

**UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**

**Cu titlu de manuscris  
C.Z.U: 796.012.61+796.8  
159.9:379.8**

**ANDRIEȘ Vasile**

**MOTIVAREA COPIILOR DE 10-12 ANI PRIN EVALUARE ÎN CADRUL  
ACTIVITĂȚII CLUBURILOR DE LOISIR/FITNESS**

**Specialitatea: 533.04 – Educație fizică, sport, kinetoterapie și recreație**

**Teză de doctor în științe pedagogice**

**Conducător științific:**

**TRIBOI Vasile  
doctor în științe pedagogice,  
profesor universitar**

**Autor:**

**ANDRIEȘ Vasile**

**Chișinău, 2019**

**© Andrieş Vasile, 2019**

## CUPRINS

|                                                                                                                                                            |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>ADNOTARE</b> (în română, rusă și engleză) .....                                                                                                         | 5   |
| <b>LISTA ABREVIERILOR</b> .....                                                                                                                            | 8   |
| <b>INTRODUCERE</b> .....                                                                                                                                   | 9   |
| <b>1. STUDIUL ASPECTELOR METODICO-ȘTIINȚIFICE ALE PROCESULUI PSIHOPEDAGOGIC PRIVIND MOTIVAREA ELEVILOR PRIN DIVERSE FORME DE EVALUARE</b> .....            | 17  |
| 1.1. Probleme actuale ale conceptului de ”motivație” în cadrul procesului instructiv-educativ cu elevii ciclului gimnazial .....                           | 17  |
| 1.2. Caracteristicile formelor de evaluare a elevilor în activitățile practice de ”Loisir – Fitness” .....                                                 | 25  |
| 1.3. Aspecte bio-psiho-motrice ale elevilor ciclului gimnazial .....                                                                                       | 38  |
| 1.4. Motivarea prin evaluare – factor determinant în activitățile de ”Loisir – Fitness” .....                                                              | 43  |
| 1.5. Concluzii la capitolul 1 .....                                                                                                                        | 48  |
| <b>2. CADRUL METODOLOGIC EXPERIMENTAL AL MOTIVAȚIEI ELEVILOR DE 10-12 ANI PRIN INTERMEDIUL SISTEMULUI DE EVALUARE</b> .....                                | 50  |
| 2.1. Metodologia și organizarea cercetărilor .....                                                                                                         | 51  |
| 2.2. Elaborarea modelului psihopedagogic experimental de motivare a elevilor pe baza sistemului de evaluare .....                                          | 57  |
| 2.3. Valorificarea motivării elevilor prin elemente de evaluare în cadrul activităților practice de examinare .....                                        | 66  |
| 2.4. Concluzii la capitolul 2 .....                                                                                                                        | 77  |
| <b>3. ARGUMENTAREA TEORETICO-EXPERIMENTALĂ A EFICIENȚEI APLICĂRII MODELULUI PSIHOPEDAGOGIC DE MOTIVARE A ELEVILOR PE BAZA SISTEMULUI DE EVALUARE</b> ..... | 79  |
| 3.1. Influența programului experimental asupra motivării prin evaluare a grupelor de băieți .....                                                          | 80  |
| 3.2. Influența programului experimental asupra motivării prin evaluare a grupelor de fete .....                                                            | 94  |
| 3.3. Stabilirea criteriilor, principiilor și legităților optime de motivare prin evaluare, determinate de rezultatele cercetării .....                     | 110 |
| 3.4. Concluzii la capitolul 3 .....                                                                                                                        | 111 |
| <b>CONCLUZII GENERALE ȘI RECOMANDĂRI</b> .....                                                                                                             | 113 |

|                                                                   |            |
|-------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>BIBLIOGRAFIE .....</b>                                         | <b>116</b> |
| <b>ANEXE</b>                                                      |            |
| <b>Anexa 1. Proiecte de lecții de loisir-fitness .....</b>        | <b>130</b> |
| <b>Anexa 2. Fotografii din timpul evaluărilor.....</b>            | <b>136</b> |
| <b>Anexa 3. Chestionar .....</b>                                  | <b>138</b> |
| <b>Anexa 4. Activități de loisir cu grupa experimentală .....</b> | <b>139</b> |
| <b>Anexa 5. Acte de implementare .....</b>                        | <b>142</b> |
| <b>DECLARAȚIE PRIVIND ASUMAREA RĂSPUNDERII .....</b>              | <b>144</b> |
| <b>CV- UL CANDIDATULUI .....</b>                                  | <b>145</b> |

## ADNOTARE

**Andrieș Vasile:** „Motivarea copiilor de 10–12 ani prin evaluare în cadrul activității cluburilor de loisir/fitness”. Teză de doctor în științe pedagogice. Chișinău, 2019.

**Structura tezei:** introducere, 3 capitole, concluzii și recomandări, bibliografie din 201 titluri, 5 anexe, 115 pagini text de bază, 62 figuri, 17 tabele. Rezultatele obținute sunt publicate în 7 lucrări științifice.

**Cuvinte-cheie:** loisir, motivare, evaluare, copii de 10-12 ani, activități independente, informare, exerciții fizice, feedback, autoevaluare, automotivare.

**Scopul cercetării** constă în perfecționarea procesului psiho-pedagogic privind motivarea copiilor de 10-12 ani în cadrul activităților cluburilor de ”Loisir – Fitness” prin intermediul particularităților specifice de evaluare didactică.

**Obiectivele cercetării:** 1. Analiza și generalizarea literaturii științifico-metodice de specialitate privind procesul psiho-pedagogic al elevilor din ciclul gimnazial. 2. Studiul asupra disponibilității afective față de practicarea acțiunilor motrice în cadrul cluburilor specializate de ”Loisir – Fitness”. 3. Elaborarea și implementarea în practică a conținutului programului de cercetare, care vizează procesul de motivare a elevilor de 10-12 ani prin intermediul formelor specifice de evaluare. 4. Argumentarea experimentală a metodologiei de utilizare a formelor de evaluare în vederea motivării elevilor de 10-12 ani în cadrul practicării activităților în cluburile de ”Loisir – Fitness”.

**Noutatea și originalitatea științifică:** constă în elaborarea metodologiei de informare a elevilor de vârstă școlară gimnazială cu cerințele sistemului de evaluare a competențelor care să inducă obișnuința practicării independente a acțiunilor motrice în condițiile cluburilor de ”Loisir – Fitness”.

**Rezultatele obținute:** pe baza examinării practice a metodologiei elaborate, au contribuit la soluționarea problemei științifice în domeniul cercetat, și, respectiv au determinat două aspecte: a) identificarea modalităților eficiente de motivare a elevilor de 10-12 ani pentru practicarea activităților de fitness; b) determinarea eficienței sistemului de apreciere a competențelor prin diversitatea formelor specifice de evaluare.

**Semnificația teoretică:** ilustrează caracteristica de esență a motivării elevilor prin evaluare în contextul creativității pedagogice, sunt evidențiate obiectivele acestor fenomene și sunt stabilite nivelele de formare a competențelor psiho-motrice a elevilor pentru activitatea complexă din cadrul cluburilor de ”Loisir – Fitness”.

**Valoarea aplicativă:** relevă conceperea unui model metodologic bazat pe reorganizarea conținuturilor didactice și elaborarea unei metodologii care să susțină motivarea prin evaluare a elevilor de 10-12 ani, care să poată fi utilizată în activitatea practică a cluburilor de ”Loisir–Fitness”, aceasta contribuind la evidențierea esențialului și la relevanța activităților complexe pentru un mod sănătos de viață.

**Implementarea rezultatelor științifice:** rezultatele cercetării au fost și continuă să fie utilizate în cadrul activităților cluburilor de Loisir-Fitness, a asociațiilor sportive pentru copii și tineret, în taberele de odihnă pentru perioadele de vacanță a elevilor, în unitățile școlare la treapta gimnazială, precum și în centrele de pregătire a instructorilor și managerilor sportivi din România pentru activitatea profesională independentă.

## АННОТАЦИЯ

**Андриеш Василе: *Мотивация детей 10-12 летнего возраста методом оценки в рамках деятельности фитнес клубов*: Диссертационная работа доктора педагогических наук. Кишинэу, 2019.**

**Структура диссертации:** введение, 3 главы, общие выводы и рекомендации, библиография, состоящая из 201 источника, 5 приложений, 115 страниц основного текста, 62 рисунка, 17 таблиц. Полученные результаты были опубликованы в 7 научных работах.

**Ключевые слова:** loisir, мотивация, оценка, дети 10-12 – летнего возраста, самостоятельные занятия, информирование, физические упражнения, фидбек, самооценка, самомотивация.

**Цель исследования:** состоит в совершенствовании психо-педагогического процесса, касающегося мотивации детей 10-12 лет в рамках занятий клубов "Loisir – Fitness" посредством педагогической оценки специфических особенностей.

**Задачи исследования:** 1. Анализ и обобщение научно-методической литературы по специальности, касающейся психо-педагогического процесса у детей среднего школьного возраста. 2. Изучение эмоциональной доступности для практической реализации двигательных действий в рамках занятий в специализированных клубах "Loisir – Fitness". 3. Разработка и внедрение практического содержания программы научного исследования, направленного на процесс мотивации детей 10-12 лет с помощью специальных форм оценок. 4. Обоснование экспериментальной методики использования форм оценок для мотивирования учащихся 10-12 лет в рамках занятий в фитнес клубах "Loisir – Fitness".

**Новизна и оригинальность исследования** заключается в создании методологии по информированию школьников о системе оценивания, активно вовлекая их в эту деятельность и стимулируя привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями в условиях занятий в фитнес клубах "Loisir – Fitness".

**Полученные результаты:** практические исследования разработанной методики способствовали решению научных вопросов в области данных исследований, что привело к выделению двух аспектов: а) определение эффективных способов мотивации учащихся 10-12 лет практикующих занятия фитнесом; б) определение эффективности системы навыков посредством разнообразных специфических форм оценок.

**Теоретическая значимость** работы иллюстрирует характерную сущность мотивации учащихся путем оценки в контексте творческого педагогического обучения, выдвигает на первый план цели этих явлений, в результате у учащихся, занимающихся комплексной деятельностью в фитнес клубах, устанавливается определенный уровень психо-моторных навыков в клубах "Loisir – Fitness".

**Практическая значимость:** заключается в разработке методики, основанной на реорганизации содержания обучения, поддерживающей мотивацию посредством оценок школьников 10-12 лет, которая может быть использована в практической деятельности клубов "Loisir – Fitness". Данная методика содействует выявлению основных комплексных действий для здорового образа жизни.

**Внедрение результатов исследования.** Полученные данные исследования были и продолжают быть использованы в рамках деятельности клубов "Loisir – Fitness", спортивных ассоциаций для детей и молодежи, в детских лагерях отдыха в период летних каникул, в гимназиях, а также в центрах по подготовке инструкторов и менеджеров спортивного профиля Румынии для индивидуальной профессиональной деятельности.

## ANNOTATION

**Andries Vasile: Motivating 10 to 12 year old children through means of evaluation during activities at fitness/leisure clubs: the thesis for doctor in pedagogical sciences. Chisinau, 2019.**

**The structure of the thesis:** Introduction, 3 chapters, General Conclusions, Recommendations, Bibliography out of 201 titles, 5 annexes, 115 pages basic text, 62 figures, 17 tables. The results obtained were published in 7 scientific thesis.

**Key words:** leisure, motivation, evaluation, 10-12 year old children, leisure/fitness club activities, information, physical exercises, feedback, self assessment, self motivation.

**The purpose of the research** is intended to perfect the psycho-pedagogical process regarding the ability to motivate 10 to 12 year old children within the activities of the “Leisure-Fitness” clubs by means of specific particularities of the didactic evaluation.

**The objectives of the research:**

1. The analysis and generalization of the specific scientific-methodical literature concerning the psycho-pedagogical process among secondary pupils.

2. The study of the affective availability towards practicing the motor activities within specialized clubs of “Leisure-Fitness”.

3. The elaboration and setting into practice of the research programme, which focuses on the process of motivating 10 to 12 year old pupils by means of specific forms of evaluation.

4. Experimental argumentation of the methodology of using the evaluation approach in order to motivate 10 to 12 year old pupils when practising the activities in “Leisure-Fitness” clubs.

**The scientific novelty and originality:** consists in the elaboration of the strategy to inform the secondary pupils about the requirements of the system of evaluation of competences with the aim to induce the habit of independent practice of motor activities in the “Leisure-Fitness” clubs.

**The results:** achieved based on the practical examination of the elaborated methodology have contributed to the solving of the scientific problem in the researched field and have also determined two aspects: a) the identification of efficient means of motivating 10 to 12 year old pupils to practice fitness activities; b) the establishment of the efficiency of the appreciation system of competences by means of the diversity of specific evaluation forms.

**The theoretical value** of the thesis illustrates the essential characteristic of motivating pupils by means of evaluation in the context of pedagogical creativity, the objectives of these phenomena are highlighted, and the levels of forming psycho-motor competences in pupils for the complex activities in the “Leisure-Fitness” clubs are also established.

**The process-oriented value** of the thesis reveals the design of a methodological model based on reorganising the didactic contents and the elaboration of a strategy to support motivation by means of evaluation of 10 to 12 year old pupils which could be used in the practical activity of the “Leisure-Fitness” clubs, this contributing both to underlining the essential as well as the relevance of complex activities which result in a healthy lifestyle.

**The implementation of the scientific results.** The results of the research have been used and will continue to be used in the activities of the Leisure-Fitness clubs, of the children and youth sports associations, in camps during holidays, in gymnasial schools as well as in the Romanian training centres of sports instructors and managers for their independent professional activity.

## ***LISTA ABREVIERILOR***

„t” – testul student

B - băieți

C.M. – calitate motrică

D.P. – Deprindere motrică

F - fete

FC - frecvență cardiacă

Fig. – figură

r – repetări

S.N.E. – Sistemul National de Evaluare

V max – variația maximală individuală

V min – variația minimală individuală.

## INTRODUCERE

### **Actualitatea și importanța problemei abordate**

Fitness-ul, ca activitate de timp liber, este preferat tot mai mult de diverși subiecți, printre care se enumeră și elevii de vârstă școlară. Vârsta elevilor de 10-12 ani se încadrează în categoria de vârstă la care încep să apară dorințe și scopuri spre obținerea unui corp armonios și bine dezvoltat.

La rândul lor, cluburile de Loisir – Fitness sunt în căutarea de soluții pentru anumite concepte ale activităților specifice, în vederea realizării obiectivelor privind preferințele elevilor de a obține rezultate îmbucurătoare. Odată cu acestea apar și un șir de probleme cu care se confruntă atât specialiștii cluburilor de „Loisir – Fitness” precum și persoanele care se ocupă cu astfel de activități.

Este cunoscut faptul că vârsta copiilor de 10-12 ani este o vârstă ce necesită o reală atenție a celor implicați în procesul educațional, de aceea desfășurarea diverselor activități din cadrul cluburilor trebuie să fie atent coordonate.

Teoria și practica învățământului preuniversitar demonstrează că în instituțiile cu statut de „Loisir – Fitness”, procesul existent (la nivelul ciclului gimnazial îndeosebi) nu formează în deplină măsură orientarea copiilor spre o activitate sistematică, și anume, orientarea spre un anumit rezultat, prevederile căruia încep de la această vârstă [23,58,64].

Astfel, una dintre problemele stringente ale acestui subiect devine motivarea copiilor prin intermediul diferitelor „instrumente” de evaluare, care să fie în măsură să stabilească o interacțiune dintre formele de activitate și rezultat, cu scoatere în evidență a unei analize calitative a diferitelor activități care, la rândul lor, să condiționeze rezultatul.

Evident apare necesitatea de a revizui mijloacele de motivare a copiilor prin diverse forme de evaluare spre îmbunătățirea procesului instructiv-educativ și de antrenare, implicit prin stabilirea unui sistem eficient și inovator, al căror beneficiari direcți pot deveni copiii acestei vârste (10-12 ani).

Dacă științele pedagogice, sociale și psiho-motrice definesc cu înaltă precizie diverse domenii de formare a personalității elevului [24, 66, 190], oferind suport informațional necesar diferitelor intervenții de ameliorare a cerințelor didactico-educative, în sensul motivării elevilor prin evaluare, se ivesc probleme, ce necesită anumite cercetări, care să aducă practicii de lucru și argumente, cu care să fie realizat un astfel de obiectiv.

La momentul actual, noțiunea de *"motivare prin evaluare"* este înțeleasă diferit de către elevii ciclului gimnazial de școlarizare. Motivarea prin evaluare trebuie să devină o componentă a procesului pedagogic, pe care profesorul/antrenorul trebuie s-o educe, în cadrul procesului de pregătire al elevilor în permanență, împreună cu alte componente afective și de dezvoltare. Problema motivării prin evaluare a elevilor în cadrul activităților cluburilor de *"Loisir – Fitness"* trebuie să atragă atenția la aplicarea la baza procesului didactic a mijloacelor specifice cu caracter operațional, care să dirijeze procesul respectiv spre finalitățile dorite.

Motivarea prin evaluare este o componentă psihică, ce rămâne o particularitate care să domine funcțiile superioare ale organismului, unde are loc ponderea majoră a gândirii, și unde se subliniază că motivarea poate sugera o puternică participare intelectuală cu o profundă analiză a situațiilor concrete. Motivarea prin evaluare trebuie să însoțească în permanență inteligența motrică a elevului, acesta condiționând întreg demersul multilateral de formare [2, 10, 88].

Factorul de motivare prin evaluare poate contribui în mod direct la formarea gândirii logice, a spiritului critic, la dezvoltarea capacităților intelectuale ale elevilor în concordanță cu cerințele formei de activitate practică și a aspirațiilor personale.

Prin motivarea elevilor cu ajutorul formelor de notare și evaluare, poate fi aprofundat înțelesul informațiilor, dezvoltarea capacității de analiză și interpretare a elementelor de conținut, formularea unor concluzii proprii, formarea deprinderilor de gândire prin construirea raționamentelor de activitate, dezvoltarea creativității etc. Acest factor trebuie să urmărească și să trezească continuu curiozitatea elevilor, să le creeze acele stări raționale și de care are nevoie orice subiect pentru a-și realiza și valida capacitățile creatoare în dependență de forma de activitate motrică îndeplinită [7, 9, 11].

Motivarea prin evaluare a elevilor poate influența fondul genetic de care dispun aceștia, din punct de vedere intelectual, care, mai apoi, să fie transformat în aptitudini de ordin psiho-motric.

În formula: *"Motivarea prin evaluare"* devine necesară și utilizarea celor mai inedite și eficiente forme de apreciere a competențelor, care să descopere la elevi capacitatea de a efectua diverse mișcări de rând cu operativitatea de gândire. Evaluarea elevilor, care vizează progresul acestora pe diverse dimensiuni, trebuie să fie efectuată în vederea depistării tuturor raționamentelor de ordin inductiv, deductiv sau analogic, determinând, totodată nivelul cunoștințelor, aptitudinilor și a tuturor competențelor însușite.

În cadrul culturii educaționale conceptul de evaluare cunoaște o mulțime de valențe, utilizări și actualizări [93, 98]. În condițiile de activitate a cluburilor de *"Loisir – Fitness"*,

evaluarea, de asemenea este un element esențial, fiind aplicată atât asupra aprecierii aptitudinilor psiho-motrice, măsurate prin teste specifice pentru viteza de reacție, precizie, coordonare, echilibru etc., precum și asupra aprecierii capacității motrice, măsurate prin diverse teste din atletism, gimnastică și joc sportiv.

Evaluarea, în cele din urmă, devine un demers obligatoriu în activitatea oricărei instituții, prin intermediul căruia se pot obține informații despre anumite stări și nivele a celor care desfășoară activitatea și despre anumite stări instructiv-educative și de antrenare, ori despre anumite efecte pe care le pot oferi însăși exercițiile fizice.

În ordinea de idei expusă, specialiștii domeniului [ 25, 85] desemnează un șir de atribute evaluative, prin intermediul cărora să se confirme motivarea elevilor pentru ca aceștia să devină dependenți de condiția fizică, care prezintă o stare de bine, și care trebuie apreciată și promovată pe parcursul etapelor ulterioare de școlarizare, a carierei sportive și a vieții cotidiene în general.

#### **Descrierea situației în domeniul de cercetare și identificarea problemelor de cercetare.**

Situația actuală din domeniu ne arată o slabă preocupare pentru obiectivitatea evaluării atât în cadrul orelor de educație fizică din școli cât și a activităților din cadrul cluburilor de loisir.

Nu se pune accent pe importanța efectelor evaluării asupra motivației elevilor, astfel majoritatea cadrelor didactice evaluează toți elevii implicați în procesul educativ cu nota maximă, acest fapt determinând pierderea efectului motivator al rezultatului evaluării.

În condițiile activităților din cadrul Fitness – cluburilor, care poartă un caracter preponderent motric, cu scoaterea în evidență a calităților motrice, a indicilor morfofuncționali, a rezultatelor pe baza proceselor psihice etc., motivarea elevilor prin particularitățile specifice de evaluare, este un remediu care poate completa propria manieră de practicare sistematică a exercițiilor, alimentația rațională și alte efecte evidente asupra modului sănătos de viață, începând cu o astfel de vârstă fragedă, precum este vârsta de 10-12 ani.

Astfel, analiza preliminară a stării problemei date pe baza studiului literaturii de specialitate [22, 26, 45] și a practicii de lucru, permite posibilitatea de a stabili că în activitatea cluburilor de "Loisir – Fitness", îndeosebi în prevederile planurilor de lucru, și a conținuturilor activităților instructive și de antrenare, nu se atribuie atenția cuvenită asupra motivării elevilor în vederea orientării sistematice către activitatea motrică condiționată de particularitățile specifice ale evaluării, fapt pentru care se merită un studiu aparte al acestor probleme.

La baza acestui studiu se plasează și unele desemnări teoretico-metodologice precum sunt:

- lipsa unor argumente științifice care să menționeze specificul motivației prin elemente de evaluare a celor care practică activități de fitness și anume, copiii de vârstă mică, precum sunt cei de 10-12 ani;

- predominarea însușirii exercițiilor într-o formă nesistematică și separată, ceea ce nu reflectă o reprezentare integrală și o cursivitate în vederea practicării de către elevi a activităților specifice formelor de fitness;

- dezavantajul formelor de conținut și a modalităților de evaluare existente în cluburile de "Loisir – Fitness" orientate la motivarea elevilor de vârstă 10-12 ani.

Cele menționate reprezintă unele dintre reperele ce necesită reactualizarea acestei probleme de cercetare, care prevede necesitatea formării la elevi a unor motivații care, la rândul lor, să influențeze practicarea activităților de loisir – fitness, aplicând la baza procesului educațional instrumente specifice de evaluare.

**Ipoteza cercetării.** S-a presupus că determinarea particularităților specifice de motivare a elevilor de vârstă 10-12 ani, care practică anumite activități în cluburile de "Loisir – Fitness" prin intermediul mijloacelor de evaluare, va influența pozitiv deciziile elevilor în vederea orientării spre o activitate motrică sistematică pentru procesul de formare a unor competențe la această etapă incipientă de activitate.

**Scopul cercetării** constă în perfecționarea procesului psiho-pedagogic privind motivarea copiilor de 10-12 ani în cadrul activităților cluburilor de "Loisir – Fitness" prin intermediul particularităților specifice de evaluare didactică.

#### **Obiectivele cercetării :**

1. Analiza și generalizarea literaturii științifico-metodice de specialitate privind procesul psiho-pedagogic la elevii ciclului gimnazial.

2. Studiu asupra disponibilității afective față de practicarea acțiunilor motrice în cadrul cluburilor specializate de "Loisir – Fitness".

3. Elaborarea și implementarea în practică a conținutului programului de cercetare, care vizează procesul de motivare a elevilor de 10-12 ani prin intermediul formelor specifice de evaluare.

4. Argumentarea experimentală a eficienței aplicării metodologiei de utilizare a formelor de evaluare în vederea motivării elevilor de 10-12 ani în cadrul practicării activităților în cluburile de "Loisir – Fitness".

**Noutatea și originalitatea științifică** constă în elaborarea metodologiei de informare a elevilor de vârstă școlară gimnazială cu cerințele sistemului de evaluare a competențelor care să inducă obișnuința practicării independente a acțiunilor motrice în condițiile cluburilor de ”Loisir – Fitness”.

Rezultatul obținut în domeniu care contribuie la **soluționarea unei probleme științifice importante** în teză a vizat *identificarea unor modalități de motivare* al elevilor de 10-12 ani cu orientarea spre practicarea activităților de fitness, raportate la vârsta și experiența motrică a acestora, *ceea ce a condus la elaborarea și implementarea* sistemului de apreciere al competențelor prin diversitatea formelor specifice de evaluare, *fapt ce a permis dezvoltarea și completarea* arsenalului de competențe psiho-motrice de care trebuie să dispună un elev pentru a-și eficientiza acțiunile atât în sala de sport, precum și în viața cotidiană.

**Semnificația teoretică** a lucrării ilustrează caracteristica de esență a motivării elevilor prin evaluare în contextul creativității pedagogice, unde sunt evidențiate obiectivele acestor fenomene, și sunt stabilite nivelele de formare a competențelor psiho-motrice a elevilor pentru activitatea complexă din cadrul cluburilor de ”Loisir – Fitness”.

**Valoarea aplicativă** a lucrării relevă din conceperea unui model metodologic bazat pe reorganizarea conținuturilor didactice și elaborarea unei metodologii, care să susțină motivarea prin evaluare a elevilor de 10-12 ani, care să poată fi utilizată în activitatea practică a cluburilor de ”Loisir–Fitness”, aceasta contribuind la preocuparea asupra activităților complexe pentru un mod sănătos de viață.

Acest concept poate oferi eficiențe dacă:

- va fi determinată esența motivării prin elemente specifice de evaluare;
- motivarea elevilor prin evaluare va asigura interconexiunea de esență în vederea stabilirii unui mod sistematic și adecvat al practicării diverselor forme ale fitness-ului;
- vor fi depistate acele convingeri, pe baza cărora să se stabilească sistemul decizional al elevilor în vederea manifestării acestora din punct de vedere creativ și progresiv;
- vor fi elaborate programe specifice în care să fie identificate formele eficiente de motivație a elevilor prin mijloacele specifice evaluării, precum și a unor recomandări metodologice acordate activităților în cadrul cluburilor de ”Loisir – Fitness”.

**Rezultatele obținute** pe baza examinării practice a metodologiei elaborate au contribuit la soluționarea problemei științifice în domeniul cercetat, și, respectiv au determinat două aspecte:  
a) identificarea modalităților eficiente de motivare al elevilor de 10-12 ani pentru practicarea

activităților de fitness; b) determinarea eficienței sistemului de apreciere a competențelor prin diversitatea formelor specifice de evaluare.

**Implementarea rezultatelor științifice.** Rezultatele cercetării pot fi utilizate sub formă de ghid metodologic în cadrul activităților cluburilor de Loisir-Fitness, a asociațiilor sportive pentru copii și tineret, în taberele de odihnă pentru perioadele de vacanță a elevilor, în unitățile școlare la treapta gimnazială, precum și în centrele de pregătire a instructorilor și managerilor sportivi din România pentru activitatea profesională independentă.

### **Sumarul compartimentelor tezei**

*Introducerea* cuprinde următoarele aspecte: actualitatea și importanța problemei abordate, scopul, obiectivele și ipoteza cercetării. În acest compartiment este prezentată originalitatea științifică a tezei, argumentându-se importanța problemei soluționată în cercetare, este expusă semnificația teoretică și valoarea aplicativă a lucrării, sunt descrise argumente privind aprobarea rezultatelor cercetării și este precizat sumarul compartimentelor tezei.

Capitolul 1 denumit "Analiza situației în domeniul tezei" - „*Studiul aspectelor metodico-științifice ale procesului psihopedagogic privind motivarea elevilor prin diverse forme de evaluare*”, fundamentează din punct de vedere teoretic subiectul lucrării, urmărind expunerea celor mai relevante opinii ale specialiștilor din domeniul cercetat, începând cu aspectele de natură psihologică privind motivarea prin evaluare și continuând cu cele de factură practică. De pe poziții psiho-pedagogice a fost conturat cadrul de formare a motivației elevilor anume prin intermediul elementelor de evaluare, reliefându-se particularitățile și caracteristicile competențelor vizate de domeniul de formare al acestora, precum și particularitățile pe care le reclamă formarea și dezvoltarea intereselor de exersare la elevii de 10-12 ani în cadrul activităților cluburilor de Loisir-Fitness.

Capitolul 2 "*Cadrul metodologic experimental al motivației elevilor de 10-12 ani prin intermediul sistemului de evaluare*" cuprinde particularitățile specifice cercetării experimentale, expunându-se, algoritmic, etapele de derulare.

În debutul acestui capitol, au fost trecute în revistă metodele de cercetare care au însoțit experimentul pedagogic pe toată desfășurarea lui.

Următorul subpunct al capitolului a cuprins interviuarea pe bază de chestionar a subiecților incluși în experimentul pedagogic cu referire la cadrul metodologic orientat spre formarea motivației la elevii de 10-12 ani anume prin elemente evaluatorii. Chestionarele și

testele aplicate elevilor au avut rolul de a crea o imagine concludentă asupra modului de percepere a conținuturilor de investigare pe de o parte, iar pe de altă parte, de a aprecia nivelul de dezvoltare a capacităților bio-psiho-motrice, aplicând în practică un șir de testări specifice, elaborate pentru realizarea acestui scop. Rezultatele înregistrate au fost centralizate, prelucrate, analizate și interpretate statistic.

Cercetarea a continuat prin ilustrarea specificului de organizare a acțiunilor specifice motivării prin evaluare al elevilor conform programului model. Au fost identificate aspectele deficitare și s-a realizat o analiză comparativă al statutului actual al acestei idei (de formare a motivației) prin stabilirea elementelor optime de evaluare, care să fie în măsură să inițieze într-o formă conștientizată activitatea de sine stătătoare a elevilor în vederea practicării acțiunilor fizice. Pentru buna desfășurare a activității experimentale au fost analizate conținuturile programelor cluburilor de fitness, iar acolo unde s-a impus s-au realizat corectări, în sensul în care, fiecărei particularitate de motivare i-au fost asociate conținuturile corespunzătoare de evaluare.

Tot în acest capitol a fost elaborată structura programului experimental, și a fost determinat conținutul și metodologia didactică de predare-învățare și evaluare pentru grupa experiment. De asemenea, sunt expuse formele specifice de testare și reclamate rezultatele inițiale.

Capitolul 3 *”Argumentarea teoretico-experimentală a eficienței modelului psihopedagogic de motivare al elevilor pe baza sistemului de evaluare”* ilustrează eficiența programului experimental, tradusă printr-o dinamică ascendentă de-a lungul etapelor de cercetare.

Analiza și interpretarea indicilor obținuți s-a realizat prin compararea rezultatelor statistice obținute de grupa experiment și de grupa martor, începând cu etapa inițială și raportul dintre etapa inițială –finală.

În *concluzii și recomandări* sunt trasate principalele rezultate științifice desprinse din experimentul întreprins și este prezentată eficientizarea acțiunilor practice individuale care denotă motivarea elevilor prin anumite forme de evaluare, cât și în activitatea organizației clubului în ansamblu, sunt reclamate anumite criterii, după care este posibilă motivarea anume prin evaluare, care se pot forma și dezvolta cu succes prin utilizarea unor metodologii didactice de predare – învățare – evaluare ce au la bază metodele experimentale utilizate.

Recomandările se referă în mod deosebit asupra valorificării rezultatelor obținute cu semnificație practică, în sensul în care instanțele competente care dețin pârghiile legislative necesare ar putea reorganiza, reaseza pe coordonate mai precise din punct de vedere practic

activitățile fitness-cluburilor astfel, încât sub aspect practic/aplicativ, motivația prin evaluare să fie extinsă la mai multe (la toate) discipline școlare, la toate etapele de instruire, pentru eficientizarea procesului didactic și al practicării unui mod creativ și sănătos de viață la tineretul studios.

# **1. STUDIUL ASPECTELOR METODICO-ȘTIINȚIFICE ALE PROCESULUI PSIHOPEDAGOGIC PRIVIND MOTIVAREA ELEVILOR PRIN DIVERSE FORME DE EVALUARE**

## **1.1. Probleme actuale ale conceptului de ”motivație” în cadrul procesului instructiv-educativ cu elevii**

Motivarea copiilor este un aspect complex care ar trebui să preocupe intens factorii implicați în educație. Una din metodele esențiale prin care elevii pot fi motivați în procesul de învățământ este evaluarea acestora. În acest context, „Evaluarea este un proces didactic complex, integrat întregului proces de învățământ, care urmărește măsurarea cantității cunoștințelor, capacităților dobândite de elevi, ca și valoarea, nivelul, performanțele și eficiența activității de perfecționare a activității instructiv-educative. A evalua rezultatele școlare înseamnă a determina măsura în care obiectivele programului de instruire au fost atinse, precum și eficiența metodelor de predare-învățare” [124, p. 56].

Specialistul în domeniu Leroy, G. [106, p. 112] apreciază că mediul în care se dezvoltă copilul influențează evoluția acestuia, iar comportamentul său depinde în mare măsură de natura relațiilor cu partenerii.

În școală, mediul are influențe asupra dezvoltării elevilor, iar comportamentul lor rezultă în mare măsură din calitatea relațiilor dintre elevii școlii și ai clasei. În legătură cu rezultatele elevilor la nivelul clasei, Wittmer, J. [201, p. 94] consideră că aceste relații determină evoluția atitudinilor, a conduitelor precum și calitatea cunoștințelor însușite.

În condițiile învățământului contemporan, managementul clasei de elevi se impune tot mai mult ca una dintre condițiile esențiale ale desfășurării cu succes a activității instructiv-formative la nivelul școlii. Condiția de bază a realizării unui management eficient în cadrul clasei de elevi este buna cunoaștere a clasei.

La dispoziția cadrului didactic se află o serie de metode și mijloace, calitatea procesului educativ depinzând în mare măsură de abilitățile manageriale ale profesorului ce coordonează activitatea. Redăm câteva accepțiuni ale unor mari pedagogi români:

Cristea, S. [60, p. 143] se referă la dificultățile metodologice de definire a managementului educațional. Stroe, C. A. [153, p. 211] face trimitere la moda managementului ca la un pericol în procesul de conceptualizare a managementului educațional.

Specialista în domeniu Joița, E. [103, p.162] subliniază necesitatea abordării interdisciplinare a managementului educațional din punct de vedere: psihologic, sociologic, ergonomic, filosofic, politologic, juridic, etc. Tot autoarea Joița, E. [104, p. 261- 279] consideră

managementul educației ca fiind teoria și practica, știința și arta proiectării, organizării, coordonării, evaluării, reglării elementelor activității educative, ca activitate de dezvoltare liberă, integrală, armonioasă a individualității umane, în mod permanent pentru afirmarea autonomă și creativă a personalității sale, conform idealului stabilit la nivelul politicii educaționale.

Profesorul trebuie să fie un bun manager, un coordonator care să îmbine metodele și să folosească mijloacele adecvate astfel încât ora de educație fizică să fie cât mai eficientă.

Succesul profesorului reiese din modul în care elevii reușesc să-și însușească cunoștințele necesare, din modul în care ei reușesc să se dezvolte.

Pentru a efectua o activitate eficientă trebuie să știm cum să-i atragem pe subiecții procesului educativ, trebuie să reușim să-i integrăm ca și factori activi în acest proces.

Elevii fac parte dintr-un grup care se numește clasa de elevi. Analizată din punct de vedere psihosociologic, clasa în care se formează elevii este „un grup social unde, ca urmare a interrelațiilor ce se stabilesc între membrii săi, apare și se manifestă o realitate socială cu consecințe multiple asupra desfășurării procesului instructiv-educativ” [122, p. 57].

Pentru desfășurarea procesului de educație, elevii sunt organizați pe criterii de vârstă, în funcție de repartizarea geografică a populației. Clasa de elevi poate fi abordată din punct de vedere didactic și psihosocial. Din punct de vedere didactic, clasa este un cadru în care se produce învățarea, se formează priceperi și deprinderi, competențe în diferite domenii, care asigură tânărului integrarea cu succes în activitatea socială. Din perspectivă psihosocială, clasa, în viziunea lui Kriekomans, W. [200, p.136] „nu constituie un domeniu static, ci un câmp dinamic în care se desfășoară jocul unor forțe multiple: atracție, respingere, afirmare de sine, ascensiune, retragere, suspiciune, pretenții, stimă. Clasa este un grup care are propria taină. Fiecare clasă reprezintă o organizare dinamică și o structură specifică” .

În accepțiunea noastră și a specialiștilor [91, 101, 182, 187, 193] principalele atribute ale grupului-clasă sunt: mărimea, numărul membrilor ce compun grupul, interacțiunea nemijlocită între indivizii ce formează grupul-clasă, existența scopurilor comune, structura, ierarhia internă a grupului și microgrupurile structurate ca urmare a existenței unor relații preferențiale între elevi: coeziunea, omogenitatea grupului, măsura în care interrelațiile conflictuale afectează unitatea grupului, eficiența în acțiune a grupului, dependentă de gradul în care membrii grupului pot colabora eficient pentru rezolvarea unei sarcini, permeabilitatea grupului, disponibilitatea acestuia în ceea ce privește primirea de noi indivizi în cadrul grupului, sintalitatea, personalitatea, individualitatea clasei de elevi ca ansamblu determinat de structura relațiilor interpersonale existente la nivelul grupului, de valorile împărtășite și normele de conduită promovate/acceptate;

La nivelul clasei de elevi, specialiștii în domeniu [1, 6, 81] disting următoarele tipuri de relații și interacțiuni educaționale:

- relații de intercunoaștere, interacțiuni ce vizează formarea unor imagini cât mai adecvate despre colegii din cadrul grupului și implicit cu privire la propria persoană; relații de intercomunicare, schimburi reciproce de informații între indivizii ce compun grupul-clasă;

- relații socio-afective preferențiale, relații de simpatie/antipatie, de atracție/respingere;

- relații de influențare, determinate de normele și regulile explicite sau implicite ce reglementează activitatea grupului; influențarea poate fi rezultatul intervenției profesorului, a elevului numit/ales responsabil al clasei (lider formal), a unui elev ce întrunește, reunește multiple relații de preferențialitate (lider informal) sau a unui subgrup capabil să-și impună punctul de vedere (subgrup dominant). Elementele anterior menționate fac necesară existența unui management corespunzător al clasei de elevi. Spre exemplu, se știe faptul că la nivelul fiecărui grup, alături de normele și reglementările instituționale, funcționează un set de norme și reguli elaborate implicit de către membrii grupului, norme a căror respectare condiționează poziția individului în cadrul grupului. Managementul clasei de elevi presupune luarea în considerare a mai multor paliere/dimensiuni acționale:

Elementul primordial al capacității de învățare îl reprezintă determinarea *stării de pregătire al elevilor* asimilată ca "nivel de dezvoltare psihoeducațională care face posibilă abordarea cu succes a unor obiective sau sarcini de învățare"[135, p. 88]:

- dimensiunea psihologică - luarea în calcul și valorificarea optimală a potențialităților individuale ale elevilor; un loc aparte îl deține în acest context capacitatea de muncă a elevului: potențialul energetic fizic și psihic necesar desfășurării cu succes, într-un interval optim de timp, a unei anumite sarcini educaționale; este importantă distincția, conform opiniei autorului menționat, dintre capacitatea de muncă nominală (totalitatea resurselor energetice și funcționale de care dispune elevul), capacitatea de muncă funcțională (resursele fizice și psihice utilizate efectiv de către elev în activitatea instructiv-formativă), capacitatea de muncă disponibilă, este rezultatul diferenței dintre primele două tipuri de capacități și exprimă ansamblul resurselor ce pot fi mobilizate în confruntarea cu o sarcină școlară mai dificilă) și capacitatea de muncă auxiliară (resurse disponibile pentru desfășurarea cu succes a sarcinilor extrașcolare);

- dimensiunea socială (asigurarea funcționalității interne a grupului-clasă, potențarea unor relații interpersonale de comunicare, socio-afective și de influențare adecvate derulării în condiții optime a procesului instructiv-formativ); dimensiunea normativă (armonizarea normelor implicite/ascunse ale grupului-clasă cu normele explicite, cunoscute și clar formulate de factură instituțională);

- dimensiunea operațională (punerea în joc de către profesor a unui ansamblu de strategii și proceduri acționale menite să reunească armonios, într-un tot unitar, dimensiunile anterior menționate);

- dimensiunea inovatoare, capacitatea profesorului de a promova schimbări optimizatoare ca urmare a conștientizării existenței anumitor disfuncționalități la nivelul clasei de elevi.

În acest context, un model nou de management, axat atât pe elev cât și pe grup, poate maximiza șansele de reușită.

Într-o altă ordine de idei, reforma sistemului de învățământ este un proces ce se desfășoară permanent și continuu, însă de multe ori finalitatea acestuia nu este cea așteptată.

Practicarea exercițiilor fizice a însoțit omenirea de-a lungul întregii sale existențe. Structurată ca fenomen social distinct, cu o determinare calitativă proprie, această formă specifică de acțiune umană reprezintă o componentă necesară și permanentă a vieții sociale.

În ansamblul proceselor sociale în care își desfășoară existența omul, educația fizică și sportul se găsesc în relații directe cu latura biologică a individualității [3, 30, 37, 47, 50, 52].

Stratul biologic al speciei este un produs istoric (datorat în primul rând procesului de muncă) și determinat de condițiile concrete de existență socială.

Specialiștii din domeniul educației fizice și sportului, [27, 56, 63, 65, 76, 97, 116] susțin importanța educației fizice prin următoarele obiective de bază:

- menținerea unei stări optime de sănătate;
- favorizarea dezvoltării fizice armonioase;
- dezvoltarea capacității motrice generale, adică educarea calităților motrice de bază și formarea unui sistem de deprinderi și priceperi motrice, de bază, utilitar – aplicative și specifice unor ramuri de sport;
- formarea capacității de practicare sistematică și independentă a exercițiilor fizice;
- dezvoltarea armonioasă a personalității;

Din punctul de vedere a lui Cristea, S., citat de Dumitriu, C., Dumitru, D., Dumitriu, I., Damian, I., [75, p.123] sistemul de învățământ reprezintă principalul subsistem al sistemului de educație, care include ansamblul instituțiilor specializate în proiectarea și realizarea funcțiilor educației, prin conținuturi și metodologii specifice, organizate formal și nonformal.

În concepția autorului de Moise, C. [119, p.5] „Procesul de învățământ reprezintă forma cea mai organizată de instrucție și educație constând din prezentarea, explicarea, experimentarea împreună cu copiii a unor conținuturi bine definite, de către persoane special calificate”.

Așadar, procesul de învățământ se poate defini, după Dumitriu, C., Dumitru, D., Dumitriu, I., Damian, I. [75, p.98], „ca exercitare într-o unitate organică a acestor trei funcții fundamentale: predare – învățare – evaluare”.

Importanța educației fizice, este inclusă în procesul instructiv-educativ și obiectivul principal creșterea potențialului fizic și psihic al omului, atât în plan personal, cât și social. Ea trebuie înțeleasă ca o activitate ce favorizează manifestarea subiectului în mod individual sau în cadrul unui colectiv, prin modalități diferite de mișcare. Este una din laturile educației prin care

se urmărește realizarea unei armonii ce cuprinde elementele biologice și cele psihice ale personalității umane.

