predarea ei executantului care urmează şi trecerea după ultimul executant din şirul respectiv.

- Transportul pe brancardă, sau pe o improvizaţie asemănătoare, a unui coleg, în doi sau patru, pe un traseu prevăzut cu următoarele obstacole: trecere prin fereastă (o cutie a lăzii de gimnastică aşezată vertical), mers în echilibru pe partea lată a băncii de gimnastică.



- Pe perechi. Transportul unei bănci de gimnastică 10m, se aşează banca perpendicular pe direcţia de înaintare, mers în echilibru pe bancă, ţinându-se de mâini, mers 5 m pâna la un jalon cu transportul partenerului in spate, intoarcerea pana la banca cu schimbarea rolurilor, ridicarea bancii de gimnastica şi transportul ei până la linia de sosire.

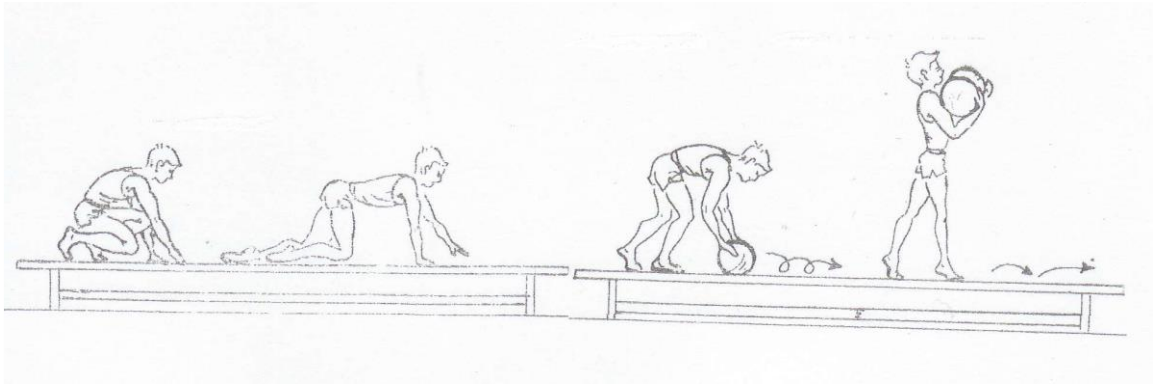
- Alergare 10 m cu transportul a doua mingi medicinale de 2-3 kg, săritură cu păşire peste lada de gimnastică (2 - 3 cutii), rostogolire înainte ţinând mingile în mâini, sărituri pe ambele picioare peste banca de gimnastică aşezată în lungime, întoarcere în alergare de viteza pana la linia de sosire



- Pe perechi „ cal şi călareţ „ cu schimbarea rolurilor la jumătatea distanţei, escaladarea lazii de gimnastică, rostogolire înainte după trecerea lazii, mers în echilibru pe partea îngusta a băncii. Alergare de viteza pana la un jalon, întoarcere pana la linia de pornire în alergare de viteză.

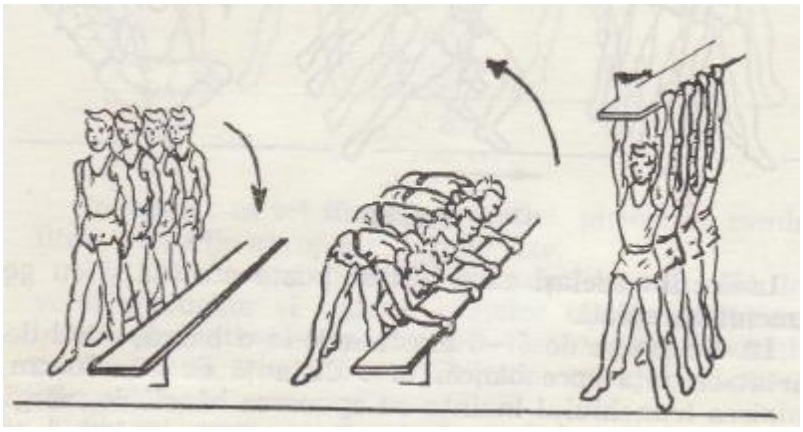
- Roaba cu schimbarea rolurilor la jumătatea traseului, rostogolire înainte, întoarcere 180^0 şi aruncarea mingii medicinale de 2 kg cu spatele spre direcţia de aruncare, recuperarea mingilor, mers în echilibru pe partea îngustă a bancii de gimnastică ţinând mingea medicinală sus deasupra capului, întoarcere în alergare la locul de pornire.

- Pe perechi, cu o minge medicinală: pase în doi cu schimb de locuri; pase cu piciorul; apucat de braţe, mingea aşezată pe braţe se transportă mingea prin galop lateral; de braţe agăţat, mingea susţinută cu capul şi cu umerii, transportul mingii medicinale pe distanta stabilită.
- Mers de-a lungul a două bănci de gimnastică aşezate cap la cap, pe prima bancă mers în sprijin ghemuit sau sprijin pe genunchi, pe a doua bancă rostogolirea unei mingi medicinale sau transportul a două mingi medicinale.

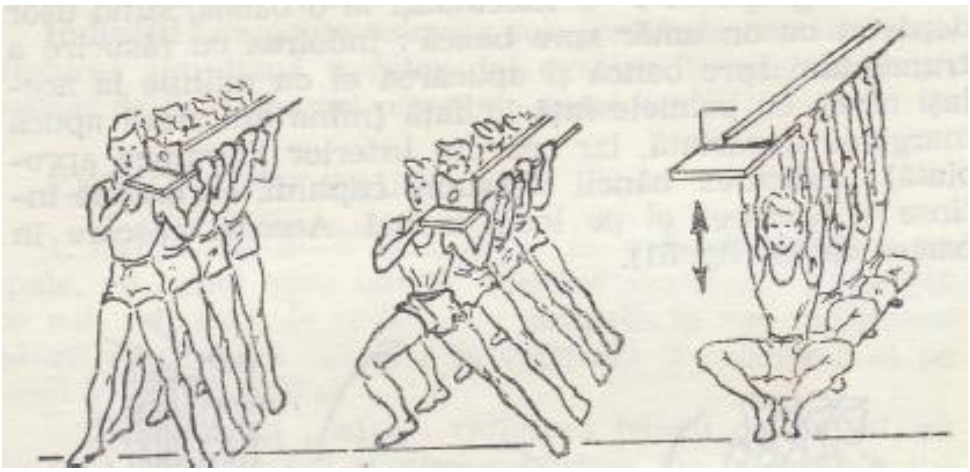


- Pe grupe de 5 – 6 executanţi la o bancă, stând uşor depărtat cu un umăr spre bancă: îndoirea cu răsucire a trunchiului spre bancă şi apucarea ei cu mânile la acelaşi nivel, cu palmele faţă

în faţă, ridicarea băncii deasupra capului, cu braţele întinse şi aşezarea ei pe locul iniţial. Aceeaşi mişcare în partea opusă.

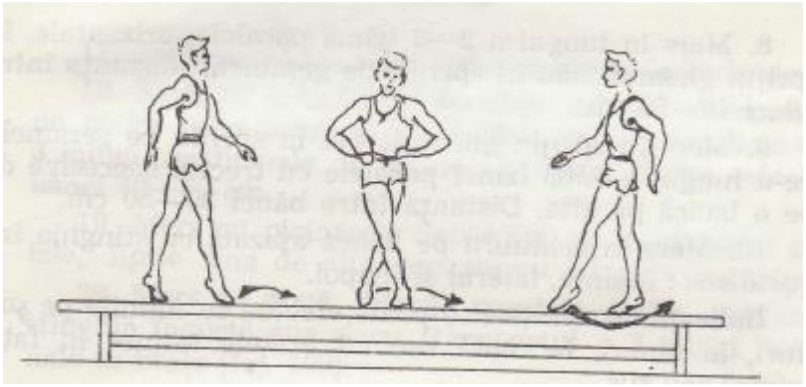


- Din aceeaşi poziţie: ridicarea băncii deasupra capului, îndoirea breţelor şi aşezarea băncii pe umăr, revenire, fandare laterală odată cu îndoirea braţelor şi aşezarea bancii pe umăr, revenire, îndoirea picioarelor cu depărtarea genunchilor şi revenire.