Educația fizică ca și parte a educației, s-a constituit în disciplină/obiect de învățământ la jumătatea secolului al XIX-lea. Este predată în toate subsistemele de învățământ, începând de la grădiniță până la cel universitar. Influențele rezultate în urma practicării diferitelor modalități de mișcare modifică deprinderile motrice inițiale și starea comportamentală și aptitudinală a omului [13, 18, 35, 46, 55, 64].

Înțelegerea acestor modificări presupune înarmarea indivizilor cu o serie de cunoștințe cu privire la mijloacele, metodele, strategiile folosite în pregătire și evaluare. Aceste cunoștințe atrag după sine modificări motivaționale ducând la îmbogățirea existenței și la controlul vieții [12,134].

Noțiunea de „educație fizică”, în opinia multor specialiști din domeniu [8, 42, 54, 108, 162, 175], este în strânsă legătură cu noțiunea de sport. Pe același fond aceștia definesc sportul ca „activitatea motrică de întrecere sau de loisir, spontană sau organizată în care se valorifică intensiv mișcările naturale și formele de practicare a exercițiilor fizice, a jocurilor dinamice și tradiționale, în vederea obținerii de către individ sau de către colectiv perfecționarea potențialului morfofuncțional, psihic și etnic concretizat într-un record, într-o depășire proprie sau a potențialului de concurs”.

Unii autori printre care și Păcuraru, Al. [130, pg. 6-11] vorbesc despre importanța educației fizice, sintagma folosită pentru a evidenția importanța și rolul ramurilor specifice educației fizice. Ea implică un sistem de mijloace, metode și forme de organizare cu caracter mixt, care vizează nu numai dezvoltarea fizică, ci și capacitatea motrică și capacitatea de efort, într-o sinteză a acțiunii multilaterale a acestei activități.

În educație fizică, alături de învățarea motrică, are loc un proces de învățare cognitivă, constând din dobândirea cunoștințelor teoretice din domeniul educației fizice; Șiclovan, I. [155, p. 22-52].

Prin practicarea educației fizice, într-un context organizat și sub îndrumarea unui personal calificat, copiii se dezvoltă armonios, conform perioadelor de vârstă pe care le parcurg. Armonia corporală (înălțime, greutate, ținută fizică) corelată cu o bună condiție fizică, cu capacități fizice specifice (apucare, aruncare, mers, alergare, tracțiune etc.) și cu inițiativă și perseverență contribuie la obținerea de rezultate optime în activitățile întreprinse. Exercițiile fizice stimulează dezvoltarea calităților motrice (forța, viteza, rezistența, îndemânarea, suplețea) necesare în viața de zi cu zi și în practicarea sportului [8, 32, 51, 161, 195].

Exercițiul fizic îmbracă cele mai variate forme: el poate fi practicat în diverse modalități, poate fi structurat ca mijloc pentru dezvoltarea personalității sau în vederea recâștigării sănătății, poate fi practicat pentru obținerea performanței, de plăcere.

Șiclovan, I. [156, p. 62-84] consideră că „exercițiul fizic reprezintă o acțiune preponderent corporală, efectuată sistematic și conștient în scopul perfecționării dezvoltării fizice și a capacității motrice a oamenilor. Fără îndoială, indicii superiori ai dezvoltării morfologice și funcționale a organismului, precum și cei ai priceperilor, deprinderilor și calităților motrice, nu pot fi obținuți fără repetarea sistematică, conștientă a unor exerciții fizice strict orientate în acest scop.

Educația fizică veghează dezvoltarea și funcționarea normală a organismului, intervine activ, rațional, în procesul de creștere, în vederea asigurării unei dezvoltări armonioase a fizicului uman.

În o parte din literatura de specialitate [86, 113, 136, 146, 158, 164, 189, 199] este unanim acceptat faptul că importanța educației fizice reiese și din faptul că este singura disciplină din sistemul nostru de învățământ ce se adresează fizicului, prin intermediul ei urmărindu-se dezvoltarea fizică, dar și cea psihică și morală.

Îmbinarea efortului intelectual cu cel fizic devine un principiu de viață în condițiile civilizației moderne. Educația fizică este o formă importantă de odihnă activă a tuturor categoriilor de oameni. Practicată în mod rațional, ea îi reconfortează după efortul intelectual, le reface capacitatea de muncă.

În procesul pedagogic de educație fizică, elevii dobândesc cunoștințe despre procedeele raționale de efectuare a actelor motrice. Acestora li se predau noțiuni generale referitoare la utilizarea corectă, în viață și în muncă, a deprinderilor și priceperilor motrice pe care le-au însușit, despre importanța și necesitatea educației fizice în dezvoltarea personalității umane.

În decursul dezvoltării societății, educația fizică a cunoscut perioade de înflorire, dar și momente de declin. De la lumea antică, unde s-a bucurat de multă atenție și prețuire, păstrăm și cunoscutele concepte: „*Kalos kai agatos – Frumos și bun*” și „*Mens sana in corpore sano- Minte sănătoasă în corp sănătos*”, în conținutul cărora sunt sintetizate idei valoroase despre idealul educativ, relevându-se sugestiv unitatea strânsă dintre fizic și psihic, multipla și complexa lor intercondiționare [168, pg. 68].

Concluzionăm prin a ne exprima dorința de a fi parte integrantă a unui sistem de evaluare bine pus la punct în care valoarea și perseverența să aibă un loc de cinste, iar copiii să fie conștienți de faptul că evaluarea are ca scop central maximizarea potențialului lor.

O parte integrantă a sistemului de evaluare este reprezentată de lecția de educație fizică care, susținută corect, poate aduce beneficii atât elevilor cât și profesorilor.

În învățământul gimnazial, la ora de educație fizică, se folosesc cele mai diferite tipuri de lecții, dar ponderea cea mai mare o au lecțiile de învățare și consolidare, datorită numărului mare de deprinderi motrice ce se însușesc și se perfecționează, cât și al acțiunilor îndreptate în vederea

dezvoltării calităților motrice. Unii autori [25, 29, 40, 109, 157, 181] consideră că numărul temelor lecțiilor poate varia în funcție de mai mulți factori, ca:

- poziția lecțiilor în cadrul semestrului;
- tipul de lecție;
- condițiile materiale în care se desfășoară lecțiile;
- nivelul general de pregătire al colectivului.

De regulă într-o lecție se stabilesc două sau trei teme. Spre sfârșitul ciclului gimnazial, când elevii și-au însușit într-o măsură suficientă deprinderile specifice unor ramuri de sport, pe care le pot practica integral în condiții regulamentare, concursul capătă o pondere sporită în cadrul lecțiilor. Este indicat ca în lecții să se folosească întrecerea, concursul, pentru a obișnui elevii cu solicitările întrecerii și pentru a le forma dorința de autodepășire.

Datorită faptului că în ciclul gimnazial se însușesc numeroase deprinderi motrice specifice unor ramuri de sport, este indicat ca temele cu astfel de conținut să fie cuplate și cu mijloacele necesare dezvoltării calităților motrice. În viziunea specialiștilor din domeniu [39, 44, 83, 107, 111, 133, 139, 160, 174] temele lecțiilor pot fi cuplate astfel:

- tema de însușire sau consolidare a unor deprinderi specifice unor ramuri de sport cu tema de dezvoltare a calităților motrice.
- tema privind dezvoltarea unor calități motrice cu tema de verificare și apreciere sau cu alta de perfecționare a unui cuplu de deprinderi motrice.

Alegerea temelor se va face ținând cont și de baza materială a școlii. Verigile lecțiilor de educație fizică sunt aceleași ca la celelalte cicluri de învățământ, numai că aici se va insista pe capacitatea de generalizare și de aplicare a deprinderilor însușite în condiții diversificate.

Ca loc de desfășurare este necesar ca lecțiile să se efectueze în aer liber, dacă condițiile atmosferice permit, sau în săli pe timp nefavorabil.

Părerea autorilor care lucrează în sfera educațională [ 66, 114, 150, 159, 163, 177, 178, 186] este că pentru a mări eficiența lecției este necesar să se lucreze demixtat, dacă orarul școlii permite. Modelele folosite la ciclul gimnazial se aplică particularizat în funcție de obiective, sarcini de lecție, colectiv de elevi, baza materială și de particularitățile profesorului.

La ciclul gimnazial se va pune accent pe conștientizarea acțiunilor întreprinse în lecție. De aceea, în lecție se va folosi metoda problematizării, ceea ce implică folosirea cu eficiență sporită a sistemului de algoritmi. Un rol important îl are împărțirea clasei în grupe de lucru, în funcție de particularitățile individuale.

Evoluția efortului oscilant-ascendentă în lecție, respectă cerințele fiziologice privind solicitarea organismului la efort, creând condiția de adaptare a funcțiilor organismului la solicitări, garanție sigură a sporirii capacității de muncă.

Densitatea optimă este obținută prin modul de organizare a activității în lecție, frontal sau pe grupe mici de elevi, care să asigure o participare activă și permanentă a tuturor elevilor, folosindu-se integral și în mod cât mai judicios timpul de lucru practic. Pentru aceasta este necesar să se utilizeze un bogat material sportiv, permițând tuturor elevilor realizarea prin exersarea unui număr cât mai mare de repetări. Înlăturarea „timpilor morți”, scurtarea pauzelor, înlănțuirea rațională a temelor, utilizarea unor metode, procedee, exerciții și formații care pot asigura volumul de lucru și intensitatea efortului în concordanță cu obiectivele urmărite, sunt câteva dintre măsurile prin care se asigură eficiența lecției.

Concomitent cu formarea la elevi a sistemului de cunoștințe, priceperi și deprinderi motrice, profesorul se va preocupa și de dezvoltarea calităților motrice și a proceselor de cunoaștere, de formare și de dezvoltare a obișnuințelor de comportament, a calităților de voință și a trăsăturilor de caracter lecția de educație fizică oferind nenumărate posibilități de acționare pe linia formării personalității elevului.

Referitor la cunoștințele, priceperile și deprinderile motrice, în opinia specialistului din domeniu Jung, C. G. [105, p. 328] trebuie dezvoltate în strânsă legătură cu acțiunea formativă influențând pozitiv procesele de cunoaștere (inițiativa, decizia, gândirea, spiritul de observație) dezvoltând și educând convingeri și sentimente, trăsături pozitive de voință și caracter.

Părerile autorilor de specialitate [ 36, 48, 112, 131, 150, 183] este că la ora de educație fizică principalele finalități sunt:

1. Creșterea capacității de efort a organismului. Așa cum s-a arătat, aceasta are o mare valoare aplicativă în timpul școlarității, dar mai ales ulterior în viața școlară.

2. Dezvoltarea și pregătirea motrice multilaterală. Aceasta impune necesitatea dezvoltării fizice corecte și armonioase și a pregătirii multilaterale, ceea ce înseamnă un volum relativ larg de cunoștințe, deprinderi și priceperi și mai ales influențarea tuturor calităților motrice.

3. Aplicativitatea cunoștințelor și priceperilor practice. Ele au o valoare de întrebuințare utilizate în cadrul unor activități zilnice, utilizate ca instrumente de lucru în perfecționarea calităților motrice și a capacității de muncă, utilizate în vederea destinderii și recreării, în practicarea unor probe și discipline sportive.

Finalitățile amintite se obțin ca urmare a acționării pe planuri multiple în mod organizat și sistematic, în toată perioada școlarității în concordanță cu particularitățile psihice ale elevilor.

Astfel, în opinia noastră pentru ca o lecție de educație fizică și sport să fie reușită trebuie să conlucreze o serie de factori. Fără îndoială cel mai important este cel uman iar în funcție de cum acesta sistematizează lecția va crește sau va scădea motivația elevilor.

## 1.2. Caracteristicile formelor de evaluare a elevilor în activitățile practice de „Loisir-Fitness”

Definirea evaluării a fost și este făcută în foarte multe moduri în funcție de unghiul de abordare a problemei și de formația teoretică a celui care o realizează.

Dumitriu, C., Dumitru, D. [75, p. 161] definesc evaluarea „ca activitatea prin care sunt colectate, prelucrate și interpretate informațiile privind starea și funcționarea unui sistem, a rezultatelor pe care le obține, aprecierea acestora pe baza unor criterii și prin care este influențată evoluția sistemului”.

După Cristea, G. [60, p.129] „evaluarea pedagogică reprezintă o acțiune managerială proprie sistemelor socio-umane, care solicită raportarea rezultatelor obținute, într-o anumită activitate, la un ansamblu de criterii specifice domeniului, în vederea unei decizii optime”.

Din multitudinea de definiții existente, mai importante sunt următoarele:

*O definiție cu caracter general*, „...termenul evaluare se referă la o examinare riguroasă, atentă a unui curriculum educațional, a unui program, a unei instituții, a unei variabile organizaționale sau a unei politici specifice” Badiu, T. [16, p.32].

*O definiție cu caracter „reglator”, unificator pentru domeniul evaluării și examinării:* „Evaluarea este operația care vizează determinarea de o manieră sistematică și obiectivă a impactului, eficacității, eficienței și pertinentei activităților în relație cu obiectivele lor, pe de o parte în vederea ameliorării activităților în curs și, pe de altă parte, în vederea planificării, programării și luării deciziilor viitoare” [77, p.78-112].

*O definiție din perspectiva instrucțională:*

„Evaluarea este un proces sistematic de determinare a măsurii în care obiectivele instrucționale sunt atinse, realizate de către elevi” [98, p.65-84].

*O definiție „pragmatică”*

„Practica evaluării implică o colectare sistematică a informațiilor despre activitățile, caracteristicile și obiectivele programelor, pentru a fi utilizate de către anumiți specialiști în scopul reducerii gradului de relativitate, pentru a îmbunătăți eficiența și pentru a lua decizii cu privire la ceea ce realizează aceste programe sau la realitățile pe care le afectează. Această definiție a evaluării accentuează colectarea sistematică a informațiilor despre o gamă largă de teme pentru a fi utilizate de către anumiți specialiști într-o varietate de scopuri. Această ultimă definiție atrage atenția asupra importanței colectării datelor care se intenționează a fi și sunt în realitate folosite pentru îmbunătățirea programelor și pentru luarea deciziilor” [125, p.152].

În concluzie, putem spune că evaluarea educațională este procesul de colectare sistematică, orientată de obiectivele definite, a datelor specifice privind evoluția și/sau performanța evidențiate în situația de evaluare, de interpretare contextuală a acestor date și de elaborare a

unei judecăți de valoare cu caracter integrator, care poate fi folosită în diverse moduri, prespecificate însă în momentul stabilirii scopului procesului de evaluare.

Acest proces complex, conform autorilor din domeniu [ 123, 171, 194, 200], are mai multe dimensiuni sau fațete, care apar evidențiate în momente diferite sau la actualizarea anumitor valențe ale evaluării, astfel:

- *dimensiunea tehnică* este vizibilă în *măsurare*, ca apreciere a unei trăsături, a unei caracteristici sau a unui comportament prin raportarea la o scală de măsurare clar definită.

- *dimensiunea teleologică* este esențială pentru orice proces de evaluare, care își capătă dreptul de existență doar în momentul în care îi este formulat cu claritate **scopul**, în funcție de acesta fiind proiectate apoi obiectivele, selectate procedurile și tehnicile cele mai adecvate, construite instrumentele etc.

- *dimensiunea axiologică* este operantă în structura de adâncime a procesului: acesta este, în același timp, creare și atribuire de valori, contribuind atât etic, cât și deontologic la plasarea într-un sistem general uman, la care cultura evaluării își aduce o contribuție specifică.

În proiectarea oricărui proces de evaluare, stabilirea scopului constituie pasul esențial.

„Evaluarea este punctul final într-o succesiune de acțiuni cum sunt: stabilirea scopurilor pedagogice, proiectarea și executarea programului de realizare a scopurilor, măsurarea rezultatelor aplicării programului” [103, p.26].

Autorul sus-menționat consideră că „Esența evaluării este cunoașterea efectelor acțiunii desfășurate, pentru ca, pe baza informațiilor obținute, această activitate să poată fi ameliorată și perfecționată în timp.”

„Viața școlii stă sub semnul valorii și valorizării. Nimic din ceea ce se petrece în acest spațiu nu scapă exercițiului axiologic, de atribuire a unor valori. Semnificarea și evaluarea reprezintă un moment esențial al lanțului „didactic”. Cum acțiunea didactică este premeditată și vizează atingerea unor scopuri, este firesc ca cineva să se intereseze dacă ceea ce trebuia făcut a fost făcut” [61, p. 214].

Să notăm faptul că estimarea și evaluarea sunt acte de valorizare ce intervin în toate întreprinderile umane. Valorizarea este un semn că lucrurile și evenimentele nu ne sunt indiferente și că, la un moment dat, apare necesitatea unei semnificări, a unei clasificări și a unei ierarhizări a acestora. Omul fințează sub semnul măsurii și al comparației cu alții și cu propriul sine. Cum este firesc, practica educațională presupune numeroase prilejuri de convertire a acestor nevoi, desfășurând și punând în aplicare, în mod explicit, momente de apreciere și evaluare [61, p.120].

Macintosh, citat de Cristea, S. [61, p.14-31], formulează șase scopuri posibile pentru un proces de evaluare educațională, astfel:

- Diagnostic - pentru a monitoriza progresul și pentru a afla cum anume asimilează elevul ceea ce i-a fost predat. Ca un rezultat al evaluării diagnostice pot fi întreprinse acțiuni specifice.

- Evaluativ - pentru a evolua eficiența predării, ceea ce, din nou poate conduce la o acțiune specifică.

- Orientare/ consiliere - pentru a asista elevii în luarea deciziilor privind viitorul, fie că acestea privesc alegerea unei discipline sau a unui anumit curs, fie că ajută la alegerea unei cariere potrivite.

- Predictiv - pentru a descoperi abilități și aptitudini potențiale și pentru a prevedea succesele viitoare probabile, fie în cadrul școlii, fie în afara ei.

- Selecție - pentru a determina care sunt cei mai potriviți candidați pentru un anumit curs, o anume clasă, sau pentru studiile universitare.

- Notare - pentru a repartiza elevii în grupuri, pentru a diferenția indivizii din cadrul aceluiași grup”

Adecvarea la scop implică alegerea modului cel mai potrivit, ansamblu de decizii care se iau în funcție de următoarele criterii:

- Scopul major al evaluării/aprecierii/măsurării educaționale;
- Constrângerile și determinările logistice (aici incluzându-se și costurile umane și materiale implicate);
- Natura și dimensiunile grupului-țintă investigat;
- Scopurile, natura și caracteristicile curriculum-ului sau programului ce întemeiază procesul de evaluare/examinare;
- Importanța, pentru cei implicați, a mizei rezultatelor așteptate;
- Forma de prezentare, în funcție de audiența sau de beneficiarii raportului final.

Conform opiniilor autorilor [27, 53, 92, 154, 196], pe fondul tendinței generale de transferare a responsabilităților (și de ridicare a gradului de conștientizare instituțională), într-o măsură din ce în ce mai semnificativă direct către autoritățile educaționale locale, ca și instituțiilor școlare, problema eficienței educaționale devine din ce în ce mai mult o constantă pe agenda factorilor de decizie ce conturează politica educațională în diferite sisteme educaționale, punându-se din ce în ce mai acut în termenii eforturilor de transparentizare a costurilor educației, de comunicare specifică a acestora atât factorilor decizionali, cât și opiniei publice de activare a unor mecanisme de complementare a eforturilor bugetare prin surse de autofinanțare, de gândire a strategiilor coerente pe termen lung privind relațiile educației cu celelalte subsisteme sociale.

Conceptul de *eficiență educațională* face legătura dintre evaluarea de proces și evaluarea de sistem, făcând vizibile și explicite relațiile dintre cele două. Astfel „eficiența educațională are o sferă mai largă decât aprecierea școlară (docimologică) și decât eficiența economică, pe care o

integrează într-un sistem de corelații cu multiple ramificații”[152, p.120-144]. Aprecierea eficienței educaționale în termeni cantitativi sau calitativi, în funcție de demersul ales, se realizează la nivelul „macro” al sistemului de învățământ, iar beneficiarul este societatea în ansamblu.

În dihotomia *evaluare de proces/evaluare de sistem*, cea dintâi generează un set de date, rezultate, elemente de control care pot fi utilizate de cea de-a doua, ca indicatori pentru aprecierea *eficienței educaționale*, a sistemului ca întreg sau doar a anumitor componente ale sale. Acest lucru face ca *eficiența educațională* să constituie un domeniu de cercetare și de investigare în sine: „un domeniu de evaluare prin analiza multivariată a rezultatelor interne și externe, cantitative și calitățile sistemului și proceselor educaționale, precum și a determinantilor care operează pe rezultate”.

În acest context de mai sus, se activează valența de monitorizare și conducere pe care o are evaluarea educațională în raport cu sistemul, stimulând și, în ultimă instanță, determinând deciziile de reorganizare, optimizare, inovație la nivelul sistemului, ca și la cel al procesului educațional.

Eficiența actului de evaluare este condiționată și de structura demersului de evaluare.

Referitor la realizarea actului de evaluare, autorii [ 87, 92, 192] consideră că sunt eminente răspunsurile la unele întrebări.

Ce evaluăm? Sistemul ca întreg sau doar una dintre componentele sale, randamentul sau eficiența educațională, procesul de formare/educațional, rezultatele școlare, niveluri de performanță, competențe în acțiune, aptitudini, abilități, capacități, elemente de competență, reprezentări mentale, atitudini etc.

Cu ce scop evaluăm? Formativ / sumativ, de plasament, de orientare/ consiliere etc.

Pe cine evaluăm? Educabili (elevii, formabilii, un anumit grup de vârstă sau de abilități/competențe) etc.

Cum evaluăm? Prin stabilirea clară și transparentă a parcursului: scopuri - obiective - instrumente de evaluare - rezultate - interpretare - comunicare.

Când evaluăm? La începutul unui proces (ciclu educațional, an școlar, semestru, oră de curs), pe parcursul acestuia, la finalul său, după un anumit timp de la finalizarea sa.

Cu ce evaluăm?

- Cu instrumente de evaluare orală/scrisă/practică;
- prin observație directă, (semi)structurată, pe parcursul procesului;
- prin exerciții, probleme, eseuri, teme pentru acasă;
- prin proiecte, referate, teme pentru investigațiile individuale sau de grup;
- prin portofolii individuale sau instituționale;

- prin proceduri de autoevaluare, evaluare pe perechi și de grup, cu scopul creșterii reflecției metacognitive și al socializării instituționale.

Cine beneficiază de rezultatele evaluării? Elevii, absolvenții, profesorii - evaluatori, părinții, conceptorii de curriculum, autoritățile abilitate în proiectarea examenelor, factorii de decizie, patronatul etc.

Odată stabilite răspunsurile specifice la aceste întrebări, se poate proiecta și construi situația de evaluare sau de examinare, care capătă astfel conturul unui proiect educațional real.

De-a lungul timpului s-au făcut mai multe clasificări ale funcțiilor evaluării. Într-o primă sistematizare, funcțiile evaluării pot fi împărțite în:

- funcția de constatare;
- funcția de diagnosticare;
- funcția predictivă sau de prognosticare.

Dragnea, A. [71, p. 327] menționează și despre funcția socială și pedagogică ale evaluării.

- Funcția de constatare se exprimă în măsurarea rezultatelor obținute și descrierea stării existente. Ea furnizează datele necesare pentru adoptarea măsurilor de ameliorare a activității.

Operațiunile acestei funcții sunt:

- Colecționarea rezultatelor;
- Rezumarea rezultatelor;
- Interpretarea informației.

- Funcția de diagnosticare - evaluarea relevă părțile izbutite și pe cele mai puțin izbutite ale activității, stabilind astfel un diagnostic.

- Diagnosticul este o previziune, o ipoteză trasă din anumite semne (aceasta în sens figurativ). Cibernetic, diagnosticul este o metodă de depistare și de corijare a erorilor dintr-un program.

- Funcția de prognosticare – constatarea și diagnosticarea furnizează informațiile referitoare la starea procesului evaluat și sugestiile utile pentru deciziile ce urmează a fi adoptate în etapele următoare, prefigurând chiar dezvoltarea ulterioară a acestora și rezultatele posibile. Prognosticul poate fi definit ca o ipoteză la desfășurarea unor evenimente viitoare, o previziune a evoluției viitoare a procesului căruia i se adresează.

- Funcția socială - evaluarea în învățământ este menită să confirme sau să infirme acumularea de către cei instruiți a cunoștințelor și abilităților necesare unei activități sociale utile.

- Funcția pedagogică - din punct de vedere al funcționării sistemului însăși evaluarea apare necesară în relația sa cu toate compartimentele acestui proces (profesor-elev).

- Evaluarea actului pedagogic presupune nu numai aprecierea rezultatelor obținute ci mai mult explicarea acestor rezultate prin evaluarea muncii profesorului, a valorii metodelor, a conținutului învățământului.

Simion, G. [151, p. 26] prezintă următoarele funcții ale evaluării în procesele introductiv educative (învățământ):

- funcția de control - de constatare și apreciere a activității și rezultatelor obținute în procesul instructiv-educativ (diagnosticare), prin care se stabilește unde se situează aceste rezultate în raport cu obiectivele proiectate, încercând să depisteze factorii care le influențează în sens pozitiv sau negativ. Prin exercitarea acestei funcții, evaluarea are și rol de feed-back.

- funcția de reglare a sistemului - de ameliorare a activității și de optimizare a rezultatelor, care constă în demersurile comune ale evaluatorilor și evaluaților pentru a face corecțiile necesare în stilul de conducere respectiv în activitatea de execuție.

- funcția de predicție - de prognosticare și orientare, prin care se încearcă prefigurarea desfășurării activității în sistem și de anticipare a rezultatelor.

- funcția de clasificare și selecție - în baza căreia se validează ierarhizarea proceselor evaluate.

- funcția educativă - menită să conștientizeze și să motiveze interesul pentru studiu continuu, pentru perfecționare și pentru obținerea unor performanțe cât mai înalte.

- funcția socială - prin care se realizează îndrumarea celor interesați asupra rezultatelor obținute.

În viziunea specialiștilor [84, 95, 127, 128, 142, 179, 189] evaluarea poate fi: evaluare predictivă, evaluare cumulativă sau sumativă, evaluare continuă (formativă).

O serie de autori vorbesc despre evaluarea inițială [15, 59]. Evaluarea inițială este aceea care se efectuează la începutul unui program de instruire și este menită să stabilească starea sistemului sau acțiunii evaluate, condițiile în care aceasta se poate integra în programul pregătit. Ea constituie una din premisele realizării acestui program. Acest tip de evaluare răspunde funcției predictive a evaluării.

Farcaș, V. [80, p. 52-61] și Dragnea, A. [70, p. 67-92] folosesc termenii de evaluare inițială (în care măsurarea performanțelor individuale este comparată în funcție de criterii de performanță definite „apriori”) și evaluare normativă (în care măsura performanțelor individuale este pusă în relație cu performanțele altor persoane din grupul din care face el parte).

Urichianu-Toma, S., Timnea, O. și Cheran, C., [168, p. 86] creionează evaluarea normativă cu termenul de scală de apreciere normativă și evaluarea criterială cu termenul de scală de apreciere absolută.

Evaluarea cumulativă reprezintă, în opinia lui Stoica, A. [152, p. 120 -144], modul tradițional de evaluare a rezultatelor unei activități și constă în verificarea și aprecierea periodică,

încheiate prin controlul final asupra întregului proces al activității evaluate. Ea se efectuează la sfârșitul unor perioade mai mult sau mai puțin lungi (semestre, ani, cicluri etc.).

Evaluarea cumulativă are un caracter retrospectiv în raport cu acțiunea estimată. Ea implică o comparare a rezultatului obținut atât cu obiectivele urmărite, cât și cu starea inițială a sistemului (activității) supus evaluării.

Evaluarea cumulativă nu permite decât în mică măsură să se ia decizii folositoare, celor ale căror rezultate sunt apreciate. Este legea „tot sau nimic”. Prin urmare, în cazul unei evaluări cumulative reușita și eșecul sunt considerate într-o manieră globală.

Referitor la evaluarea continuă – formativă, Mitra, Gh. [117, p. 40, p. 125], consideră că aceasta se efectuează prin măsurarea și aprecierea rezultatelor pe parcursul unui program, din momentul începerii lui până când se încheie. Ea constă în estimarea diferitelor faze, secvențe ale procesului și a rezultatelor obținute, efectuându-se în trepte succesive foarte scurte, analizate în detaliu. Dacă progresele nu sunt cele urmărite, se stabilește un diagnostic, precizându-se neajunsurile și dificultățile pentru a se opera remediile necesare.

Prin urmare, evaluarea formativă este implicată în proces și vizează sesizarea la timp a unor defecțiuni și aplicarea măsurilor de corectare necesare.

În opinia specialiștilor [16, 61] evaluarea continuă (formativă) se distinge prin două trăsături principale:

- ritmul mult mai lent al acțiunii de evaluare, frecvența mult mai mare a verificărilor și aprecierilor pe parcursul unei perioade;
- scurtarea considerabilă a intervalului dintre evaluare și modificări (ameliorări) aduse activității evaluate.

Rolul evaluării formative este de diagnosticare și ameliorare.

Deosebirea dintre evaluarea sumativă și cea formativă nu este dată de natura tehnicilor de măsurare folosite și nici de criteriile de apreciere a rezultatelor, de modul cum este conceput actul de evaluare în raport cu desfășurarea procesului evaluat.

Determinate de locul pe care îl ocupă în acest proces, funcțiile lor sunt diferite:

- strategia evaluării cumulative își propune ca scop să modifice procesul evaluat după perioade relativ lungi de desfășurare;
- evaluarea formativă vizează ca obiectiv principal tocmai ameliorarea continuă a acestui proces prin reglarea lui în fiecare din secvențele care se succed.

Problema pe care o evidențiază evaluarea formativă este aceea de a determina „unde se află acțiunea față de obiective”. Evaluarea formativă răspunde unor întrebări ca acestea „de ce numai aici?” sau „pe ce căi se obține un randament mai ridicat?”, ceea ce-i conferă o funcție diagnostică.

Relația între evaluare și obiectivele instructiv-educative este văzută de Cojocariu, V. [57, p.79] ca „Evaluarea științifică a activității pedagogice ce postulează primatul obiectivelor, care iau valoare de criterii”.

În urma studierii lucrărilor unor autori [73, 99] putem afirma că evaluarea realizată pe baza obiectivelor formulate în termeni de comportament măsurabil și observabil marchează un pas important în depășirea tradiției în acest domeniu, în sensul că se renunță la luarea în considerare doar a unui criteriu exterior procesului, constând în raportarea performanțelor unui individ la un grup de referință, modalitate în care etalonul variază de la o colectivitate la alta; se adoptă un schimb, un criteriu intern, și anume gradul de realizare al obiectivelor de către fiecare individ, având ca scop crearea unor condiții posibile atingerii în final a acestor obiective de către indivizi.

Atenția deosebită care se acordă, în ultimul timp, definirii obiectivelor activității efectuate și evaluării riguroase a rezultatelor în funcție de obiectivele urmărite este determinată tocmai de convingerea că urmărirea realizării obiectivelor poate contribui la ameliorarea sistemului, deoarece face posibilă evaluarea nu numai a progreselor înregistrate de indivizi, ci și a strategiilor folosite în interiorul activității.

Conform opiniei lui Săvescu, I. [148, p. 120-152], corelarea proceselor de evaluare cu determinarea obiectivelor și operaționalizarea lor exprimă în fapt o relație de interdependență. Pe de altă parte, evaluarea devine mai fructuoasă numai în condițiile de stabilire, cu cât mai mare exactitate, a ceea ce trebuie realizat în fiecare secvență a procesului.

În acest context, părerea unanimă a specialiștilor domeniului [ 116, 149] este că metodele tradiționale de evaluare sunt:

- probele orale;
- probele scrise;
- probele practice.

În domeniul educației fizice și sportului sunt folosite probele practice, care sunt aplicate în vederea evaluării capacității elevilor de a aplica anumite cunoștințe teoretice, precum și a nivelului de stăpânire a priceperilor și deprinderilor de ordin practic. Cu toate că activitățile practice oferă posibilitatea elevului de a-și dezvolta atât competențele generale (comunicare, analiză, sinteză, evaluare), cât și pe cele specifice, aplicative (utilizarea datelor, a instrumentelor de lucru, interpretarea rezultatelor), evaluarea elevilor prin probe practice, atât în situații de examinare curentă, cât și în situații de examen, este foarte puțin pusă în valoare.

Pentru realizarea cu succes a unei activități practice, este normal ca, încă de la începutul anului școlar, elevii să fie avizați asupra:

- tematicii lucrărilor practice;
- modului în care vor fi evaluați (baremele de notare);

- condițiile care le sunt oferite pentru a realiza aceste activități (aparate, echipamente, săli de sport etc.).

Un tip specific de probă practică îl constituie activitățile experimentale în contextul disciplinelor cu caracter practic-aplicativ. Pentru a putea facilita sarcina elevului de a-și însuși, pe de o parte, cunoștințe de bază și, pe de altă parte, o metodologie de investigație, alături de aspectul teoretic al activității de învățare trebuie să fie prezentă și activitatea practică experimentală. În cadrul acestor activități, elevul învață și descoperă mecanisme specifice de investigație, de observare și experimentare, de reflecție etc.

Prin intermediul acestor activități experimentale, care reprezintă în primul rând situații de învățare, profesorul își propune să evalueze capacități variate ale elevilor, care nu pot fi surprinse prin intermediul altor tipuri de probe. Dintre acestea menționăm:

- capacitatea de a manipula corect aparatura, substanțele;
- capacitatea de a utiliza aparatele de măsură;
- capacitatea de a utiliza „limbajele specifice”(coduri, instrumente matematice);
- capacitatea de a înregistra și de a prezenta cu claritate datele și rezultatele obținute etc.

În opinia autorilor [92, 143, 183] caracteristica principală a activităților experimentale este reprezentată de caracterul preponderent formativ al acestora, manifestat în domenii de activitate variate, cum ar fi:

- verificarea fenomenelor, legilor, relațiilor cunoscute;
- planificarea și realizarea unui experiment;
- determinarea valorilor și mărimilor;
- observarea și studierea unor fenomene determinate etc.

Modalitățile de evaluare a activităților experimentale variază între două extreme:

- se realizează experimente scurte, urmate de întrebări la care elevii răspund în scris sau oral, apoi se notează datele experimentale și se interpretează rezultatele;
- se pornește de la o problemă bine aleasă, clară, ce urmează a fi studiată în vederea determinării unei legi, a studiului unui anumit sistem.

Și într-un caz și în celălalt, procesul de evaluare vizează elemente specifice care trebuie avute în vedere încă din momentul în care se proiectează activitatea experimentală.

Organizarea științifică a activității de evaluare în viziunea specialiștilor [15, 62, 78] postulează primatul obiectivelor. Considerentele pe care se întemeiază acest rol sunt:

- obiectivele reprezintă condiția esențială a evaluării rezultatelor obținute în procesele sau activitățile educaționale, implicit în practicarea exercițiilor fizice. Evaluarea efectelor, demers cu valențe pedagogice și educative presupune ca o necesitate stabilirea unor obiective în

funcție de care se va modela procesul din interiorul sistemului respectiv și la care se vor raporta rezultatele obținute.

În orice act de evaluare se pornește de la stabilirea unor cerințe. În funcție de acestea există două modalități de apreciere a rezultatelor:

- compararea rezultatelor cu cele ce caracterizează populația sau grupul din care face parte subiectul;
- compararea rezultatelor înregistrate cu cele așteptate, care pot fi definite prin obiectivele stabilite;
- existența obiectivelor precis determinate conferă un grad sporit de exactitate evaluărilor efectuate asupra produselor unui demers pedagogic;
- evaluarea efectuată în afara obiectivelor, are un caracter global. Absența obiectivelor permite să se fixeze criteriile în mod diferit de către cei ce realizează evaluarea și în consecință nu poate fi vorba de o evaluare exactă, deoarece evaluarea poartă întotdeauna amprenta celor ce o efectuează;
- prin stabilirea clară a obiectivelor, subiecții dobândesc repere foarte utile care îi ajută să autoevalueze propriile progrese și să-și organizeze eforturile în atingerea obiectivelor propuse. Absența obiectivelor, determinarea lor imprecisă sau necunoașterea lor, au efecte imediate în ceea ce privește atitudinea subiectului față de activitatea pe care o practică.

Numărul obiectivelor formulate poate fi pus în relație cu numărul probelor (testelor) cu care se urmărește să se realizeze evaluarea.

Metodele tradiționale de evaluare, concepute ca realizând un echilibru între probele orale, scrise și cele practice, constituie elementele principale și dominante în desfășurarea actului evaluativ. Pornind de la această realitate obiectivă, strategiile moderne de evaluare caută să accentueze acea dimensiune a acțiunii evaluative, care să ofere elevilor suficiente și variate posibilități de a demonstra ceea ce știu (ca ansamblu de cunoștințe), dar, mai ales, ceea ce pot să facă (priceperi, deprinderi, abilități).

În conformitate cu sfera relațiilor evaluării, unii autori [ 64, 71, 152] propun unele metode complementare, care sunt creionate și de Tudor, V. [ 165, p. 14]:

- observarea sistematică a activității și a comportamentului elevilor;
- investigația;
- proiectul;
- portofoliul;
- autoevaluarea.

Preocuparea continuă a practicienilor din domeniul educației [68, 136, 193] este de a găsi și valorifica noi tehnici și proceduri de evaluare, mai ales pentru măsurarea acelor obiective aparținând domeniului afectiv, mai greu cuantificabile prin metodele clasice de evaluare, s-a

concretizat în identificarea și utilizarea unor metode de evaluare, care pot reprezenta o alternativă viabilă la formulele evaluative tradiționale, fiind complementare acestora.

Erorile în evaluare reprezintă acea categorie de erori generate de situația în care metodele, instrumentele și tehnicile de evaluare, pe de o parte, și rezultatele evaluării, pe de altă parte, se intercalează filtrul subiectiv al persoanei care face evaluarea.

Cu alte cuvinte sunt erori ce nu își au originea în instrumentul de evaluare, nici în criteriile sau conținutul evaluării.

Erorile de evaluare se mențin chiar și atunci, când criteriile de evaluare sunt riguros definite.

În cazul evaluării școlare, erorile subiective de evaluare se manifestă prin distorsionarea relației dintre nivelul real al performanțelor elevilor și nivelul calificativului, notei sau punctajului acordate de profesor sau de evaluator.

Practic se ajunge ca nivelul și dinamica notelor acordate să nu mai reflecte fidel nivelul și dinamica performanțelor elevilor.

Opiniile specialiștilor în domeniu [ 20, 89, 188] scot în evidență o serie de factori care generează o obiectivitate scăzută în evaluarea didactică. Aceștia sunt:

A. Factori perturbatori ai aprecierilor generați de activitatea și trăsăturile de personalitate ale cadrului didactic.

1. Efectul „Halo” se exprimă în supraaprecierea rezultatelor unor elevi sub influența impresiei foarte bune pe care unul sau mai mulți profesori o au despre ei. Datorită reputației bune pe care o au în colectivul școlar, acestor elevi le sunt trecute cu vederea unele erori, lacune sau rezultate mai slabe.

2. Efectul de anticipație sau prezicere, cunoscut sub numele de Pygmalion sau efectul oedipian (Landsheere). Se exprimă în subaprecierea rezultatelor unor elevi sub influența părerii nefavorabile pe care profesorul și-a format-o despre capacitatea și nivelul de pregătire a acestora.

3. Efectul de contaminare se exprimă în aprecierea subiectivă și incorectă a rezultatelor școlare sub influența cunoașterii notelor acordate de alți profesori.

4. Eroarea de generozitate se manifestă prin indulgență sau larghețe în notarea unor elevi (acordarea cu ușurință a unor note mari). Este determinată de dorința sau interesul profesorului de a masca unele lacune, eșecuri sau situații nefavorabile lui sau „de menținere a prestigiului” prin superioritatea notelor și mediilor acordate elevilor.

5. Efectul blând se manifestă în tendința și atitudinea unor profesori de a aprecia cu indulgență elevii cunoscuți în raport cu elevii mai puțin cunoscuți sau necunoscuți.

Față de aceștia manifestă o anumită rezervă și o exigență mai mare.

6. Ecuția personală a educatorului, denumită eroare individuală cantonată. Se manifestă prin atitudini diferite, chiar opuse, de la un profesor la altul și rezultă dintr-o experiență a cadrului didactic în aprecierea rezultatelor școlare.

7. Efectul de contrast sau de ordine constă în mărimea diferențelor în aprecierea unor răspunsuri succesive.

8. Eroarea de tendință centrală se caracterizează în renunțarea acordării de note foarte mari sau foarte mici elevilor din precauția de a nu greși sau chiar din dorința de a mulțumi pe toată lumea.

9. Eroarea logică presupune înlocuirea unor criterii de apreciere a rezultatelor școlare în raport cu obiectivele didactice cu variabilele adiacente acestora, cum ar fi: forma grafică, acuratețea lucrării, modalitatea inedită prezentării.

10. Efectul curbei lui Gauss rezultă din dorința cadrului didactic ca distribuția rezultatelor școlare în fiecare clasă să fie cât mai aproape de curba lui Gauss.

Aceasta presupune ajutarea exigenței în notare, în raport de nivelul general atins de fiecare clasă astfel încât distribuția rezultatelor să reflecte pe cât posibil, o distribuție normală.

B. Factori de personalitate ai cadrului didactic pot influența modul de evaluare didactică. Astfel, atitudinea cadrului didactic pe timpul verificărilor, echilibrul și constanta în comportament față de elevi, empatia ca o componentă a aptitudinii didactice contribuie la crearea sau nu a condițiilor propice unei evaluări obiective.

C. Factori ai variabilității notării rezultatelor școlare din specificul disciplinelor de învățământ.

Materia cu particularitățile pe care le reprezintă la diverse discipline se pretează inegal la o evaluare exactă.

1. Elevul poate introduce, de asemenea, prin particularitățile sale de personalitate, elemente de distorsionare în aprecierea obiectivă realizată de cadrul didactic. Astfel, un elev cu un temperament extrovertit poate fi supraevaluat la o verificare orală datorită posibilităților native pe care le are în comunicarea orală, altul poate fi mai productiv la lucrările scrise.

2. Strategiile și metodele de evaluare didactică constituie prin limitele specifice, factori care pot genera variabilitatea în notarea rezultatelor școlare. Astfel verificările orale nu permit realizarea unei aprecieri complete, care să vizeze toate obiectivele operaționale prevăzute, iar în cadrul unei lucrări scrise, sursa unei tratări incomplete a unui răspuns nu poate fi stabilită cu precizie: lacune în cunoștințele elevului sau o simplă omisiune.

Preocuparea cadrelor didactice de a elimina sau atenua erorile semnalate trebuie să se îmbine cu aceea vizând perfecționarea evaluării, aceasta constituind o datorie profesională și morală a fiecărui educator.

Printre direcțiile de perfecționare ale acestei activități, autorii [150, 154, 180, 193] evidențiază următoarele:

- acordarea unei ponderi mai mari evaluării formative, raportării la obiective, la progresul înregistrat de elevi și la posibilitățile lor de dezbateri în diverse planuri (intelectual, moral, estetic, profesional etc.);
- orientarea actului evaluativ spre determinarea, cu precădere, a nivelului de dezvoltare intelectuală a elevilor, a calității cunoștințelor și a capacității lor de a opera cu ele, dimensiunile cantitative ale acestora trebuind să le acorde un rol secundar.
- respectarea de către fiecare profesor, în relație cu toți elevii, a acelorași cerințe și utilizarea acelorași criterii de evaluare.
- formarea capacității de autoevaluare la elevi constituie o direcție foarte importantă de perfecționare a evaluării.
- reducerea efectelor stresante ale evaluării prin înțelegerea de către elevi a cerințelor și criteriilor de notare și apreciere și a rolului acestei activități ca instrument de reglare și optimizare a procesului de predare-învățare.

Ca metode și tehnici de realizare a acestui obiectiv, unii autori [107, 141] menționează:

- autocorectarea răspunsurilor și lucrărilor scrise și corectarea reciprocă a acestora.
- autocorectarea controlată. Elevul este solicitat să-și stabilească nota, apoi să o discute cu profesorul sau împreună cu colegii. Este necesar ca profesorul să argumenteze corectitudinea sau incorectitudinea aprecierilor realizate de elev și de colegii săi.
- notarea reciprocă. Elevii sunt solicitați să-și noteze colegii, prin reciprocitate, la lucrările scrise sau la ascultările orale.
- conștientizarea de către elevi a cerințelor și criteriilor de notare și apreciere, a calității și cantității cunoștințelor dovedite la examinare, a nivelului de dezvoltare a capacităților intelectuale.
- metoda aprecierii obiective a personalității, inițiată de profesorul și psihologul Gh. Zapan. Întregul colectiv al clasei este solicitat să-i aprecieze pe unii elevi sub diverse aspecte: nivelul de pregătire generală, sau la o anumită materie, aptitudini pentru un anumit obiect de învățământ sau domeniu de activitate, trăsături caracteriale, comportamentul moral.

Nu în ultimul rând, vom avea un învățământ, în care erorile de evaluare vor fi depășite doar în momentul, în care nici elevii și nici profesorii nu se vor mai simți stingheriți de problemele financiare și sociale. Atunci, probabil societatea profesorală din România va gândi sub auspiciile destinului acelui copil/elev, ce va trebui să devină, în cele din urmă, un om util societății printr-o corectă integrare profesională bazată pe rezultatele evaluării școlare, realizate la cel mai profesionist mod posibil.

Specialiștii din domeniul educației fizice și sportului [ 19, 159] sunt de părere că metodele și procedeele folosite pentru conștientizare sunt stabilite în funcție de vârstă și nivelul colectivului cu care se lucrează. Conștientizarea elevilor în cadrul lecțiilor de educație fizică se recomandă să se realizeze prin oprirea colectivului și atenționarea elevilor asupra unor anumite elemente sau prin recomandări și măsuri ce se iau chiar în timpul execuției (indicații tehnice, materiale intuitive), deoarece acestea trezesc interesul elevilor, determinându-i la exersarea conștientă a exercițiilor respective.

Punerea mai frecventă a elevilor în situația de a descoperi prin eforturi proprii de gândire, prin căutări laborioase, soluții potrivite pentru rezolvarea problematicii create în cadrul procesului de instruire impune căutări în perfecționarea lecției și implicit asupra eficienței ei.

### **1.3. Aspecte bio-psiho-motrice ale elevilor ciclului gimnazial**

Omul este produsul interacțiunii specifice a factorilor naturali și sociali, în dezvoltarea lui fiecare având factori diferiți.

Perioadele de vârstă au fost împărțite de specialiști în mod diferit; Demeter, A. [67, p. 34-52] împarte din punct de vedere funcțional vârsta școlară de 6-18 ani în trei perioade, inegale ca durată și anume:

- perioada școlară mică (antepubertară) 6-11 ani;
- perioada școlară mijlocie (pubertară) 11-13 ani la fete, 12-14 ani la băieți;
- perioada școlară mare (postpubertară) 14-18 ani.

Această clasificare se bazează pe criteriul major al factorului fiziologic și psihic reprezentat de pubertate, ce aduce modificări psihofiziologice cu urmări adânci în ceea ce privește constituția fizică, determinând întreaga dezvoltare somato-funcțională și psihică a elevului.

Aprecierea stadiului de dezvoltare a elevului trebuie să țină cont de aspectele morfologice, dar să analizeze în egală măsură și nivelul funcțional al diferitelor organe, aparate și sisteme ale organismului, capacitatea lor de efort, adaptabilitatea la cerințele mereu variabile ale mediului fizic și social, deci la întregul potențial biologic. Aprecierea corectă a procesului unic de dezvoltare și a stării de sănătate într-o colectivitate, trebuie să se bazeze pe analiza ambelor componente, creștere și diferențiere – aflate într-o relație dialectică [58, p. 263].

În procesul de creștere și diferențiere, organismul elevilor suferă un mare număr de transformări atât fiziologice, psihice, cât și psiho-sociale, transformări ce au mari influențe asupra activității lor fizice, sportive și capacității de efort [21, p.16].

Dacă până în jurul vârstei de 11 ani secrețiile endocrine abundau în hormoni de creștere, după această vârstă sistemul endocrin se caracterizează printr-o activitate secretorie intensă a ovarului și respectiv al testiculului, care prin hormonii sexuali determină modificări morfologice funcționale importante ale organismului.

Autori din domeniul studiat printre care [ 33, 43, 93, 138] consideră că odată cu pubertatea se evidențiază caracterele secundare. La băieți, dezvoltarea laringelui și schimbarea vocii, apariția pilozității axiale și pubiene, creșterea masei musculare, iar la fete, dezvoltarea glandelor mamare, apariția pilozității axiale și pubiene. Scheletul, îndeosebi al bazinului, prezintă diferențieri între cele două sexe. La fete, diametrele sunt mai mari, bazinul fiind astfel adaptat pentru parturiție.

Pubertatea este marcată de două fenomene extrem de importante: accelerația și neotenia.

*Accelerația* – este fenomenul biologic, conform căruia generația actuală, comparativ cu generațiile trecute, înregistrează un spor în înălțime și greutate. Astfel, la noi în țară, comparativ cu perioada 1930-1940 se constată o creștere a înălțimii băieților cuprinși între 12-14 ani, iar la fete între 10-12 ani. Explicația acestui fenomen este încă destul de controversată, dar majoritatea autorilor admit implicarea a trei factori: alimentație calitativ superioară, mai bogată în proteine, urbanizarea, cu tot contextul de influențe pe care-l atrage și factorii genetici.

*Neotenia* – este fenomenul biologic de accelerare a maturizării somato-sexuale și de întârziere a celei psiho-intelectuale, odată cu întârzierea maturizării sociale. Maturizarea psiho-intelectuală, care în urmă cu câteva decenii se finaliza la vârsta de 19-20 ani, în prezent continuă până la 22-23 ani. Această maturizare constă în continuarea procesului de permeabilizare a sinapselor în sistemul nervos central, ceea ce conferă o plasticitate sporită a structurilor nervoase. Menționăm că cercetările au dovedit că odată cu încheierea maturizării psiho-intelectuale începe un proces de distrucție neuronală în sistemul nervos central, care continuă până la moarte și care este cu atât mai redus, cu cât activitățile psihice și fizice sunt mai intense.

Menționăm, de asemenea, că pubertatea variază ca durată de la individ la individ, în afara caracterelor sexuale și care devin evidente, au loc o serie de modificări în întreg organismul precum: oasele cresc în grosime, se dezvoltă sistemul vascular, laringele la băieți crește exploziv, trunchiul crește mai mare decât membrele, iar cele două sexe se diferențiază tot mai mult.

Referitor la caracteristicile morfologice ale celorlalte aparate, autorii [41, 140, 147, 159, 193] în unanimitate menționează următoarele elemente cu importanță în practica sportivă:

*Aparatul locomotor* - oasele se dezvoltă la această vârstă, mai ales pe seama creșterii lor în grosime, prin depunerea de săruri minerale (Ca și P) și prin consolidarea structurii funcționale intime. Ele devin mai rezistente la acțiunea factorilor mecanici, de presiune, tracțiune și răsucire, în detrimentul elasticității anterioare.

Sistemul osos, crescând în lungime, se apropie de aspectul și dimensiunile constante ale adulților, însă ca duritate și rezistență, oasele rămân în urmă, oasele membrelor prezintă un ritm lent de creștere și definitivare a procesului de osificare. Oasele membrelor inferioare se dezvoltă în ritm lent, dar se produce osificarea coxalului, rotulei, a tibiei și a falangelor Firea, E. [82, p 43-54].

La nivelul coloanei vertebrale are loc închiderea canalului sacral, la 13 ani se termină procesul de sinostozare a pediculilor corpurilor vertebrale.

Autorii Golu, P., Zlate, M., Verza, E. [85, p.78], afirmă faptul că, datorită elasticității, coloana vertebrală se poate modifica, dar curburile coloanei vertebrale s-au format deja, însă nu au suficientă stabilitate.

Dezvoltarea toracelui, în prima parte a vârstei pubertare, este lentă (vârsta toracelui îngust) după care urmează o dezvoltare mai accentuată.

Corpul humeral se sudează cu restul epifizei între 13-16 ani la fete și între 14-17 ani la băieți, traheea humerală se osifică printr-un centru dublu, ce apare la fete la 11 ani iar la băieți la 13 ani.

Articulațiile sunt slab dezvoltate, iar ligamentele nu asigură în suficientă măsură rezistență la tracțiune, la răsucire.

Mușchii se dezvoltă mai ales prin alungirea fibrelor și nu în grosime. Din această cauză, suprafața lor de secțiune fiziologică este mai mică și, în consecință, și forța lor este mai mică. Lungimea fibrelor musculare are și un avantaj, determină creșterea valorii lucrului mecanic, cu obligația ca să nu existe îngreunare peste forța globală a mușchiului.

Sistemul muscular este inegal dezvoltat; mușchii lungi ai membrelor superioare și inferioare progresează mai rapid decât cei scurți ai mâinii, fapt care explică de ce se efectuează mai ușor mișcările largi, ample (mers, aruncare, lovire), decât mișcările de precizie (desen, croșetat etc.). Mușchii sunt insuficient dezvoltați, mai ales cei de la nivelul părții anterioare a cutiei toracice și cei de la nivelul coloanei vertebrale (posterior) [145, p. 55].

Forța relativă (forța raportată la greutatea corpului) în această etapă, nu numai că stagnează, ci arată chiar un regres considerabil atât la nivelul flexorilor cât și la cel al extensorilor. Totuși ritmul de creștere a forței absolute și a celei relative a extensorilor este ceva mai mare decât cea a flexorilor. De aceea, la această vârstă, apare necesitatea folosirii într-o măsură mai mare a exercițiilor de forță, îndeosebi pentru mușchii flexori, prevenind scăderea activității motrice globale, tendința accentuată la fete către sfârșitul perioadei pubertare.

Revizuirea conceptelor vechi, care contraindicau folosirea exercițiilor de forță la elevii de vârstă pubertară, invocând argumente de ordin funcțional, este absolut necesară.

Sunt contraindicate eforturile maxime de forță și marile încordări neuromusculare, care prezintă pericolul suprasolicitării aparatului musculo-ligamentar. În schimb, exercițiile de forță bine dozate, bazate pe lucrul cu haltere mici și cu gantere, cu mărirea treptată a intensității, conform principiului de creștere gradată a efortului, nu sunt deloc contraindicate.

Se va evita antrenamentul de forță pură.

- la 9 - 10 ani, se vor folosi exerciții dinamice de dezvoltare a forței, evitându-se cele statice;

- până în jurul vârstei de 11 – 12 ani, atât la fete cât și la băieți, se înregistrează o evoluție asemănătoare a indicilor de forță; acest lucru rămâne valabil doar până la această vârstă - între 10 și 14-15 ani se pot utiliza exerciții în care încărcătura este propriul corp sau greutate de circa 1 – 2 kg; până la vârsta de 14 ani, cuplul forță – viteză poate fi dezvoltat fără restricții; - între 11 și 13 ani, greutățile cu care se poate lucra sunt de maximum 30% din greutatea corpului; peste 14 ani, se pot folosi chiar exerciții cu încărcături ce depășesc greutatea corporală a elevilor [ 16, p. 78]. Viteza de reacție și de repetiție este dezvoltată, însă forța și rezistența sunt mult rămase în urmă față de adult. De aceea nu sunt permise antrenamentele în vederea obținerii performanțelor la eforturi de forță și de rezistență; orice folosire nejudicioasă a mijloacelor care dezvoltă forța și rezistența are urmări negative asupra creșterii.

*Sistemul nervos* – se dezvoltă rapid și se încheie practic maturizarea ariei corticale a analizatorului motor. Funcția de analiză și sinteză a scoarței cerebrale se dezvoltă, crește procesul inhibiției interne. Pe această bază, viteza realizării diferențelor crește, iar reflexele condiționate formate se sting mai lent. Funcția celui de-al doilea sistem de semnalizare domină asupra primului sistem.

Autorul Baciuc, C. [14, p. 20] consideră că sistemul nervos se caracterizează prin faptul că își continuă dezvoltarea, îndeosebi prin permeabilizarea sinapselor. Există un echilibru între excitație și inhibiție, între iradiere și concentrare, sistemul nervos se apropie de capacitatea funcțională optimă, fiind receptiv și capabil de o analiză creatoare.

La vârsta de 10-12 ani, mai persistă încă, într-o oarecare măsură, insuficiența proceselor de inhibiție condiționate față de puterea proceselor de excitație. Datorită acestui fapt, mișcările copiilor au un caracter brusc, cu precizia scăzută.

Excitabilitatea și mobilitatea ridicată a sistemului nervos, în perioada pubertară, explică rapiditatea reacțiilor motrice, în general, însă întrucât echilibrul proceselor nervoase este instabil, coordonarea nu beneficiază de condiții favorabile de dezvoltare.

Aparatul cardiovascular - cordul este voluminos, comparativ cu toracele. Mecanismele de reglare a circulației sunt frecvent tulburate (predominanța simpatică) și se reglează la efort. La inimă, se întâlnesc frecvent sufluri funcționale, aritmii și crize de hipertensiune.

În viziunea lui Roșca, Al., Chircev, A. [145, p. 293], aparatul cardiovascular funcționează din intrapartum cu frecvența cardiacă 130-140 bătăi /min. Mușchiul cardiac funcționează bine, activitatea lui fiind ușurată de presiunea sanguină redusă, deoarece vasele sanguine sunt relativ largi și sângele circulă cu ușurință.

Alți autori care au studiat domeniul [ 90, 94] consideră că aparatul cardiovascular se dezvoltă lent în perioada pubertară. Arterele au un diametru proporțional mai mare decât la adult, iar venele și sistemul limfatic sunt bine reprezentate. Frecvența cardiacă înregistrează, la

începutul perioadei pubertare, 90-100 pulsații pe minut, iar la finele pubertății 82-88 pulsații pe minut.

Volumul sistolic crește de la 30 ml, ajungând la 12 ani să aibă valori de 40-45 ml, iar la 14 ani - de 45-60 ml. Debitul cardiac, de asemenea, crește. Cu toate acestea, eforturile cardio-respiratorii de scurtă durată și intense nu sunt indicate, solicitând prea mult cordul.

Așadar, aparatul cardiovascular prezintă o adaptare mai dificilă la eforturile intense, fapt evidențiat prin aceea că oxigen-pulsul maxim, obținut în valori absolute sau pe kg corp, este mai mic, iar volumul sistolic și debitul cardiac sunt departe de valorile adultului, băieții înregistrând valori superioare față de fete [14, p. 42].

Aparatul respirator se dezvoltă intens în perioada pubertară. Nasul capătă forma definitivă, laringele coboară luând topografia de la adult, traheea și bronhiile cresc, plămânii sporesc mascat în greutate și volum, capacitatea lor anatomică mărimdu-se cu peste 50 %, cantitatea de fibre elastice din plămâni sporește considerabil.

Funcția respiratorie se ameliorează net. Crește amplitudinea mișcărilor respiratorii (de la 230 ml volum curent - la 11 ani, până la 350 ml - la 15 ani), scade frecvența respiratorie (în medie, de la 22 până la 18 mișcări respiratorii pe minut), crește capacitatea vitală, iar respirația tisulară – apreciată după consumul maxim de oxigen pe minut - crește considerabil.

La vârsta preadolescentă, aparatul respirator este destul de bine dezvoltat. Frecvența respiratorie crește în procesul efortului până la 40-45 resp/min. O altă particularitate a aparatului respirator specifică acestei vârste este îngustarea căilor respiratorii superioare [145, p. 84].

Deși aparatul cardiovascular și pulmonar sunt mult mai solicitate din cauza creșterii rapide a masei corporale, efortul fizic nu este contraindicat decât în cazul unor leziuni organice. Experiența a arătat că tulburările funcționale dispar prin practicarea rațională a sportului.

Cea mai izbitoare diferență față de vârsta școlară mică este dezvoltarea intensă a glandelor endocrine, îndeosebi a glandelor, care devin funcționale. Maturizarea sexuală duce la apariția libidoului și la capacitatea de procreare - elemente care vor influența întreg comportamentul tânărului. Activitatea nervoasă superioară suferă modificări importante. Glanda hipofiză, în special lobul anterior, își intensifică activitatea, se mărește secreția de T.S.H., A.C.T.H. crește activitatea tiroidei și a suprarenalei, determinând o hiperactivitate a sistemului nervos și o instabilitate sau labilitate neurovegetativă accentuată.

Epuran, M. [79, p. 467] consideră că echilibrul psihic al adolescentului este o constantă a influenței pozitive exercitată de școală, familie, societate, antrenor, se răsfrânge pozitiv asupra procesului de antrenament, având drept consecință modelarea personalității tânărului și integrarea lui în societate.

Modificările endocrine, nervoase și neuropsihice accentuează discrepanța dintre dezvoltarea fizică și capacitatea funcțională reală a organismului, lucru care se manifestă prin

mișcări nesigure, stângace sau chiar tulburări neuro-vegetative motorii (tendința de transpirație, roșeață a feței), irascibilitate, emotivitate, cu unele stări de timiditate excesivă, atitudini explozive, tendința spre jocuri competiționale zgomotoase.

Cu toate acestea, la această vârstă există substratul nervos și locomotor necesar învățării deprinderilor motrice complexe (perfecționarea tehnicii) și pentru eforturile de viteză. Ținând seama însă de faptul că fiecare copil își face propria lui pubertate, trebuie avută grijă deosebită pentru individualizarea efortului.

O serie de autori [5, 28, 156, 185] consideră că diferențele între sexe sunt mari în această perioadă. Fetele depășesc inițial băieții în ritmul de creștere a înălțimii și greutatei. Apare dezvoltarea bazinului, depunerile specifice de țesut adipos, dezvoltarea sânilor etc.

Datorită deosebirilor somatice și vegetative dintre cele două sexe, este necesar să se elaboreze programe separate și să se lucreze individualizat.

În această perioadă de vârstă sunt permise, în programele de educație fizică: alergările de viteză, săriturile, aruncările cu materiale sportive corespunzătoare (mingi de oină, greutate mici), jocuri sportive alternate cu pauze de odihnă relativ lungi.

Sporturile care impun cerințele crescute în ceea ce privește rezistență – alergări de semifond, patinaj viteză, ciclism pe șosea – pot fi incluse în programul de pregătire cu condiția că aceasta se va face treptat, sub controlul medical, limitând strict efortul în concordanță cu nivelul dezvoltării fizice și capacitatea funcțională a organismului copiilor la această vârstă.

O parte a autorilor [143, 165, 170, 176, 186] nu recomandă folosirea eforturilor maxime, cu încordări mari ale aparatului locomotor. În pregătirea copiilor la această vârstă se poate folosi un număr mare de exerciții fizice cu structură diferită a mișcărilor și cu un caracter variat al efortului neuromuscular. Ele contribuie la formarea stereotipurilor dinamice, la obținerea unui bagaj bogat și la dezvoltarea capacităților funcționale ale organismului.

În concluzie, la vârsta pubertară, metodele de pregătire fizică trebuie aplicate în mod diferențiat, în funcție de natura eforturilor și de solicitările specifice fiecărei ramuri sportive. Faptul că vârsta cronologică nu este identică cu vârsta biologică impune, de asemenea, înlăturarea aplicării rigide a indicațiilor arătate mai sus.

#### **1.4. Motivarea prin evaluare – factor determinant în activitățile de "Loisir – Fitness"**

Epoca în care trăim este dominată de puternica expansiune a științei și tehnicii în toate domeniile de activitate și de accelerarea continuă a ritmului de viață al oamenilor. Aceste caracteristici ale contemporaneității au consecințe directe și asupra pregătirii tinerei generații, care trebuie să facă față atât cerințelor actuale ale societății, cât și dezvoltării sociale ulterioare.

Mai întâi, creșterea atât de rapidă a volumului de informații în toate domeniile, uzura accelerată a cunoștințelor pretinde adaptarea continuă a obiectivelor școlii, a conținutului, formelor și metodelor de învățământ acestei dinamici informaționale.

În al doilea rând, noul ritm de viață care solicită omul într-o măsură tot mai intensă, din punct de vedere social, cultural și profesional se răsfrânge și asupra elevului.

Relațiile dintre maturizare și învățare, dintre dezvoltare și cultură, dintre educație și învățare sunt exprimate de Balan, V. [17, p. 78-82], care îl citează pe S. L. Rubinstein (1958) astfel: "Copilul nu se maturizează mai întâi și după aceea este educat și instruit. El se maturizează în timp ce este educat și instruit."

### **Studiu asupra disponibilității afective față de practicarea acțiunilor motrice și față de evaluare în cadrul cluburilor specializate de "Loisir – Fitness".**

Motivația este o dimensiune a personalității, o variabilă internă cu rol de suport în conduita umană. De fapt, la baza conduitei se află ansamblul de factori somatici și fiziologici, intelectuali și afectivi, individuali și sociali care interacționează între ei, furnizând energia necesară funcționării și menținerii în stare activă a diferitelor procese și capacități psihice și fizice.

Majoritatea specialiștilor din domeniul studiat, printre care [ 34, 69, 110, 130, 154] definesc motivația ca ansamblul mobilurilor interne ale conduitei (trebuințe, tendințe, atracții, interese, convingeri, intenții, vise, aspirații, scopuri, care susțin, orientează și propulsează din interior realizarea anumitor acțiuni, fapte, atitudini.

Motivația îndeplinește două funcții: una de energizare și alta de directivare a conduitei. În legătură cu funcția de energizare se pune problema nivelului sau a forței impulsului, care ar putea să ușureze rezolvarea sarcinii în care se angajează subiectul; cu alte cuvinte, cum corelează intensitatea motivației cu eficiența și calitatea conduitei pe care o susține. Cercetările pun în evidență superioritatea tipului de motivație optimă, adică a unei motivații de intensitate medie, care evită extremele: submotivarea și supramotivarea.

În cazul submotivării conduita funcționează în condițiile deficitului energetic, ceea ce determină diminuarea performanței, deoarece conduita nu poate funcționa decât dacă se asigură un prag de intensitate corespunzător suportului ei motivațional-energetic.

Rolul pozitiv al motivației în determinarea performanțelor nu poate fi însă absolutizat, pentru că motivația excesivă, supramotivația, în loc să contribuie la îmbunătățirea performanței, dimpotrivă duce la performanțe mai slabe. Când nivelul motivației se ridică deasupra unei anumite valori, comportamentul și activitățile interne tind să se degradeze.

Potrivit unor date experimentale validate de [31, 75, 115, 118, 137, 154, 186] , fenomenul supramotivării este generat de supraestimarea sarcinilor percepute ca dificile și el trebuie evitat, pentru că supramobilizarea afectivă dezorganizează activitatea, stresează subiectul și își epuizează fondul energetic înainte de a ajunge să se confrunte cu sarcina, ceea ce ar putea duce la

insucces. În legătură cu această problemă trebuie menționată legea Yerkes-Dodsen, scoasă în evidență de Cercel, P. [49, p. 82-96], formulată încă de la începutul secolului, după care intensificarea activității motivaționale asigură îmbunătățirea performanțelor numai până la nivelul unei zone critice.

Dacă motivația se intensifică dincolo de această zonă, performanțele încep să scadă. „*Legea optimismului motivațional*”, care reglementează relațiile dintre nivelul solicitării și nivelul mobilizării activității de răspuns la solicitări presupune menținerea unei relații de proporționalitate între motivație și activitate (în cazul solicitărilor de nivel mediu, familiare subiectului); corectarea submotivării printr-o stare de supramotivare a subiectului (în cazul fenomenului de submotivare), iar în cazul supramotivării, corectarea acestora printr-o relativă submotivare a subiectului, ceea ce duce la starea motivației de intensitate *medie*, adică *optimă*.” Zakrajsec, B. [171, p. 457-458].

Motivația învățării se subordonează sensului general al conceptului de motivație și se definește ca totalitatea mobilurilor care susțin energetic, acționează și direcționează desfășurarea activităților de învățare.

Substratul motivațional activează sau inhibă conduitele de învățare, le amplifică sau le diminuează, le prelungește sau le scurtează durata, și, mai ales, le face să aibă ecouri și urmări diferite pentru cel care le practică. Rezultatele activității de învățare depind, în mare măsură de existența unor motive suficient de numeroase și de puternice, care să orienteze și să susțină activitatea elevilor. Observațiile de fiecare zi din școală dovedesc că reușita la învățătură este mult mai mare la elevii care manifestă interes pentru activitatea școlară, decât la cei înzestrați cu aptitudinile corespunzătoare, dar lipsiți de o motivație adecvată.

În cluburile de loisir motivația este dată de activitatea mai relaxantă și de atractivitatea acțiunilor întreprinse.

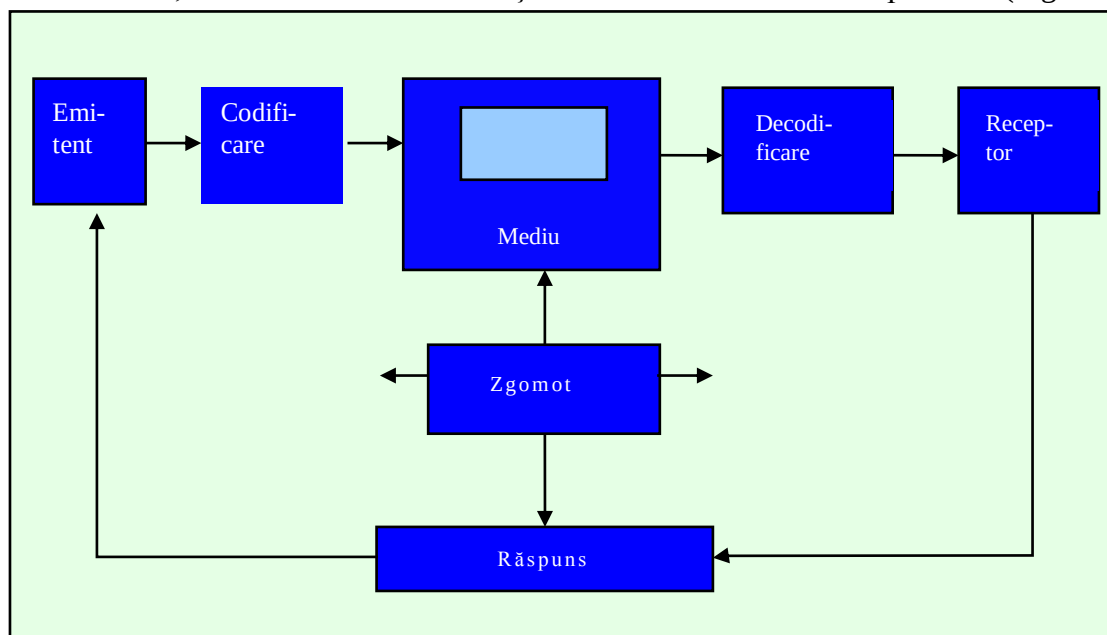
Pentru a ajunge însă ca motivația de practicare a exercițiilor fizice să fie de natură intrinsecă, motivația trebuie să fie mai întâi extrinsecă, în cazul cercetării de față fiind reprezentată de rezultatul evaluării dar și de acțiunile motrice din cadrul cluburilor de loisir, acționându-se astfel asupra disponibilității afective față de practicarea exercițiilor fizice. Așadar pentru a induce elevilor obișnuința de practicare a exercițiilor fizice în mod constant și independent, aceștia pot fi motivați atât prin participarea la un program de activități fizice atractiv în cadrul cluburilor de loisir/fitness, dar și prin intermediul evaluării.

De reținut că motivația este externă (extrinsecă) sau internă (intrinsecă) nu față de sistemul psihic uman ci față de activitate, în cazul nostru față de activitatea de învățare.

Părerea specialiștilor [38, 93] referitor la zona critică a intensității motivației (a nivelului de activare) variază în funcție de gradul de dificultate a sarcinii, în cazul sarcinilor mai pretențioase, zona critică se situează la nivel mai scăzut, iar în cazul sarcinilor mai ușoare, mai stereotipe,

zona critică a motivației se ridică la un nivel mai înalt. În afară de gradul de dificultate a sarcinii, nivelul optim al motivației (și în același timp zona critică) depinde și de unele particularități temperamentale. Persoanele care aparțin tipului puternic echilibrat-mobil sunt capabile să suporte tensiuni psihice mai mari provocate de stări motivaționale mai accentuate sau de sarcini mai dificile decât persoanele care aparțin tipului de sistem nervos slab sau dezechilibrat.

Un rol deosebit de important în cadrul procesului instructiv-educativ este comunicarea dintre profesor și elev, această comunicare nu trebuie să aibă un sens unilateral doar de la profesor la elev, ea trebuie să se realizeze și în sens invers de la elev la profesor (Figura 1.1).



**Fig. 1.1. Comunicarea cu elevii după Balan B. [17, p.80]**

Pe acest traseu al comunicării între emițător – receptor, în care profesorul și elevul sunt pe rând atât emițător, cât și receptor, trebuie să ținem cont și de celelalte elemente ale actului comunicării: de mediul în care are loc comunicarea de mesaj și factorii care ar putea afecta procesul comunicării.

Atunci când elevul este evaluat, este indicat să se explice de ce s-a notat astfel; să se explice ce, cât și cum trebuie făcut de către elev pentru obținerea unei anumite note.

În cadrul orelor de educație fizică comunicarea se poate efectua la cote ridicate, aici elevul manifestându-se pe plan fizic, psihic dar și afectiv, în cadrul orelor de educație fizică putem să analizăm caracterul elevilor dar în același timp putem să participăm la formarea caracterului.

Părerea specialistilor [4, 13, 100, 129, 135, 144] este că atractivitatea orelor depinde în mare măsură de gradul de implicare al elevului și plăcerea cu care acesta ia parte la ore, jocul și întrecerea fiind două aspecte cu care profesorul poate „jongla” atrăgându-i pe elevi în cadrul orei dezvoltându-le astfel dorința de practicare a exercițiilor fizice.

Atractivitatea lecției reprezintă, așadar o problemă de bază a eficienței acesteia. De modul în care se izbuteste realizarea acestui aspect din lecție, depinde interesul și participarea efectivă, conștientă și activă a elevilor, aceștia dăruindu-se cu întreaga lor disponibilitate psihică și fizică pentru activitatea planificată. Aceste aspecte din lecție contribuie în mare măsură la determinarea elevilor să iubească exercițiul fizic și să manifeste dorința de a-l practica independent. Atractivitatea exercițiilor se poate realiza prin conținutul acestora, cu un grad emoțional ridicat, bogat, interesant sau prin asigurarea permanentă a spiritului de întrecere pe fondul unei atmosfere plăcute, recreative, atribute specifice mai ales întrecerilor și jocurilor de mișcare.

Pentru ca profesorul să realizeze această cerință trebuie să soluționeze continuu metode și mijloace pe care să le îmbunătățească permanent completându-le cu noi și interesante exerciții acumulate pe baza experienței proprii sau preluate din literatura de specialitate.

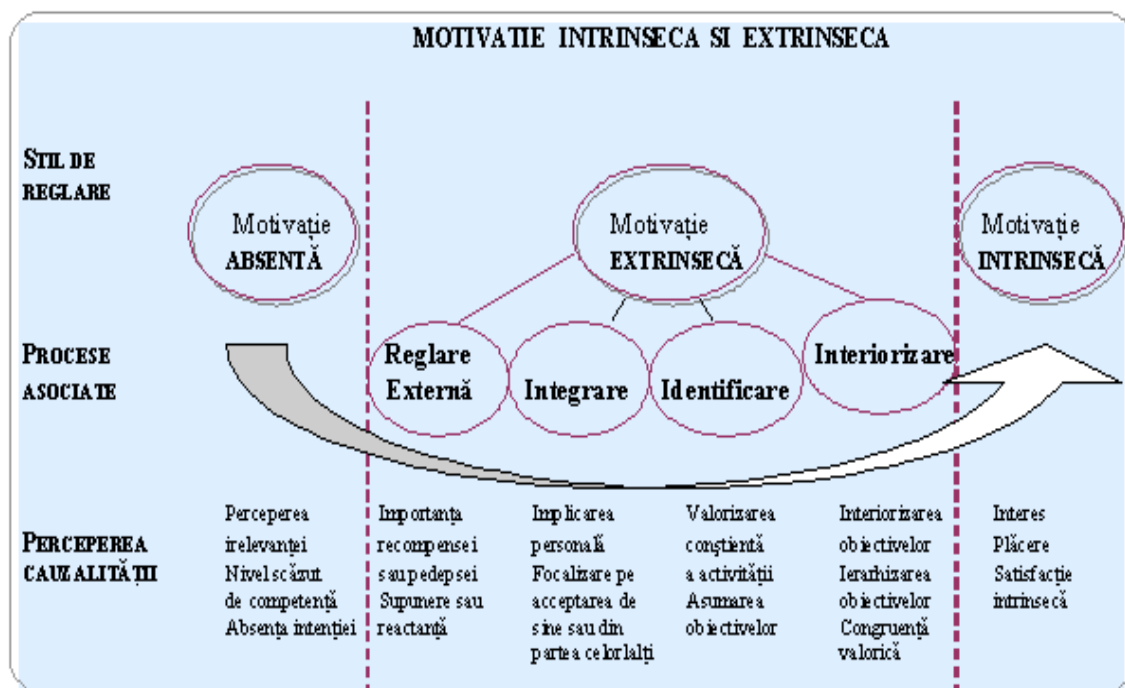
Creșterea eficienței lecțiilor de educație fizică este influențată pozitiv în opinia lui Dragnea, A. [72, p.58-72] dacă profesorul se preocupă, pe lângă luarea măsurilor metodico-organizatorice, și de aplicare a principiului de conștientizare a elevilor în procesul de practicare a exercițiilor din lecție.

A conștientiza elevii înseamnă a-i face să înțeleagă scopul învățării și utilizării cunoștințelor însușite, a le oferi un feedback permanent în cadrul activității .

O influență deosebită în amplificarea conștientizării o pot avea: explicația, demonstrația, precum și utilizarea cât mai multor materiale intuitive.

Practicarea educației fizice și sportului este un drept al persoanei, fără nici o discriminare, garantat de stat, iar autoritățile administrative, instituțiile de învățământ și instituțiile sportive au obligația de a sprijini educația fizică, sportul pentru toți și sportul de performanță și de a asigura condițiile de practicare a acestora [173, p. 125-126].

În cadrul procesului de educație fizică se formează o pedagogie activă, o pedagogie a comportamentelor care favorizează exersarea relațiilor de muncă colectivă, a comportamentelor morale și a trăsăturilor de caracter, reclamate în prezent de comanda socială privind pregătirea și formarea tinerilor. În literatura de specialitate există mai multe căi și metodologii de trecere de la demotivare la motivația intrinsecă, iar una dintre cele mai reușite în acest sens este cea a autorilor Ryan, R. M., și Deci, E. L. [196, p.59] prezentată în Figura 1.2.



**Fig. 1.2. Etape ale trecerii de la demotivare (absența motivației) la motivația intrinsecă după Ryan, R. M., Deci, E. L. [196, p.59]**

Prin urmare, gradul de implicare al elevului în activitățile sportive, sub orice formă, depinde de interesul și nivelul motivației acestora pentru practicarea exercițiului fizic. În același timp mai mulți autori consideră că cea mai convingătoare motivare a elevilor poate fi cea prin evaluare sau autoevaluare, adică motivarea acestora prin scoaterea în evidență a rezultatelor sportive. Astfel, cadrele didactice vor căuta diferite căi de motivare a elevilor și le vor aplica pe cele mai eficiente, pentru ca aceștia să se încadreze activ în practicarea sistematică a exercițiului fizic.

### 1.5. Concluzii la capitolul 1

- Educația fizică are un rol deosebit în procesul de învățământ, având influențe atât asupra dezvoltării și pregătirii fizice, cât și a dezvoltării intelectuale și morale a subiecților.
- Elevii de vârstă 10-12 ani trec printr-un proces de creștere și dezvoltare, care poate evolua diferit de la un subiect la altul, fapt ce implică o abordare diferită în funcție de particularitățile motrice și morfologice ale fiecărui elev.
- Motivarea elevilor din ciclul gimnazial, reprezintă un aspect complex care ar trebui să preocupe intens factorii implicați în educație.

- Implicarea elevilor în diferite forme nonformale de practicare a exercițiilor fizice duce la motivarea acestora. Acest aspect a fost evidențiat în Materialele Conferinței Științifice Internaționale, Chișinău 2013, în cadrul articolului „Clubul de loisir, punte între școală și activitatea elevilor din ciclul primar” , autori prof.Andrieș Vasile și prof. univ. Triboi Vasile.

- Una din metodele esențiale prin care elevii pot fi motivați în procesul de învățământ este evaluarea acestora.

- Actul evaluării este abordat ca un proces complex și dificil având în vedere particularitățile fiecărui subiect, reușita respectivului depinzând de profesionalismul celor care efectuează evaluarea.

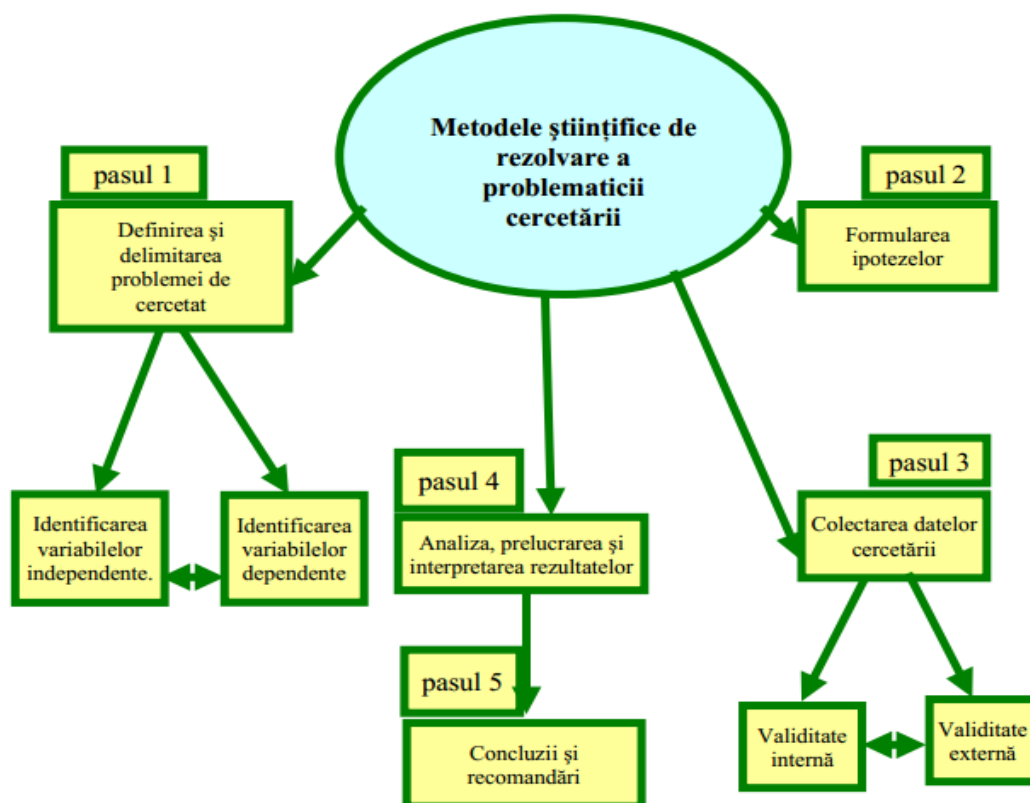
- Trecerea elevilor de la ciclul primar la ciclul gimnazial implică adaptarea la condiții diferite de evaluare, reieșind din cerințele înaintate de actele normative pentru această vârstă.

## 2. CADRUL METODOLOGIC EXPERIMENTAL AL MOTIVAȚIEI ELEVILOR DE 10-12 ANI PRIN INTERMEDIULUI SISTEMULUI DE EVALUARE

În epoca revoluției tehnico-științifice, care limitează considerabil efortul fizic și mișcarea în exercitarea activității profesionale și în viața cotidiană a omului, preocupările societății pentru realizarea unui echilibru rațional în solicitarea organismului, capabil să asigure dezvoltarea corectă și multilaterală a personalității, să conserve starea de sănătate și capacitatea de muncă, să combată fenomenele degenerative cauzate de limitarea efortului și a mișcării, sporesc considerabil.

Metodologia cercetării, după Onesim, F. „are o arie de acoperire foarte vastă și poate fi definită ca un sistem de metode, procedee, tehnici, reguli, postulate, principii, și instrumente precum know-how-ul aferent, angajate în procesul cunoașterii științifice.”

Referitor la cele de mai sus, Onesim, F., îi citează pe Simion, Gh., Amzar, L. [127, p.26] și consideră că pentru ca o cercetare să aibă valoare și pentru a oferi din punct de vedere calitativ o abundență de informații într-un timp cât mai scurt, trebuie să urmeze mai mulți pași (Figura 2.1).



**Fig. 2.1. Pașii ce preced o cercetare reușită, după Simion, Gh., Amzar, L. citați de Onesim, F. [127, p.26]**

## 2.1. Metodologia și organizarea cercetărilor

Din punct de vedere teoretic, Epuran, M. [78, p.56] definește cercetarea științifică ca „Ansamblul de activități și rezultatul acestora, desfășurate cu intenție, deliberat, în mod sistematic și ordonat, pentru acumularea și prelucrarea de date – informații – într-un anumit domeniu al realității și pentru utilizarea concluziilor, în vederea realizării unui progres în cunoașterea și practica acestui domeniu”.

Pentru realizarea lucrării au fost folosite o serie de metode și tehnici ale cercetării generale, cât și specifice educației fizice, care evidențiază o nouă abordare în evaluarea didactică. S-au folosit următoarele metode:

1. Metoda studiului bibliografic;
2. Metoda anchetei tip chestionar;
3. Metoda observației pedagogice;
4. Metoda măsurătorilor și testărilor;
5. Experimentul pedagogic;
6. Metodele statistico-matematice.

**Metoda studiului bibliografic.** Nici o cercetare, nici cea mai concretă, nu se poate dispensa de documentarea corespunzătoare. O bună informare și documentare se realizează prin fondul de cărți și reviste apărute în țară și străinătate. În acest sens, au fost studiate o serie de cărți, manuale, îndrumare, culegeri de lucrări științifice care au tratat tema luată în cercetare.

Documentația bibliografică și studiul documentelor operaționale au fost efectuate în scopul culegerii materialului necesar pentru fundamentarea teoretică și metodologică a temei.