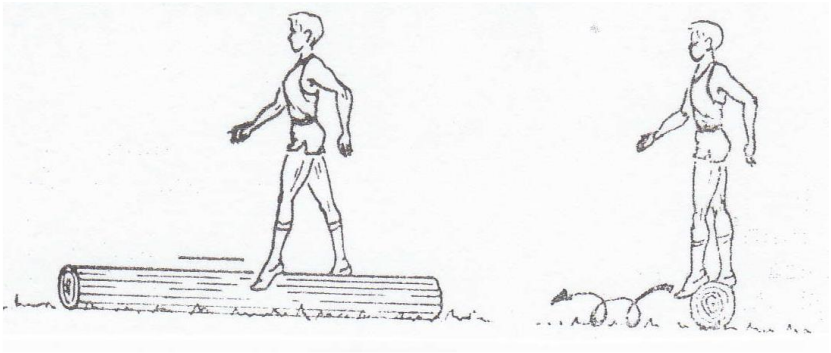


Exerciţii pentru formarea echilibrului folosite la clasa de control:

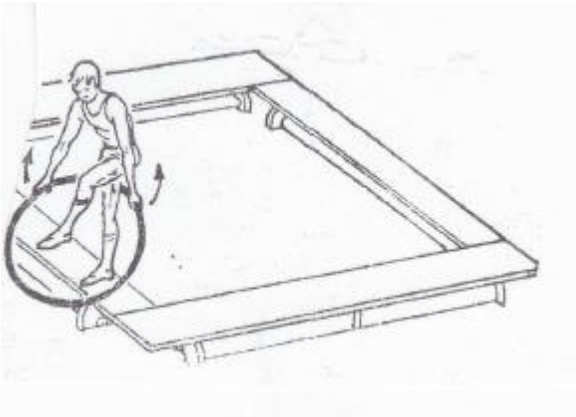
- Stând: urcare pe bancă, mers în echilibru înainte, mers lateral cu paşi adăugaţi sau adăugaţi.



- Stând pe vârfuri, cu braţele lateral sau sus, menţinerea poziţiei
- Stând pe un picior cu ochii închişi sau deschişi şi breţele lateral, menţinerea poziţiei
- Stând pe un picior sau pe ambele pe un corp cilindric de diferite grosimi, încercarea menţinerii poziţiei verticale a corpului



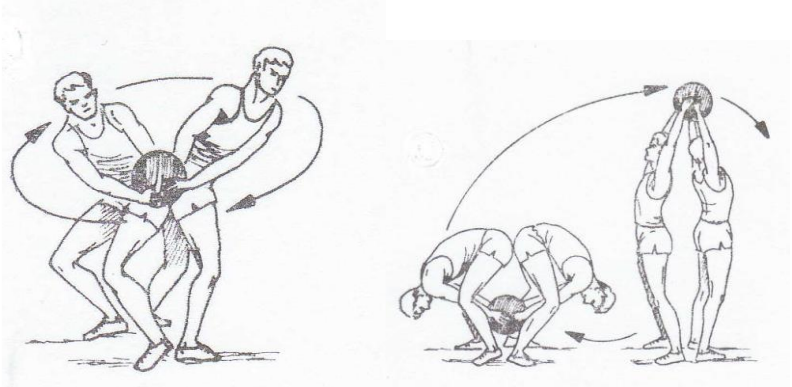
- Pe genunchi cu sprijin pe palme: ducerea în extensie a braţului şi a piciorului opus sau de aceeaşi parte, menţinerea poziţiei
- Şezând, braţele lateral, genunchii întinşi sau îndoiţi
- Stând intr-un picior cu trunchiul aplecat înainte şi cu celalalt picior întins înapoi în prelungirea trunchiului.
- Mers pe toată talpa sau pe vârfuri pe partea lată a bancii de gimnastică
- Deplasarea pe partea lată a bancii de gimnastică prin sarituri succesive pe acelaşi picior sau pe ambele picioare
- Mers pe partea lata a bancii de gimnastică, aşezată la diferite unghiuri de înclinare, după urcare se face întoarcere 180^0 pe vârfuri şi coborâre
- Mers pe partea lata a bancii de gimnastică, îndoirea genunchilor la piept
- Mers pe partea îngustă a bancii de gimnastică, cu întoarcere la mijlocul bancii
- Mers pe partea lata a bancii de gimnastică cu trecerea printr-un cerc



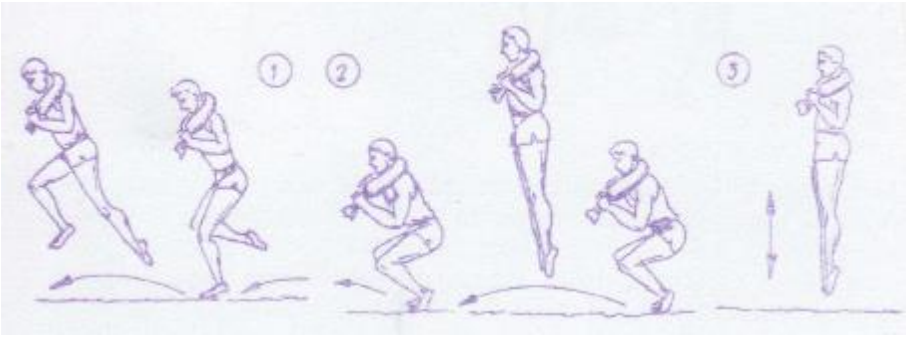
- Mers pe partea îngustă a bancii de gimnastică cu trecerea picioarelor printre braţe şi un baston ţinut înainte jos
- Mers pe partea îngustă a bancii de gimnastică apucând o minge medicinală cu o mâna sau cu ambele mâini
- Câte doi, faţă în faţă, la distanţa de 80 cm, în echilibru pe partea îngustă sau lata a bancii de gimnastică, cu palmele în faţă: fiecare dintre executanţi încearcă sa-şi dezechilibreze partenerul din faţă folosind mişcări abile pentru pentru a lovi palmele adversarului

*Exerciţii pentru formarea deprinderii de **ridicare şi transport de greutăţi** folosite la clasa de control:*

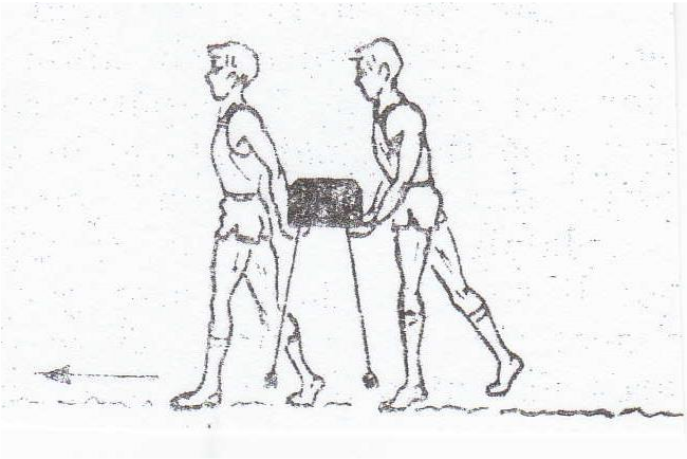
- Transportarea mingii medicinale, transmiterea de la unul la altul. Exerciţiul se execută din formaţii diferite. Când se execută din formaţie în linie pe un rând mingea este primită lateral într-o parte şi transisă lateral în partea opusă partenerului vecin.
- Transportarea mingilor medicinale se poate face în mâini, ţinând mingea jos înaintea corpului, înapoi, lateral sub un braţ cu o minge sau sub ambele braţe cu două mingi. Se poate face din mers sau din alergare



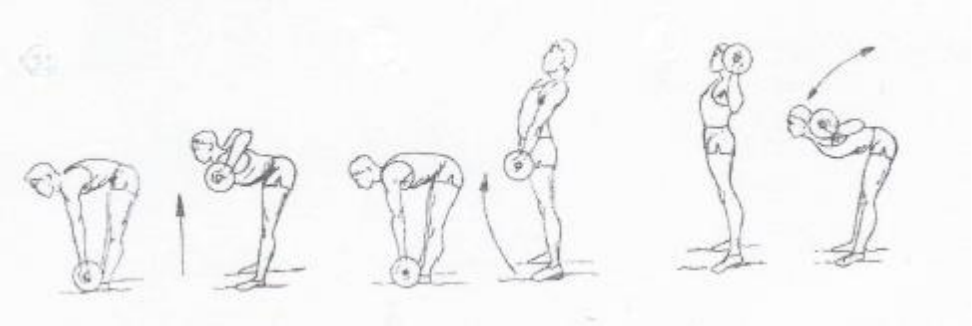
- Ridicarea si transportul unor săculeţi de nisip de diferite greutăţi. Se poate face cu o singură mâna sau cu ambele mâini, ţinând săculeţul în faţă, lateral sau pe umăr.



- Transportul aparatelor de gimnastică care se gasesc în sala de sport şi care sunt folosite în lecţiile de educaţie fizică (banca de gimnastică, saltelele, capra, calul, trambulina, bârna)



- Ridicarea şi transportul cu o mâna sau cu ambele mâinia halterelor şi ganterelor din sala de sport



- Transportul unui partener în poziţia şezând pe braţe. Elevii care execută transportul se află în poziţia pe un genunche, se apucă reciproc de mâinile apropiate. Cel transportat se asează pe braţe şi se sprijină de umerii celui ce-l transportă
- Transportul unui partener de către unul singur, se face în poziţia şezând călare pe spate

4.9 Testele folosite in cercetare

Pentru dezvoltarea deprinderilor motrice am propus mai multe exerciţii cu elemente din gimnastică acrobatică, sărituri la un aparat de gimnastică dar şi elemente tehnice din handbal, toate incluse în parcursurile aplicativ utilitare.

• Parcurs aplicativ utilitar: -start din picioare; alergare uşoară 5 metri, rostogolire înainte şi înapoi, ridicare prin săritura cu extensie, sărituri pe ambele picioare, urmate de 3 sărituri pe piciorul stâng şi 3 sărituri pe piciorul drept, mers în echilibru pe banca de gimnastică, deplasare înainte prin mersul piticului pe distanţa de 5 metri, urmată de săritura în adâncime.

• Parcurs aplicativ utilitar - alergare uşoară cu pas săltat, urmată de săritura pe banca de gimnastică, mers în echilibru pe banca de gimnastică, săritura în adâncime, urmată de alergarea pe un traseu cu 5 jaloane pe o distanţă de 10 metri fără atingerea şi doborârea acestora.

• Parcurs aplicativ utilitar - start din poziţia ghemuit, alergare 10 metri, urmată de escaladarea unui aparat de gimnastică, săritura în adâncime, târâre pe banca de gimnastică cu ajutorul braţelor, alergare sărind coarda pe o distanţă de 3 metri, sărituri în spaţii marcate cu numere, şotron, alergare de viteză până la linia de sosire.

• Parcurs aplicativ utilitar -alergare ușoară până în dreptul cercului cu două mingi de oină, le ridică și se deplasează în echilibru cu mingile în mâini pe banca de gimnastică, apoi se deplasează în mersul piticului 5 metri, trecere pe sub două garduri, mers în zig zag printre 5 jaloane, alergare în viteză cu finalizare prin aruncarea mingilor peste linia de sosire.

• Parcurs aplicativ utilitar - cățărare pe o bancă de gimnastică dispusă în plan înclinat pe o ladă, stând ghemuit pe lada de gimnastică, urmată de săritura în adâncime cu extensie, săritura peste capră urmată de deplasare la saltea unde execută o rostogolire înainte și una înapoi, mers în echilibru pe partea îngustă a băncii de gimnastică, trecerea printr-un cerc, alergare printre jaloane, preluare și aruncare la țintă a două mingi de tenis de câmp, alergare până la linia de sosire.

• Parcurs aplicativ utilitar - alergare pe 5 metri; târâş prin tracţiune alternativă pe banca de gimnastică; două rostogoliri, trecerea peste 3 obstacole aşezate orizontal, preluarea și aruncarea unei mingi de handbal la poarta, alergare in zig zag printre jaloane; 5 sărituri la coardă; alergare la linia de sosire.

• Parcurs aplicativ utilitar - transportul a două mingi medicinale pe distanța de 3 metri, pas săltat pe distanța de 5 metri, mers în echilibru pe partea îngustă a băncii de gimnastică; urcare și coborâre a scării fixe, urmată de dribling cu mâna neîndemânatică printre 4 jaloane cu mingea de handbal; alergare la linia de sosire.

• Parcurs aplicativ utilitar - saritura la coarda timp de 20 secunde, urmata de alergare şerpuită printre 5 jaloane; săritura peste marcaj; alergare cu pendularea gambei înapoi pe 5 metri; alergare cu picioarele întinse înainte 5m alergari cu ridicarea genunchilor 5 metri, saritura pentru atingerea unui baston situat la inaltime tinut de profesor; alergarea cu spatele, urmata de rasucire si alergare cu fata la linia de sosire.

• Parcurs aplicativ utilitar - start cu plecare din stand ghemuit, alergare 15 m, saritura in lungime peste linia marcata, prinderea mingii de handbal aruncată de partener; dribling printre 5 coechipieri statici cu ambele maini, intoarcere cu spatele la linia de sosire, aruncarea mingii la partener cu reprimire, intoarcere cu fata spre linia de sosire, alergare cu aruncarea mingii la tinta, deplasare alternata fata, spate, pana la linia de sosire.

• Parcurs aplicativ utilitar -alergare 20 metri cu doborarea unor jaloane cu picioarele alternand dreptul cu stangul pe primii 10 metri, urmata de doborarea cu mana a celorlalte, intoarcre cu alergare inapoi cu genunchii ridicati, rostogolirea la saltea cu spatele urmata de saritura cu bataie pe trambulina elastica, apoi intoarcerea pentru reasezarea jaloanelor in pozitia initiala.

• Parcurs aplicativ utilitar - alergare cu spatele 6-8 metri cu rostogolire înainte si inapoi în ghemuit; mers ghemuit 5 metri, trecerea cu păşire peste două bănci de gimnastică aşezate transversal, impingerea a doua mingi medicinale cu ambele brate pana la linia de marcaj, ocolirea a 6 jaloane cu deplasare cu spatele faţă de direcţia de alergare, executarea a 10 sarituri pe loc la coarda si alergare pana la linia de sosire.

• Parcurs aplicativ utilitar - mers în echilibru pe paretea îngustă a băncii de gimnastică, alergare pe două bănci de gimnastică aşezate una în prelungirea celeilalte; prinderea mingii de handbal aruncată de partener, aruncarea mingii la partener, rostogolire înainte în ghemuit și rostogolire înapoi în ghemuit; alergare înainte până la linia de sosire.

• Parcurs aplicativ utilitar - mersul piticului, cu săritură peste obstacole, alergare cu picioarele înainte pe 5 metri, alergare cu atingerea șezutului cu călcâiele pe distanța de 5 metri; săritura în depărtat peste capră; mers în echilibru pe partea îngustă a celei de-a doua bănci de gimnastică aşezată înclinat în sus la 20 grade, sprijinită de un capăt de scară fixă; atârnat la scara fixă apucat de ultima șipcă, cățărare pe șipca; mers în echilibru în jos pe banca de gimnastică; alergare de viteză până la linia de plecare.

• Parcurs aplicativ utilitar - alergare 15 metri, dribling printre 4 jaloane, alergare în zig-zag cu mingea de handbal; aruncare la poartă, urmată de alergare în viteză maximă înapoi la linia de plecare.

• Parcurs aplicativ utilitar - alergare 5 metri cu pendularea gambelor; cățărarea din săritură pe lada de gimnastică; stând intr-un picior alternativ stângul și dreptul timp de 1 minut cu prinderea gleznei cu mâna; săritura în adâncime cu aterizare pe ambele piciore poziționate pe aceeași linie; din stând ghemuit două rostogoliri înainte și două înapoi cu părăsirea saltelei în lateral; preluarea mingii de oină de pe sol și aruncarea peste linia de marcaj, întoarcere în alergare ușoară cu două piruete de 360 grade, apoi alergare în viteză până la linia de sosire.