Un loc important în fundamentarea teoretică a cercetării l-au avut lucrările publicate și cercetările unor specialiști români și străini [ 132, 185, 201]

În mare măsură au fost folosite cuvinte cheie pentru identificarea următoarelor categorii de lucrări:

- lucrări cu caracter general din domeniul educației fizice
- studii și cercetări științifice
- documente de evidență și planificare
- teze de doctorat
- broșuri de specialitate

### **Metoda anchetării tip chestionar**

Studierea opiniilor, motivelor sau atitudinilor subiecților cuprinși în cercetare, cu toate că reprezintă o metodă auxiliară a cercetării complexe, conform opiniei specialiștilor în domeniu

[74, 120, 126, 150, 191] se dovedește a fi o sursă foarte importantă de date în înțelegerea unor factori subiectivi nedezvăluți prin celelalte metode și tehnici.

În domeniul educației, ancheta adună informații ce pot pregăti o decizie sau să aducă elementele necesare pentru formularea unor concluzii. Ancheta este realizată prin două procedee: convorbirea și chestionarul. Prin primul procedeu se află opiniile subiecților și se dezbate pe unele probleme legate de fenomenul studiat. Remarcăm importanța relației ce se stabilește între cadrul didactic ce efectuează studiul și subiecții cercetați, o relație de încredere și sinceritate. Ancheta realizată prin cel de-al doilea procedeu, chestionarul, este indirectă, subiectul trebuind să răspundă unor întrebări în scris, foarte precis determinate.

Chestionarele furnizează opiniile asupra unor aspecte delimitate prin întrebări foarte bine formulate, a căror interpretare conduce la generalizarea și extinderea unor concluzii.

Chestionarele trebuie să fie bine fundamentate metodologic, înțelegând prin aceasta că se stabilesc condițiile de folosire, se manifestă atenție la alegerea eșantioanelor și se aplică toate principiile și tehnicile chestionarului.

Structura chestionarului este concepută astfel, încât să se atingă câteva obiective esențiale pentru cercetarea propusă. Chestionarul folosit este unul simplu cu o singură întrebare și cu doar două variante de răspuns, oferind astfel o obiectivitate ridicată în interpretarea rezultatelor.

**Metoda observației pedagogice.** Observația este completarea intenționată a unui obiect, document, fenomen sau proces. De regulă, observația este vizuală, dar sunt și cazuri când participă și alți analizatori ( auditivi - tactili ). Ea se aplică unui anumit domeniu ale cărui date, documente sau fenomene dorește să le cunoască, să le descrie, ordoneze, clasifice, autentifice pentru a stabili ce este deosebit în ele. Sarcina sau scopul observației este culegerea de date concrete, a căror analiză științifică să permită generalizarea.

Cu ajutorul acestei metode, selectăm date concrete după care trecem la elaborarea analizei științifice a acestora. Observația, ca metodă de cercetare, presupune urmărirea conștientă a procesului educațional, a influențelor exercitate asupra subiecților și a comportării lor sub aceste influențe conform unui scenariu dinainte stabilit .

În studiul nostru am folosit observația ca metodă de cercetare asupra activității independente a elevilor. Cunoașterea științifică a unei realități prin observație intenționată și metodică este materializată prin prelucrarea rațională a datelor obținute. Observația trebuie să fie obiectivă, continuă și sistematică. Informațiile culese au fost înregistrate, clasificate, prelucrate și pe baza lor au fost formulate concluzii.

Referitor la etapele parcurse în observația pedagogică, specialiștii în domeniu [141, 184, 197, 198] consideră că acestea sunt următoarele:

- alegerea eşantioanelor supuse observării, care ulterior au constituit grupa experimentală;
- alegerea perioadei de observare împreună cu cea mai oportună modalitate de observare, cu scopul obţinerii unor rezultate valoroase şi semnificative pentru desprinderea unor concluzii cu caracter general;

- efectuarea testărilor iniţiale şi finale, care au furnizat informaţii semnificative asupra nivelului de dezvoltare al calităţilor motrice, dar şi a gradului de însuşire a deprinderilor motrice a elevilor de 10-12 ani.

Rezultatele observaţiilor pedagogice demonstrează faptul că transparenţa actului evaluării eficientizează atitudinea elevului faţă de respectivul act.

### ***Metoda măsurărilor şi testărilor***

Teste motrice (fizice):

Au fost folosite următoarele teste:

- Flotări (nr.),
- Săritura în lungime de pe loc (cm),
- Ridicarea trunchiului din culcat dorsal (nr.),
- Extensia trunchiului din culcat facial (nr.),
- Navetă 10 x 5m (sec),
- Săritura în lungime cu elan (nr.),
- Aruncarea mingii de oină de pe loc (nr.),
- Alergare de viteză – 50m (sec).

Conţinutul probelor şi criteriile de evaluare pentru gimnastică acrobatică şi sărituri la aparate:

- Procedee izolate;
- Exerciţiu la sol compus dintr-o succesiune de elemente;
- Săritură cu rostogolire pe lada de gimnastică aşezată longitudinal.

Conţinutul probelor şi criteriile de evaluare pentru jocul sportiv:

### **Baschet**

- Procedee tehnice izolate
- Structura tehnico-tactică
- Joc bilateral

***Experimentul pedagogic.*** Experimentul presupune o stare activă a subiectului, implică o activitate metodică complexă cu caracter premeditat şi urmăreşte producerea unui fenomen în

condiții diferite. El păstrează observația ca sursă a informației. Prima operație specifică experimentului este testarea ipotezei de cercetare, care să confirme sau să infirme.

A presupus introducerea modificărilor în desfășurarea acțiunii educaționale cu scopul verificării ipotezei de lucru. În acest scop, s-au format două grupe a câte 20 elevi de 10-12 ani după cum urmează: 20 de elevi în grupa experimentală (10 băieți și 10 fete); 20 de elevi în grupa martor (10 băieți și 10 fete).

### ***Metodele de prelucrare statistico-matematică a datelor cifrice***

Pentru analiza rezultatelor experimentale obținute, au fost, folosite următoarele metode de procesare statistico-matematică recomandate de specialiștii din domeniu [150, 167].

Determinarea caracteristicilor de bază de ordin variabil ale datelor cercetării.

*Valoarea mediei aritmetice:*

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{n} \quad (2.1.)$$

Unde:

$\bar{X}$  – valoarea medie;

$\Sigma$  - semnul sumației;

i – indexul sumației;

$x_i$  – fiecare rezultat al măsurării;

n – numărul elevilor.

*Abaterea medie pătratică (abaterea standard)*

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{X})^2}{n - 1}} \quad (2.2.)$$

Unde:

$\sigma$ - abaterea medie pătrată;

$x_i$  – fiecare rezultat al măsurării valorii;

n – numărul elevilor.

*Abaterea standard a valorii medii:*

$$\pm m = \frac{\sigma}{\sqrt{n}} \quad (2.3.)$$

Unde:

$\pm m$  – abaterea standard a valorii medii;

$\sigma$  - abaterea medie pătratică;

$n$  - numărul elevilor cercetați.

*Coeficientul de corelație Pearson* dintre capacitățile motrice ale elevilor pentru stabilirea validității testelor aplicate:

$$r = \frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{X}) \cdot (y_i - \bar{Y})}{n \cdot \sigma_x \cdot \sigma_y} \quad (2.4)$$

În această formulă coeficienți veridici erau considerați acei care se încadrau în diapazonul de la 0,707 și mai sus, la pragul de semnificație al lui  $P < 0,05 - 0,001$ . Selecția testelor necesare se efectuează la nivelul coeficientului de corelare de la 0,816 și mai sus, unde  $P < 0,05 - 0,001$ .

Determinarea relațiilor cumulare cercetate la alegere, către repartizarea necesară: după Șapiro-Wilki:

$$W = \frac{b^2}{(n - 1) \cdot \sigma^2} \quad (2.5)$$

Unde :  $b$  – suma evidențierii diferențelor  $X$  min și  $X$  max la nivelul de valoare critic.

În același timp, cumurile selectate ar fi putut să se refere la repartizarea normală sau să fie apropiate numai în cazul dacă criteriul  $W$  corespundea cu cel din tabele de la 0,927 până la 0,868, la pragul de semnificație  $P < 0,05-0,01$ . În realitate, cumurile experimentale selectate aveau criteriul de calcul  $W$  de la 0,909 până la 0,871, ceea ce demonstrează valori apropiate de cele normale.

Asemenea particularități ale cumurilor selectate (relația la realizarea normală) ne-a permis aplicarea metodicii parametrice:  $t$  – criteriul-Student.

S-au utilizat următoarele formule:

- pentru eșantioane corelate (dependente):

$$t = \frac{|\bar{X}_1 - \bar{X}_2|}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2 - 2 \cdot r \cdot m_1 \cdot m_2}}, \quad (2.6)$$

Unde:  $f = n - 1$

$r$  – coeficientul de corelație;

pentru eșantioane necorelate (independente):

$$t = \frac{|\bar{X}_1 - \bar{X}_2|}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}, \quad (2.7)$$

unde  $f = n_1 + n_2 - 2$

$f$  – numărul gradelor de libertate.

În același timp, a fost necesar de a verifica toate testele psihomotrice la nivelul lor de validitate, siguranță, informativitate de reflectare a stării cercetate la elevii examinați. Mai mult ca atât, pentru noi a fost important să formăm un număr de teste din cele selectate, care în esența lor sunt eterogene (fiecare test să reflecte calități fizice), iar toate împreună mai amplu să confirme pregătirea motrică a elevilor supuși examinării. La aceasta, trebuie să adăugăm că testele selectate astfel trebuie, după complexitate să fie accesibile elevilor de 10-12 ani, să se creeze condiții speciale de testare, iar rezultatele obținute trebuie să reflecte caracteristica cantitativă a stării psihomotrice investigate. Această sarcină a fost rezolvată în experimentele prealabile. Astfel, din 60 de teste selectate din literatură și practică, prin intermediul analizei de corelație au fost selectate numai 14, care prin verificarea la eficacitate și reprezentativitate, pentru numărul corespunzător de elevi incluși în experiment, s-au dovedit a fi destul de eficiente.

### **Organizarea și desfășurarea cercetării**

Cercetarea a fost efectuată în cadrul Clubului Sport Relax din Zăicești, Botoșani, subiecții implicați în experiment fiind elevi ai clasei a V-a A, clasă experimentală și clasa a V-a B, clasă martor din cadrul Școlii Generale „Grigore Antipa” Botoșani și a avut loc pe parcursul a 12 luni.

În cadrul cercetării au fost cuprinși 40 de elevi, câte 20 din fiecare clasă – 10 băieți și 10 fete.

Experimentul s-a realizat pe parcursul a trei etape:

#### **Etapa 1 13.03.2014 – 13.05.2014**

- Testarea elevilor din ambele clase la probele menționate în Sistemul Național Școlar de Evaluare: - testarea nivelului de dezvoltare al calităților motrice;
- testarea gradului de însușire al deprinderilor și priceperilor motrice.
- Realizarea anchetei inițiale.

#### **Etapa 2 - 16.06.2014 – 12.09.2014**

Desfășurarea experimentului: - creșterea motivației elevilor prin participarea grupei experimentale la activitățile Clubului Sport Relax; - informarea elevilor din grupa experimentală asupra criteriilor și modalităților de evaluare; - dezvoltarea capacității de autoevaluare; - conștientizarea de către elevi a procesului de evaluare; - analiza feedback-ului din partea elevilor.

Copiii din grupa experimentală au participat în perioada 16.06.2014 - 12.09.2014 la activitățile Clubului Sport Relax de cinci ori pe săptămână, de luni până vineri în intervalul orar 9.00 - 11.30.

Unele activități desfășurate au fost asemănătoare cu cele cuprinse în programa școlară iar altele au fost specifice cluburilor de loisir-fitness.

Astfel, copiii au practicat exerciții specifice din atletism, gimnastică, jocuri sportive, exerciții dedicate dezvoltării calităților motrice, dar au participat și la diverse activități acvatice și diverse alte forme de relaxare. Periodic copiii au susținut diferite probe, fiind evaluați și informați totodată asupra modului în care se face evaluarea și notarea.

Elevii au fost evaluați inițial de către profesor, apoi nota a fost discutată și acordată de către întreg grupul de copii, iar în final fiecare elev acordându-și singur nota, după ce a consultat grilele de evaluare, urmărindu-se astfel interiorizarea criteriilor de evaluare și totodată activarea motivațională a copiilor.

În perioada experimentului, grupa martor nu a fost implicată în programul clubului de loisir-fitness.

### **Etapă 3 22.09.2014 – 13.02.2015**

- Aplicarea aceluiași teste, ca și la testarea inițială, atât grupei experimentale cât și grupei martor.

- Realizarea anchetei finale.

- Interpretarea rezultatelor.

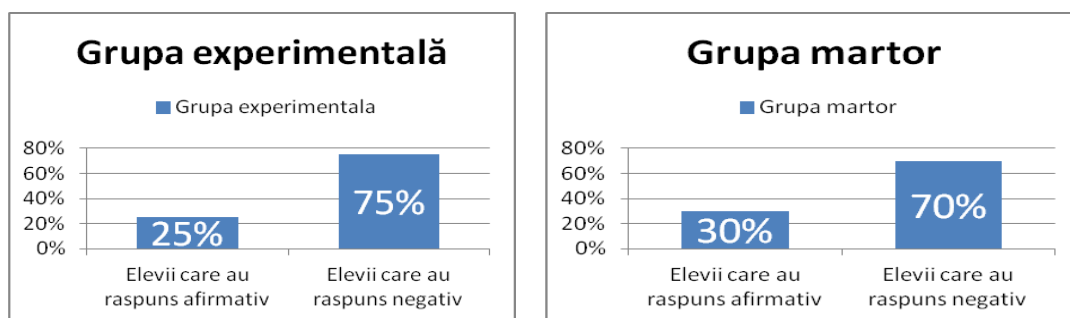
## **2.2. Elaborarea modelului psihopedagogic experimental de motivare a elevilor în baza sistemului de evaluare**

Înainte de a descrie modelul psihopedagogic de motivare a elevilor în baza aplicării sistemului de evaluare vom prezenta opiniile elevilor privind corectitudinea evaluării lor în cadrul educației fizice școlare.

Referitor la importanța opiniei universale a necesității chestionarului, specialiștii în domeniu Simion, Gh. Amzar, L. [151, p. 26, p. 142] consideră că „Elaborarea chestionarului pornește întotdeauna de la stabilirea obiectivului specific prin care se urmărește evaluarea acestuia. Acest principiu constituie punctul de referință în demersul elaborării chestionarului, urmează apoi o întrebare care se referă la modul în care se va analiza răspunsul”.

Elevii au răspuns la întrebarea cheie, fiind analizată în cadrul cercetării și care a fost formulată astfel: *Credeți că notele pe care le-ați obținut la evaluarea la educație fizică, sunt cele pe care le meritați?*

Elevii au avut posibilitatea să răspundă doar afirmativ sau negativ (Figura 2.2).



**Fig. 2.2 Reprezentarea grafică a primei anchete realizate cu cele două grupe**

Dacă e să analizăm rezultatele înregistrate în urma prelucrării anchetelor observăm că atât elevii din grupa martor, cât și cei din grupa experimentală notele pe care le-au primit în cadrul disciplinei ”educația fizică” nu sunt cele pe care le merită, adică elevii consideră că sunt subevaluați. Astfel, 75% dintre elevii din grupa experimentală au considerat că nu au fost evaluați obiectiv, iar 25% au fost de acord cu notele puse de către cadrul didactic.

În cazul grupei martor se observă aproximativ aceeași tendință, unde 70% nu au fost de acord cu notele scoase de către profesor și doar 30% nu au avut obiecții la capitolul dat.

Evaluarea are menirea de a stabili dacă sistemul respectiv își îndeplinește funcțiile sau nu, adică dacă își realizează obiectivele. În același timp, o evaluare cât mai obiectivă cu putință a randamentului sistemului de educație fizică și a subsistemului educației fizice a tinerei generații reprezintă o condiție importantă pentru adaptarea unor măsuri menite să amplifice succesul acțiunii de educație.

Procesul de evaluare a educației fizice școlare este o parte componentă a procesului de evaluare a acțiunii educaționale, de aceea considerăm că el nu se deosebește cu mult de acest proces, dar bineînțeles că are și anumite particularități.

Evaluarea în educație fizică și sport este, în primul rând, și în principal, acțiunea de recoltare, prelucrare și interpretare a rezultatelor obținute la un test (probă) în scopul de a lua cele mai bune decizii.

Specialistul în domeniu Vintanu, N. [169, p. 123] subliniază că evaluarea în educație fizică școlară presupune (Figura 2.3):

- observarea performanțelor obținute de subiecți, de grupa cercetată, precum și de programele pe care se desfășoară activitatea;
- raportarea intereselor, preferințelor, atitudinilor, aptitudinilor și deprinderilor prezente la studiile existente în etapele precedente;

- aplicarea instrumentelor de evaluare și decelarea abilităților pe care le posedă elevul sau grupul respectiv.

|                                                            |
|------------------------------------------------------------|
| INTENȚIA (SCOPURI, OBIECTIVE)                              |
| OBIECTIVUL (ACTIVITATEA, PROCESUL,<br>SISTEMUL) DE EVALUAT |
| MĂSURARE                                                   |
| APRECIERI (JUDECĂȚI)                                       |
| ACȚIUNI/DECIZII                                            |

*Fig. 2.3. Etapele demersului evaluativ în educație fizică ,după Vintanu, N.[169, p.123]*

Evaluarea în educația fizică școlară trebuie să fie în interesul elevului și al profesorului, pentru a-i ajuta să ia deciziile potrivite cu privire la obiectivele pedagogice.

În cadrul cercetării noastre am considerat necesar să abordăm mai multe tipuri de evaluare după cum urmează:

- **evaluarea inițială** sau **diagnostică** – care servește la stabilirea nivelului de stabilire a activității înainte de începerea instrucției;
- **evaluarea formativă** - care se constituie într-un mod de control pentru nivelul de atingere a obiectivelor intermediare și de luare a deciziilor care să regleze activitatea, bineînțeles, aceasta numai dacă este cazul;
- **evaluarea sumativă** – întrucât ea constituie un mod de control al atingerii obiectivelor finale în vederea promovării sau certificării.

Așa cum aprecia și A. Chircev (1977), citat de Mândăcanu, V. [116, p. 232], procesul învățării nu se realizează printr-un demers rectiliniu, numai cu succese, ci presupune și căderi și reveniri continue, depășirea de obstacole, bariere, reluarea efortului, reelaborarea strategiilor rezolutive, renunțarea la plăcerile, tentațiile sau atracțiile imediate care vin din exterior. Presupune efort voluntar susținut, îndelung, tenacitate pentru a atinge scopul învățării și pentru a

depăși obstacolele impuse de rezolvarea sarcinilor, temelor învățării. Chiar și în cazul elevilor talentați (și chiar în situație de elitism) sau în cel al elevilor care au succese relativ constante și considerabile la școală, la diferite discipline sau chiar la toate, există posibilitatea apariției unor momente de sincopă, de căderi, de oscilații, de slabă organizarea a activității de învățare, cu efecte negative asupra calității acesteia.

Toți elevii din grupa experiment au participat la diferite lecții teoretice în cadrul cărora aceștia au fost informați referitor la descrierea tehnică a probelor. Acestea sunt:

### **Flotări**

*Descriere:* din poziția culcat facial, cu sprijinul picioarelor și al palmelor pe sol, la fete cu sprijinul brațelor pe banca de gimnastică, corpul întins, privirea înainte, elevul execută îndoirea brațelor până la apropierea pieptului de sol și revenire în poziția inițială.

Se consideră repetare corectă cea care se finalizează cu apropierea pieptului de sol, respectiv de banca de gimnastică la o distanță de cel mult 10 cm. În fișa de înregistrare se va consemna numărul maxim de repetări. Se acordă o singură serie de repetări. Nu se vor număra execuțiile incorecte.

### **Săritura în lungime de pe loc**

*Descriere:* din poziție stând, folosind balansarea brațelor, elevul va executa săritură în lungime de pe loc.

Se consideră repetare corectă, cea care se finalizează cu atingerea solului doar cu picioarele. Atingerea solului cu orice altă parte a corpului, duce la anularea încercării respective. Se acordă două încercări. Pentru o măsurare cât mai corectă, profesorul va marca pe sol ultima urmă lăsată de elev și va utiliza ruleta. În fișa de înregistrare se va consemna, în centimetri, încercarea cea mai bună. Proba se execută pe teren plat. Profesorul va marca suplimentar pe sol zona de aterizare cu ajutorul unei grile care să evidențieze distanța din 5 în 5cm, începând de la 80cm și terminând la 200cm.

### **Ridicarea trunchiului din culcat dorsal**

*Descriere:* din poziție culcat dorsal, cu mâinile la ceafă, tălpile sprijinite pe sol, genunchii semi-flexați, elevul va executa ridicarea trunchiului la verticală (90 grade).

Se consideră repetare corectă, cea care se finalizează cu ridicarea trunchiului la 90 de grade și menținerea mâinilor la ceafă. Elevul are la dispoziție 30 de secunde pentru susținerea probei. În fișa de înregistrare se va consemna numărul maxim de repetări. Se acordă o singură serie de repetări.

Proba se execută pe salteaua de gimnastică. Pentru fixarea picioarelor pe sol, elevul va beneficia de ajutorul unui coleg sau își va fixa picioarele sub ultima șipcă a scării fixe. Nu se vor lua în considerare execuțiile incorecte.

### **Extensia trunchiului din culcat facial**

*Descriere:* din poziție culcat facial, cu mâinile la ceafă, elevul va executa extensia trunchiului.

Se consideră repetare corectă, cea care se finalizează cu ridicarea trunchiului și menținerea mâinilor la ceafă astfel încât bărbia să ajungă la nivelul superior al unei bănci de gimnastică amplasată la 30cm distanță de capul elevului. Elevul are la dispoziție 30 de secunde pentru susținerea probei. În fișa de înregistrare se va consemna numărul maxim de repetări. Se acordă o singură serie de repetări.

Proba se execută pe salteaua de gimnastică. Pentru fixarea picioarelor pe sol, elevul va beneficia de ajutorul unui coleg sau își va fixa picioarele sub ultima șipcă a scării fixe. Nu se vor număra execuțiile incorecte.

### **Navetă de viteză pe 5 x 10 m**

*Descriere:* din poziția startului de sus (din picioare), la semnal individual, elevul va executa alergare de viteză dus – întors (navetă), de 5 ori pe distanța de 10 m.

Cronometrul se pornește la prima mișcare a piciorului elevului și se oprește cronometrarea când acesta trece linia de sosire. În timpul navetei, elevul trebuie să depășească cu ambele picioare linia marcată pe sol. Se acordă 2 încercări, la interval de 15 minute. În fișa de înregistrare se consemnează cel mai bun rezultat în secunde.

*Proba se va desfășura pe* culoar de alergare cu lungime de 10 m, pe teren plat, marcat la cele două capete, cu linii paralele de 1 m lungime. Terenul va fi curățat înainte de susținerea probei, pentru a se evita orice accidentare. La capetele culoarului de alergare, va fi necesară o distanță suplimentară de cel puțin 3 m până la un eventual obstacol – gard, zid, pentru ca elevul să se poată întoarce, din alergare, în condiții de siguranță.

### **Săritura în lungime cu elan**

*Descriere:* săritura va cuprinde patru faze: elanul, bătaia, zborul și aterizarea.

Elanul va fi de aproximativ 12-18 pași iar bătaia se va executa în zonă, cu piciorul îndemânatic. Zborul va fi de un pas și jumătate iar aterizarea pe ambele picioare.

Groapa cu nisip trebuie să aibă minim 6m, marcajul pentru bătaia în zonă se face cu două linii paralele la o distanță de 1 m una de cealaltă . Culoarul pentru elan trebuie să fie pe teren plat. Se vor acorda două încercări fiind înregistrat cel mai bun rezultat. Lungimea săriturii va fi

măsurată de la locul efectuării bătăii până la urma în nisip, lăsată cu orice parte a corpului, cea mai aproape de locul de bătaie.

### **Aruncarea mingii de oină de pe loc**

*Descriere:* din stând depărtat cu piciorul opus brațului de aruncare înainte, aruncarea mingii de oină de pe loc.

Elevul este poziționat în spatele unei linii trasate, din stând depărtat cu piciorul opus înainte, execută aruncarea mingii de oină cât mai departe. Se acordă 2 încercări. În fișa de înregistrare se va consemna cel mai bun rezultat în metri.

### **Alergare de viteză 50m**

*Descriere:* din poziția startului de sus (din picioare), la semnal individual, elevul va executa alergare de viteză pe distanță de 50m.

Cronometrul se pornește la prima mișcare a piciorului elevului și se oprește când acesta depășește linia de sosire. Proba se va susține de două ori cu timp de odihnă de 15 minute între încercări. În fișa de înregistrare se consemnează cel mai bun rezultat în secunde.

*Proba se va desfășura pe* culoar de alergare cu lungime de 50m, pe teren plat, marcat la cele două capete, cu linii paralele de 1 m lungime. Terenul va fi curățat înainte de susținerea probei, pentru a se evita orice accidentare. La capătul culoarului de alergare, va fi necesară o distanță suplimentară de cel puțin 10m la sosire până la un eventual obstacol – gard, zid, pentru ca elevul să se poată opri în condiții de siguranță.

### **Conținutul probelor și criteriile de evaluare pentru gimnastică acrobatică și sărituri la aparate**

#### *Proba 1*

Procedee izolate:

- rostogolire din ghemuit în ghemuit înainte și înapoi;
- rostogolire din depărtat în ghemuit înainte și din ghemuit în depărtat înapoi;
- stând pe omoplați;
- cumpăna cu sprijin pe genunchi;
- podul de jos.

#### *Proba 2*

Exercițiu la sol compus din următoarea succesiune de elemente:

Rostogolire din ghemuit în ghemuit înainte, săritură și întoarcere 180° ,

Rostogolire din ghemuit în depărtat înapoi, rostogolire din depărtat în ghemuit înainte, podul de jos, stând pe omoplați, cumpăna cu sprijin pe genunchi.

### *Proba 3*

Săritură cu rostogolire pe lada de gimnastică așezată longitudinal urmându-se traseul: elan, bătaie pe trambulină, rostogolire și aterizare.

### **Conținutul probelor și criteriile de evaluare pentru jocul sportiv**

#### **Baschet**

##### *Proba 1*

Procedee tehnice izolate:

- pasa cu două mâini de la piept;
- oprire într-un timp și aruncare la coș;
- aruncare la coș din deplasare.

##### *Proba 2*

Structura tehnico-tactică

Conținutul structurii: pasă-deplasare-reprimire-oprire-dribling cu aruncare la coș.

##### *Proba 3*

Joc bilateral: 2X2; 3X3; 5X5;

Criterii de apreciere:

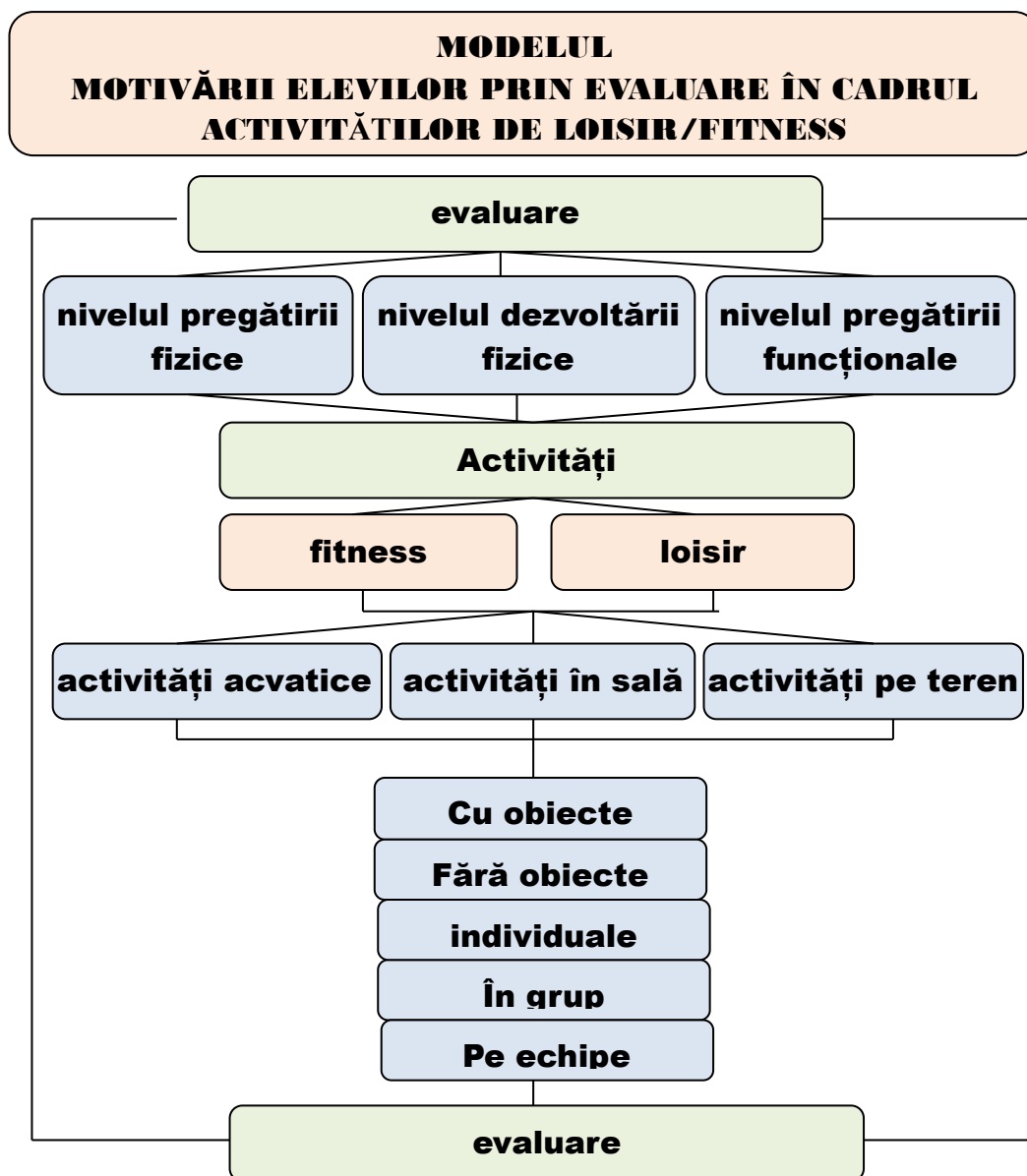
la primele două probe se apreciază:

- corectitudinea execuției procedeeelor și gradul de reușită a acestora.

la proba 3 se apreciază:

- respectarea regulilor de joc prevăzute în programă;
- precizia și oportunitatea paselor;
- marcajul și demarcajul;
- acțiunile de finalizare în atac;
- acțiunile de recuperare de sub coș, acțiunile de retragere în apărare;
- capacitatea de cooperare.

Toate acele activități indicate mai sus au fost realizate prin prisma unui model experimental (Figura 2.4), care a fost aplicat pe toată perioada experimentului pedagogic.



*Fig. 2.4. Model pedagogic privind motivarea elevilor prin evaluare în cadrul activităților de loisir/fitness*

Pentru a crește emulația și pentru a stimula pozitiv copiii, acestora li s-au prezentat rezultatele obținute la testările inițiale, respectiv scala de evaluare care s-a folosit (Tabelul 2.1).

Elevilor li s-a prezentat și modelul la care trebuie să ajungă în activitatea desfășurată în cadrul activităților fizice, modelul fiind reprezentat de valorile corespunzătoare notei 10, la fiecare probă din scala de evaluare elaborată la nivel național.

**Tabelul 2.1. Scalele de evaluare a rezultatelor din teste (băieți și fete)**

| Nr. crt | Capacități evaluate |                          | Instrumente de evaluare                     | Sex | Nota  |       |       |       |       |       |
|---------|---------------------|--------------------------|---------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|         |                     |                          |                                             |     | 5     | 6     | 7     | 8     | 9     | 10    |
|         | Forța               | Musculaturii brațelor    | Flotări                                     | B   | 5     | 7     | 9     | 11    | 13    | 15    |
|         |                     |                          |                                             | F   | 3     | 4     | 5     | 6     | 7     | 8     |
|         |                     |                          | Tracțiuni la atârnat                        | B   | 3     | 4     | 5     | 6     | 7     | 8     |
|         |                     |                          |                                             | F   | -     | -     | -     | -     | -     | -     |
|         |                     | Musculaturii picioarelor | Tracțiuni la banca de gimnastică            | B   | -     | -     | -     | -     | -     | -     |
|         |                     |                          |                                             | F   | 2L    | 2,5L  | 3L    | 3,5L  | 4L    | 4,5L  |
|         |                     |                          | Săritura în lungime de pe loc (cm)          | B   | 155   | 160   | 165   | 170   | 175   | 180   |
|         |                     |                          |                                             | F   | 135   | 140   | 145   | 150   | 155   | 160   |
|         |                     | Musculaturii abdominale  | Săritura peste banca de gimnastică 30"      | B   | 10    | 12    | 14    | 16    | 18    | 20    |
|         |                     |                          |                                             | F   | 8     | 10    | 12    | 14    | 16    | 18    |
|         |                     |                          | Ridicarea trunchiului din culcat dorsal 30" | B   | 16    | 17    | 19    | 21    | 23    | 25    |
|         |                     |                          |                                             | F   | 15    | 16    | 17    | 19    | 21    | 23    |
|         |                     |                          | Ridicarea picioarelor din culcat dorsal 30" | B   | 5     | 7     | 9     | 11    | 13    | 15    |
|         |                     |                          |                                             | F   | 4     | 6     | 8     | 10    | 12    | 14    |
|         |                     | Musculaturii spatelui    | Ridicarea trunchiului din culcat facial 30" | B   | 17    | 18    | 20    | 22    | 24    | 26    |
|         |                     |                          |                                             | F   | 16    | 17    | 18    | 20    | 22    | 24    |
|         |                     |                          | Ridicarea bazinului din așezat 30"          | B   | 12    | 14    | 16    | 18    | 22    | 26    |
|         |                     |                          |                                             | F   | 10    | 12    | 14    | 16    | 20    | 22    |
| 2       | Viteza              |                          | Navetă 5x10m.                               | B   | 20",8 | 20",6 | 20",4 | 20",2 | 20",0 | 19",8 |
|         |                     |                          |                                             | F   | 22",2 | 22",0 | 21",8 | 21",6 | 21",4 | 21",2 |
| 3       | Atletism            | Sărituri                 | Săritura în lungime cu elan (m)             | B   | 2,50  | 2,55  | 2,60  | 2,65  | 2,70  | 2,75  |
|         |                     |                          |                                             | F   | 2,40  | 2,45  | 2,50  | 2,55  | 2,60  | 2,65  |
|         |                     |                          | Săritura în înălțime cu pășire (m)          | B   | 0,70  | 0,80  | 0,90  | 1,00  | 1,05  | 1,10  |
|         |                     |                          |                                             | F   | 0,60  | 0,65  | 0,70  | 0,80  | 0,95  | 1,00  |
|         |                     | Aruncări                 | Aruncarea mingii de oină (m)                | B   | 20    | 21    | 22    | 23    | 24    | 25    |
|         |                     |                          |                                             | F   | 13    | 14    | 15    | 16    | 17    | 18    |
|         |                     | Alergări                 | Alergare de viteză cu start de sus – 50m    | B   | 8''8  | 8''6  | 8''4  | 8''2  | 8''0  | 7''8  |
|         |                     |                          |                                             | F   | 9''6  | 9''4  | 9''2  | 9''0  | 8''8  | 8''6  |

Elevilor li s-a adus la cunoștință că în calcularea notei se țin cont de următoarele criterii:

1) **Performanța** - rezultatele la probele de control.

2) **Progresul**

3) **Atitudinea față de obiect** - prezența la ore, echipamentul adecvat pe care trebuie să-l aibă elevii, atitudinea și interesul său în cadrul orelor de educație fizică.

4) **Alte criterii** capacitatea de practicare independentă a exercițiilor fizice, de a pune în practică elementele însușite, de a manevra aparatura, însușirea unor cunoștințe teoretice din domeniul educației fizice, etc.

Comunicarea cu elevii s-a făcut ținând cont și de semnalele primite de la aceștia. Atunci când li s-au prezentat și explicat grilele de evaluare, elevii au fost întrebați dacă au înțeles modalitatea de calcul și principiile care stau la baza acestei modalități.

În cadrul demersului pedagogic am pus accentul pe diferite strategii de a maximiza motivația elevilor cu scopul de a-i conștientiza asupra evaluării. Noi am considerat necesar să folosim autoevaluarea și interevaluarea cu scopul de a demonstra obiectivitatea evaluării.

### **2.3. Valorificarea motivării elevilor prin elemente de evaluare în cadrul activităților practice de examinare**

Pentru a demara validarea ipotezei, am considerat necesar să testăm elevii ambelor grupe. Toate grupele sunt formate din zece elevi. Fiecare elev a fost testat o dată în cadrul fiecărei probe.

Astfel testele pe care le-am considerat necesare sunt:

1. Forță
  - a) Musculatura brațelor - *Flotări (nr.rep.)*
  - b) Musculatura picioarelor - *Săritura în lungime de pe loc (cm)*
  - c) Musculatura abdominală - *Ridicarea trunchiului din culcat dorsal în 30''(nr.rep.)*
  - d) Musculatura spatelui - *Ridicarea trunchiului din culcat facial în 30'' (nr.rep.)*
2. Viteza
  - a) *Navetă 5x10m (sec)*
3. Atletism
  - a) *Săritura în lungime cu elan (cm)*
  - b) *Aruncarea mingii de oină (m)*
  - c) *Alergare de viteză cu start de sus 50m (sec)*
4. Gimnastică acrobatică
  - a) *Elemente acrobatice izolate (nota)*
  - b) *Exercițiu la sol (nota)*
  - c) *Săritură la lada (nota)*
5. Joc baschet

- a) *Procedee tehnice izolate (nota)*
- b) *Structuri tehnico – tactice (nota)*
- c) *Joc bilateral (nota)*

În cadrul Tabelului 2.2. prezentăm rezultatele obținute de băieții ambelor grupe la testarea inițială.

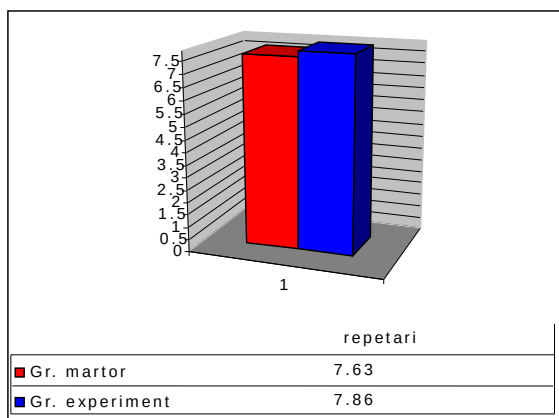
**Tabelul 2.2. Analiza comparativă a rezultatelor testării inițiale a grupelor experimentală și martor (băieți, n-20)**

| Capacități motrice evaluate |                         | Teste                                                | Caracteristici statistice       |                                        |      |        |
|-----------------------------|-------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------|------|--------|
|                             |                         |                                                      | Grupa martor<br>$\bar{X} \pm m$ | Grupa experimentală<br>$\bar{X} \pm m$ | t    | P      |
| Forța                       | Musculatura brațelor    | Flotări(nr.rep.)                                     | 7,63±0,84                       | 7,86±0,85                              | 0,17 | > 0,05 |
|                             | Musculatura picioarelor | Săritura în lungime de pe loc (cm)                   | 169,16±2,08                     | 170,00±2,07                            | 0,29 | > 0,05 |
|                             | Musculatura abdominale  | Ridicarea trunchiului din culcat dorsal 30”(nr.rep.) | 22,54±1,15                      | 23,00±1,14                             | 0,28 | > 0,05 |
|                             | Musculatura spatelui    | Ridicarea trunchiului din culcat facial 30”(nr.rep.) | 22,47±1,05                      | 22,78±1,04                             | 0,21 | > 0,05 |
| Viteza                      |                         | Navetă 5x10m(sec)                                    | 20,12±0,52                      | 19,72±0,52                             | 0,55 | > 0,05 |
| Atletism                    | Sărituri                | Săritura în lungime cu elan(cm)                      | 266,92±3,10                     | 267,15±3,11                            | 0,05 | > 0,05 |
|                             | Aruncări                | Aruncarea mingii de oină (m)                         | 25,42±0,84                      | 25,88±0,85                             | 0,39 | > 0,05 |
|                             | Alergări                | Alergare de viteză cu start de sus 50m(sec)          | 8,41±0,12                       | 8,42±0,11                              | 0,06 | > 0,05 |
| Gimnastică                  | Acrobatică              | Elemente acrobatice izolate (nota)                   | 8,60±0,22                       | 8,65±0,21                              | 0,17 | > 0,05 |
|                             |                         | Exercițiu la sol (nota)                              | 8,53±0,33                       | 8,60±0,32                              | 0,15 | > 0,05 |
|                             |                         | Săritură la ladă (nota)                              | 7,96±0,34                       | 8,00±0,33                              | 0,08 | > 0,05 |
| Joc                         | Baschet                 | Procedee tehnice izolate (nota)                      | 7,92±0,21                       | 7,80±0,19                              | 0,43 | > 0,05 |
|                             |                         | Structuri tehnico - tactice(nota)                    | 8,23±0,31                       | 8,30±0,30                              | 0,16 | > 0,05 |
|                             |                         | Joc bilateral (nota)                                 | 8,54±0,31                       | 8,67±0,32                              | 0,29 | > 0,05 |

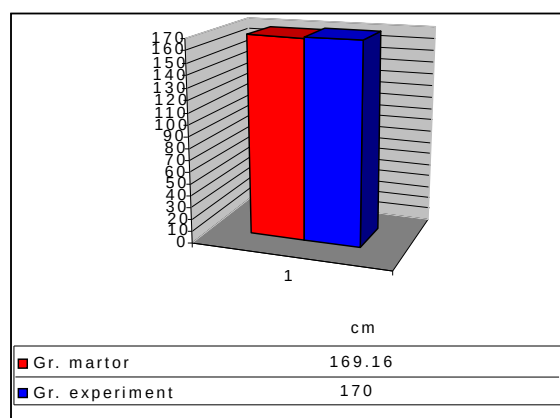
Notă: n = 10 f = 18 P - 0,05; 0,01; 0,001.  
t = 2,101; 2,878; 3,922.

În continuare vom analiza rezultatele înregistrate de către grupele martor și experimentală la testarea inițială la toți parametrii supuși cercetărilor.

Testul „ Flotări” ne poate oferi o serie de parametrii referitori la potențialul biofizic al subiecților. În urma prelucrării datelor înregistrate la testul *Flotări*, se observă că media aritmetică a grupei martor de băieți, la testarea inițială, este 7,63 cu o eroare medie  $\pm 0,84$ , iar la cea a grupei experiment – de 7,86 cu o eroare medie  $\pm 0,85$ . Din punct de vedere statistic, diferențele nu sunt semnificative,  $t=0,17$ ,  $P> 0,05$  (Figura 2.5).