• Parcurs aplicativ utilitar - start din sprijin înainte cu deplasare pe palme în lateral pe 3 metri cu revenire; mers fandat cu arcuire, urmat de mers pe vârfuri alternând cu mers ghemuit pelungimea de 5 metri; pași săltați, apoi săriți; fandarea cu un picior sprijinit pe banca de gimnastică; preluarea mingii medicinale și rostogolirea pe o bancă de gimnastică înainte și înapoi până la poziția inițială; sărituri în marcajele numerotate în ordine descrescătoare; preluarea a două mingi de oină pe care le aruncă la semiînălțime prin cerc și alergare în viteză până la linia de sosire.

• Parcurs aplicativ utilitar - alergare 6 metri cu spatele; rostogolire înapoi pe saltea, întoarcere la 180 grade, deplasare cu săritura peste capra de gimnastică prin procedeul preferat; rostogolire înainte în ghemuit; târâre în poziţia pe genunchi cu sprijin pe palme pe banca de gimnastică, întoarcere cu tracțiuni din culcat facial pe bancă; alergare 6 metri cu trecere peste lada de gimnastică aşezată longitudinal pe direcţia de deplasare; târâre pe aceasta din poziţia culcat, urmată de săritura în adâncime; alergare ușoară până la linia de sosire.

• Parcurs aplicativ utilitar - start cu sărituri din ghemuit în ghemuit alternativ cu alergare ținând cu brațele la spate un baston, apoi se execută cumpăna cu sprijin pe baston, urmată de așezarea obiectului în cerc, sărituri de trei ori peste bancă, urmate de ocolirea celei de-a doua, apoi trei sărituri peste a doua bancă ș.a.m.d; cățărare la scară fixă cu ajutorul mâinilor și picioarelor, coborârea numai în braţe, alergare până la linia de sosire.

CAPITOLUL 5 - Analiza şi interpretarea datelor

În vederea interpretării rezultatelor obţinute am utilizat metoda care are la bază diferenţa dintre indicii obţinuţi la testarile iniţiale şi cele finale la toate probele de control, la ambele clase: clasa experimentală şi clasa de control.

Comparând media rezultatelor înregistrate la testările iniţiale şi finale a reieşit un progres realizat de către clasa experimentală, ceea ce demonstrează eficacitatea sistemelor de acţionare selectate şi utilizate.

5.2. Rezultatele înregistrate la testările efectuate iniţial şi final

Notele obținute la gimnastică acrobatică

Elevii au susținut conform programei școlare și a conținutului acesteia elemente statice și dinamice din gimnastica acrobatică; în cazul elementelor statice elevii execută cumpana pe un genunchi și pe un picior; semisfoara si sfoara pentru fete, podul de jos, stând pe omoplați, stând pe cap pentru băieți și stând pe mâini cu sprijin; pentru elementele dinamice elevii execută rostogolirea înainte și înapoi din ghemuit în ghemuit, rostogolirea înainte și înapoi din depărtat în depărtat, aprecierea se face din nota maxima 10.

Tabel nr. 1 Datele privind coeficienţii de variabilitate la grupa de control şi experiment băieţi

GRUPA	TESTAREA INITIALĂ			TESTAREA FINALĂ			DIFERENTA		
	X	S	CV	X	S	CV	X	S	CV
Clasa control	7,65	0,72	9,28%	8,55	0,74	8,77%	0,90	0,02	0,51%
Clasa experiment	7,75	0,75	9,54%	9,40	0,63	6,91%	1,65	0,12	2,63%

Tabel nr. 2 Datele privind coeficienţii de variabilitate la grupa de control şi experiment fete

GRUPA				TESTE FINALE			DIFERENŢA		
	X	S	CV	X	S	CV	X	S	CV
Control	7,72	0,85	10,71%	8,81	0,41	5,31%	1,09	0,44	5,40%
Experiment	7,71	0,92	12,02%	9,52	0,37	3,72%	1,81	0,55	8,30%

În urma experimentului rezultatele obţinute prin notare la exerciții de gimnastică acrobatică de grupa experimentală la testarea inițială au fost de 7,75 la băieți și 7,71 la fete, iar la testarea finală de 9,40 la băieţi și 9,52 la fete, în comparaţie cu rezultatele clasei de control

unde la testarea inițială rezultatele au fost 7,65 la băieți și 7,72 la fete, iar la finalul experimentului testarea finală a indicat o medie de 8,55 la băieți și 8,81 la fete.

Se poate observa că rezultatele obținute de grupa experimentală au fost superioare, ceea ce confirmă faptul că mijloacele de acționare folosite în cadrul lecției de educație fizică prin ștafete și parcursuri aplicativ utilitare în cadrul acestui experiment au fost eficiente.

Sărituri la un aparat de gimnastică

Elevii au fost instruiți să evite pericolul de accidentare respectând regulile stabilite, să-și depășească inhibiția și să execute structurile motrice stabilite, se notează corectitudinea execuției, aprecierea se face din nota maximă 10.

Tabel nr. 3 Datele privind coeficienții de variabilitate la grupa martor și experiment băieți

GRUPA	TESTE INIȚIALE			TESTE FINALE			DIFERENȚA		
	X	S	CV	X	S	CV	X	S	CV
Control	7,73	0,55	7,32%	8,60	0,41	4,96%	0,87	0,14	2,36%
Experiment	7,65	0,92	11,90%	9,20	0,32	4,02%	1,55	0,60	7,88%

Conform experimentului rezultatele obținute de grupa experimentală la testarea inițială au fost de 7,65 la băieți și 7,66 la fete, iar la testarea finală de 9,20 la băieți și 9,56 la fete, în comparație cu rezultatele clasei de control unde la testarea inițială rezultatele au fost 7,73 la băieți și 7,81 la fete și la testarea finală de numai 8,60 la băieți și 9,51 la fete.

Tabel nr. 4 Datele privind coeficienții de variabilitate la grupa martor și experiment fete

GRUPA	TESTE INIȚIALE			TESTE FINALE			DIFERENȚA		
	X	S	CV	X	S	CV	X	S	CV
Control	7,81	0,82	10,80%	9,51	0,62	7,81%	1,70	0,20	2,99%
Experiment	7,66	0,73	9,55%	9,56	0,54	5,42%	1,90	0,19	4,13%

Toate rezultatele obținute de grupa experimentală au fost superioare, ceea ce confirmă faptul că mijloacele de acționare folosite în cadrul acestui experiment au fost eficiente.

Procedee tehnice din handbal

Elevii execută procedee tehnice cu grad progresiv de complexitate și solicitare la efort prevăzute în sistemul de evaluare pentru fiecare clasă. Procedee tehnice folosite în atac precum: prinderea, ținerea și pasarea mingii de pe loc și din deplasare; driblingul simplu și multiplu; pasa în doi de pe loc, cu o mâna de la umăr; pasa din alergare între 2-3 jucători, aruncare la poartă din alergare și procedee tehnice folosite în apărare precum: poziția fundamentală și deplasarea pe semicerc; blocarea mingii aruncate de adversar. Se apreciază corectitudinea și cursivitatea execuţiei, numărul și dificultatea procedeelor, nota maximă de apreciere este 10.

Tabel nr. 5 Datele privind coeficienţii de variabilitate la grupa martor şi experiment băieţi

GRUPA	TESTE INIŢIALE			TESTE FINALE			DIFERENŢA		
	X	S	CV	X	S	CV	X	S	CV
Control	7,61	0,76	10,32%	8,60	0,50	6,00%	0,99	0,26	4,32%
Experiment	8,02	0,67	8,60%	9,36	0,35	4,02%	1,34	0,32	4,58%

Rezultatele obţinute de grupa experimentală la testarea iniţială au fost 8,02 la băieţi și 7,80 la fete, iar la testarea finală de 9,36 la băieţi și 9,34 la fete, în comparaţie cu rezultatele clasei de control unde la testarea iniţială rezultatele au fost 7,61 la băieţi și 7,52 la fete și la testarea finală de numai 8,60 la băieţi și 8,84 la fete.