**Fig. 2.5. Testare inițială la flotări**

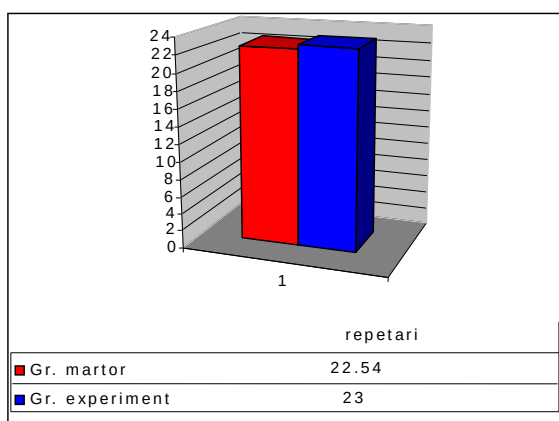


**Fig. 2.6. Testare inițială la săritura în lungime de pe loc**

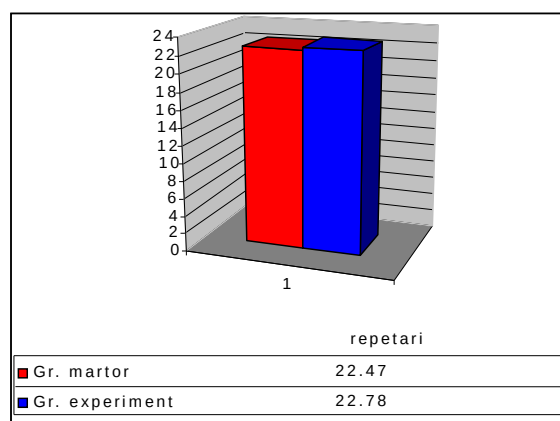
Analizând datele furnizate de testul *Săritura în lungime de pe loc*, se observă că media aritmetică a grupei martor de băieți, la testarea inițială, este 169,16 cu o eroare medie de  $\pm 2,08$ , iar la cea a grupei experiment – de 170,00, cu o eroare medie de  $\pm 2,07$ . Din punct de vedere statistic, diferențele nu sunt semnificative ( $t=0,29$ ,  $P> 0,05$ ): Figura 2.6.

În ceea ce privește verificarea nivelului de dezvoltare a forței mușchilor abdominali, evaluată prin testul *ridicarea trunchiului din culcat dorsal la 30°*, s-a constatat că media aritmetică a grupei martor de băieți, la testarea inițială este de 22,54 repetări, cu o eroare a mediei de  $\pm 1,15$ , iar cea a grupei experimentale este de 23,00, cu o eroare a mediei de  $\pm 1,14$ . Din punct de vedere statistic, diferențele nu sunt semnificative ( $P> 0,05$ ): Figura 2.7.

Un alt test pe care l-am urmărit cu o atenție deosebită a fost *ridicarea trunchiului din culcat facial în 30°*, rezultatele scot în evidență faptul că media aritmetică a grupei martor de băieți, la testarea inițială este de 22,47 repetări cu o eroare a mediei de  $\pm 1,05$ , iar la cea a grupei experiment – de 22,78 repetări, cu o eroare a mediei de  $\pm 1,04$ . Din punct de vedere statistic, diferențele nu sunt semnificative ( $P> 0,05$ ): Figura 2.8.

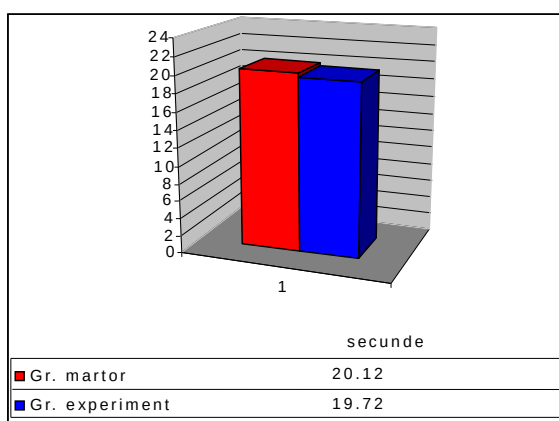


**Fig. 2.7. Testare inițială la ridicarea trunchiului din culcat dorsal la 30 grade**

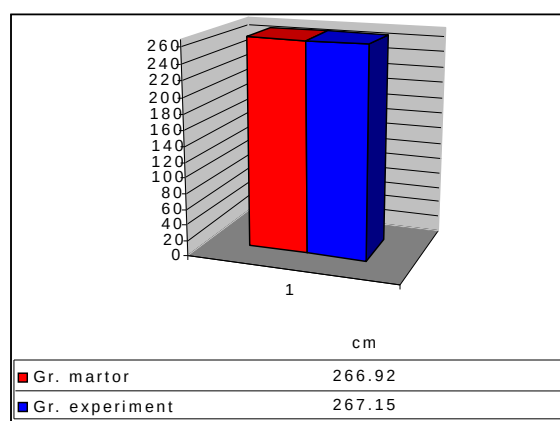


**Fig. 2.8. Testare inițială la ridicarea trunchiului din culcat facial la 30 grade**

În urma sistematizării datelor înregistrate la testul – *Navetă 5x10m*, se observă că, media aritmetică a grupei martor de băieți, la testarea inițială este 20,12 cu o eroare medie  $\pm m=0,52$  iar la cea a grupei experiment 19,72 cu o eroare medie  $\pm 0,52$ . Din punct de vedere statistic, diferențele nu sunt semnificative,  $t=0,55$ ,  $P> 0,05$ . (Figura 2.9.)



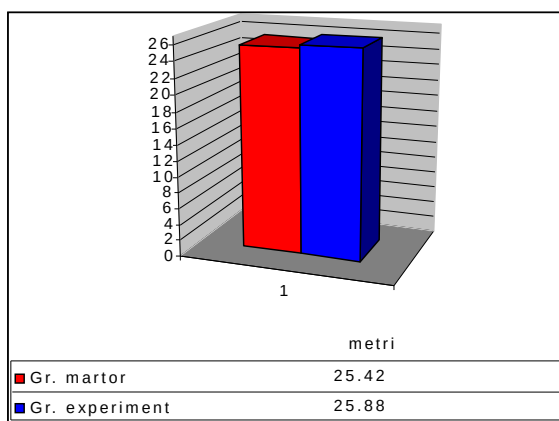
**Fig. 2.9. Testare inițială la naveta 5x10 m**



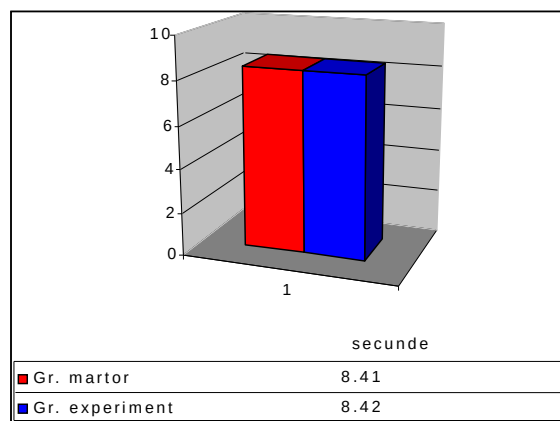
**Fig. 2.10. Testare inițială la săritura în lungime cu elan**

În cadrul testului – *Săritură în lungime cu elan*, se observă că, media aritmetică a grupei martor de băieți, la testarea inițială este 266,92 cu o eroare medie  $\pm m=3,10$  iar la cea a grupei experiment 267,15 cu o eroare medie  $\pm 3,11$ . Din punct de vedere statistic, diferențele nu sunt semnificative,  $t=0,05$ ,  $P> 0,05$  (Figura 2.10)

*Aruncarea mingii de oină* este pe an ce trece mai apreciată de elevi. Referitor la acest test, se observă că, media aritmetică a grupei martor de băieți, la testarea inițială este 25,42 cu o eroare medie  $\pm m=0,84$  iar la cea a grupei experiment 25,88 cu o eroare medie  $\pm 0,85$ . Din punct de vedere statistic, diferențele nu sunt semnificative,  $t=0,39$ ,  $P> 0,05$ . (Figura 2.11).



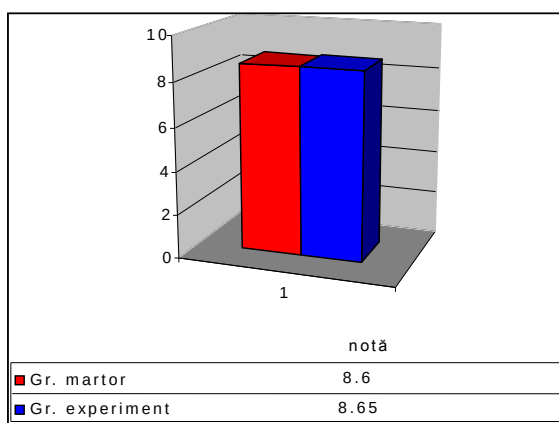
**Fig. 2.11. Testare inițială la aruncarea mingii de oină**



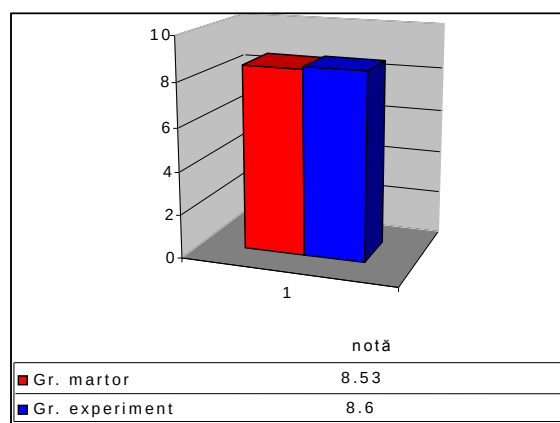
**Fig. 2.12. Testare inițială la alergarea de viteză**

Una din cele mai utilizate probe la nivelul ciclului gimnazial este *Alergarea de viteză cu start de sus - 50m*. Analizând din punct de vedere statistico-matematic datele înregistrate la acest test se observă că, media aritmetică a grupei martor de băieți, la testarea inițială este 8,41 cu o eroare medie  $\pm m=0,12$  iar la cea a grupei experiment 8,42 cu o eroare medie  $\pm 0,11$ . Din punct de vedere statistic, diferențele nu sunt semnificative,  $t=0,06$ ,  $P> 0,05$ . (Figura 2.12.)

Gimnastica are un rol foarte important în a mări flexibilitatea și în a da un tonus general bun practicanților. În cadrul testării elevilor la – *Elemente acrobatice izolate*, se observă că, media aritmetică a grupei martor de băieți, la testarea inițială este 8,60 cu o eroare medie  $\pm m=0,22$  iar la cea a grupei experiment 8,65 cu o eroare medie  $\pm 0,21$ . Din punct de vedere statistic, diferențele nu sunt semnificative,  $t=0,17$ ,  $P> 0,05$ . (Figura 2.13.)



**Fig. 2.13. Testare inițială la elemente acrobatice izolate**

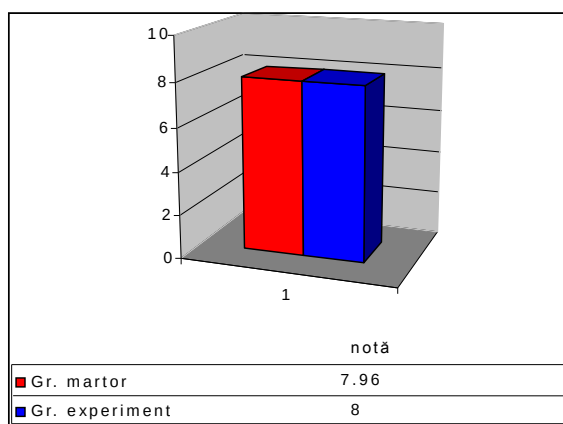


**Fig. 2.14. Testare inițială la exercițiul la sol**

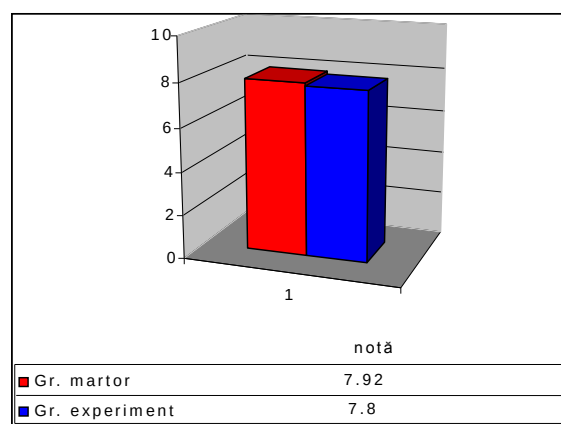
Analizând din punct de vedere statistico-matematic testul – *Exercițiul la sol*, se observă că, media aritmetică a grupei martor de băieți, la testarea inițială este 8,53 cu o eroare medie

$\pm m=0,33$  iar la cea a grupei experiment 8,60 cu o eroare medie  $\pm 0,32$ . Din punct de vedere statistic, diferențele nu sunt semnificative,  $t=0,15$ ,  $P> 0,05$ . (Figura 2.14.)

Impuse de programa școlară, săriturile la aparate reprezintă un risc mare de accidentare dacă nu sunt executate corect, ținând cont de toate detaliile tehnice. Datele înregistrate la testul – *Săritură la ladă*, ne indică faptul că, media aritmetică a grupei martor de băieți, la testarea inițială este 7,96 cu o eroare medie  $\pm m=0,34$  iar la cea a grupei experiment 8,00 cu o eroare medie  $\pm 0,33$ . Din punct de vedere statistic, diferențele nu sunt semnificative,  $t=0,08$ ,  $P> 0,05$ . (Figura 2.15).



**Fig. 2.15. Testare inițială la săritură la ladă**

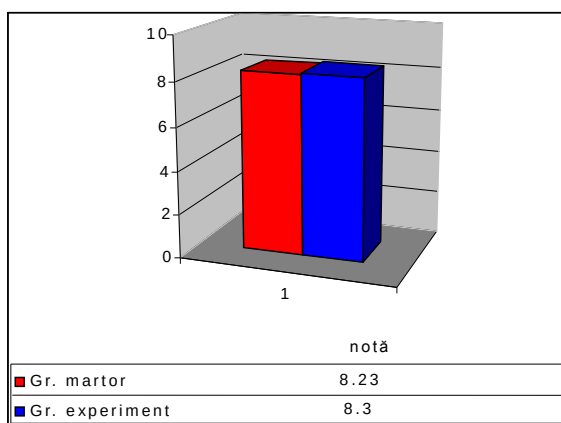


**Fig. 2.16. Testare inițială la procedee tehnice izolate**

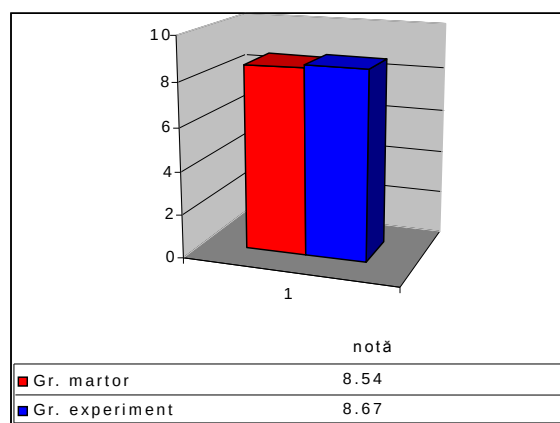
Fără îndoială, jocul cu mingea este cel mai atrăgător în cadrul orelor de educație fizică și sport. În urma prelucrării datelor înregistrate la testul – *Procedee tehnice izolate*, se observă că, media aritmetică a grupei martor de băieți, la testarea inițială este 7,92 cu o eroare medie  $\pm m=0,21$  iar la cea a grupei experiment 7,80 cu o eroare medie  $\pm 0,19$ . Din punct de vedere statistic, diferențele nu sunt semnificative,  $t=0,43$ ,  $P> 0,05$ . (Figura 2.16).

Prelucrarea datelor înregistrate la testul – *Structuri tehnico-tactice*, ne arată că, media aritmetică a grupei martor de băieți, la testarea inițială este 8,23 cu o eroare medie  $\pm m=0,31$  iar la cea a grupei experiment 8,30 cu o eroare medie  $\pm 0,30$ . Din punct de vedere statistic, diferențele nu sunt semnificative,  $t=0,16$ ,  $P> 0,05$ . (Figura 2.17).

La testul – *Joc bilateral*, se observă că, media aritmetică a grupei martor de băieți, la testarea inițială este 8,54 cu o eroare medie  $\pm m=0,31$  iar la cea a grupei experiment 8,67 cu o eroare medie  $\pm 0,32$ . Din punct de vedere statistic, diferențele nu sunt semnificative,  $t=0,29$ ,  $P> 0,05$ . (Tabelul 2.5., Figura 2.18).



**Fig. 2.17. Testare inițială la structuri tehnico-tactice**



**Fig. 2.18. Testare inițială la joc bilateral**

Prin urmare, analizând rezultatele înregistrate de ambele grupe de băieți, putem concluziona că acestea au fost destul de omogene la toate probele testate, fie probe de pregătire fizică, fie probe din atletism sau jocurile sportive, iar diferența dintre rezultatele grupei martor și experiment n-au fost semnificative din punct de vedere statistic ( $P > 0,05$ ), fapt ce ne permite să cercetăm în continuare problema abordată în cadrul acestui demers științific exprimat prin ipoteza înaintată din startul cercetărilor.

În același context, pe noi ne-a interesat care a fost nivelul pregătirii sportive a fetelor încadrate în experimentul pedagogic pentru a avea posibilitatea de a purcede la cercetările de bază planificate. Aceste rezultate sunt prezentate în Tabelul 2.3 și în figurile ce reies din acest tabel.

**Tabelul 2.3. Rezultatele testării inițiale ale grupei experimentale și martor la fete,  $n=10$**

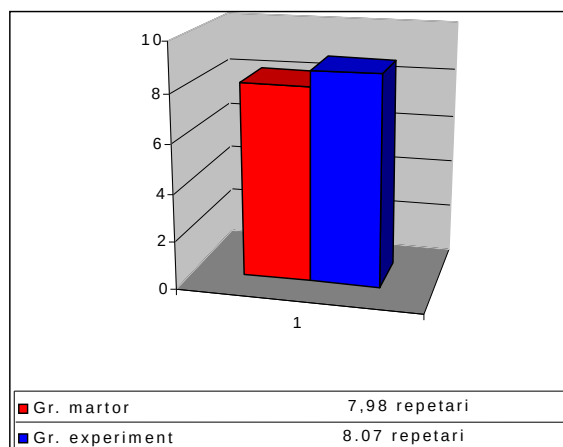
| Capacități evaluate |                         | Instrumente de evaluare                              | Caracteristicile statistice inițială |                                     |      |        |
|---------------------|-------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|------|--------|
|                     |                         |                                                      | Grupul martor $\bar{X} \pm m$        | Grupul experimental $\bar{X} \pm m$ | t    | P      |
| Forța               | Musculatura brațelor    | Flotări(nr.rep.)                                     | 7,98±0,21                            | 8,07±0,20                           | 0,31 | > 0,05 |
|                     | Musculatura picioarelor | Săritura în lungime de pe loc (cm)                   | 151,00±1,55                          | 151,83±1,56                         | 0,38 | > 0,05 |
|                     | Musculatura abdominală  | Ridicarea trunchiului din culcat dorsal 30”(nr.rep.) | 21,40±0,44                           | 21,30±0,43                          | 0,16 | > 0,05 |
|                     | Musculatura spatelui    | Ridicarea trunchiului din culcat facial 30”(nr.rep.) | 19,35±0,55                           | 19,68±0,54                          | 0,43 | > 0,05 |
| Viteza              |                         | Navetă 5x10m(sec)                                    | 20,43±0,17                           | 20,99±0,16                          | 0,61 | > 0,05 |

|            |            |                                               |             |             |      |        |
|------------|------------|-----------------------------------------------|-------------|-------------|------|--------|
| Atletism   | Sărituri   | Săritura în lungime cu elan(cm)               | 257,93±1,54 | 258,70±1,52 | 0,36 | > 0,05 |
|            | Aruncări   | Aruncarea mingii de oină (m)                  | 19,17±0,53  | 19,88±0,54  | 0,14 | > 0,05 |
|            | Alergări   | Alergare de viteză cu start de sus – 50m(sec) | 9,04±0,124  | 9,00±0,23   | 0,12 | > 0,05 |
| Gimnastică | Acrobatică | Elemente acrobatice izolate(nota)             | 8,41±0,24   | 8,55±0,22   | 0,44 | > 0,05 |
|            |            | Exercițiu la sol(nota)                        | 8,21±0,32   | 8,38±0,30   | 0,39 | > 0,05 |
|            |            | Săritură la ladă(nota)                        | 8,29±0,21   | 8,43±0,22   | 0,47 | > 0,05 |
| Joc        | Baschet    | Procedee tehnice izolate(nota)                | 7,90±0,33   | 7,96±0,32   | 0,13 | > 0,05 |
|            |            | Structuri tehnico - tactice(nota)             | 8,22±0,32   | 8,38±0,30   | 0,36 | > 0,05 |
|            |            | Joc bilateral(nota)                           | 8,33±0,31   | 8,50±0,31   | 0,39 | > 0,05 |

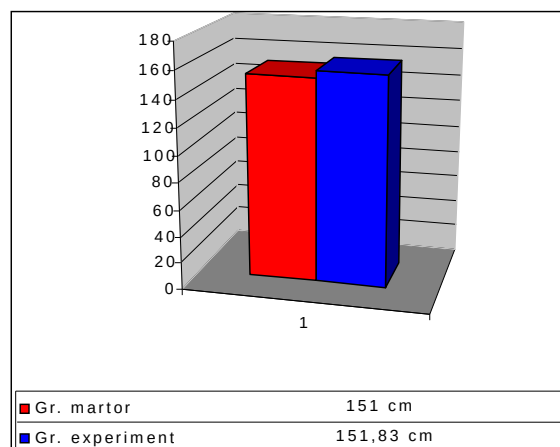
Notă: n = 10 f = 18 P - 0,05; 0,01; 0,001.  
t = 2,101; 2,878; 3,922.

Dacă analizăm potențialul fizic la fete acesta diferă față de cel al băieților și acest lucru a fost demonstrat prin analiza parametrilor cercetați în grupe experimentală și grupa martor.

Astfel, analizând datele înregistrate la testul - *Flotări*, se observă că, media aritmetică a grupei martor de fete, la testarea inițială este 7,98 cu o eroare medie  $\pm m = 0,21$  iar la cea a grupei experiment 8,07 cu o eroare medie  $\pm 0,31$ . Din punct de vedere statistic, diferențele nu sunt semnificative,  $t = 0,31$ ,  $P > 0,05$ . (Figura 2.19).



**Fig. 2.19. Testare inițială la flotări**

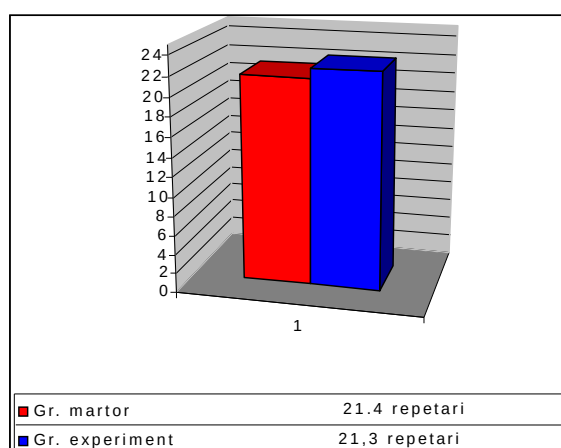


**Fig. 2.20. Testare inițială la săritura în lungime de pe loc**

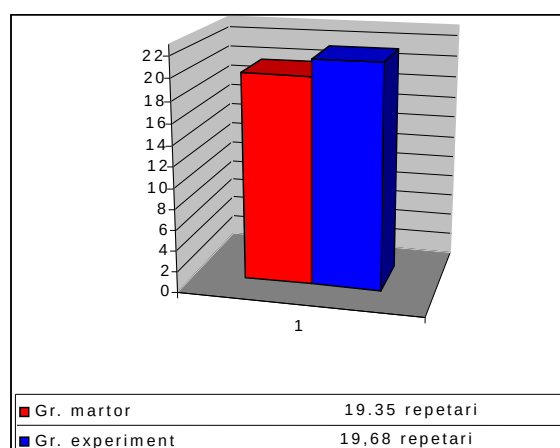
Testul *Săritura în lungime de pe loc* este edificat în observarea existenței „exploziei” la nivelul membrelor inferioare. În acest context se observă că, media aritmetică a grupei martor de fete, la testarea inițială este 151 cu o eroare medie  $\pm m = 1,55$  iar la cea a grupei experiment

151,83 cu o eroare medie  $\pm 1,56$ . Din punct de vedere statistic, diferențele nu sunt semnificative,  $t=0,38$ ,  $P> 0,05$ . (Figura 2.20).

În urma interpretării datelor oferite de testul – *Ridicarea trunchiului din culcat dorsal la 30"*, se observă că, media aritmetică a grupei martor de fete, la testarea inițială este 21,40 cu o eroare medie  $\pm m=0,44$  iar la cea a grupei experiment 21,30 cu o eroare medie  $\pm 0,43$ . Din punct de vedere statistic, diferențele nu sunt semnificative,  $t=0,16$ ,  $P> 0,05$ . (Figura 2.21).



**Fig. 2.21. Testare inițială la ridicarea trunchiului din culcat dorsal**



**Fig. 2.22. Testare inițială la ridicarea trunchiului din culcat facial**

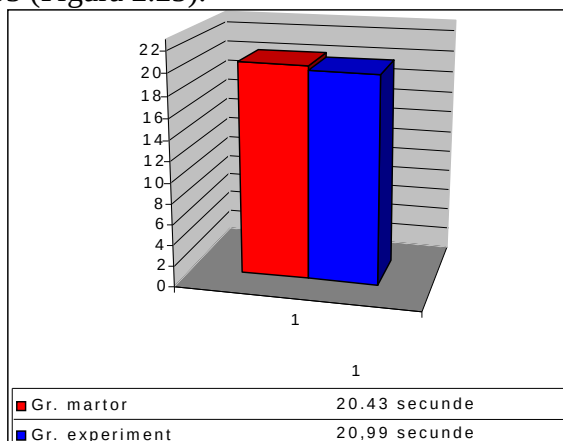
În urma prelucrării datelor înregistrate la testul – *Ridicarea trunchiului din culcat facial la 30"*, se observă că, media aritmetică a grupei martor de fete, la testarea inițială este 19,35 cu o eroare medie  $\pm m=0,55$  iar la cea a grupei experiment 19,68 cu o eroare medie  $\pm 0,54$ . Din punct de vedere statistic, diferențele nu sunt semnificative,  $t=0,43$ ,  $P> 0,05$ . (Figura 2.22).

Necesitând o bună capacitate de schimbare de direcție, testul *Naveta* ne poate furniza date importante referitoare la capacitatea de adaptare a organismului în condiții variate. Analizând și interpretând din punct de vedere statistico-matematic datele înregistrate la acest test, se observă că, media aritmetică a grupei martor de fete, la testarea inițială este 20,43 cu o eroare medie  $\pm m=0,17$  iar la cea a grupei experiment 20,99 cu o eroare medie  $\pm 0,16$ . Din punct de vedere statistic, diferențele nu sunt semnificative,  $t=0,61$ ,  $P> 0,05$  (Figura 2.23).

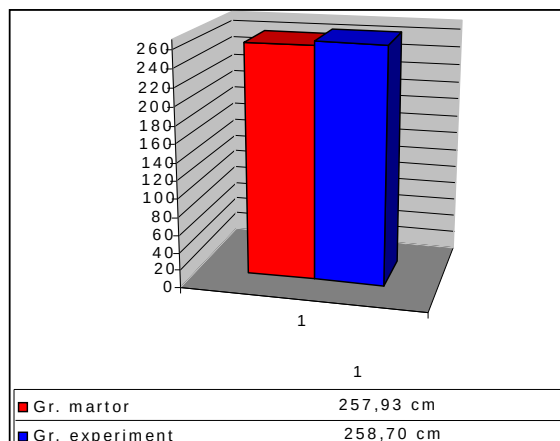
Sistematizând și comparând datele la testul *Săritura în lungime cu elan*, se observă că, media aritmetică a grupei martor de fete, la testarea inițială este 257,93 cu o eroare medie  $\pm m=1,54$  iar la cea a grupei experiment 258,70 cu o eroare medie  $\pm 1,52$ . Din punct de vedere statistic, diferențele nu sunt semnificative,  $t=0,36$ ,  $P> 0,05$  (Figura 2.24).

*Aruncarea mingii de oină*, se observă că, media aritmetică a grupei martor de fete, la testarea inițială este 19,17 cu o eroare medie  $\pm m=0,53$  iar la cea a grupei experiment 19,88 cu o

eroare medie  $\pm 0,54$ . Din punct de vedere statistic, diferențele nu sunt semnificative,  $t=0,14$ ,  $P>0,05$  (Figura 2.25).

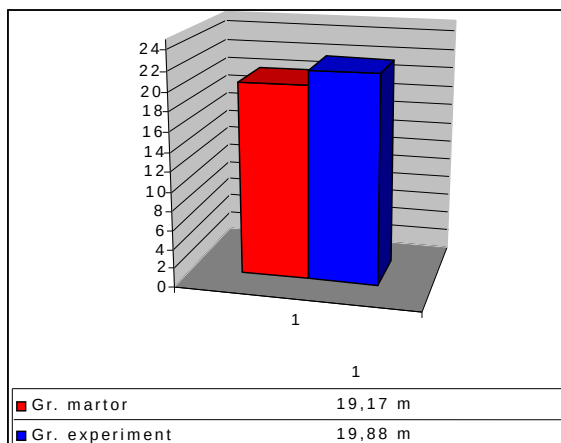


**Fig. 2.23. Testare inițială la naveta 5x10**

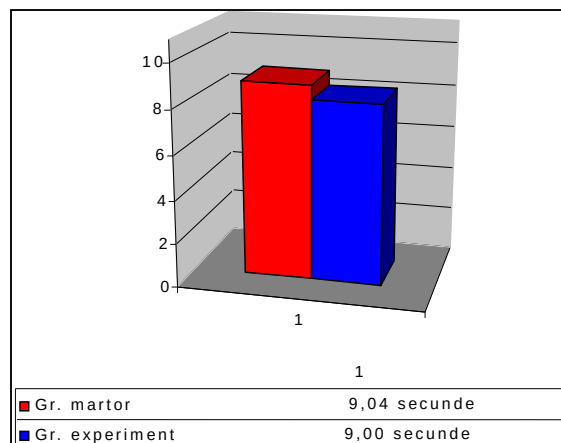


**Fig. 2.24. Testare inițială la săritura în lungime cu elan**

Conceptul de aruncare este foarte des întâlnit în educație fizică și sport. La testul –Ca și la băieți, testul – *Alergare de viteză cu start de sus 50m*, creează un sentiment de emulație, fiecare față dorind să-și îmbunătățească rezultatele personale. Astfel, am observat că media aritmetică a grupei martor de fete, la testarea inițială este 9,04 cu o eroare medie  $\pm m=0,12$  iar la cea a grupei experiment 9,00 cu o eroare medie  $\pm 0,12$ . Din punct de vedere statistic, diferențele nu sunt semnificative,  $t=0,12$ ,  $P>0,05$  (Figura 2.26).

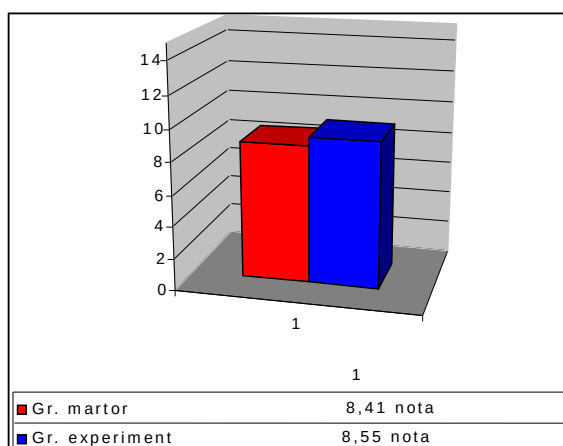


**Fig. 2.25. Testare inițială la aruncarea mingii de oină**

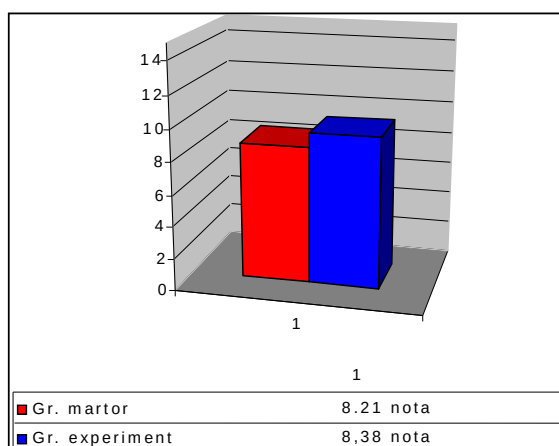


**Fig. 2.26. Testare inițială la alergarea cu start de sus 50m**

Gimnastica este mult mai apreciată de fete față de băieți. În urma analizării datelor înregistrate la testul – *Elemente acrobatice izolate*, se observă că, media aritmetică a grupei martor de fete, la testarea inițială este 8,41 cu o eroare medie  $\pm m=0,24$  iar la cea a grupei experiment 8,55 cu o eroare medie  $\pm 0,22$ . Din punct de vedere statistic, diferențele nu sunt semnificative,  $t=0,44$ ,  $P>0,05$  (Figura 2.27).



**Fig. 2.27. Testare inițială la elemente acrobatice izolate**

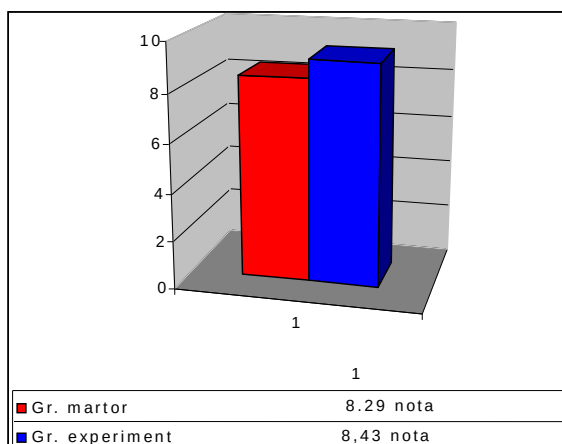


**Fig. 2.28. Testare inițială la exercițiu la sol**

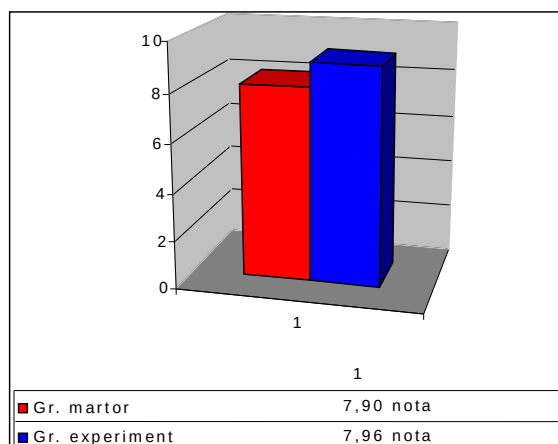
Sistematizând din punct de vedere statistico-matematic datele înregistrate la testul – *Exercițiu la sol*, se observă că, media aritmetică a grupei martor de fete, la testarea inițială este 8,21 cu o eroare medie  $\pm m=0,32$  iar la cea a grupei experiment 8,38 cu o eroare medie  $\pm 0,30$ . Din punct de vedere statistic, diferențele nu sunt semnificative,  $t=0,39$ ,  $P>0,05$  (Figura 2.28).

Datorită caracteristicilor psiho-somatice, fetele nu manifestă un curaj la fel de mare ca băieții. Astfel la testul – *Săritură la ladă*, se observă că, media aritmetică a grupei martor de fete, la testarea inițială este 8,29 cu o eroare medie  $\pm m=0,21$  iar la cea a grupei experiment 8,43 cu o eroare medie  $\pm 0,22$ . Din punct de vedere statistic, diferențele nu sunt semnificative,  $t=0,47$ ,  $P>0,05$  (Figura 2.29).

Analizând din punct de vedere statistico-matematic testul – *Procedee tehnice izolate*, se observă că, media aritmetică a grupei martor de fete, la testarea inițială este 7,90 cu o eroare medie  $\pm m=0,33$  iar la cea a grupei experiment 7,96 cu o eroare medie  $\pm 0,32$ . Din punct de vedere statistic, diferențele nu sunt semnificative,  $t=0,13$ ,  $P>0,05$  (Figura 2.30).



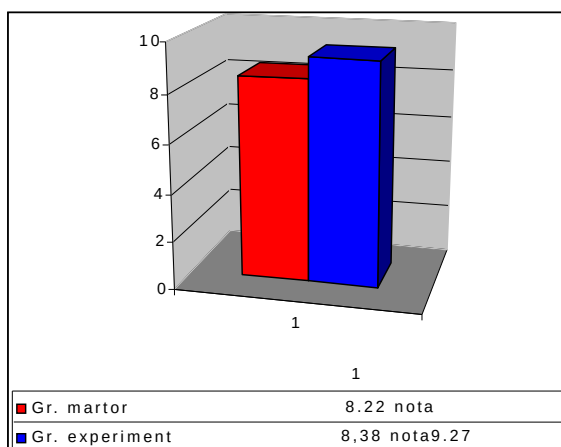
**Fig. 2.29. Testare inițială la săritură la ladă**



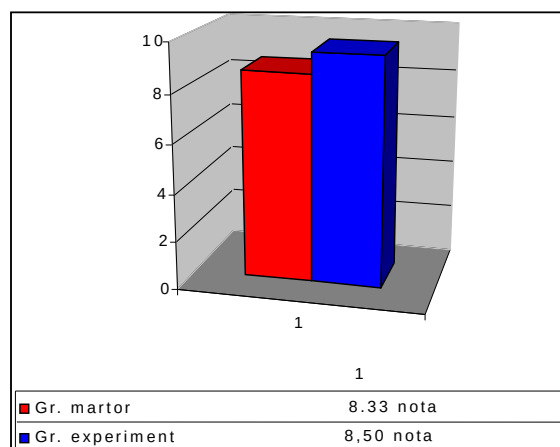
**Fig. 2.30. Testare inițială la procedee tehnice izolate**

La fete, capacitatea de coordonare nu este atât de bine dezvoltată ca la băieți, însă în această situație diferența nu este una semnificativă. La testul – *Structuri tehnico-tactice*, se observă că, media aritmetică a grupei martor de fete, la testarea inițială este 8,22 cu o eroare medie  $\pm m=0,32$  iar la cea a grupei experiment 8,38 cu o eroare medie  $\pm 0,30$ . Din punct de vedere statistic, diferențele nu sunt semnificative,  $t=0,36$ ,  $P> 0,05$  (Figura 2.31).

În cadrul testării – *Joc bilateral*, se observă că, media aritmetică a grupei martor de fete, la testarea inițială este 8,33 cu o eroare medie  $\pm m=0,31$  iar la cea a grupei experiment 8,50 cu o eroare medie  $\pm 0,31$ . Din punct de vedere statistic, diferențele nu sunt semnificative,  $t=0,39$ ,  $P> 0,05$  (Figura 2.32).



**Fig. 2.31. Testare inițială la structuri tehnico-tactice**



**Fig. 2.32. Testare inițială la joc bilateral**

În urma desfășurării probelor s-a constatat că și în cazul fetelor ambele grupe supuse cercetărilor au un nivel aproximativ egal de pregătire fizică, fapt demonstrat prin calculele statistice ( $P> 0,05$ ), fapt ce ne permite să desfășurăm cercetările preconizate ce țin de motivarea prin evaluare a elevilor din ciclul gimnazial.

## 2.4. Concluzii la capitolul 2

1. Elevii au fost testați și chestionați, urmărindu-se gradul de acceptare a notei, rezultatele obținute fiind sub nivelul de așteptare al elevilor, datorită următorilor factori:

- diferențele scalelor de evaluare dintre învățământul primar și cel gimnazial sunt semnificative, astfel între baremurile de la clasa a IV-a și cele de la clasa a V-a fiind diferențe foarte mari;
- elevii sunt obișnuiți ca în clasele I-IV, cu calificative, odată cu trecerea în clasa a V-a, sunt acordate note;

- stilul de evaluare mai indulgent, specific în clasele primare, majoritatea elevilor primind calificativul FB (foarte bine), care reprezintă de fapt nota 9-10.

2. Elevii au participat la un program de activități fizice, pe perioada vacanței de vară, aceștia fiind implicați într-o formă de educație nonformală.

3. În cadrul programului elevii au fost evaluați, fiind în prealabil informați foarte clar asupra criteriilor și baremurilor de evaluare.

4. În cadrul proiectului s-a încercat inducerea obișnuinței de practicare independentă a exercițiilor fizice a elevilor din grupa experimentală.

### **3. ARGUMENTAREA TEORETICO-EXPERIMENTALĂ A EFICIENȚEI APLICĂRII MODELULUI PSIHOPEDAGOGIC DE MOTIVARE AL ELEVILOR PE BAZA SISTEMULUI DE EVALUARE**

Testările inițiale și finale au fost realizate la Școala Gimnazială „Grigore Antipa” Botoșani, iar experimentul a avut loc în cadrul clubului de vară Sport Relax Zăicești Botoșani, unde subiecții au fost angrenați într-o serie de activități planificate în prealabil.

Pentru a observa progresul sau regresul realizat, s-au comparat rezultatele celor două testări efectuate de grupa experimentală, cât și la cea martor.

Una din prioritățile clubului este de a determina copiii să practice exercițiile fizice și în timpul liber, iar în acest sens copiii au fost implicați în activități fizice comune dar și independente. Pentru a atrage copiii să practice exercițiile fizice am încercat să îi motivăm mai întâi prin intermediul evaluării, ca apoi această motivație extrinsecă să fie transformată în motivație intrinsecă, subiecții efectuând astfel exercițiile fizice pentru plăcerea în sine de a le practica.

Reacțiile emoționale ale elevului față de aprecieri și notă, prin conținutul lor au un important rol informativ pentru profesor. Ele pot fi fapte indicatoare prin care aceștia pot să cunoască nivelul de aspirație al elevului, măsura în care el acceptă sau respinge aprecierea făcută, informații inverse cu valoare și semnificație pedagogică și psihologică de necontestat. Totodată reacțiile individului față de aprecierile ce se fac asupra lui pot fi un indicator al greșelilor educative și un factor care influențează atitudinea elevului față de învățatură, față de colectiv, profesori, școală și societate.

Practica ne arată că la baza acțiunilor umane, inclusiv la baza activității de învățare se află o constelație de motive externe și interne.

Este deosebit de important ca în procesul de învățământ să se găsească formula optimă de îmbinare a motivației interne cu cea externă (deoarece elevii învață sub impulsul ambelor categorii), în așa fel încât stimularea concretă a conduitei de învățare să se conjuge cu o atitudine în general pozitivă favorabilă elevului față de învățatură.

Observând efectele evaluării asupra motivației, cei mai cunoscuți autori din domeniu [88, 96, 123, 166, 171, 180, 199] consideră că aprecierea școlară are un dublu aspect: pe de o parte, influențează asupra dezvoltării intelectuale, contribuind la conștientizarea nivelului pe care îl are elevul, iar pe de altă parte, influențează sfera volitiv-afectivă, prin intermediul trăirii nemijlocite a succesului și eșecului. În felul acesta, aprecierea pedagogică contribuie la formarea aspirațiilor,

intereselor și atitudinilor elevului. Sub influența aprecierii școlare are loc accelerarea sau încetinirea tempoului activității intelectuale a elevului, schimbarea procedeele de muncă, formarea și transformarea mecanismelor intelectuale.