Tabel nr. 6 Datele privind coeficienţii de variabilitate la grupa de control şi experiment fete

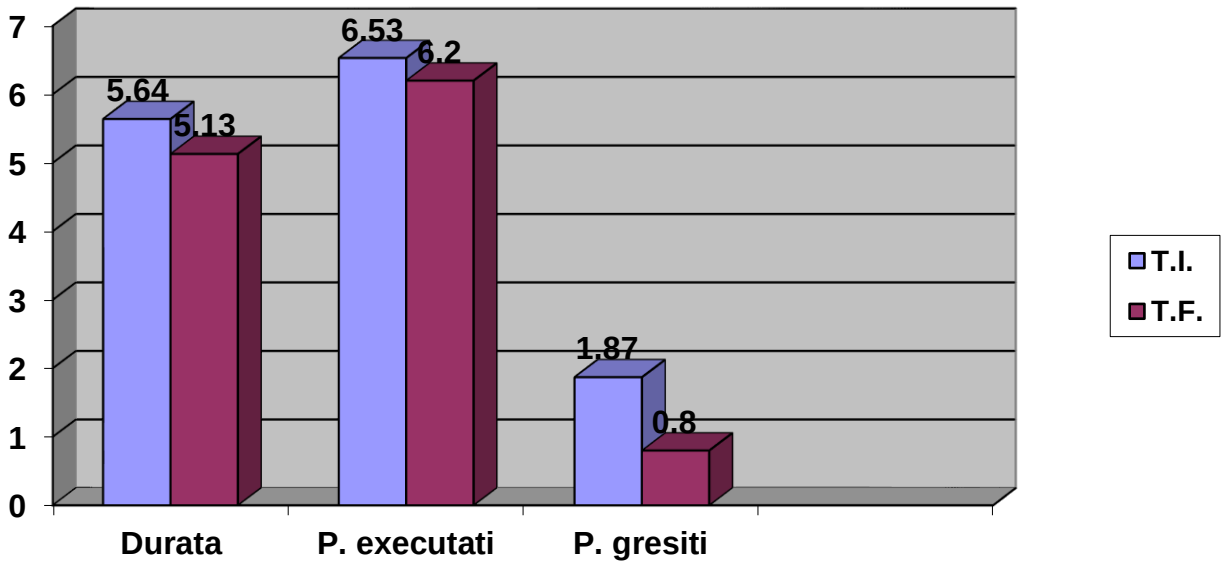
GRUPA	TESTE INIŢIALE			TESTE FINALE			DIFERENŢA		
	X	S	CV	X	S	CV	X	S	CV
Control	7,52	0,74	9,44%	8,84	0,56	6,41%	1,32	0,18	3,03%
Experiment	7,80	0,69	8,65%	9,34	0,31	3,62%	1,54	0,38	5,03%

Toate rezultatele obţinute de grupa experimentală au fost superioare, ceea ce confirmă faptul că mijloacele de acţionare folosite în cadrul acestui experiment au fost eficiente.

a) Testarea echilibrului (parcursul aplicativ nr. 1)

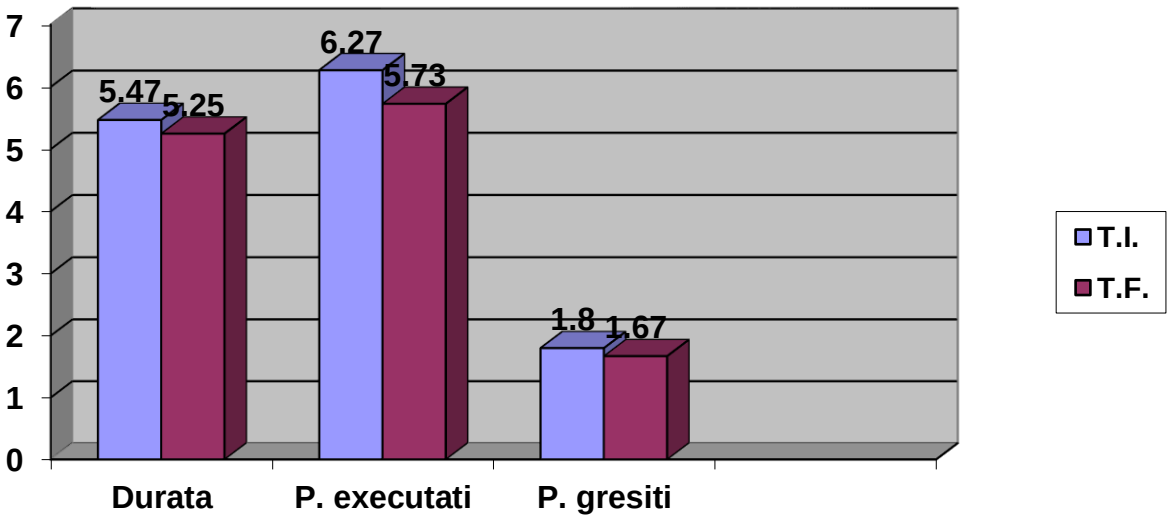
Clasa experimentală

Nume Prenume	*Testare iniţială*			*Testare finală*		
	Durata parcurgerii distanţei	Numar de paşi executati	Numar de paşi greşiti	Durata parcurgerii distanţei	Numar de paşi executati	Numar de paşi greşiti
A A	5.41	7	2	5.08	6	1
B D	4.12	7	1	4.00	6	0
B M	5.53	7	2	5.00	7	1
A J	6.74	6	3	5.80	6	1
C C	5.05	7	1	4.80	6	1
D I	4.00	6	0	4.00	6	0
G P	4.41	6	1	4.40	6	0
GM	6.05	6	2	5.10	6	1
G E	5.78	7	1	5.50	6	1
G G	5.21	6	2	5.10	7	1
G R	5.40	6	2	5.20	6	1
S R	4.41	5	1	4.20	6	0
S C	8.01	8	4	5.80	7	2
T A	7.36	7	3	6.20	6	1
T A	7.08	7	3	6.80	6	1
MEDIA	**5.64**	**6.53**	**1.87**	**5.13**	**6.20**	**0.80**



Clasa de control

Nume Prenume	*Testare iniţială*			*Testare finală*		
	Durata parcurgerii distanţei	Numar de paşi executati	Numar de paşi greşiti	Durata parcurgerii distanţei	Numar de paşi executati	Numar de paşi greşiti
R D	5.51	7	3	5.50	7	2
I M	5.10	7	2	5.00	6	2
M S	4.57	7	1	5.00	6	1
C D	5.10	7	3	5.10	5	3
S D	5.90	7	1	5.50	7	1
M A	5.00	6	1	5.10	6	2
M D	4.40	6	0	4.50	5	1
B P	4.80	5	0	4.40	5	0
P I	5.10	6	3	5.00	6	3
C D	6.00	6	2	5.20	5	2
O M	5.90	5	1	5.80	5	1
M M	6.20	5	2	6.00	5	1
S C	5.90	6	1	4.80	5	1
N B	6.60	8	5	6.10	7	4
M A	5.90	6	2	5.80	6	1
MEDIA	**5.47**	**6.27**	**1.80**	**5.25**	**5.73**	**1.67**



Mersul în echilibru a fost executat pe banca de gimnastică (4 m), aşezată cu partea îngustă în sus. Elevii au fost legaţi la ochi, fiind cronometrat timpul de pargurgere a distanţei, paşii efectuati pe bancă, precum şi paşii efectuaţi greşit.

La testarea iniţială se constată o diferenţă de 0,17 sec. în ceea ce priveşte durata parcurgerii distantei, o diferenţă de 0,26 paşi executaţi pe bancă şi 0,07 paşi executaţi greşiţi, toate datele fiind în favoarea clasei de control.

Parametrii urmăriţi	*Clasa experimentală*	*Clasa de control*	*Diferenta*
	T.I.	**T.I.**	
Durata	5,64	5,47	0,17
Paşi efectuaţi	6,53	6,27	0,26
Paşi greşiţi	1,87	1,80	0,07

Prin aplicarea parcursurilor aplicative selectate pentru dezvoltarea echilibrului se constată că la sfârşitul experimentului, clasa experimentală a obţinut medii statistice îmbunătăţite la toţi cei trei parametrii, reuşind să devanseze clasa de control. În urma programului de lucru aplicat la clasa experimentală, se îmbunătăţesc performanţele elevilor astfel încat diferenţa la testarea finala este de: 0,12 secunde în ceea ce priveşte durata parcurgerii distantei, 0,47 paşi executaţi pe bancă şi 0,87 paşi executaţi greşiţi, de acestă dată toţi parametrii fiind in favoarea clasei experimentale.