Prezența motivației pentru învățatură este o condiție importantă și pentru ridicarea capacității de muncă a elevilor. Atunci când există o puternică motivație (un interes deosebit pentru învățatură, conștiința importanței ei etc.), activitatea de învățare se poate desfășura fără scăderea randamentului un timp mai îndelungat, întârziind apariția oboselii. Analiza motivelor învățării este necesară deoarece ne lămurește de ce învață elevii, dându-ne o imagine explicativă asupra provenienței, genezei și cauzele, ne indică măsura gradului de angajare a subiectului în activitatea de învățare, care poate fi formală, aparentă sau una reală, autentică, de conținut: ne edifică asupra cazurilor de învățare și a celor de învățare slabă, neeficiența, ne permite să vedem în perspectivă soarta actului de învățare.

Deși, pentru toți elevii există un scop comun al activității de învățare, constând în dobândirea anumitor cunoștințe, priceperi, deprinderi, sensul obiectiv al învățării poate să fie foarte diferit, în funcție de natura motivației. Astfel, factorii componenți ai motivației învățării pot să fie: aspirația spre un nivel de performanțe ridicat, dorința de a obține note mari, ambiția de a-i depăși pe alții, de a ocupa un loc fruntaș în ierarhia clasei, sentimentul datoriei, plăcerea de a primi laude din partea profesorilor sau părinților, atașamentul față de un anumit profesor, aspirația spre un anumit statut profesional, dorința de a obține anumite recompense materiale, de a primi un premiu, trebuința de cunoaștere, interesul pentru ceea ce învață.” Jinga, I. [102, p.112].

Deci, profesorul, pentru a eficientiza procesul de evaluare, trebuie să informeze elevii foarte clar asupra criteriilor de evaluare folosite, asupra posibilităților elevului de a alege probele la care va fi evaluat după Sistemul Național de Evaluare.

În procesul evaluării școlare, profesorul și elevul sunt atât emițători de mesaje cât și receptori de mesaje. Urmând această schemă, este asigurată, astfel, conexiunea inversă („feedback-ul”), menită să orienteze și să optimizeze comportamentul elevului și al profesorului în cadrul procesului de învățământ Șchiopu, U. [154, p. 78-94].

### **3.1. Influența programului experimental asupra motivării prin evaluare a grupelor de băieți**

În urma practicării activităților extracurriculare de loisir/fitness de către elevii din ciclul gimnazial și a implementării programului experimental propus la începutul cercetărilor, ne-a interesat în mod special care a fost evoluția parametrilor pregătirii motrice și nivelul însușirii

deprinderilor și priceperilor motrice din probele de atletism, acrobatică și jocurile sportive (baschet) de către aceștia. Pentru aceasta elevii au fost supuși unor teste speciale, din timp planificate, acestea fiind aplicate la începutul și sfârșitul cercetărilor.

În continuare vom examina rezultatele înregistrate de către grupele martor și experiment, băieți (Tabelele 3.1 și 3.2).

**Tabelul 3.1. Analiza comparativă a rezultatelor testării inițiale și finale a subiecților grupei martor (băieți)**

| Capacități motrice evaluate |                         | Teste                                                  | Caracteristici statistice  |                          |      |        |
|-----------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------|------|--------|
|                             |                         |                                                        | Inițial<br>$\bar{X} \pm m$ | Final<br>$\bar{X} \pm m$ | t    | P      |
| Forța                       | Musculatura brațelor    | Flotări (nr.rep.)                                      | 7,63±0,84                  | 8,20±0,82                | 0,90 | > 0,05 |
|                             | Musculatura picioarelor | Săritura în lungime de pe loc (cm)                     | 169,16±2,08                | 170,50±2,05              | 0,85 | > 0,05 |
|                             | Musculatura abdominală  | Ridicarea trunchiului din culcat dorsal 30'' (nr.rep.) | 22,54±1,15                 | 23,20±1,13               | 0,76 | > 0,05 |
|                             | Musculatura spatelui    | Ridicarea trunchiului din culcat facial 30'' (nr.rep.) | 22,47±1,05                 | 23,10±1,03               | 0,80 | > 0,05 |
| Viteza                      |                         | Navetă 5x10m (sec)                                     | 20,12±0,52                 | 19,75±0,50               | 0,95 | > 0,05 |
| Atletism                    | Sărituri                | Săritura în lungime cu elan (cm)                       | 266,92±3,10                | 269,00±3,08              | 0,88 | > 0,05 |
|                             | Aruncări                | Aruncarea mingii de oină (m)                           | 25,42±0,84                 | 26,00±0,82               | 0,92 | > 0,05 |
|                             | Alergări                | Alergare de viteză 50m cu start din picioare sec)      | 8,41±0,12                  | 8,32±0,10                | 1,00 | > 0,05 |
| Gimnastică                  | Acrobatică              | Elemente acrobatice izolate (nota)                     | 8,60±0,22                  | 8,70±0,20                | 0,62 | > 0,05 |
|                             |                         | Exercițiu la sol (nota)                                | 8,53±0,33                  | 8,70±0,31                | 0,71 | > 0,05 |
|                             |                         | Săritură la lada (nota)                                | 7,96±0,34                  | 8,20±0,31                | 0,96 | > 0,05 |
| Joc                         | Baschet                 | Procedee tehnice izolate (nota)                        | 7,92±0,21                  | 8,00±0,20                | 0,50 | > 0,05 |
|                             |                         | Structuri tehnico – tactice (nota)                     | 8,23±0,31                  | 8,50±0,31                | 1,12 | > 0,05 |
|                             |                         | Joc bilateral (nota)                                   | 8,54±0,31                  | 8,70±0,31                | 0,67 | > 0,05 |

Notă: n = 10 f = 9 P - 0,05; 0,01; 0,001.

t = 2,262; 3,250; 4,781.

**Tabelul 3.2. Rezultatele testării inițiale și finale ale grupei experimentale (băieți)**

| Capacități evaluate |                         | Instrumente de evaluare                              | Caracteristicile statistice (grupa experimentală) |                             |      |         |
|---------------------|-------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------|------|---------|
|                     |                         |                                                      | Date inițiale                                     | Date finale $\bar{X} \pm m$ | t    | P       |
| Forța               | Musculatura brațelor    | Flotări(nr.rep)                                      | 7,86 $\pm$ 0,85                                   | 10,59 $\pm$ 0,78            | 4,33 | < 0,01  |
|                     | Musculatura picioarelor | Săritura în lungime de pe loc (cm)                   | 170,00 $\pm$ 2,07                                 | 176,72 $\pm$ 1,89           | 4,42 | < 0,01  |
|                     | Musculatura abdominale  | Ridicarea trunchiului din culcat dorsal 30”(nr.rep.) | 23,00 $\pm$ 1,14                                  | 26,54 $\pm$ 1,00            | 2,92 | < 0,01  |
|                     | Musculatura spatelui    | Ridicarea trunchiului din culcat facial 30”(nr.rep.) | 22,78 $\pm$ 1,04                                  | 26,08 $\pm$ 0,96            | 4,28 | < 0,01  |
| Viteza              |                         | Navetă 5x10m(sec)                                    | 19,72 $\pm$ 0,52                                  | 18,25 $\pm$ 0,46            | 3,87 | < 0,01  |
| Atletism            | Sărituri                | Săritura în lungime cu elan(cm)                      | 267,15 $\pm$ 3,11                                 | 278,12 $\pm$ 3,00           | 4,69 | < 0,01  |
|                     | Alergări                | Aruncarea mingii de oină (m)                         | 25,88 $\pm$ 0,85                                  | 28,50 $\pm$ 0,80            | 4,16 | < 0,01  |
|                     | aruncări                | Alergare de viteză cu start de sus – 50m(sec)        | 8,42 $\pm$ 0,11                                   | 8,04 $\pm$ 0,08             | 4,75 | < 0,01  |
| Gimnastică          | Acrobatică              | Elemente acrobatice izolate(nota)                    | 8,65 $\pm$ 0,21                                   | 9,27 $\pm$ 0,17             | 4,13 | < 0,01  |
|                     |                         | Exercițiu la sol(nota)                               | 8,60 $\pm$ 0,32                                   | 9,61 $\pm$ 0,28             | 4,39 | < 0,01  |
|                     |                         | Săritură la lada(nota)                               | 8,00 $\pm$ 0,33                                   | 9,08 $\pm$ 0,27             | 4,69 | < 0,01  |
| Joc                 | Baschet                 | Procedee tehnice izolate(nota)                       | 7,80 $\pm$ 0,19                                   | 8,57 $\pm$ 0,16             | 5,50 | < 0,001 |
|                     |                         | Structuri tehnico - tactice(nota)                    | 8,30 $\pm$ 0,30                                   | 9,39 $\pm$ 0,28             | 4,95 | < 0,001 |
|                     |                         | Joc bilateral(nota)                                  | 8,67 $\pm$ 0,32                                   | 9,61 $\pm$ 0,29             | 4,08 | < 0,01  |

Notă: n = 10 f = 9 P - 0,05; 0,01; 0,001.  
t = 2,262; 3,250; 4,781.

Prin urmare, analizând rezultatele ce țin de nivelul pregătirii motrice și însușirii deprinderilor și priceperilor motrice de către elevii treptei gimnaziale se observă foarte clar o diferență semnificativă între rezultatele inițiale și finale ale elevilor din ambele grupe. La elevii din grupa martor, deși s-au înregistrat creșteri ale valorilor parametrilor testați, diferențele între testarea inițială și finală n-au fost semnificative din punct de vedere statistic în marea majoritate a cazurilor cercetate. În același timp, la elevii din grupa experimentală aceste diferențe au fost

foarte bine conturate, iar calculele statistice au demonstrat o creștere semnificativă din punct de vedere statistic în favoarea acestora.

Pentru o mai bună claritate a rezultatelor înregistrate propunem pentru analiză doar rezultatele finale dintre grupele martor și experiment (Tabelul 3.3).

**Tabel 3.3. Rezultatele testării finale ale grupei experimentale și martor (băieți)**

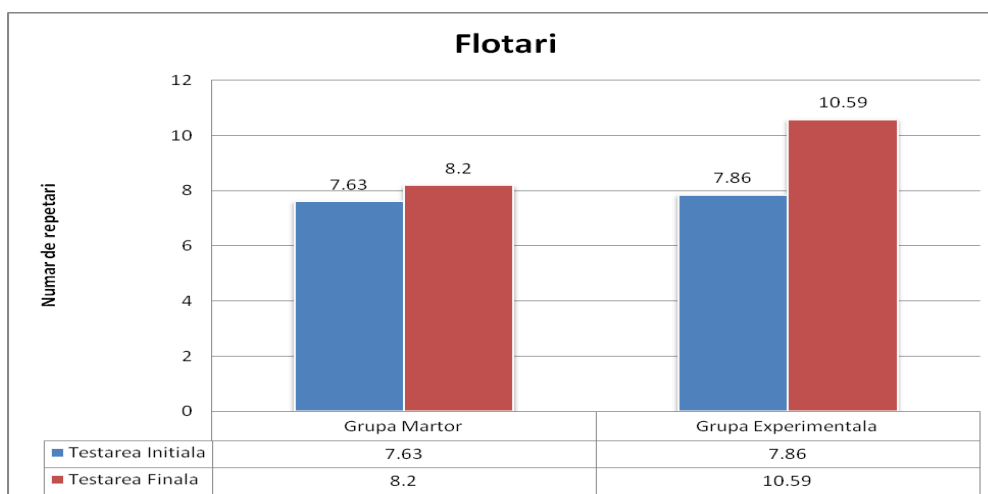
| Capacități evaluate |                         | Instrumente de evaluare                              | Caracteristicile statistice finală |                                     |      |        |
|---------------------|-------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|------|--------|
|                     |                         |                                                      | Grupa martor<br>$\bar{X} \pm m$    | Grupa experiment<br>$\bar{X} \pm m$ | T    | P      |
| Forța               | Musculatura brațelor    | Flotări(nr.rep)                                      | 8,20±0,82                          | 10,59±0,78                          | 2,11 | < 0,05 |
|                     | Musculatura picioarelor | Săritura în lungime de pe loc (cm)                   | 170,50±2,05                        | 176,72±1,89                         | 2,13 | < 0,05 |
|                     | Musculatura abdominală  | Ridicarea trunchiului din culcat dorsal 30”(nr.rep.) | 23,20±1,13                         | 26,54±1,00                          | 2,21 | < 0,05 |
|                     | Musculatura spatelui    | Ridicarea trunchiului din culcat facial 30”(nr.rep.) | 23,10±1,03                         | 26,08±0,96                          | 2,11 | < 0,05 |
| Viteza              |                         | Navetă 5x10m(sec)                                    | 19,75±0,50                         | 18,25±0,46                          | 2,20 | < 0,05 |
| Atletism            | Sărituri                | Săritura în lungime cu elan(cm)                      | 269,00±3,08                        | 278,12±3,00                         | 2,12 | < 0,05 |
|                     | Aruncări                | Aruncarea mingii de oină (m)                         | 26,00±0,82                         | 28,50±0,80                          | 2,19 | < 0,05 |
|                     | Alergări                | Alergare de viteză cu start de sus – 50m(sec)        | 8,32±0,10                          | 8,04±0,08                           | 2,15 | < 0,05 |
| Gimnastică          | Acrobatică              | Elemente acrobatice izolate(nota)                    | 8,70±0,20                          | 9,27±0,17                           | 2,19 | < 0,05 |
|                     |                         | Exercițiu la sol(nota)                               | 8,70±0,31                          | 9,61±0,28                           | 2,17 | < 0,05 |
|                     |                         | Săritură la lada(nota)                               | 8,20±0,31                          | 9,08±0,27                           | 2,14 | < 0,05 |
| Joc                 | Baschet                 | Procedee tehnice izolate(nota)                       | 8,00±0,20                          | 8,57±0,16                           | 2,19 | < 0,05 |
|                     |                         | Structuri tehnico - tactice(nota)                    | 8,50±0,31                          | 9,39±0,28                           | 2,12 | < 0,05 |
|                     |                         | Joc bilateral(nota)                                  | 8,70±0,31                          | 9,61±0,29                           | 2,17 | < 0,05 |

Notă: n = 10 f = 18 P - 0,05; 0,01; 0,001.  
t = 2,101; 2,878; 3,922.

Nu există prea multe exerciții care să implice fiecare mușchi din corp, să ardă suficiente calorii și să tonifice abdomenul rapid. Din fericire, flotările sunt unul dintre exercitiile care confera beneficii majore fără să necesite prea mult timp.

Implementând mijloacele de motivare extrinsecă, în urma prelucrării datelor înregistrate la testul *Flotări* (Figura 3.1), se observă că media aritmetică a grupei martor de băieți, la testarea inițială, este de 7,63 repetări, cu o eroare medie aritmetică de ±0,84, iar la cea finală, este de 8,20

repetări, cu o eroare medie aritmetică de  $\pm 0,82$ . Grupa experimentală de băieți, la testarea inițială, a obținut 7,86 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m = 0,85$  iar la testarea finală 10,59 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m = 0,78$ .

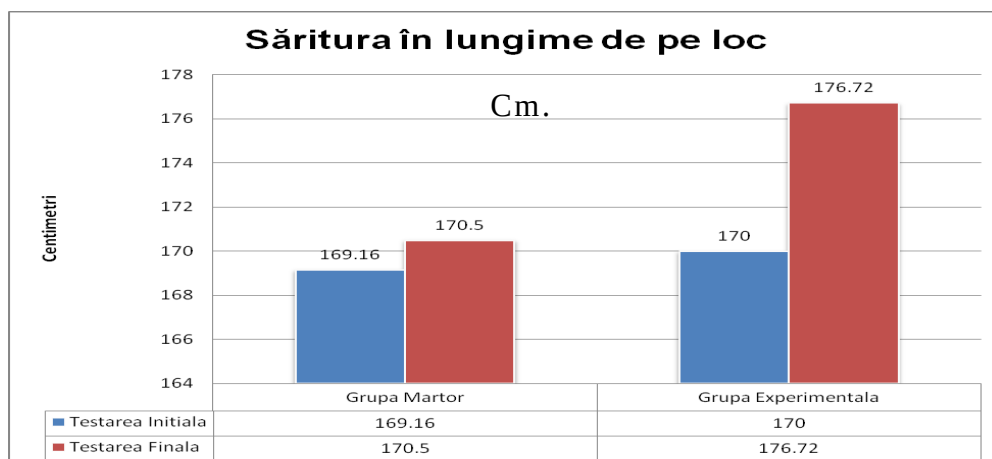


**Fig. 3.1. Reprezentarea grafică comparativă a mediei notelor la proba de flotări (băieți)**

Analizând diferențele dintre testările grupei martor, observăm că „t” calculat este 0,90, mai mic decât „t” tabelar,  $P > 0,05$ , ceea ce dovedește că diferențele între testări sunt nesemnificative. Referitor la testările grupei experiment, observăm că „t” calculat este 4,33, mai mare decât „t” tabelar,  $P < 0,01$ , ceea ce demonstrează un progres calitativ și o diferență semnificativă între testări. Din punct de vedere statistic diferențele dintre testările finale ale celor două grupe, evidențiază faptul că „t” calculat este 3,43, mai mare decât „t” tabelar,  $P < 0,04$ , ceea ce demonstrează că între cele două grupe sunt diferențe semnificative.

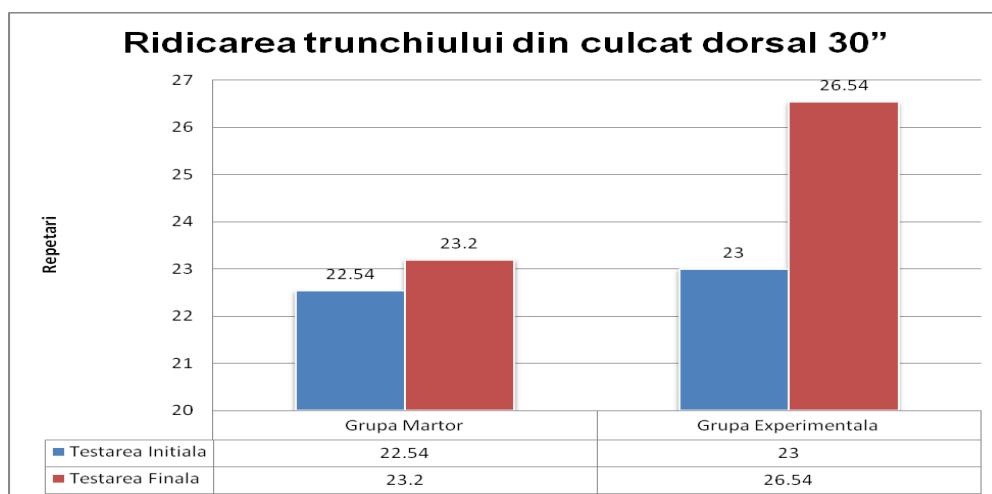
Săriturile reprezintă probe atletice cu un înalt grad de spectaculozitate, ce au cunoscut de-a lungul timpului multiple modificări ale tehnicii sau procedeului folosit în obținerea performanței. Prin natura mișcărilor, săriturile sunt acțiuni aciclice și prin diferite mijloace precum o motivare pozitivă pot fi influenșate. În urma prelucrării datelor înregistrate la testul *Săritura în lungime de pe loc* (Figura 3.2.), se observă că, media aritmetică a grupei martor de băieți, la testarea inițială, este 169,16cm cu eroare medie aritmetică de  $\pm 2,08$ , iar la cea finală este de 170,5cm, cu eroare medie aritmetică de  $\pm 2,05$ . Grupa experimentală de băieți, la testarea inițială, a obținut 170 cu eroare medie aritmetică  $\pm m = 2,07$ , iar la testarea finală 176,72 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m = 1,89$ . Analizând diferențele dintre testările grupei martor, observăm că „t” calculat este 0,85, mai mic decât „t” tabelar,  $P > 0,05$ , ceea ce dovedește că diferențele între testări sunt nesemnificative. Referitor la testările grupei experiment, observăm că „t” calculat este 4,42, mai mare decât „t” tabelar,  $P < 0,01$ , ceea ce demonstrează un progres calitativ și o diferență semnificativă între testări. Din punct de vedere statistic diferențele dintre testările finale ale celor

două grupe, evidențiază faptul că „t” calculat este 3,57 , mai mare decât „t” tabelar,  $P < 0,04$ , ceea ce demonstrează că între cele două grupe sunt diferențe semnificative.



**Fig. 3.2. Reprezentarea grafică comparativă a mediei notelor la proba de săritură în lungime de pe loc la grupele de băieți**

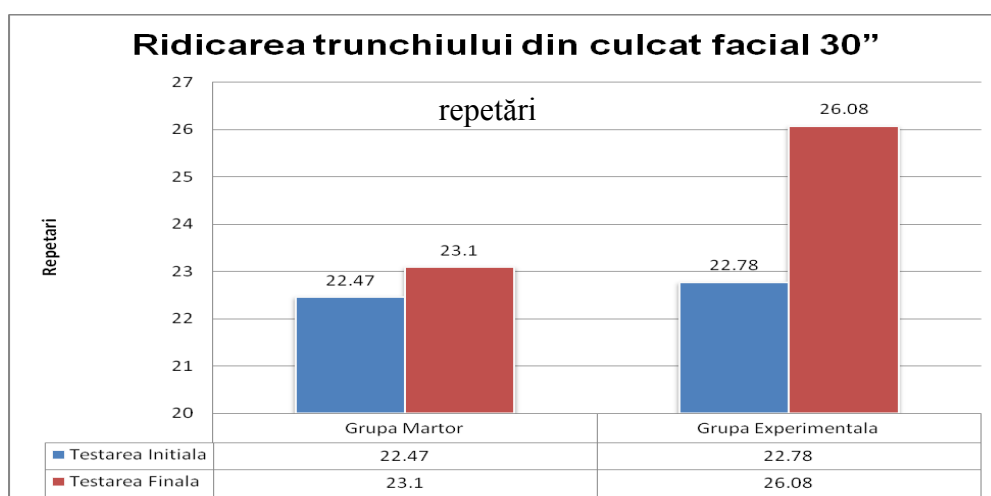
Mușchii abdomenului sunt de obicei neglijați de majoritatea persoanelor. Mai puțin utilizată în eforturile zilnice, această grupă de mușchi este de obicei deficitară. A fost foarte greu în a-i motiva pe elevi în a adopta o poziție corectă de execuție și în a-i determina în a avea continuitate. Printr-o serie de metode și mijloace pertinente am reușit acest lucru. Prelucrând datele înregistrate la testul – *Ridicarea trunchiului din culcat dorsal la 30”* (Figura 3.3.), am observat că, media aritmetică a grupei martor de băieți, la testarea inițială este 22,54 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m = 1,15$  iar la cea finală, este 23,2 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m = 1,13$ . Grupa experimentală de băieți, la testarea inițială, a obținut 23 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m = 1,14$  iar la testarea finală 26,54 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m = 1$ .



**Fig. 3.3. Reprezentarea grafică comparativă a mediei notelor la proba de ridicarea trunchiului din culcat dorsal la 30”, la grupele de băieți**

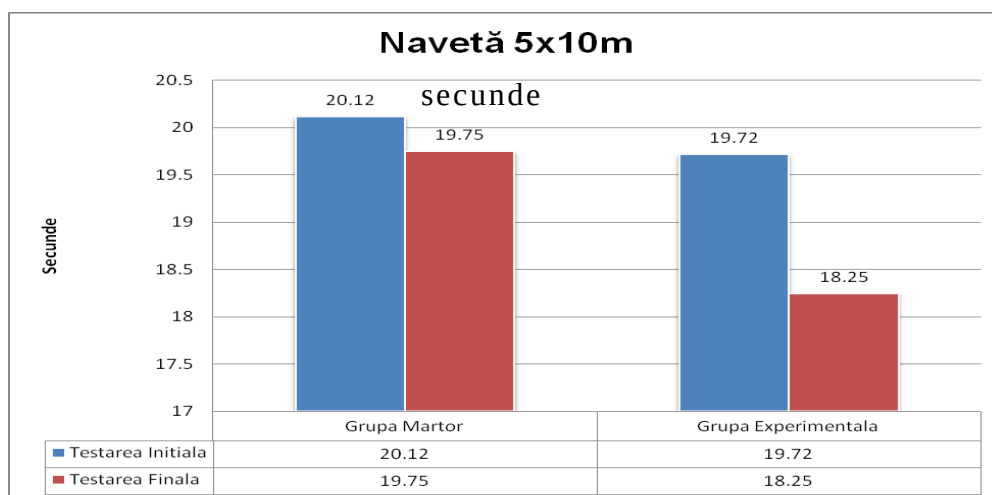
Analizând diferențele dintre testările grupei martor, observăm că „t” calculat este 0,76, mai mic decât „t” tabelar,  $P > 0,05$ , ceea ce dovedește că diferențele între testări sunt ne semnificative. Referitor la testările grupei experiment, observăm că „t” calculat este 2,92, mai mare decât „t” tabelar,  $P < 0,01$ , ceea ce demonstrează un progres calitativ și o diferență semnificativă între testări. Din punct de vedere statistic diferențele dintre testările finale ale celor două grupe, evidențiază faptul că „t” calculat este 2,16, mai mare decât „t” tabelar,  $P < 0,4$ , ceea ce demonstrează că între cele două grupe sunt diferențe semnificative.

Musculatura spatelui este mai bine dezvoltată decât cea a abdomenului, mai ales datorită faptului că este folosită uneori involuntar într-o sumedenie de acte și acțiuni motrice executate de o persoană pe parcursul unei zile. Sentimentul de autodepășire s-a obținut foarte ușor deoarece potențialul fizic al majorității implicate în experiment a permis acest lucru. La testul – *Ridicarea trunchiului din culcat facial la 30”*, se observă că, media aritmetică a grupei martor de băieți, la testarea inițială este 22,47 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m = 1,05$  iar la cea finală, este 23,1 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m = 1,03$ . Grupa experimentală de băieți, la testarea inițială, a obținut 22,78 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m = 1,04$  iar la testarea finală 26,08 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m = 0,96$ . Analizând diferențele dintre testările grupei martor, observăm că „t” calculat este 0,8, mai mic decât „t” tabelar,  $P > 0,05$ , ceea ce dovedește că diferențele între testări sunt ne semnificative. Referitor la testările grupei experiment, observăm că „t” calculat este 4,28, mai mare decât „t” tabelar,  $P < 0,01$ , ceea ce demonstrează un progres calitativ și o diferență semnificativă între testări. Din punct de vedere statistic diferențele dintre testările finale ale celor două grupe, evidențiază faptul că „t” calculat este 3,48, mai mare decât „t” tabelar,  $P < 0,4$ , ceea ce demonstrează că între cele două grupe sunt diferențe semnificative (Figura 3.4.).



**Fig. 3.4. Reprezentarea grafică comparativă a mediei notelor la proba de ridicarea trunchiului din culcat facial la 30”, la grupele de băieți**

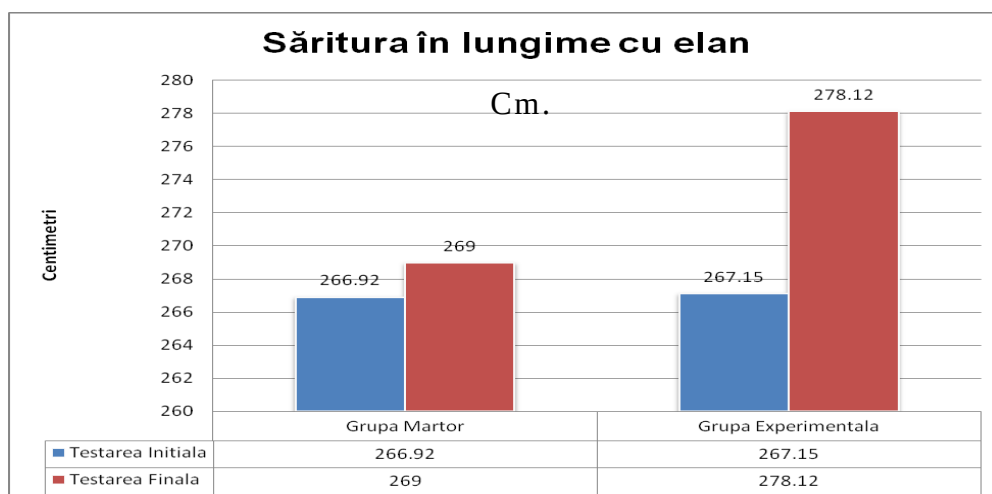
Calitatea motrică viteză se poate evalua prin intermediul probei Naveta 5x10m. În urma prelucrării datelor înregistrate la testul – *Navetă 5x10m*, se observă că, media aritmetică a grupei martor de băieți, la testarea inițială este 20,12 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m=0,52$  iar la cea finală, este 19,75 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m=0,5$ . Grupa experimentală de băieți, la testarea inițială, a obținut 19,72 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m=0,52$  iar la testarea finală 18,25 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m=0,46$ . Analizând diferențele dintre testările grupei martor, observăm că „t” calculat este 0,95, mai mic decât „t” tabelar,  $P>0,05$ , ceea ce dovedește că diferențele între testări sunt ne semnificative. Referitor la testările grupei experiment, observăm că „t” calculat este 3,87, mai mare decât „t” tabelar,  $P<0,01$ , ceea ce demonstrează un progres calitativ și o diferență semnificativă între testări. Din punct de vedere statistic diferențele dintre testările finale ale celor două grupe, evidențiază faptul că „t” calculat este 2,92, mai mare decât „t” tabelar,  $P<0,4$ , ceea ce demonstrează că între cele două grupe sunt diferențe semnificative (Figura 3.5).



**Fig. 3.5. Reprezentarea grafică comparativă a mediei notelor la proba de navetă 5x10m, la grupele de băieți**

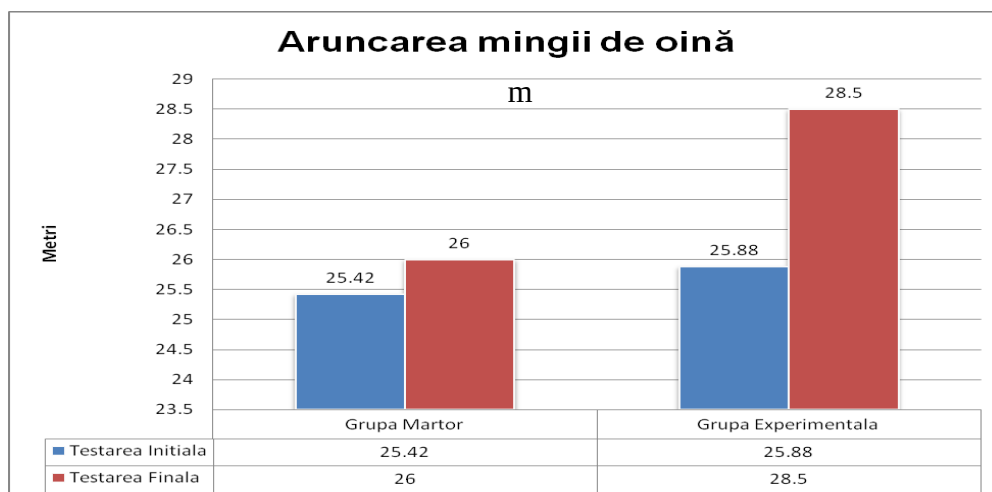
Săritura în lungime cu elan este o probă complexă în care sunt angrenați o multitudine de mușchi iar printr-un antrenament bine concentrat sportivii pot evolua semnificativ într-o perioadă scurtă. Dacă analizăm din punct de vedere statistico-matematic datele înregistrate la testul – *Săritură în lungime cu elan*, se observă că, media aritmetică a grupei martor de băieți, la testarea inițială este 266,92 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m=3,1$  iar la cea finală, este 269 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m=3,08$ . Grupa experimentală de băieți, la testarea inițială, a obținut 267,15 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m=3,11$  iar la testarea finală 278,12 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m=3$ . Analizând diferențele dintre testările grupei martor, observăm că „t” calculat este 0,88, mai mic decât „t” tabelar,  $P>0,05$ , ceea ce dovedește că diferențele între testări sunt ne semnificative. Referitor la testările grupei experiment, observăm că „t” calculat este 4,69, mai mare decât „t” tabelar,  $P<0,01$ , ceea ce demonstrează un progres calitativ și o diferență

semnificativă între testări. Din punct de vedere statistic diferențele dintre testările finale ale celor două grupe, evidențiază faptul că „t” calculat este 3,81, mai mare decât „t” tabelar,  $P < 0,4$ , ceea ce demonstrează că între cele două grupe sunt diferențe semnificative (Figura 3.6).



**Fig. 3.6. Reprezentarea grafică comparativă a mediei notelor la proba de săritură în lungime cu elan la grupele de băieți**

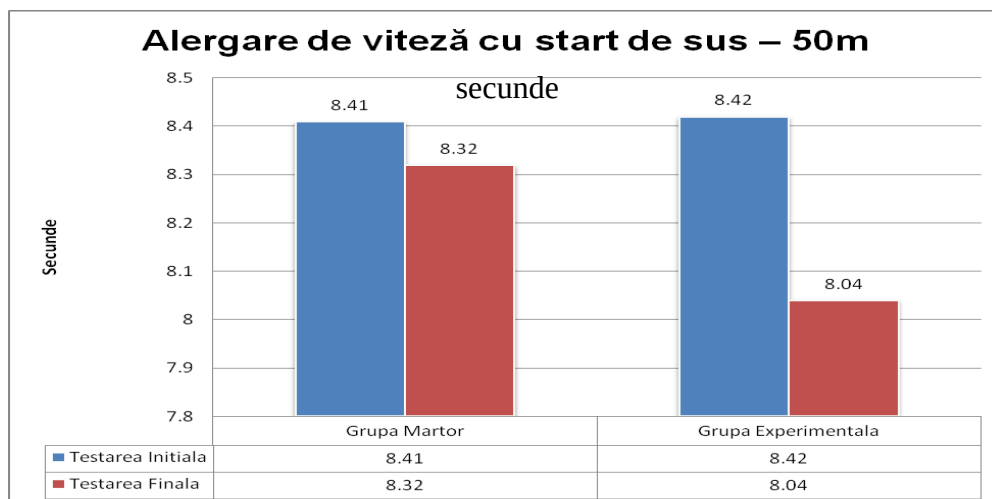
O probă caracterizată de emulație, *Aruncarea mingii de oină* (Figura 3.7) este foarte îndrăgită atât de elevi cât și de adulți. Mișcarea de aruncare este învățată de la o vârstă fragedă și nu necesită un efort considerabil. În acest caz se observă că, media aritmetică a grupei martor de băieți, la testarea inițială este 25,42 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m = 0,84$  iar la cea finală, este 26 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m = 0,82$ . Grupa experimentală de băieți, la testarea inițială, a obținut 25,88 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m = 0,85$  iar la testarea finală 28,5 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m = 0,8$ .



**Fig. 3.7. Reprezentarea grafică comparativă a mediei notelor la proba de aruncarea mingii de oină, la grupele de băieți**

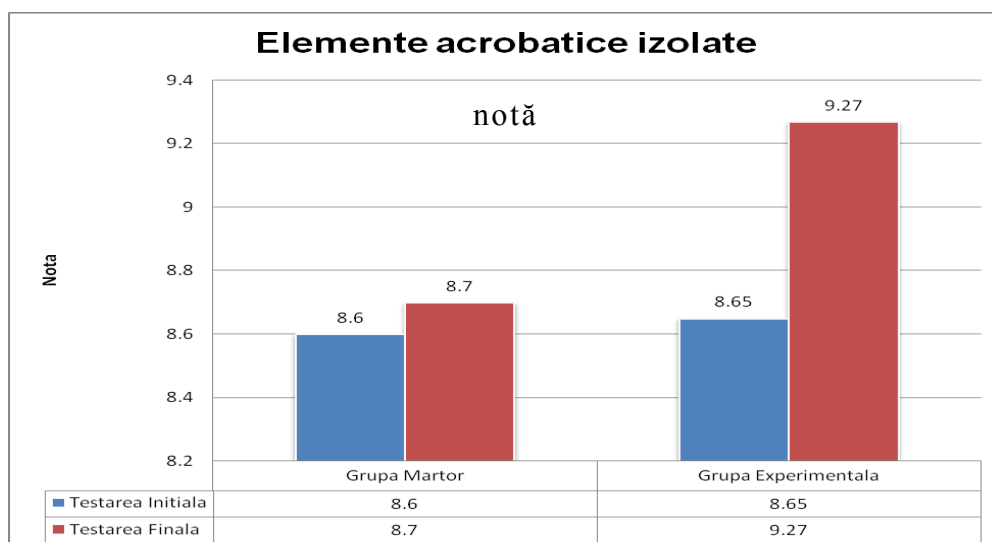
Calitatea motrică viteza depinde de o serie de factori, printre care tipul fibrei musculare este definitoriu. În urma prelucrării datelor înregistrate la testul – *Alergare de viteză cu start de*

sus 50m (Figura 3.8) se observă că, media aritmetică a grupei martor de băieți, la testarea inițială este 8,41 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m=0,12$  iar la cea finală, este 8,32 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m=0,1$ . Grupa experimentală de băieți, la testarea inițială, a obținut 8,42 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m=0,11$  iar la testarea finală 8,04 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m=0,08$ . Analizând diferențele dintre testările grupei martor, observăm că „t” calculat este 1, mai mic decât „t” tabelar,  $P>0,05$ , ceea ce dovedește că diferențele între testări sunt nesemnificative. Referitor la testările grupei experiment, observăm că „t” calculat este 4,75, mai mare decât „t” tabelar,  $P<0,01$ , ceea ce demonstrează un progres calitativ și o diferență semnificativă între testări. Din punct de vedere statistic diferențele dintre testările finale ale celor două grupe, evidențiază faptul că „t” calculat este 3,75, mai mare decât „t” tabelar,  $P<0,4$ , ceea ce demonstrează că între cele două grupe sunt diferențe semnificative.



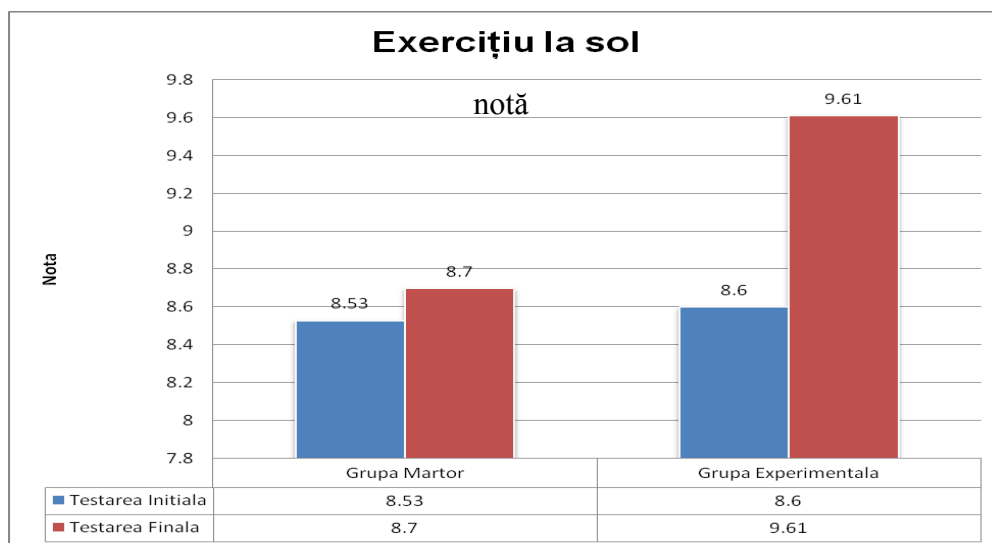
**Fig. 3.8. Reprezentarea grafică comparativă a mediei notelor la proba de alergare de viteză cu start de sus 50m, la grupele de băieți**

În urma prelucrării datelor înregistrate la testul – *Elemente acrobatice izolate* (Figura 3.9.), se observă că, media aritmetică a grupei martor de băieți, la testarea inițială este 8,6 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m=0,22$  iar la cea finală, este 8,7 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m=0,20$ . Grupa experimentală de băieți, la testarea inițială, a obținut 8,65 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m=0,21$  iar la testarea finală 9,27 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m=0,17$ . Analizând diferențele dintre testările grupei martor, observăm că „t” calculat este 0,62, mai mic decât „t” tabelar,  $P>0,05$ , ceea ce dovedește că diferențele între testări sunt nesemnificative. Referitor la testările grupei experiment, observăm că „t” calculat este 4,13, mai mare decât „t” tabelar,  $P<0,01$ , ceea ce demonstrează un progres calitativ și o diferență semnificativă între testări. Din punct de vedere statistic diferențele dintre testările finale ale celor două grupe, evidențiază faptul că „t” calculat este 3,51, mai mare decât „t” tabelar,  $P<0,4$ , ceea ce demonstrează că între cele două grupe sunt diferențe semnificative.



**Fig. 3.9. Reprezentarea grafică comparativă a mediei notelor la proba de elemente acrobatice izolate, la grupele de băieți**

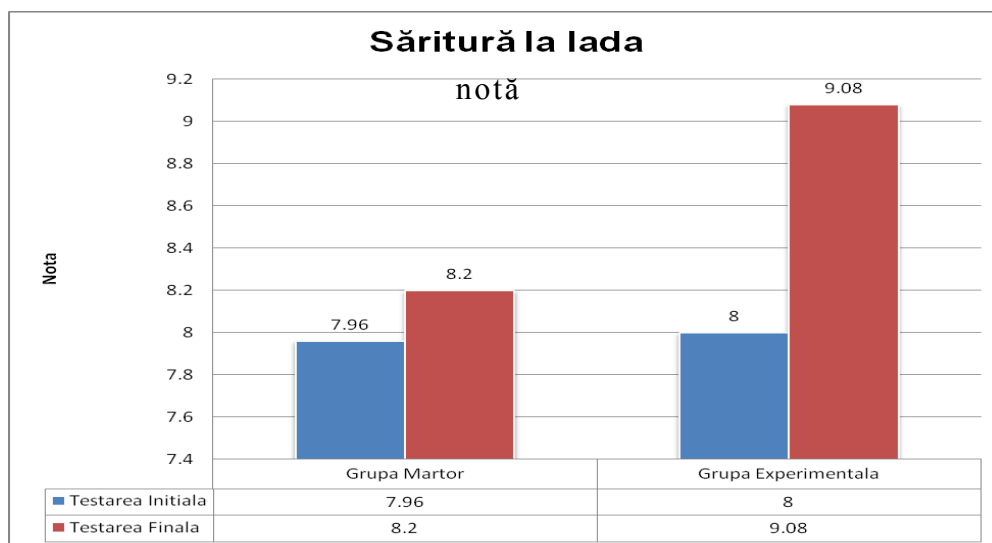
Analizând din punct de vedere statistico-matematic testul – *Exercițiu la sol* (Figura 3.10.), se observă că, media aritmetică a grupei martor de băieți, la testarea inițială este 8,53 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m=0,33$  iar la cea finală, este 8,7 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m=0,31$ . Grupa experimentală de băieți, la testarea inițială, a obținut 8,6 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m=0,32$  iar la testarea finală 9,61 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m=0,28$ . Analizând diferențele dintre testările grupei martor, observăm că „t” calculat este 0,71, mai mic decât „t” tabelar,  $P>0,05$ , ceea ce dovedește că diferențele între testări sunt nesemnificative. Referitor la testările grupei experiment, observăm că „t” calculat este 4,39, mai mare decât „t” tabelar,  $P<0,01$ , ceea ce demonstrează un progres calitativ și o diferență semnificativă între testări.