Parametrii urmăriţi	*Clasa experimentală*	*Clasa de control*	*Diferenta*
	T.F.	**T.F.**	
Durata	5,13	5,25	0,12
Paşi efectuaţi	6,20	5,73	0,47
Paşi greşiţi	0,80	1,67	0,87

b) Testarea transportului de greutăţi (parcursul aplicativ nr. 2)

Clasa experimentală

Nume Prenume	*Testare iniţială*	*Testare finală*
	Durata parcurgerii distanţei	Durata parcurgerii distanţei

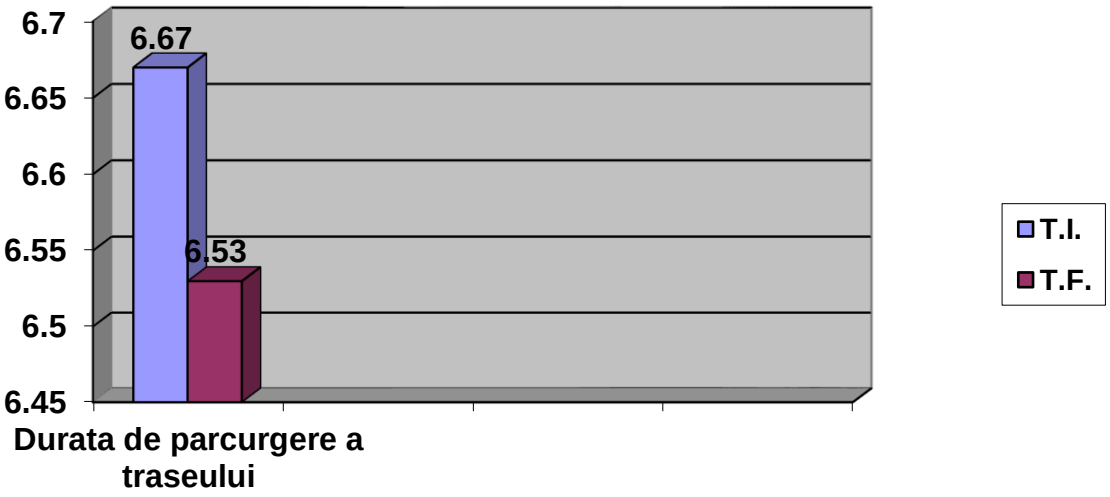
A A	6.10	6.00
B D	5.90	5.20
B M	8.10	7.80
A J	7.30	7.00
C C	6.10	5.90
D I	6.50	6.20
G P	6.10	6.00
GM	7.00	6.80
G E	5.80	5.60
G G	6.00	6.10
G R	7.20	7.00
S R	6.20	6.20
S C	7.10	7.00
T A	8.20	8.20
T A	7.00	6.80
MEDIA	**6.71**	**6.52**
Diferenta		**0.19**



Clasa de control

	Testare iniţială	*Testare finală*

Nume Prenume	Durata parcurgerii distanţei	Durata parcurgerii distanţei
R D	6.80	6.60
I M	6.40	6.20
M S	6.20	6.20
C D	6.90	6.50
S D	7.20	7.00
M A	6.20	6.20
M D	6.20	6.20
B P	6.10	6.00
P I	6.20	6.00
C D	7.00	6.80
O M	7.00	7.00
M M	7.80	7.20
S C	6.20	6.20
N B	7.60	7.00
M A	6.90	6.80
MEDIA	**6.67**	**6.53**
Diferenta	**0.14**	



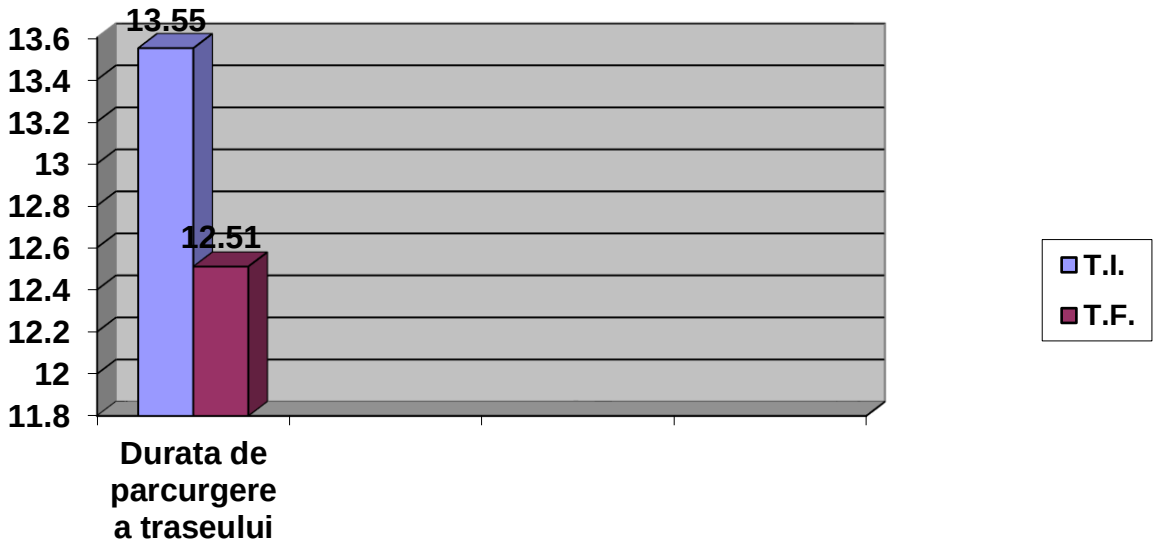
Parcursul aplicativ a fost testat iniţial şi final în sala de sport marcându-se timpul de parcurgere al traseului. La clasa experimentală s-a remarcat o diferenţă de 0,19 secunde între testarea iniţială şi testarea finală, în timp ce la clasa de contol această diferenţă a fost de doar 0,14 secunde.

Clasa experimentală			*Clasa de control*		
T.I.	**T.F.**	**Diferenţa**	**T.I.**	**T.F.**	**Diferenţa**
6,71	6,52	0,19	6,67	6,53	0,14

c) Testarea deprinderilor motrice (parcursul aplicativ nr. 3)

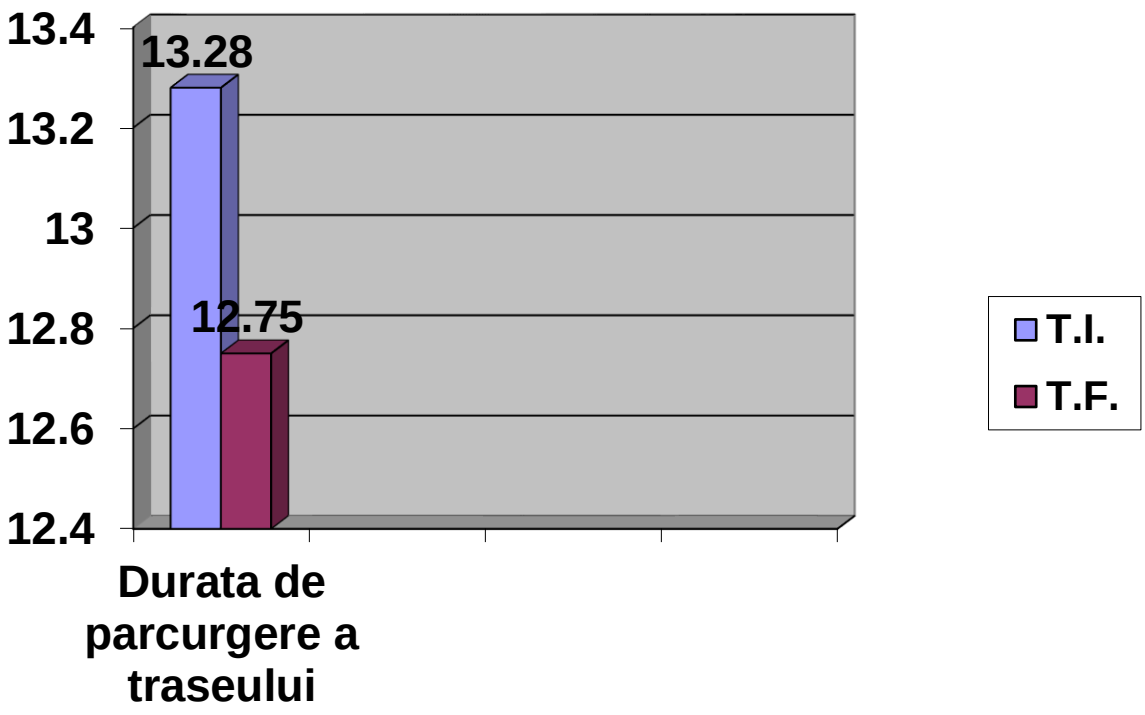
Clasa experimentală

Nume Prenume	*Testare iniţială*	*Testare finală*
	Durata parcurgerii distanţei	Durata parcurgerii distanţei
A A	13.20	11.80
B D	12.60	11.20
B M	13.40	12.80
A J	14.30	13.80
C C	12.40	11.20
D I	12.20	11.60
G P	11.00	10.00
GM	13.80	12.60
G E	13.20	12.60
G G	14.40	12.80
G R	13.60	11.80
S R	12.60	12.00
S C	14.20	13.80
T A	16.60	15.60
T A	15.80	14.00
MEDIA	**13.55**	**12.51**
Diferenta	**1.04**	



Clasa de control

Nume Prenume	*Testare iniţială*	*Testare finală*
	Durata parcurgerii distanţei	Durata parcurgerii distanţei
R D	12.00	11.80
I M	12.20	12.20
M S	12.40	12.00
C D	13.40	13.20
S D	13.60	13.60
M A	13.40	13.00
M D	11.20	10.80
B P	11.80	11.20
P I	13.80	13.60
C D	14.60	13.40
O M	12.80	12.60
M M	15.00	13.20
S C	12.20	12.00
N B	16.00	16.20
M A	14.80	13.40
MEDIA	**13.28**	**12.75**
Diferenta	**0.56**	



Parcursul aplicativ, aplicat ambelor clase, a conţinut pe lângă cele doua deprinderi urmărite şi o serie de alte deprinderi motrice (alergare, târâre, sărituri). A fost cronometrat timpul de parcurgere al traseului.

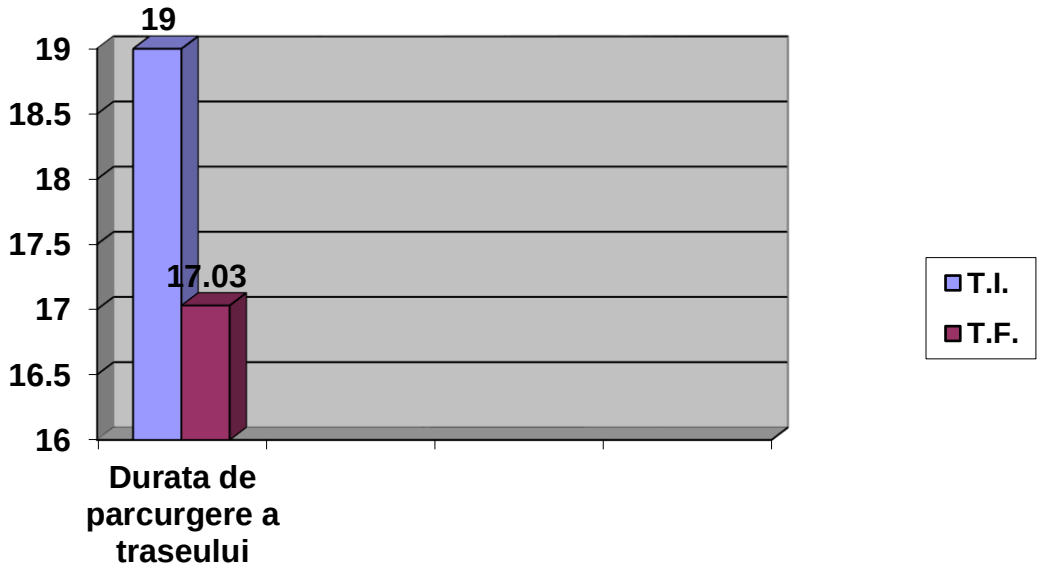
Dacă la testarea iniţială, media de parcurgere a traseului pentru clasa experimentală a fost de 13,55 sec., iar media clasei de control a fost de 13,28 sec., ceea ce înseamnă un avantaj de 0,27 sec. în favoarea clasei de control, la testarea finală media clasei experimentale s-a îmbunătăţit substanţial reuşind să devanseze clasa de control.

Clasa experimentală			*Clasa de control*		
T.I.	**T.F.**	**Diferenţa**	**T.I.**	**T.F.**	**Diferenţa**
13,55	12,51	1,04	13,28	12,72	0,56

d) Testarea deprinderilor motrice (parcursul aplicativ nr. 4)

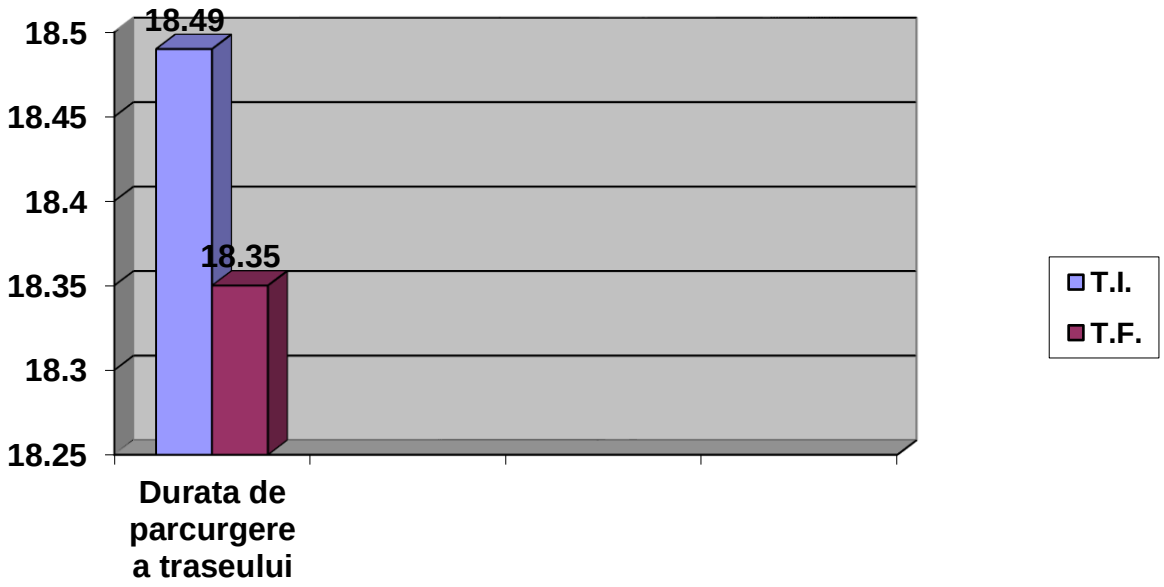
Clasa experimentală

Nume Prenume	*Testare iniţială*	*Testare finală*
	Durata parcurgerii distanţei	Durata parcurgerii distanţei
A A	17.42	16.20
B D	16.45	16.60
B M	20.10	18.10
A J	22.00	18.80
C C	16.20	15.20
D I	16.30	15.00
G P	17.00	16.20
GM	18.70	18.00
G E	17.90	16.60
G G	19.20	17.10
G R	20.99	18.20
S R	16.20	15.00
S C	20.20	18.60
T A	24.40	19.20
T A	22.10	19.60
MEDIA	**19.00**	**17.03**
Diferenta	**1.97**	



Clasa de control

Nume Prenume	*Testare iniţială*	*Testare finală*
	Durata parcurgerii distanţei	Durata parcurgerii distanţei
R D	18.80	18.60
I M	19.80	19.60
M S	16.10	16.00
C D	16.20	16.00
S D	17.70	17.80
M A	20.80	21.00
M D	16.80	16.80
B P	16.80	17.00
P I	18.80	18.00
C D	18.60	18.40
O M	19.20	19.00
M M	18.20	18.00
S C	17.60	17.40
N B	22.20	22.60
M A	19.80	19.00
MEDIA	**18.49**	**18.35**
Diferenta	**0.14**	



La fel ca şi în cazul parcursului aplicativ anterior, alaturi de echilibru şi transport de greutăţi, acest parcurs conţine şi o serie de alte deprinderi motrice (alergare, sarituri, caţărare).