**Fig. 3.10. Reprezentarea grafică comparativă a mediei notelor la proba de exercițiu la sol, la grupele de băieți**

Din punct de vedere statistic diferențele dintre testările finale ale celor două grupe, evidențiază faptul că „t” calculat este 3,68, mai mare decât „t” tabelar,  $P < 0,4$ , ceea ce demonstrează că între cele două grupe sunt diferențe semnificative.

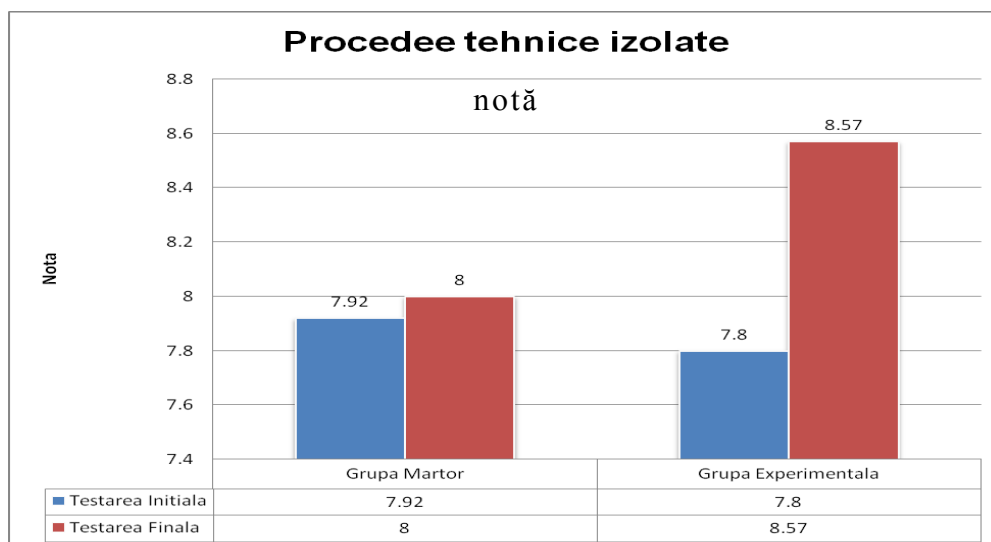
Pentru unii subiecți implicați în experiment, proba – *Săritură la ladă* (Figura 3.11.) a fost caracterizată de „nou”, trebuind să parcurgem toate etapele inițierii pentru a ajunge la o susținere a probei în condiții decente. Constatăm că, media aritmetică a grupei martor de băieți, la testarea inițială este 7,96 cu o eroare medie  $\pm m = 0,34$  iar la cea finală, este 8,2 cu o eroare medie  $\pm m = 0,31$ . Grupa experimentală de băieți, la testarea inițială, a obținut 8 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m = 0,33$  iar la testarea finală 9,08 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m = 0,27$ . Analizând diferențele dintre testările grupei martor, observăm că „t” calculat este 0,96, mai mic decât „t” tabelar,  $P > 0,05$ , ceea ce dovedește că diferențele între testări sunt nesemnificative. Referitor la testările grupei experiment, observăm că „t” calculat este 4,69, mai mare decât „t” tabelar,  $P < 0,01$ , ceea ce demonstrează un progres calitativ și o diferență semnificativă între testări. Din punct de vedere statistic diferențele dintre testările finale ale celor două grupe, evidențiază faptul că „t” calculat este 3,73, mai mare decât „t” tabelar,  $P < 0,4$ , ceea ce demonstrează că între cele două grupe sunt diferențe semnificative.



**Fig. 3.11. Reprezentarea grafică comparativă a mediei notelor la proba de săritură la ladă, la grupele de băieți**

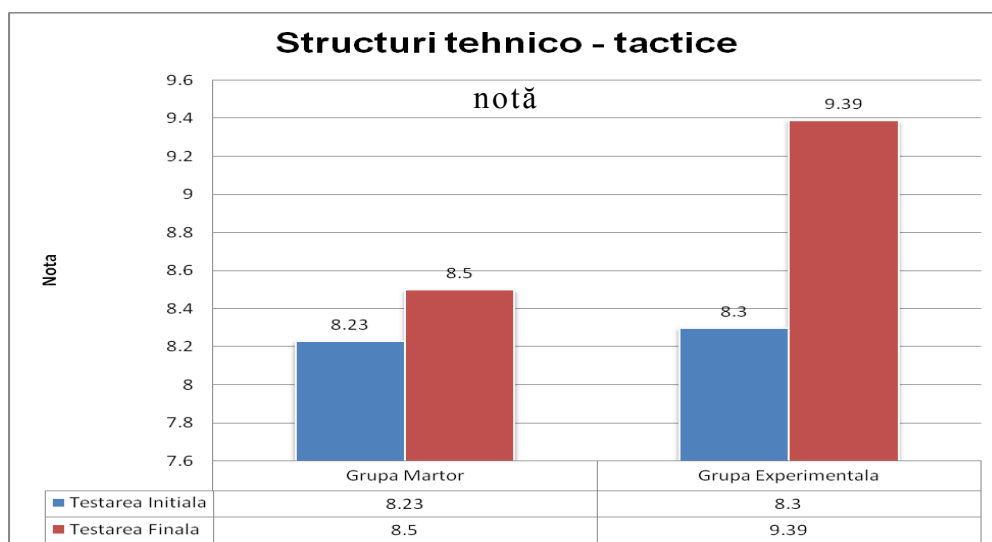
În urma prelucrării datelor înregistrate la testul – *Procedee tehnice izolate* (Figura 3.12.) se observă că, media aritmetică a grupei martor de băieți, la testarea inițială este 7,92 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m = 0,21$  iar la cea finală, este 8 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m = 0,20$ . Grupa experimentală de băieți, la testarea inițială, a obținut 7,8 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m = 0,19$  iar la testarea finală 8,57 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m = 0,16$ . Analizând diferențele dintre testările grupei martor, observăm că „t” calculat este 0,5, mai mic decât „t” tabelar,  $P > 0,05$ , ceea

ce dovedește că diferențele între testări sunt nesemnificative. Referitor la testările grupei experiment, observăm că „t” calculat este 5,5, mai mare decât „t” tabelar,  $P < 0,001$ , ceea ce demonstrează un progres calitativ și o diferență semnificativă între testări. Din punct de vedere statistic diferențele dintre testările finale ale celor două grupe, evidențiază faptul că „t” calculat este 5, mai mare decât „t” tabelar,  $P < 0,499$ , ceea ce demonstrează că între cele două grupe sunt diferențe semnificative.



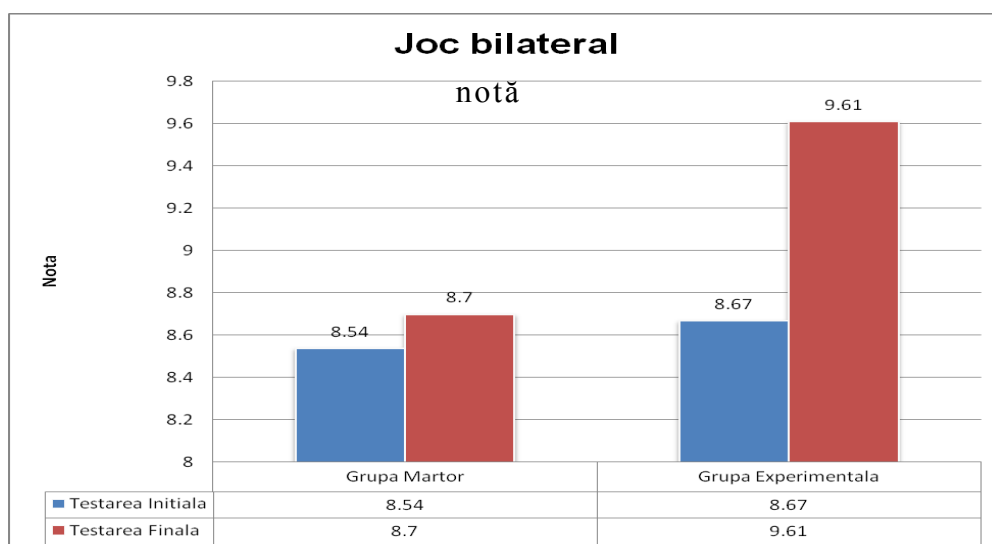
**Fig. 3.12. Reprezentarea grafică comparativă a mediei notelor la proba de procedee tehnice izolate, la grupele de băieți**

Un simplu element ajutător, în cazul nostru „mingea” aduce un plus de calitate rezultatelor. Este bine cunoscută afinitatea copiilor față de mingi. Analizând din punct de vedere statistico-matematic rezultatele obținute la testul *Structuri tehnico-tactice* (Figura 3.13.) vedem că, media aritmetică a grupei martor de băieți, la testarea inițială este 8,23 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m = 0,31$  iar la cea finală, este 8,5 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m = 0,31$ . Grupa experimentală de băieți, la testarea inițială, a obținut 8,3 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m = 0,3$  iar la testarea finală 9,39 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m = 0,28$ . Analizând diferențele dintre testările grupei martor, observăm că „t” calculat este 1,12, mai mic decât „t” tabelar,  $P > 0,05$ , ceea ce dovedește că diferențele între testări sunt nesemnificative. Referitor la testările grupei experiment, observăm că „t” calculat este 4,95, mai mare decât „t” tabelar,  $P < 0,001$ , ceea ce demonstrează un progres calitativ și o diferență semnificativă între testări. Din punct de vedere statistic diferențele dintre testările finale ale celor două grupe, evidențiază faptul că „t” calculat este 3,83, mai mare decât „t” tabelar,  $P < 0,4$ , ceea ce demonstrează că între cele două grupe sunt diferențe semnificative.



**Fig. 3.13. Reprezentarea grafică comparativă a mediei notelor la proba de structuri tehnico-tactice, la grupele de băieți**

Caracterizat de o implicare acerbă, *Jocul bilateral* (Figura 3.14.) scoate în evidență subiecții motrici, liderii informali și ne ajută pe noi într-o posibilă viitoare selecție primară. Se observă că, media aritmetică a grupei martor de băieți, la testarea inițială este 8,54 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m=0,31$  iar la cea finală, este 8,7 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m=0,31$ . Grupa experimentală de băieți, la testarea inițială, a obținut 8,67 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m=0,32$  iar la testarea finală 9,61 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m=0,29$ . Analizând diferențele dintre testările grupei martor, observăm că „t” calculat este 0,67, mai mic decât „t” tabelar,  $P>0,05$ , ceea ce dovedește că diferențele între testări sunt ne semnificative.



**Fig. 3.14. Reprezentarea grafică comparativă a mediei notelor la proba de joc bilateral, la grupele de băieți**

Referitor la testările grupei experiment, observăm că „t” calculat este 4,08, mai mare decât „t” tabelar,  $P<0,01$ , ceea ce demonstrează un progres calitativ și o diferență semnificativă între

testări. Din punct de vedere statistic diferențele dintre testările finale ale celor două grupe, evidențiază faptul că „t” calculat este 3,41, mai mare decât „t” tabelar,  $P < 0,4$ , ceea ce demonstrează că între cele două grupe sunt diferențe semnificative.

Astfel, analizând rezultatele finale ale elevilor (băieți) încadrați în experimentul pedagogic s-a constatat, că aplicarea programului experimental cu elevii din ciclul gimnazial în cadrul activităților de loisir/fitness a avut un efect benefic asupra îmbunătățirii nivelului pregătirii motrice, însușirii deprinderilor și priceperilor motrice din atletism, acrobatică și jocurile sportive, fapt demonstrat prin calculele statistice efectuate.

### 3.2. Influența programului experimental asupra motivării prin evaluare a grupelor de fete

În continuare ne-am propus să analizăm rezultatele înregistrate de grupele martor și experiment fete, unde la fel ca și în cazul băieților vor fi analizați toți parametrii testați la începutul și sfârșitul experimentului pedagogic. E de menționat faptul, că și în cazul fetelor au fost aplicate aceleași teste ca și la băieți, care ulterior au fost prelucrate statistic și sunt prezentate în Tabelele 3.4, 3.5 și 3.6. și figurile ce reies din aceste tabele.

**Tabel 3.4. Rezultatele testării inițiale și finale ale grupei martor (fete)**

| Capacități motrice evaluate |                         | Instrumente de evaluare                              | Caracteristici statistice  |                          |      |        |
|-----------------------------|-------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------|------|--------|
|                             |                         |                                                      | Inițial<br>$\bar{X} \pm m$ | Final<br>$\bar{X} \pm m$ | t    | P      |
| Forța                       | Musculatura brațelor    | Flotări(nr.rep.)                                     | 7,98±0,21                  | 8,10±0,20                | 0,75 | > 0,05 |
|                             | Musculatura picioarelor | Săritura în lungime de pe loc (cm)                   | 151,00±1,55                | 152,00±1,54              | 0,85 | > 0,05 |
|                             | Musculatura abdominală  | Ridicarea trunchiului din culcat dorsal 30”(nr.rep.) | 21,40±0,44                 | 21,00±0,42               | 1,21 | > 0,05 |
|                             | Musculatura spatelui    | Ridicarea trunchiului din culcat facial 30”(nr.rep.) | 19,35±0,55                 | 19,80±0,51               | 1,10 | > 0,05 |
| Viteza                      |                         | Navetă 5x10m(sec)                                    | 20,43±0,17                 | 20,32±0,16               | 0,83 | > 0,05 |
| Atletism                    | Sărituri                | Săritura în lungime cu elan(cm)                      | 257,93±1,54                | 259,50±1,54              | 1,33 | > 0,05 |
|                             | Aruncări                | Aruncarea mingii de oină (m)                         | 19,77±0,53                 | 20,13±0,52               | 0,90 | > 0,05 |
|                             | Alergări                | Alergare de viteză cu start de sus – 50m(sec)        | 9,04±0,24                  | 8,90±0,22                | 0,78 | > 0,05 |
| Gimnastică                  | Acrobatică              | Elemente acrobactice izolate(nota)                   | 8,41±0,24                  | 8,60±0,20                | 1,12 | > 0,05 |
|                             |                         | Exercițiu la sol(nota)                               | 8,21±0,32                  | 8,55±0,31                | 1,42 | > 0,05 |
|                             |                         | Săritură la ladă(nota)                               | 8,29±0,21                  | 8,40±0,20                | 0,69 | > 0,05 |
| Joc                         | Baschet                 | Procedee tehnice izolate(nota)                       | 7,90±0,33                  | 8,05±0,31                | 0,62 | > 0,05 |
|                             |                         | Structuri tehnico - tactice(nota)                    | 8,22±0,32                  | 8,40±0,31                | 0,75 | > 0,05 |
|                             |                         | Joc bilateral(nota)                                  | 8,33±0,31                  | 8,60±0,31                | 1,12 | > 0,05 |

Notă: n = 10 f = 9 P - 0,05; 0,01; 0,001.

t = 2,262; 3,250; 4,781.

**Tabel 3.5. Rezultatele testării inițiale și finale ale grupei experimentale la FETE**

| Capacități motrice evaluate |                          | Instrumente de evaluare                               | Caracteristici statistice |              |      |        |
|-----------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------|--------------|------|--------|
|                             |                          |                                                       | Inițial<br>X±m            | Final<br>X±m | t    | P      |
| Forța                       | Musculatur a brațelor    | Flotări(nr.rep.)                                      | 8,07±0,20                 | 8,73±0,17    | 4,71 | < 0,01 |
|                             | Musculatur a picioarelor | Săritura în lungime de pe loc (cm)                    | 151,83±1,56               | 156,58±1,50  | 4,06 | < 0,01 |
|                             | Musculatur a abdominală  | Ridicarea trunchiului din culcat dorsal 30”(nr.rep.)  | 21,30±0,43                | 22,36±0,38   | 3,42 | < 0,01 |
|                             | Musculatur a spatelui    | Ridicarea trunchiului din culcat facial 30” (nr.rep.) | 19,68±0,54                | 21,35±0,47   | 4,28 | < 0,01 |
| Viteza                      |                          | Navetă 5x10m(sec)                                     | 20,29±0,16                | 19,88±0,12   | 3,73 | < 0,01 |
| Atletism                    | Sărituri                 | Săritura în lungime cu elan(cm)                       | 258,70±1,52               | 264,00±1,44  | 4,69 | < 0,01 |
|                             | Aruncări                 | Aruncarea mingii de oină (m)                          | 19,88±0,54                | 21,67±0,49   | 4,47 | < 0,01 |
|                             | Alergări                 | Alergare de viteză cu start de sus – 50m(sec)         | 9,00±0,23                 | 8,23±0,20    | 4,53 | < 0,01 |
| Gimnastică                  | Acrobatică               | Elemente acrobatice izolate(nota)                     | 8,55±0,22                 | 9,18±0,17    | 3,75 | < 0,01 |
|                             |                          | Exercițiu la sol(nota)                                | 8,38±0,30                 | 9,42±0,25    | 4,33 | < 0,01 |
|                             |                          | Săritură la lada(nota)                                | 8,43±0,22                 | 9,16±0,18    | 4,56 | < 0,01 |
| Joc                         | Baschet                  | Procedee tehnice izolate(nota)                        | 7,96±0,32                 | 9,03±0,26    | 4,65 | < 0,01 |
|                             |                          | Structuri tehnico - tactice(nota)                     | 8,38±0,30                 | 9,27±0,25    | 4,24 | < 0,01 |
|                             |                          | Joc bilateral(nota)                                   | 8,50±0,31                 | 9,48±0,26    | 4,45 | < 0,01 |

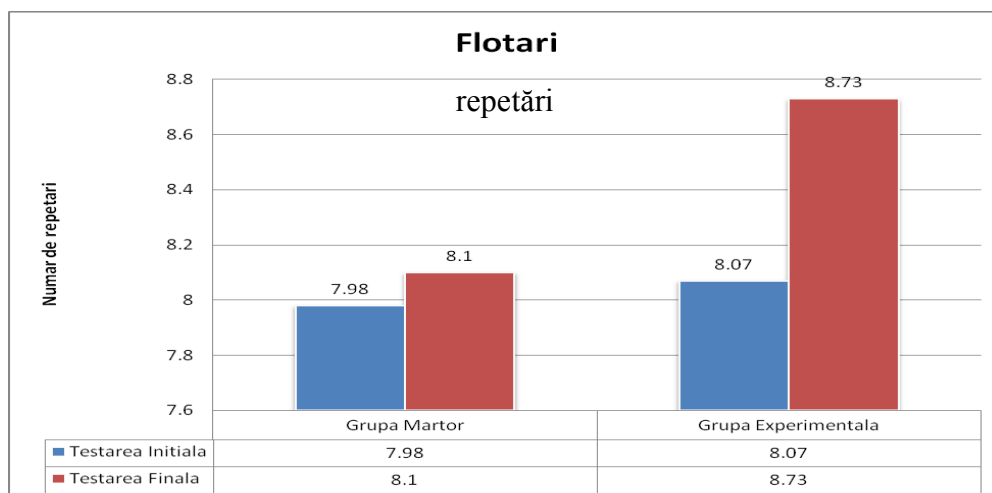
Notă: n = 10 f = 9 P - 0,05; 0,01; 0,001.  
t = 2,262; 3,250; 4,781.

**Tabel 3.6. Rezultatele testării finale ale grupei experimentale și martor la FETE**

| Capacități motrice evaluate |                          | Instrumente de evaluare                               | Caracteristici statistice       |                                        |      |        |
|-----------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------|------|--------|
|                             |                          |                                                       | Grupa martor<br>$\bar{X} \pm m$ | Grupa experimentală<br>$\bar{X} \pm m$ | t    | P      |
| Forța                       | Musculatur a brațelor    | Flotări(nr.rep.)                                      | 8,10±0,20                       | 8,73±0,17                              | 2,17 | < 0,05 |
|                             | Musculatur a picioarelor | Săritura în lungime de pe loc (cm)                    | 152,00±1,54                     | 156,58±1,50                            | 2,13 | < 0,05 |
|                             | Musculatur a abdominală  | Ridicarea trunchiului din culcat dorsal 30”(nr.rep.)  | 21,00±0,42                      | 22,36±0,38                             | 2,38 | < 0,05 |
|                             | Musculatur a spatelui    | Ridicarea trunchiului din culcat facial 30” (nr.rep.) | 19,80±0,51                      | 21,35±0,47                             | 2,24 | < 0,05 |
| Viteza                      |                          | Navetă 5x10m(sec)                                     | 20,32±0,16                      | 19,88±0,12                             | 2,20 | < 0,05 |
| Atletism                    | Sărituri                 | Săritura în lungime cu elan(cm)                       | 259,50±1,54                     | 264,00±1,44                            | 2,13 | < 0,05 |
|                             | Aruncări                 | Aruncarea mingii de oină (m)                          | 20,13±0,52                      | 21,67±0,49                             | 2,17 | < 0,05 |
|                             | Alergări                 | Alergare de viteză cu start de sus – 50m(sec)         | 8,90±0,22                       | 8,23±0,20                              | 2,23 | < 0,05 |
| Gimnastică                  | Acrobatică               | Elemente acrobatice izolate(nota)                     | 8,60±0,20                       | 9,18±0,17                              | 2,11 | < 0,05 |
|                             |                          | Exercițiu la sol(nota)                                | 8,55±0,31                       | 9,42±0,25                              | 2,17 | < 0,05 |
|                             |                          | Săritură la lada(nota)                                | 8,40±0,20                       | 9,16±0,18                              | 2,81 | < 0,05 |
| Joc                         | Baschet                  | Procedee tehnice izolate(nota)                        | 8,05±0,31                       | 9,03±0,26                              | 2,45 | < 0,05 |
|                             |                          | Structuri tehnico - tactice(nota)                     | 8,40±0,31                       | 9,27±0,25                              | 2,17 | < 0,05 |
|                             |                          | Joc bilateral(nota)                                   | 8,60±0,31                       | 9,48±0,26                              | 2,20 | < 0,05 |

Notă: n = 10 f = 18 P - 0,05; 0,01; 0,001.  
t = 2,101; 2,878; 3,922.

Analizând datele înregistrate la testul – *Flotări* (Figura 3.15), se observă că, media aritmetică a grupei martor de fete, la testarea inițială este 7,98 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m=0,21$  iar la cea finală, este 8,10 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m=0,20$ . Grupa experimentală de fete, la testarea inițială, a obținut 8,07 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m=0,20$  iar la testarea finală 8,73 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m=0,17$ . Analizând diferențele dintre testările grupei martor, observăm că „t” calculat este 0,75, mai mic decât „t” tabelar,  $P>0,05$ , ceea ce dovedește că diferențele între testări sunt nesemnificative. Referitor la testările grupei experiment, observăm că „t” calculat este 4,71, mai mare decât „t” tabelar,  $P<0,01$ , ceea ce demonstrează un progres calitativ și o diferență semnificativă între testări. Din punct de vedere statistic diferențele dintre testările finale ale celor două grupe, evidențiază faptul că „t” calculat este 3,96, mai mare decât „t” tabelar,  $P<0,04$ , ceea ce demonstrează că între cele două grupe sunt diferențe semnificative.

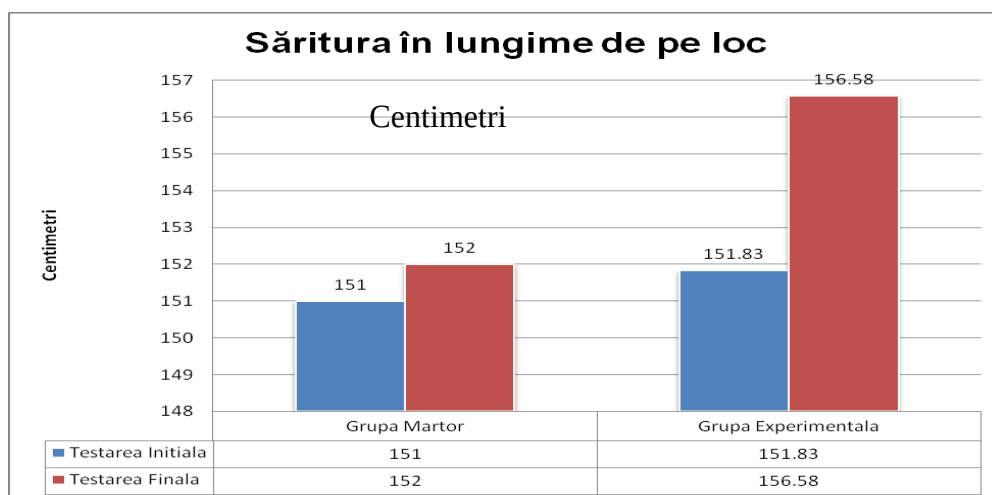


**Fig. 3.15. Reprezentarea grafică comparativă a mediei notelor la proba de flotări, grupele de fete**

*Săritura în lungime de pe loc* (Figura 3.16) este o probă utilizată des în școală deoarece ea furnizează o serie de parametri printre care se numără și detența, iar la o selecție primară putem tria copiii în funcție de necesarul nostru. În cazul nostru se observă că, media aritmetică a grupei martor de fete, la testarea inițială este 151 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m=1,55$  iar la cea finală, este 152 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m=1,54$ . Grupa experimentală de fete, la testarea inițială, a obținut 151,83 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m=1,56$  iar la testarea finală 156,58 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m=1,5$ .

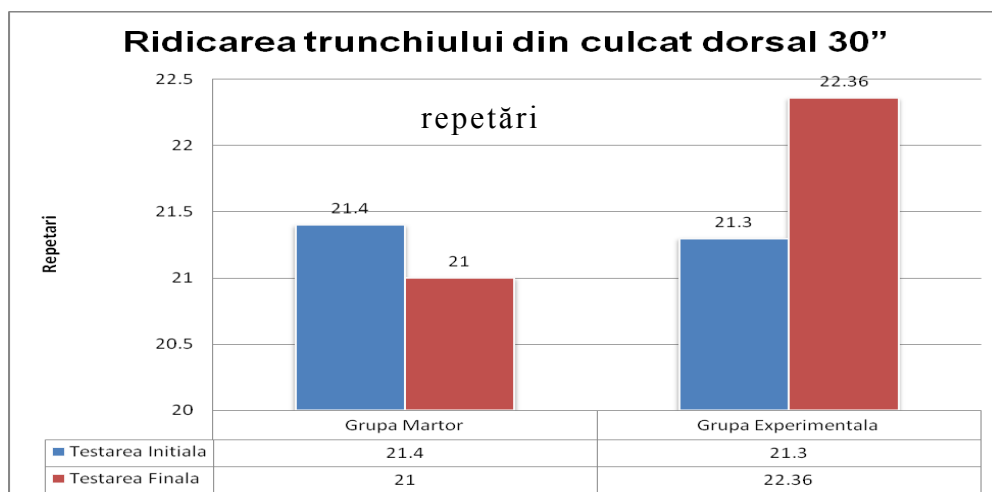
Analizând diferențele dintre testările grupei martor, observăm că „t” calculat este 0,85, mai mic decât „t” tabelar,  $P>0,05$ , ceea ce dovedește că diferențele între testări sunt nesemnificative.

Referitor la testările grupei experiment, observăm că „t” calculat este 4,06, mai mare decât „t” tabelar,  $P < 0,01$ , ceea ce demonstrează un progres calitativ și o diferență semnificativă între testări. Din punct de vedere statistic diferențele dintre testările finale ale celor două grupe, evidențiază faptul că „t” calculat este 3,21, mai mare decât „t” tabelar,  $P < 0,04$ , ceea ce demonstrează că între cele două grupe sunt diferențe semnificative.



**Fig. 3.16. Reprezentarea grafică comparativă a mediei notelor la proba de săritură în lungime de pe loc la grupele de fete**

*Ridicarea trunchiului din culcat dorsal la 30”* (Figura 3.17) este un test care pentru unele fete nu necesită un efort considerabil. Dorința de a se păstra în formă, de a avea un abdomen plat, face ca numărul de repetări să fie considerabil.



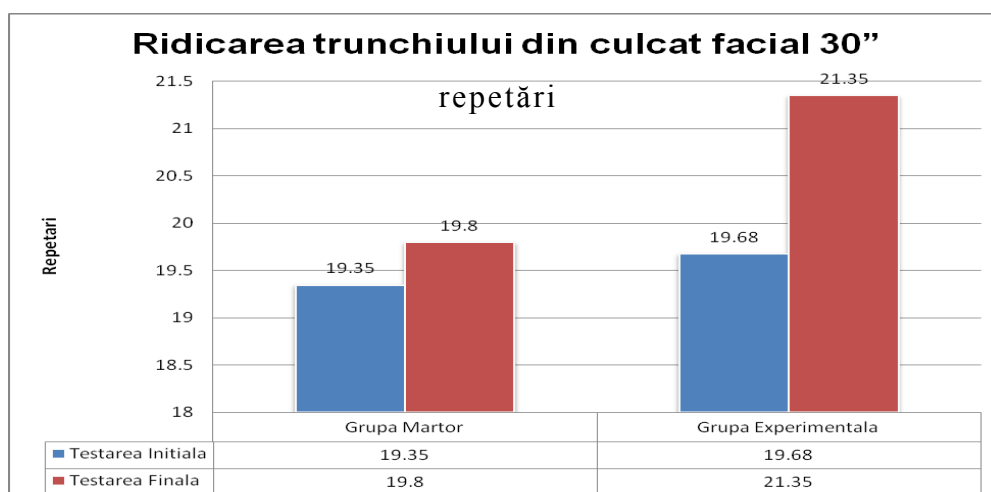
**Fig. 3.17. Reprezentarea grafică comparativă a mediei notelor la proba de ridicarea trunchiului din culcat dorsal la 30”, la grupele de fete**

Se observă că, media aritmetică a grupei martor de fete, la testarea inițială este 21,4 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m = 0,44$  iar la cea finală, este 21 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m = 0,42$ .

Grupa experimentală de fete, la testarea inițială, a obținut 21,3 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m=0,43$  iar la testarea finală 22,36 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m=0,38$ .

Analizând diferențele dintre testările grupei martor, observăm că „t” calculat este 1,21, mai mic decât „t” tabelar,  $P>0,05$ , ceea ce dovedește că diferențele între testări sunt nesemnificative. Referitor la testările grupei experiment, observăm că „t” calculat este 3,42, mai mare decât „t” tabelar,  $P<0,01$ , ceea ce demonstrează un progres calitativ și o diferență semnificativă între testări. Din punct de vedere statistic diferențele dintre testările finale ale celor două grupe, evidențiază faptul că „t” calculat este 2,21, mai mare decât „t” tabelar,  $P<0,4$ , ceea ce demonstrează că între cele două grupe sunt diferențe semnificative.

În urma prelucrării datelor înregistrate la testul – **Ridicarea trunchiului din culcat facial la 30”**, se observă că, media aritmetică a grupei martor de fete, la testarea inițială este 19,35 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m=0,55$  iar la cea finală, este 19,8 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m=0,51$  (Figura 3.18). Grupa experimentală de fete, la testarea inițială, a obținut 19,68 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m=0,54$  iar la testarea finală 21,35 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m=0,47$ . Analizând diferențele dintre testările grupei martor, observăm că „t” calculat este 1,1, mai mic decât „t” tabelar,  $P>0,05$ , ceea ce dovedește că diferențele între testări sunt nesemnificative. Referitor la testările grupei experiment, observăm că „t” calculat este 4,28, mai mare decât „t” tabelar,  $P<0,01$ , ceea ce demonstrează un progres calitativ și o diferență semnificativă între testări.

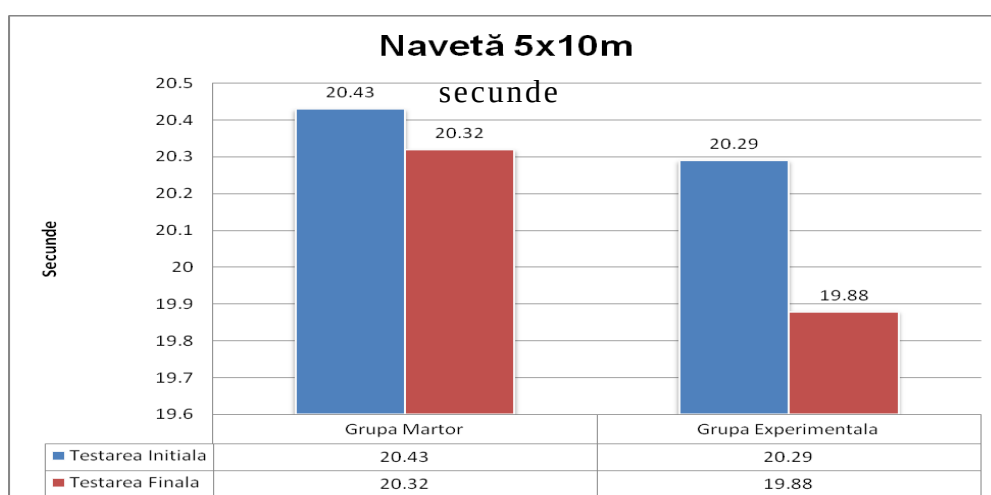


**Fig. 3.18. Reprezentarea grafică comparativă a mediei notelor la proba de ridicarea trunchiului din culcat facial la 30”, la grupele de fete**

Grupa experimentală de fete, la testarea inițială, a obținut 19,68 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m=0,54$  iar la testarea finală 21,35 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m=0,47$ . Analizând

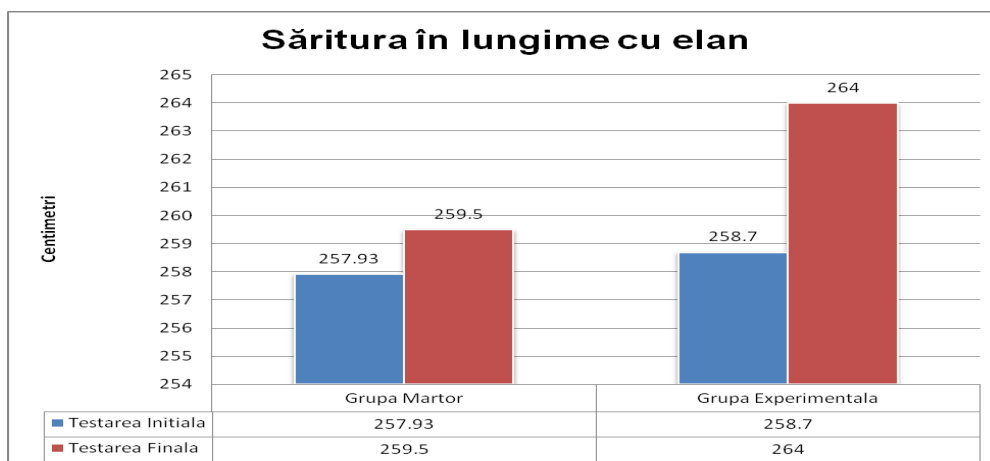
diferențele dintre testările grupei martor, observăm că „t” calculat este 1,1, mai mic decât „t” tabelar,  $P > 0,05$ , ceea ce dovedește că diferențele între testări sunt ne semnificative. Referitor la testările grupei experiment, observăm că „t” calculat este 4,28, mai mare decât „t” tabelar,  $P < 0,01$ , ceea ce demonstrează un progres calitativ și o diferență semnificativă între testări. Din punct de vedere statistic diferențele dintre testările finale ale celor două grupe, evidențiază faptul că „t” calculat este 3,18, mai mare decât „t” tabelar,  $P < 0,4$ , ceea ce demonstrează că între cele două grupe sunt diferențe semnificative.

În cazul nostru, fetele nu au dat dovadă de o viteză de execuție ieșită din comun, ele încadrându-se în valorile normale. Analizând din punct de vedere statistico-matematic testul – *Navetă 5x10m*, se observă că, media aritmetică a grupei martor de fete, la testarea inițială este 20,43 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m = 0,17$  iar la cea finală, este 20,32 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m = 0,16$ . Grupa experimentală de fete, la testarea inițială, a obținut 20,29 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m = 0,16$  iar la testarea finală 19,88 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m = 0,12$ . Analizând diferențele dintre testările grupei martor, observăm că „t” calculat este 0,83, mai mic decât „t” tabelar,  $P > 0,05$ , ceea ce dovedește că diferențele între testări sunt ne semnificative. Referitor la testările grupei experimentale, observăm că „t” calculat este 3,73, mai mare decât „t” tabelar,  $P < 0,01$ , ceea ce demonstrează un progres calitativ și o diferență semnificativă între testări. Din punct de vedere statistic diferențele dintre testările finale ale celor două grupe, evidențiază faptul că „t” calculat este 2,9, mai mare decât „t” tabelar,  $P < 0,4$ , ceea ce demonstrează că între cele două grupe sunt diferențe semnificative (Figura 3.19).



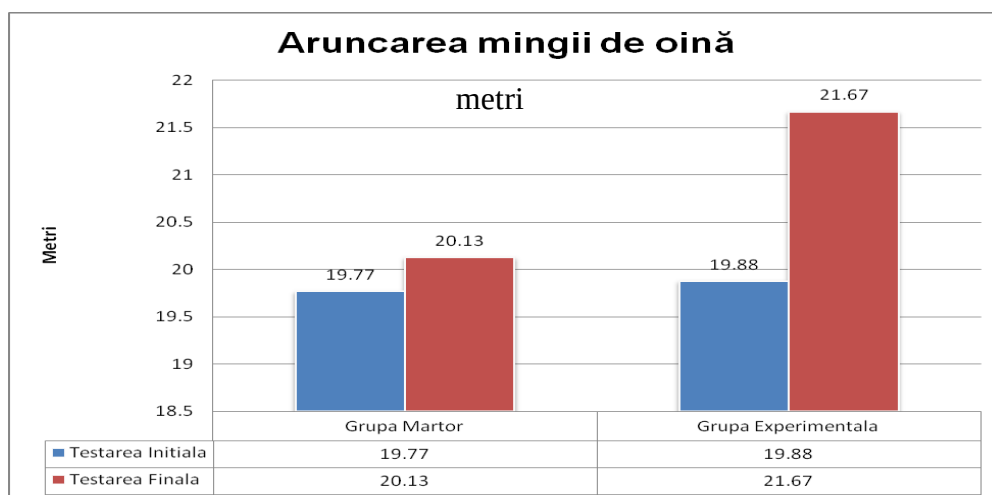
**Fig. 3.19. Reprezentarea grafică comparativă a mediei notelor la proba de navetă 5x10m, la grupele de fete**

Datele înregistrate la testul – *Săritură în lungime cu elan*, au arătat că, media aritmetică a grupei martor de fete, la testarea inițială este 257,93 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m=1,54$  iar la cea finală, este 259,5 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m=1,54$ . Grupa experimentală de fete, la testarea inițială, a obținut 258,7 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m=1,52$  iar la testarea finală 264 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m=1,44$ . Analizând diferențele dintre testările grupei martor, observăm că „t” calculat este 1,33, mai mic decât „t” tabelar,  $P>0,05$ , ceea ce dovedește că diferențele între testări sunt nesemnificative. Referitor la testările grupei experiment, observăm că „t” calculat este 4,69, mai mare decât „t” tabelar,  $P<0,01$ , ceea ce demonstrează un progres calitativ și o diferență semnificativă între testări. Din punct de vedere statistic diferențele dintre testările finale ale celor două grupe, evidențiază faptul că „t” calculat este 3,36, mai mare decât „t” tabelar,  $P<0,4$ , ceea ce demonstrează că între cele două grupe sunt diferențe semnificative (Figura 3.20).



**Fig. 3.20. Reprezentarea grafică comparativă a mediei notelor la proba de săritură în lungime cu elan la grupele de fete**

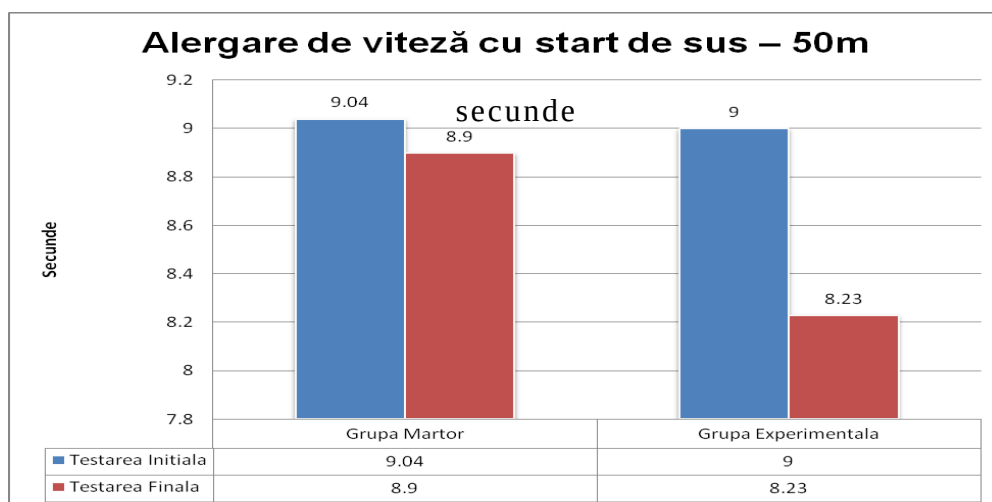
Față de băieți, fetele nu au dat dovadă de un randament așa de bun la testul – *Aruncarea mingii de oină* (Figura 3.21), astfel se observă că media aritmetică a grupei martor de fete, la testarea inițială este 19,77 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m=0,53$  iar la cea finală, este 20,13 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m=0,52$ . Grupa experimentală de fete, la testarea inițială, a obținut 19,88 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m=0,54$  iar la testarea finală 21,67 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m=0,49$ .



**Fig. 3.21. Reprezentarea grafică comparativă a mediei notelor la proba de aruncare a mingii de oină, la grupele de fete**

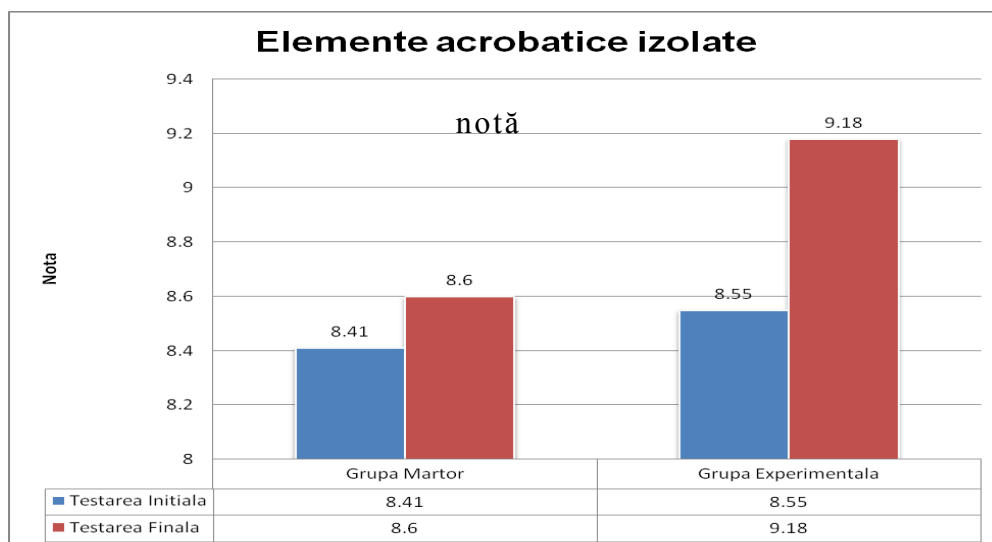
Analizând diferențele dintre testările grupei martor, observăm că „t” calculat este 0,9, mai mic decât „t” tabelar,  $P > 0,05$ , ceea ce dovedește că diferențele între testări sunt nesemnificative. Referitor la testările grupei experiment, observăm că „t” calculat este 4,47, mai mare decât „t” tabelar,  $P < 0,01$ , ceea ce demonstrează un progres calitativ și o diferență semnificativă între testări. Din punct de vedere statistic diferențele dintre testările finale ale celor două grupe, evidențiază faptul că „t” calculat este 3,57, mai mare decât „t” tabelar,  $P < 0,4$ , ceea ce demonstrează că între cele două grupe sunt diferențe semnificative.