La testarea iniţială, media de parcurgere a traseului pentru clasa experimentală a fost de 19,00 sec., iar media clasei de control a fost de 18,49 sec., ceea ce înseamnă un avantaj de 0,51 sec. în favoarea clasei de control, la testarea finală media clasei experimentale s-a îmbunătăţit substanţial fiind de 17.03 sec reuşind să devanseze clasa de control care a obţinut o medie de 18,35 sec.

Clasa experimentală			*Clasa de control*		
T.I.	**T.F.**	**Diferenţa**	**T.I.**	**T.F.**	**Diferenţa**
19	17,03	1,97	18,49	18,35	0,14


PORTLAND





CAPITOLUL 6 - Concluzii şi propuneri

Ţinând cont de specificul vârstei şi cerinţele programei şcolare, conform conţinutului de mijloace folosite, de metodele utilizate la clasa experimentală şi la clasa de control am ajuns la concluzia că ipoteza de lucru este confirmată, fapt demonstrat de evoluţia indivilor parametrilor cercetaţi.

Din datele prezentate atât sub formă de tabele cât şi sub formă grafică, putem concluziona că deprinderile motrice: echilibru şi transportul de greutăţi pot fi perfecţionate prin intermediul parcursurilor aplicative dacă se respectă un plan bine conturat.

Perfecţionarea echilibrului şi al transportului de greutăţi se poate realiza cu o dotare minimală (banci de gimnastică, bârne, mingi medicinale etc) nefiind necesară aparatură specială. Condiţia ca aceaste deprinderi motrice să poată fi educate este ca atitudinea corporală din timpul exerciţiilor să fie una corectă. De asemenea, diferite parcursurile aplicative pot fi organizate cu aceeaşi dotare minimală fie în sala de sport, fie în aer liber.

Dezvoltarea deprinderilor motrice prin intermediul parcursurilor aplicative au un randament sporit din următoarele motive:

- Elementele de întrecere sporesc eficienţa prin caracterul mobilizator dat de concurs şi prin mărirea numărului de repetări, activitatea fiind mai atractivă, mai stimulativă, elevii participând cu interes sporit la ore

- Cadrul organizatoric şi funcţional din punc de vedere tehnic contribuie în mod favorabil la dezvoltarea deprinderilor motrice

- Prin folosirea parcursurilor aplicative în lecţia de educaţie fizică nu se dezvoltă doar una sau două deprinderi sau calităţi motrice ci o gamă largă de calităţi care conlucrează între ele în dezvoltarea motrică a elevilor

- Elevii din clasa experimentală au acţionat de fiecare dată conştient, stimulaţi fiind de diversitatea conţiniturilor şi formelor de organizare ale lectiei. Climatul de bună dispoziţie a imprimat activităţii un caracter atractiv. În cadrul întrecerilor, elevii şi-au mobilizat toate resursele neuro-musculare, animaţi fiind de dorinţa de a obţine victoria.

- Experimentul a condus la concluzia că elevii a căror activitate se bazează pe o motivaţie profundă obţin cele mai bune rezultate. Dintre motive amintim: satisfacţia şi plăcerea, dorinţa de a obţine performanţe şi de a câştiga întrecerea.

- Mijloacele și metodele care sau folosit în cadrul experimentului s-au dovedit eficiente pe linia îmbunătățirii capacității motrice, cât și a dezvoltării potențialului calităților motrice și însușirea deprinderilor motrice la vârsta pubertății.
- În școlile fără condiții deosebite de lucru, ștafetele și parcursurile aplicativ utilitare, reprezinta un mijloc de bază pentru îmbunătățirea motricității elevilor, care poate conduce la realizarea obiectivelor educației fizice școlare.
- Elevii au fost stimulați să socializeze, să se adapteze mediului, să-și îmbunătățească coordonarea în mișcări cu deprinderea unor practici logice, să se destindă la ora de educație fizică.
- Se știe că o pregătire bine dirijată și dozată pe lângă creșterea capacității motrice dezvoltă și fortifică aparatul cardiovascular și respirator.

Câteva propuneri:

- Parcursurile aplicative, indiferent de variantele folosite, trebuie să respecte sarcinile pedagogice de bază ale educaţiei fizice şcolare.

- Unele variante ale lucrului în parcursurile aplicative impun solicitari cardio-vasculare şi neuro-motorii mai neobişnuite, de aceea, la aplicarea lor se va ţine seama de dezvoltarea şi nivelul de pregătire fizică al celor cu care se lucrează.

- Există multe variante utile ale parcursurilor aplicative, însă aplicarea lor cere mai întâi de toate o perfectă înţelegere şi cunoaştere a acestora, pentru a selecta ceea ce trebuie, ţinând cont de obiective şi colectiv

- Explicând şi demonstrând elevilor elemente ce ţin de tehnica de execuţie profesorul le oferă şi informaţii vizuale bogate. Tehnica este foarte importantă în dezvolatarea echilibrului şi coordonării.
- În fiecare lecţie să existe parcursuri aplicative care se învaţă şi parcursuri aplicative care se repetă, astfel lecţia creşte în intensitate.
- Atunci când sunt executate la aparate, exerciţiile de echilibru devin mai interesante, mai atractive pentru elevi. În acest caz se impune şi o asigurare riguroasă pentru a se preveni accidentările.
- Înaintea introducerii exerciţiilor de transport de greutăţi în cadrul parcursurilor aplicative sau a jocurilor de mişcare, elevii îşi vor însuşii tehnica apucării obiectelor.

BIBLIOGRAFIE

1. BĂNĂŢAN Octavian. 1993. *Banca de gimnastică, exerciţii, ştafete şi parcursuri aplicative.* Bucureşti: Editura Sport Turism
2. BALINT Gheorghe. 2007. *Metodica predării fotbalului în gimnaziu.* Iaşi: Editura PIM
3. BRATU A. Ionel. 1985. *Deprinderi motrice de bază.* Bucureşti: Editura Sport Turism
4. CÂRSTEA Gheorghe. *Teoria şi metodica educaţiei fizice şi sportului.* Bucureşti: Editura Sport Turism
5. COBÂRZAN Gheorghe, PRODEA Cosmin. 2000. *Metodica educaţiei fizice şi sportive şcolare(curs).* Cluj Napoca: Facultatea de educaţie fizică şi sport
6. DRAGNEA A. 1999. Teoria activităţilor motrice. Bucureşti: Editura Didactică şi Pedagogică
7. FILIP C. DRAGOMIR P. SCARLAT E. 2002. *Ghid de aplicare a programei de educaţie fizică şi sport, Ghid metodologic de aplicare a programei de educaţie fizică şi sport pentru învăţământul gimnazial*. Bucureşti: Editura Aramis
8. FIREA Elena, 1984. *Metodica educaţiei fizice şcolare.* Bucureşti: IEFS
9. MIRTA Gheorghe, MOGOŞI Alexandru.1980. *Metodica educaţiei fizice şcolare***.** Bucureşti: Editura Sport Turism
10. MIRTA Gheorghe, MOGOŞI Alexandru. 1980. *Dezvoltarea calităţilor motrice* Bucureşti: Editura Sport Turism
11. POPIŢAN Dan.1975.*Gimnastica, atletismul şi jocurile în şcoală.* Bucureşti:Editura Sport Turism
12. PAŞCAN Ioan. 2006. *Gimnastica în şcoală.* Cluj Napoca: Editura Napoca Star
13. PAŞCAN Ioan**,** NUŢ Ancuţa, NEGRU Nicolae. 2008. *Metodica predării gimnasticii în şcoală* Cluj Napoca: Editura Casa Cărţii de Ştiinţă
14. SCARLAT Eugen. 1981. *Lecţia de educaţie fizică***.** Bucureşti:Editura Sport Turism
15. SCARLAT Eugen, SCARLAT Bogdan. 2002. *Educaţie fizică şi sport.* Bucureşti:

Editura Didactică şi Pedagogică
16. SICLOVAN I. 1979.*Teoria educației fizice și sportului*. București: editura Sport Turism
17. TIBACU Victor. 1975. *Circuitul în lecţia de educaţie fizică* Bucureşti: Editura Stadion
18. UŢIU Ioan. 1995. *Metodica educaţiei fizice şcolare*. Cluj Napoca: UBB Cluj Napoca
19. UŢIU Ioan, ALMĂŞAN Dorin. 1993 . Jocuri dinamice. Cluj Napoca: UBB Cluj Napoca