Analizând bimecanica mișcării în timpul alergării, la grupul experiment observăm o îmbunătățire a acesteia. Analizând datele înregistrate la testul – *Alergare de viteză cu start de sus 50m*, am observat că, media aritmetică a grupei martor de fete, la testarea inițială este 9,04 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m = 0,24$  iar la cea finală, este 8,9 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m = 0,22$ . Grupa experimentală de fete, la testarea inițială, a obținut 9 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m = 0,23$  iar la testarea finală 8,23 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m = 0,20$ . Analizând diferențele dintre testările grupei martor, observăm că „t” calculat este 0,78, mai mic decât „t” tabelar,  $P > 0,05$ , ceea ce dovedește că diferențele între testări sunt nesemnificative. Referitor la testările grupei experiment, observăm că „t” calculat este 4,53, mai mare decât „t” tabelar,  $P < 0,01$ , ceea ce demonstrează un progres calitativ și o diferență semnificativă între testări. Din punct de vedere statistic diferențele dintre testările finale ale celor două grupe, evidențiază faptul că „t” calculat este 3,75, mai mare decât „t” tabelar,  $P < 0,4$ , ceea ce demonstrează că între cele două grupe sunt diferențe semnificative (Figura 3.22).



**Fig. 3.22. Reprezentarea grafică comparativă a mediei notelor la proba de alergare de viteză cu start de sus 50m, la grupele de fete**

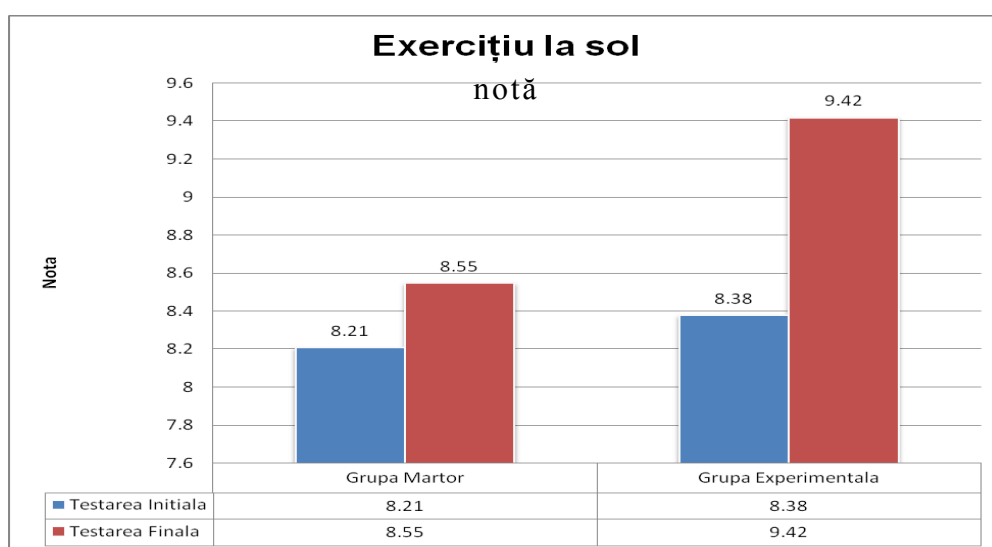
Fetele care constituie grupul experiment, au înregistrat un progres vizibil. Mijloacele folosite au avut un real succes. În urma prelucrării datelor înregistrate la testul – *Elemente acrobatice izolate* (Figura 3.23), se observă că, media aritmetică a grupei martor de fete, la testarea inițială este 8,41 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m=0,24$  iar la cea finală, este 8,6 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m=0,2$ . Grupa experimentală de fete, la testarea inițială, a obținut 8,55 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m=0,22$  iar la testarea finală 9,18 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m=0,17$ . Analizând diferențele dintre testările grupei martor, observăm că „t” calculat este 1,12, mai mic decât „t” tabelar,  $P>0,05$ , ceea ce dovedește că diferențele între testări sunt nesemnificative. Referitor la testările grupei experiment, observăm că „t” calculat este 3,75, mai mare decât „t” tabelar,  $P<0,01$ , ceea ce demonstrează un progres calitativ și o diferență semnificativă între testări.



**Fig.3.23. Reprezentarea grafică comparativă a mediei notelor la proba de elemente acrobatice izolate, la grupele de fete**

Din punct de vedere statistic diferențele dintre testările finale ale celor două grupe, evidențiază faptul că „t” calculat este 2,63, mai mare decât „t” tabelar,  $P < 0,4$ , ceea ce demonstrează că între cele două grupe sunt diferențe semnificative.

Caracterizate de dinamism, elementele acrobate fac ca orice mică fetiță să-și dorească să fie o viitoare Nadia Comăneci. În urma prelucrării datelor înregistrate la testul – *Exercițiu la sol* (Figura 3.24), se observă că, media aritmetică a grupei martor de fete, la testarea inițială este 8,21 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m = 0,32$  iar la cea finală, este 8,55 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m = 0,31$ . Grupa experimentală de fete, la testarea inițială, a obținut 8,38 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m = 0,30$  iar la testarea finală 9,42 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m = 0,25$ .

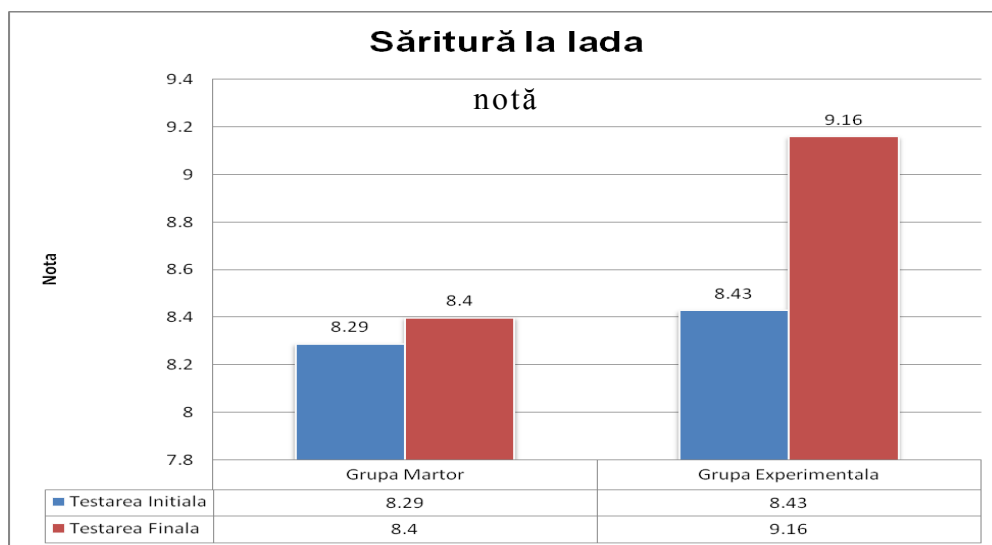


**Fig. 3.24. Reprezentarea grafică comparativă a mediei notelor la proba de exercițiu la sol, la grupele de fete**

Analizând diferențele dintre testările grupei martor, observăm că „t” calculat este 1,42, mai mic decât „t” tabelar,  $P > 0,05$ , ceea ce dovedește că diferențele între testări sunt nesemnificative. Referitor la testările grupei experiment, observăm că „t” calculat este 4,33, mai mare decât „t” tabelar,  $P < 0,01$ , ceea ce demonstrează un progres calitativ și o diferență semnificativă între testări. Din punct de vedere statistic diferențele dintre testările finale ale celor două grupe, evidențiază faptul că „t” calculat este 2,91, mai mare decât „t” tabelar,  $P < 0,4$ , ceea ce demonstrează că între cele două grupe sunt diferențe semnificative.

În urma prelucrării datelor înregistrate la testul – *Săritură la ladă* (Figura 3.25), se observă că, media aritmetică a grupei martor de fete, la testarea inițială este 8,29 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m = 0,21$  iar la cea finală, este 8,4 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m = 0,20$ . Grupa

experimentală de fete, la testarea inițială, a obținut 8,43 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m=0,22$  iar la testarea finală 9,16 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m=0,18$ .



**Fig. 3.25. Reprezentarea grafică comparativă a mediei notelor la proba de săritură la ladă, la grupele de fete**

Analizând diferențele dintre testările grupei martor, observăm că „t” calculat este 0,69, mai mic decât „t” tabelar,  $P>0,05$ , ceea ce dovedește că diferențele între testări sunt ne semnificative. Referitor la testările grupei experiment, observăm că „t” calculat este 4,56, mai mare decât „t” tabelar,  $P<0,01$ , ceea ce demonstrează un progres calitativ și o diferență semnificativă între testări. Din punct de vedere statistic diferențele dintre testările finale ale celor două grupe, evidențiază faptul că „t” calculat este 3,87, mai mare decât „t” tabelar,  $P<0,04$ , ceea ce demonstrează că între cele două grupe sunt diferențe semnificative.

La testul – *Procedee tehnice izolate* ambele grupe s-au descurcat bine, dând dovadă de interes. În acest context, se observă că, media aritmetică a grupei martor de fete, la testarea inițială este 7,9 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m=0,33$ , iar la cea finală, este 8,05 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m=0,31$ . Grupa experimentală de fete, la testarea inițială, a obținut 7,96 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m=0,32$ , iar la testarea finală 9,03 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m=0,26$ . Analizând diferențele dintre testările grupei martor, observăm că „t” calculat este 0,62, mai mic decât „t” tabelar,  $P>0,05$ , ceea ce dovedește că diferențele între testări sunt ne semnificative. Referitor la testările grupei experiment, observăm că „t” calculat este 4,65, mai mare decât „t” tabelar,  $P<0,01$ , ceea ce demonstrează un progres calitativ și o diferență semnificativă între testări. Din punct de vedere statistic diferențele dintre testările finale ale celor

două grupe, evidențiază faptul că „t” calculat este 4,03, mai mare decât „t” tabelar,  $P < 0,4$ , ceea ce demonstrează că între cele două grupe sunt diferențe semnificative (Figura 3.26).

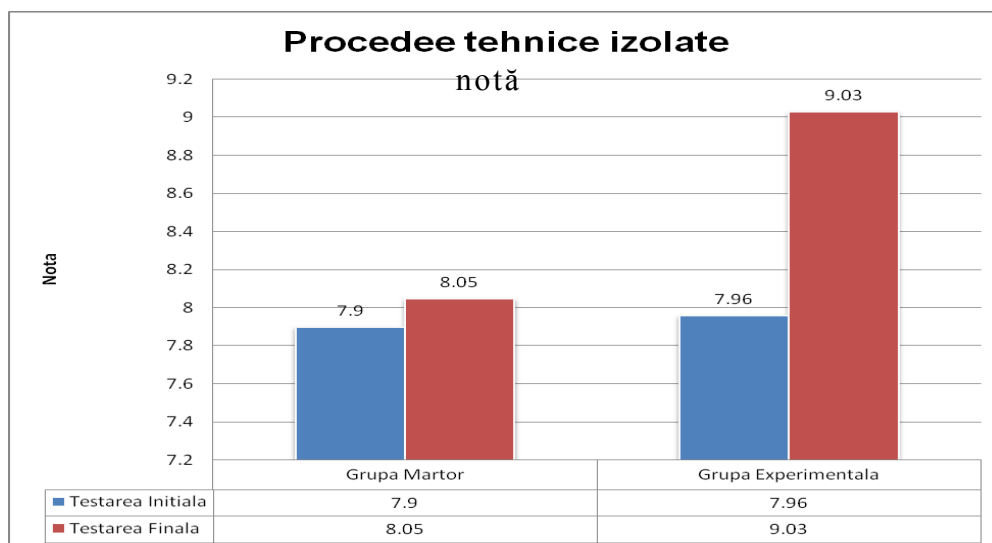
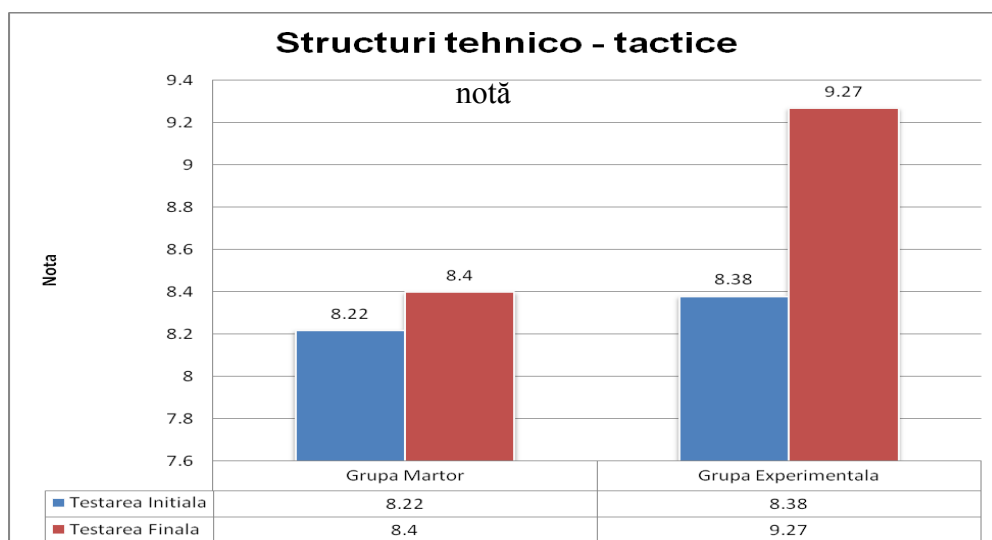


Fig. 3.26. Reprezentarea grafică comparativă a mediei notelor la proba de procedee tehnice izolate, la grupele de fete

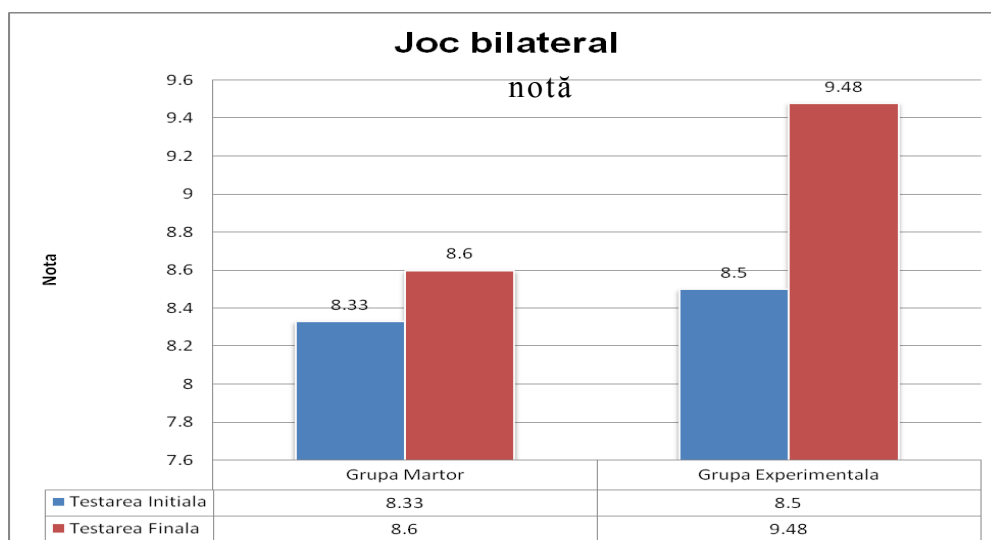
În urma prelucrării datelor înregistrate la testul – *Structuri tehnico-tactice*, se observă că, media aritmetică a grupei martor de fete, la testarea inițială este 8,22 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m = 0,32$  iar la cea finală, este 8,4 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m = 0,31$ . Grupa experimentală de fete, la testarea inițială, a obținut 8,38 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m = 0,30$  iar la testarea finală 9,27 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m = 0,25$ . Analizând diferențele dintre testările grupei martor, observăm că „t” calculat este 0,75, mai mic decât „t” tabelar,  $P > 0,05$ , ceea ce dovedește că diferențele între testări sunt nesemnificative. Referitor la testările grupei experiment, observăm că „t” calculat este 4,24, mai mare decât „t” tabelar,  $P < 0,01$ , ceea ce demonstrează un progres calitativ și o diferență semnificativă între testări. Din punct de vedere statistic diferențele dintre testările finale ale celor două grupe, evidențiază faptul că „t” calculat este 3,49, mai mare decât „t” tabelar,  $P < 0,4$ , ceea ce demonstrează că între cele două grupe sunt diferențe semnificative (Figura 3.27).



**Fig. 3.27. Reprezentarea grafică comparativă a mediei notelor la proba de structuri tehnico-tactice, la grupele de fete**

La testul – *Joc bilateral*, ambele drupe au dat dova de mici stângăcii la testarea inițială. Progresul grupei experiment a existat în urma implementării mijloacelor concepute de noi. În urma prelucrării datelor înregistrate se observă că, media aritmetică a grupei martor de fete, la testarea inițială este 8,33 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m=0,31$  iar la cea finală, este 8,6 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m=0,31$ . Grupa experimentală de fete, la testarea inițială, a obținut 8,5 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m=0,31$  iar la testarea finală 9,48 cu o eroare medie aritmetică  $\pm m=0,26$ . Analizând diferențele dintre testările grupei martor, observăm că „t” calculat este 1,12, mai mic decât „t” tabelar,  $P>0,05$ , ceea ce dovedește că diferențele între testări sunt nesemnificative. Referitor la testările grupei experiment, observăm că „t” calculat este 4,45, mai mare decât „t” tabelar,  $P<0,01$ , ceea ce demonstrează un progres calitativ și o diferență semnificativă între testări. Din punct de vedere statistic diferențele dintre testările finale ale celor două grupe, evidențiază faptul că „t” calculat este 3,33, mai mare decât „t” tabelar,  $P<0,4$ , ceea ce demonstrează că între cele două grupe sunt diferențe semnificative (Figura 3.28).

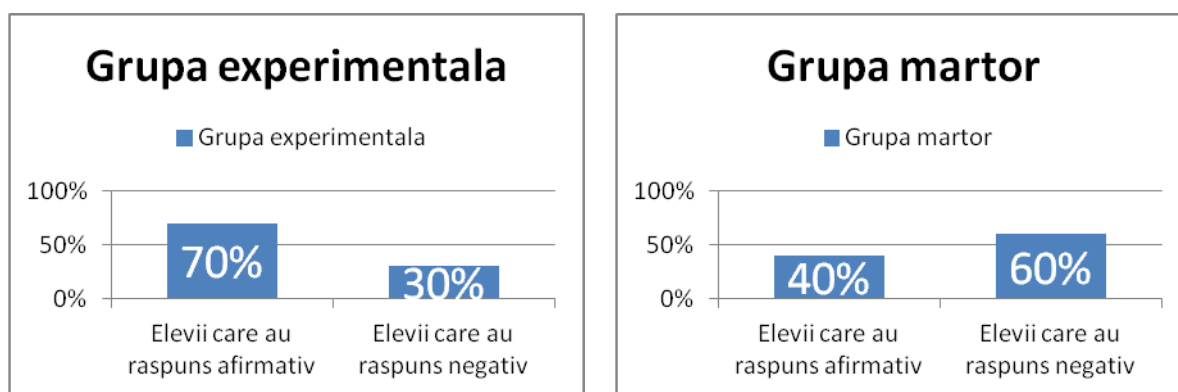
Astfel, analizând rezultatele finale ale elevelor participante la experimentul pedagogic, s-a demonstrat în mod experimental eficiența aplicării programului experimental de motivare a acestora în practicarea exercițiului fizic, în cazul nostru a lecțiilor extracurriculare în cadrul secțiilor de loisir/fitness. Fetele din grupa experimentală participante la experimentul pedagogic, fiind direct motivate pentru practicarea exercițiilor fizice și-au îmbunătățit semnificativ rezultatele la majoritatea probelor supuse testărilor.



**Fig. 3.28. Reprezentarea grafică comparativă a mediei notelor la proba de joc bilateral, la grupele de fete**

Prin urmare, metodologia experimentală propusă în cadrul experimentului pedagogic poate fi recomandată drept ghid metodologic pentru aplicarea acesteia în cadrul educației fizice școlare la nivelul treptei gimnaziale.

Pentru a scoate în evidență nivelul motivării elevilor din ciclul gimnazial la finalul experimentului pedagogic am repetat acel chestionar efectuat și la începutul experimentului unde elevii urmau să aprecieze dacă notele pe care le-au obținut la evaluarea la disciplina ”educație fizică” sunt cele pe care le merită, aceștia schimbânduși radical părerile în comparație cu prima chestionare (Figura 3.29.).



**Figura 3.29. Reprezentarea grafică cu rezultatele celei de-a doua anchetare realizată cu cele două grupe**

În urma experimentului, s-a constatat că elevii care au participat la activitățile clubului și cărora le-au fost explicate detaliat principiile și mecanismele evaluării, au avut rezultate mai bune, dar și o atitudine activă și conștientă față de actul evaluării. Astfel, elevii din grupa

experimentală în proporție de 70% au fost de acord cu faptul că notele la educația fizică sunt cele pe care le merită, adică sunt obiective. În acest caz doar 30% parțial nu au fost de acord cu notele care au fost puse de către cadrul didactic.

Cu totul altele sunt rezultatele în grupa martor, unde elevii au practicat activitățile sportive conform programului școlar în mod tradițional, unde ca forme de practicare a exercițiului fizic a dominat lecția de educație fizică. În acest caz doar 40% dintre elevi au fost de acord cu faptul că nota la disciplina dată este cea pe care aceștia o merită, iar 60% au considerat că nu au fost apreciați obiectiv în cadrul disciplinei date.

Schimbarea cadrului educațional, de la sala de sport la activitățile în aer liber, dar și diversitatea activităților și a metodelor cadrelor didactice implicate au făcut ca receptivitatea elevilor să crească.

În urma cercetării, se poate spune că atunci când apare lipsa majoră de interes a elevilor față de procesul educativ, dar în special față de evaluare, profesorul trebuie să facă un plan detaliat de remotivare a elevilor, de informare și de conștientizare a acestora.

Notarea nu este motivantă dacă se acordă note foarte bune tuturor elevilor, cum nu este motivantă dacă se acordă note foarte mici majorității elevilor. În evaluare existând în afară de baremuri și posibilitatea de a adapta grila de evaluare la potențialul motric al fiecărei clase sau școli.

Explicarea principiilor evaluării și diversificarea metodelor didactice sunt soluții care în acest caz și-au dovedit eficiența.

Crearea unei scheme sau a unui mod clar de calculare a notei este necesară și profesorului, diminuând subiectivismul în ceea ce privește acordarea notelor. Astfel se vor diminua greșelile de evaluare, profesorul putând aprecia elevii mult mai obiectiv.

La educație fizică și sport obiectivitatea în apreciere trebuie să fie la un înalt nivel, deoarece rezultatele muncii elevului sunt cuantificabile (ex. în cât timp a parcurs elevul distanța respectivă, sau ce distanță a sărit elevul), sunt însă și cazuri în care ceea ce se evaluează nu se poate cuantifica precis (ex. jocuri sportive, sărituri la aparate, gimnastica etc.), aici intervenind capacitatea pedagogică a profesorului și aptitudinile sale de bun evaluator.

S-a putut constata, de asemenea, că stilul de lucru mai degajat, mai adaptabil care să țină cont și de opțiunile elevilor, de resursa umană implicată în activitate, are șanse mai mari să obțină un randament sporit.

### **3.3. Stabilirea criteriilor, principiilor și legităților optime de motivare prin evaluare, determinate de rezultatele cercetării**

Rezultatele cercetării reliefează complexitatea condițiilor de realizare a obiectivelor operaționale privind motivarea copiilor pentru practicarea activităților de recreere în mod de sine stătător anume prin evaluare, însă multitudinea criteriilor, principiilor și legităților optime care pot influența de asemenea pozitiv determinarea elevului se extinde pe o arie mult mai largă, interacțiunea cărora poate orienta/influența pozitiv deciziile elevului modern în vederea practicării cu siguranță a formelor de exersare care promovează un mod activ și sănătos de viață.

În procesul de formare a motivației prin elementele/formele specifice de evaluare în cadrul demersului investigational întreprins, elevii incluși în experiment au parcurs mai multe faze ale algoritmului formării acestui concept, aceasta fiind realizată doar cu condiția că, inițial, elevul să cunoască anumite explicații teoretice la diverse exerciții, latura pozitivă a acestor exerciții, eficiența și necesitatea de practicare a lor. În paralel elevul a fost în măsură să înțeleagă și un șir de aspecte de ordin funcțional, a diferitor stări de bine a organismului, să realizeze latura de dezvoltare a diferitelor calități motrice pe care le oferă îndeplinirea exercițiilor etc., toate acestea au fost în măsură să contribuie la modificări pozitive în comportamentul atitudinal-motric al elevilor.

Un alt criteriu, după care s-a stabilit oportunitatea de practicare a acțiunilor motrice este faptul că elevii au fost motivați spre creativitate, spre producerea unor schimbări care să redea rezultatele proprii. Aceștia au fost în stare să treacă de la o idee la alta cu un conținut mai complex, cu o sferă mai largă de cunoștințe și aptitudini.

O altă componentă a criteriilor a devenit socializarea și activitatea în grup. Aceasta a condus la dezvoltarea mai multor motivații constructive, ceea ce este foarte important pentru această vârstă școlară.

Drept principii cu rezonanță eficientă au servit particularitățile specifice de motivație prin:

- recunoașterea stării psiho-motrice proprii și asocierea vectorului de dezvoltare a acestora spre atingerea unui etalon în ceea ce privește nivelul de dezvoltare;
- reorganizarea timpului liber și a timpului alocat unor activități astfel, ca orice formă de activitate să intre în coincidență cu cerințele și condițiile de exersare pentru perioada (ora) de antrenament;
- transformarea unor poziții de "a fi" în alte poziții, mai maximaliste;
- evidențierea proprie în grup în sensul de a accepta tendința de lider;
- selecția celor mai avantajoase forme de exersare spre atingerea scopului propus.

Totodată, intenția cercetării a fost de a identifica și acele legități, pe baza cărora poate fi construit un proces activ de practicare a exercițiilor și aceasta a fost posibil, numerotând aici următoarele:

- proiectarea prealabilă a programului de activitate;
- modificarea cu scop constructiv și eficient al regimului zilei inclusiv a celui motric;
- formularea corectă a obiectivelor operaționale a fiecărei etape ori faze de antrenare;
- operativitatea luării de decizii în vederea promovării celor mai eficiente forme de acționare;
- anticiparea unor rezultate cu timp înainte în vederea stabilirii corecte a programului de acțiuni;
- evaluarea și autoevaluarea curentă și periodică pentru a scoate în evidență laturile slabe (dacă este cazul) pentru a reorganiza procesul ori de a interveni cu modificări în programul de activitate;
- selecția potrivită a regimului de alimentare și a celui de recuperare (dacă este cazul);
- stabilirea relațiilor cu persoanele avansate în acest mod activ și sănătos de viață.

Astfel, prin rezultatele obținute complexul de legități și principii este în măsură să propulseze activitatea fizică spre noi progrese.

### **3.4. Concluzii la capitolul 3**

1. Analizând rezultatele obținute, se observă o creștere semnificativă a motivației elevilor din grupa experimentală, comparativ cu elevii din grupa martor, exprimată prin frecvența regulată a orelor de loisir/fitness în cadrul clubului specializat.

2. Rezultatele experimentului formativ au scos în evidență faptul că elevii din grupa experimentală au avut un progres semnificativ, în comparație cu cei din grupa martor, la majoritatea indicilor testați, fapt ce argumentează eficiența aplicării programului experimental.

3. Datorită evaluării obiective a rezultatelor înregistrate de către grupa experimentală aceștia au menționat obiectivitatea notelor acordate de către cadrul didactic.

4. În același timp, elevii din grupa martor nu au fost de acord cu obiectivitatea notelor acordate de către cadrul didactic, motivul fiind neevaluarea sistematică a rezultatelor ce țin de nivelul pregătirii motrice și nu numai.

5. Din analiza rezultatelor celor două grupe putem concluziona că elevii informați în detaliu asupra modalităților de evaluare, au rezultate mai bune, iar actul evaluării constituie un factor motivațional destul de puternic.

6. Conform rezultatelor experimentului formativ, în urma aplicării programului experimental cu elevii din grupa experimentală, aceștia și-au îmbunătățit esențial nivelul pregătirii motrice la majoritatea indicilor testați.

7. Elevii grupei experimentale, au fost superiori față de cei din grupa martor și la capitolele ce țin de însușirea deprinderilor și priceperilor motrice, exprimate prin diferite elemente și procedee tehnice din atletism, gimnastică acrobatică și joc sportiv (baschet).

## CONCLUZII GENERALE ȘI RECOMANDĂRI

1. Studiul problemei abordate în teorie și practică relevă actualitatea acestei cercetări, dat fiind faptul că aspectul formării esenței motivaționale prin elemente specifice ale evaluării activității elevilor de vârstă școlară gimnazială, în special în cadrul cluburilor de fitness, la momentul actual nu este analizat pe deplin și nu satisface în totalitate așteptările unui nivel înalt de dezvoltare psiho-motrică, precum și prevederile către un mod activ și sănătos de viață, necesitând o serie de completări de ordin tehnologic, strategic, metodologic etc., argumentate științific, care să ilustreze în mod real rolul și importanța factorului motivațional în formarea personalității și pregătirii multilaterale ale elevilor din treapta gimnazială. [10]

2. În procesul de antrenament al cluburilor de loisir/fitness, precum și la etapa gimnazială de școlarizare, nivelul până la care pot fi dezvoltate capacitățile motivaționale este proporțional, pe de o parte, cu zestrea ereditară, de factură intelectuală, pe care o posedă subiectul. În vederea dezvoltării și educării acestei calități cu eficiență, sunt binevenite elaborări științifico-didactice, utilizarea cărora să poată conduce la apariția unor motivații pentru luare de decizii pentru inițierea unui mod activ, constructiv și sănătos de viață. Odată cu solicitarea de practicare a activităților de fitness de către copiii de diferite vârste, acest deziderat poate fi realizat de către un management eficient al clubului de loisir/fitness și de către conducătorul procesului instructiv-educativ în cadrul educației fizice școlare.

3. Deși în literatura de specialitate sunt clasificate și detaliate o largă varietate de metode care, prin utilizarea lor, conduc la realizarea unor obiective de diferite tipuri, s-a constatat că metodele ce presupun educarea aspectelor motivaționale ale elevilor pe baza elementelor specifice de evaluare, sunt mai puțin cercetate și fundamentate metodologic, spectrul de aplicare fiind foarte restrâns. Concluzia aceasta este confirmată de opiniile subiecților anchetați pe bază de chestionar, răspunsurile lor confirmând că dezvoltarea particularităților de ordin motivațional sunt insuficient studiate și implementate în procesul instructiv-educativ.

4. Totodată, se constată că interesul copiilor pentru un mod activ și sănătos de viață, începând cu o vârstă fragedă (10-12 ani), poate fi impulsionat având în vedere pe lângă competențele din programele școlare sunt urmărite și aspectele de ordin motivațional, în special, prin anumite metode de evaluare. Astfel, metodologiile didactice existente puțin conduc la configurarea unei gândiri care să susțină practicarea activităților de loisir și să încurajeze autoevaluarea. [7]

4. Metodologia didactică utilizată, bazată pe metode specifice de evaluare, orientate spre motivarea copiilor pentru a practica diverse activități fizice spre atingerea unui mod activ și sănătos de viață, a condus la elaborarea unei structuri a programului de acțiuni de predare-

învățare-evaluare cu caracter experimental, care a avut la baza procesului de instruire în cluburile de loisir-fitness, aplicarea unor astfel de abordări a studiului problemei și unde, operarea cu acestea pe baza activităților fizice, să conducă la realizarea obiectivului major al cercetării.

5. Conform rezultatelor experimentului formativ, în urma aplicării programului experimental cu elevii din grupa experimentală, aceștia și-au îmbunătățit esențial nivelul pregătirii motrice la majoritatea indicilor testați, înregistrând o superioritate semnificativă din punct de vedere statistic la majoritatea indicilor testați ( $P < 0,05$ ).

6. Analizând rezultatele experimentului formativ s-a demonstrat faptul că elevii grupei experimentale au fost superiori față de cei din grupa martor și la capitolul ce ține de însușirea deprinderilor și priceperilor motrice, exprimate prin execuția diferitor elemente și procedee tehnice din atletism, acrobatică și jocuri sportive (baschet), acestea fiind confirmate prin calculele statistice, unde diferența dintre rezultatele finale dintre cele două grupe a fost semnificativă din punct de vedere statistic ( $P < 0,05$ ), fapt ce încă o dată confirmă eficiența aplicării programului experimental în procesul de instruire al elevilor din treapta gimnazială.

7. Metodele de instruire aplicate la grupa experiment și-au dovedit eficiența, prin intermediul lor realizându-se o schimbare cantitativă și calitativă, care a avut ca rezultat o dezvoltare superioară a competențelor dimensiunii motivaționale prin evaluare comparativ cu grupa martor, în cadrul activităților cluburilor de loisir-fitness.

Eficiența metodologiei didactice implementate în procesul activităților recreative s-au evidențiat și din răspunsurile elevilor la întrebările din chestionarul aplicat la sfârșitul experimentului pedagogic, aceștia precizând că metodele aplicate au avut rolul hotărâtor de a face mai accesibile conținuturile, de a-i determina să adopte un sistem atitudinal coerent, care să le susțină latura practică, în conformitate cu genul de activitate efectuat.

8. În urma realizării cercetării, putem afirma, că elevii care sunt informați cu privire la sistemul de evaluare, care știu să se autoevalueze și să se autoaprecieze, au în medie rezultate mai bune decât cei cărora nu le sunt oferite aceste informații. Implementarea noilor mijloace, transparența actului de evaluare, informarea și explicarea principiilor după care se realizează evaluarea, duc la o creștere a eficienței procesului de învățământ. Elaborarea și sistematizarea scalelor de notare sunt necesare atât pentru elev cât și pentru profesor, acestea ajutându-l pe cadrul didactic să fie cât mai obiectiv în evaluare.

Prin aceasta, **problema științifică importantă soluționată** în domeniul respectiv a vizat două aspecte: identificarea unor modalități de motivare a elevilor de 10-12 ani cu orientarea spre practicarea activităților de loisir/fitness, raportate la vârsta și experiența motrică a acestora, iar cel de-al doilea aspect a vizat elaborarea și implementarea sistemului de apreciere a competențelor prin diversitatea formelor specifice de evaluare, interacțiunea cărora (a motivației

și evaluării ) să conducă la educarea, dezvoltarea și completarea arsenalului de competențe psiho-motrice de care trebuie să dispună un elev pentru a-și eficientiza acțiunile, atât în sala de sport, cât și în viața cotidiană.

\*\*\*

1. O bună cunoaștere, respectiv acceptarea criteriilor evaluării reprezintă condiția de bază pentru ca elevii să înțeleagă semnificația notelor acordate de profesor și să le accepte conștient. Prin urmare, educarea capacității de autoapreciere presupune depășirea stadiului în care elevul primește, prin intermediul notei, informații despre rezultatele muncii sale.

2. Se impune implicarea elevului în apreciere, între autoevaluare și evaluare, realizându-se o convergență, o suprapunere, chiar și numai parțială. Compararea celor două aprecieri permite relevarea a ceea ce a fost denumit „coeficient de eroare asupra imaginii de sine”, iar cultivarea capacității de autoevaluare duce la micșorarea și chiar anularea acestui coeficient.

3. Profesorul trebuie să informeze elevul foarte clar asupra modalităților în care se realizează notarea și asupra probelor la care aceștia vor fi evaluați. Această informare trebuie să se facă atât verbal, explicând modalitatea de evaluare și de calcul a notei, dar și în scris, acestea fiind afișate. În timpul experimentului elevii au fost informați că pentru obținerea unei note se iau în calcul mai multe aspecte. Sistematizarea acestor criterii este la latitudinea fiecărui profesor, în funcție de condițiile existente.

4. Comunicându-se scalele pentru fiecare probă în parte, elevilor li s-a cerut să-și acorde singuri nota, acest fapt contribuind la interiorizarea criteriilor de apreciere, ceea ce duce la dezvoltarea capacității de autoapreciere, iar în unele cazuri elevii au fost notați și de colegii de clasă. Beneficiind de aceste informații elevul a știut ce notă merită și cât trebuie să progreseze pentru obținerea unei note mai bune, comunicarea de la profesor la elev și de la elev la profesor făcând să crească eficiența actului educativ.

5. Calitatea actului comunicării între profesor și elev duc la o sporire a eficienței educației și la crearea unei atmosfere de lucru mai plăcute în relația profesor - elev. Trebuie luată în calcul afectivitatea elevului asupra actului evaluării și timpul necesar pentru ca elevul să înțeleagă și să-și interiorizeze principiile care stau la baza evaluării.

## BIBLIOGRAFIE

1. AFTIMICIUC O., JURAT V., Aerobica. Teorie și metodică: Manual. Chișinău: Valinex SRL, 2016. 298 p. ISBN 978-9975-68-309-8
2. AFTIMICIUC O., TIMUȘ M., Însemnătatea culturii fizice în rezolvarea problemelor fortificării spirituale și fizice a națiunii. În: Știința culturii fizice, nr. 10/2, Chișinău, 2012, p. 80-85. ISSN 1857-4114.
3. AFTIMICIUC O., AFTIMICIUC V., Teoria și metodologia fitness-ului. Manual. Chișinău: Valinex SRL, 2017. 246 p
4. ANDRIEȘ V., CUCU G., MĂNTĂLUȚĂ A., Jocuri motrice pentru toate anotimpurile. Iași: Editura Pim, 2011. 282 p. ISBN 978-606-13-0291-8
5. ANDRIEȘ V., MĂNTĂLUȚĂ A., MIRON D., ROGALSCHI G., Gimnastica zilnică. Iași: Editura Pim, 2015. 163 p. ISBN 978-606-13-2289-3
6. ANDRIEȘ V., STRUJAN I., BARBU F., IURESCU L., ROTARIU R., PETRARU M., DIȚU D., Îndrumar pentru predarea educației fizice în învățământul primar. Botoșani: Editura Axa, 2002. 163p.
7. ANDRIEȘ V., TRIBOI V. „Jocul izvor de bucurie al copiilor”. În Materialele Conferinței Științifice Internaționale, Chișinău 2014
8. ANDRIEȘ V., ONESIM F., „Video/biomechanics analzsis and plyometric exercices, reliable means to improve the expansion in the volleyball”. În Materialele Conferinței Științifice Internaționale, Suceava 2014
9. ANDRIEȘ V., TRIBOI V. „Clubul de loisir, punte între școală și activitatea elevilor din ciclul primar”. În Materialele Conferinței Științifice Internaționale, Chișinău 2013
10. ANDRIEȘ V., TRIBOI V. „Motivarea copiilor de 10-12 ani prin evaluare” În Revista teoretico-științifică „Știința culturii fizice” Chișinău 2019
11. ANDRIEȘ V. „Sport activities”. În Materialele Conferinței Internaționale, Târgoviște 2011
12. ANDRIEȘ V., ONESIM F., „The influence of dynamic games an recreational activities on children” The Annals of the „Ștefan cel Mare” University Suceva 2018
13. ARGHIRESCU A., Jocuri pentru orele de educație fizică. București: Editura Ștefan, 2006, p. 49-61
14. BACIU C., Semiologia clinica a aparatului locomotor. Bucuresti: Editura medicala, 1975, p. 20, p. 42
15. BADIU T. CIORBĂ C., BADIU G. Educația fizică a copiilor și școlarilor (metode și mijloace). Chișinău: Garuda-Art, 1999. 360 p.

16. BADIU T. Teoria și metodică educației fizice și sportului. Galați: Evrika, 1998. 244 p. ISBN 973-9499-23-6
17. BALAN B. Psihopedagogie. Iași: Polirom, 2005. p. 78-82
18. BARBU S. Altius, fortius, citius!. Pitești: Carminis, 2005, p. 23-27.
19. BAROGA L. Forța în sportul de performanță. București: Sport-Turism, 1980. 178 p.
20. BONCHIȘ E. Studierea imaginii de sine în copilărie și preadolescență. Oradea: Imprimeria de Vest, 2000. 204 p.
21. BOTA A. Exerciții fizice pentru o viață activă. Activități motrice de timp liber. București: Cartea Universitară, 2006. 183 p.
22. BRANIȘTE Gh., Proiectarea didactică în cadrul educației fizice școlare : Note de curs. Chișinău: USEFS, 2016. 177 p. ISBN 978-9975-131-35-3 (300 ex.)
23. BRĂDĂȚAN N. Jocuri didactice în aer liber, București: Editura Didactică și Pedagogică, 1993. p. 21-31.
24. BUDEVICI A. Probleme actuale privind perfecționarea sistemului de învățământ în domeniul culturii fizice. Chișinău, Valinex, 1993, p. 130-135.
25. BUDEVICI-PUIU A. Pregătirea și dirijarea antrenamentului sportiv. Chișinău: Valinex, 2010, p.125-149
26. BUDEVICI-PUIU A. Asigurarea îmbunătățirii condițiilor de învățare la lecția de educație fizică și sport. În: Teoria și arta educației fizice și sport, nr.2/2014. p. 20-24.
27. BUDEVICI-PUIU A., CARP I. Abordarea măiestriei pedagogice prin prisma competențelor specialistului din domeniul educației fizice și sportului. În: Probleme acmeologice în domeniul culturii fizice (Proiectul Instituțional): materialele conf. șt. intern. Chișinău: S. n., 2015, p. 8-13.
28. BUDEVICI-PUIU L. Consultanță managerială în sport. Chișinău: Editura Valinex, 2009 203 p.
29. BUDEVICI-PUIU L., Management și drept sportiv. Monografie. Chișinău: S.n., 2016 (Tipogr. „Valinex” SRL). 348 p. ISBN 978-9975-68-301-2 (300 ex.)
30. BUDEVICI-PUIU L, MANOLACHI Victor. Management și legislație în educația fizică: Curs universitar. Ed. a II-a. Chișinău: USEFS, 2016. 283 p. ISBN 978-9975-131-26-1. (300 ex).
31. BUFTEA V. Aspecte analitice și de perspectivă ale gimnasticii artistice în Republica Moldova = Analytical and perspective aspects of artistic gymnastics in the Republic of Moldova. În: Știința culturii fizice, nr. 25/1, 2016, p. 142-151 ISSN 1857-4114
32. BUFTEA V. Pregătirea profesorului de educație fizică în baza tehnologiei principiului concentric de instruire. Teză dr. în pedagogie. Chișinău, 1999. 160 p.

33. BUFTEA V., BUFTEA I. Fenomenul combaterii supraponderabilității în fitnessul asanativ. În: Știința culturii fizice. 2013, nr. 15/3. p. 5-10.
34. BUFTEA V., BRANIȘTE Gh., GROSU V. Din arsenalul metodelor de predare și instruire a exercițiilor fizice (partea – II). În: Teoria și arta educației fizice în școală. 2014, Nr. 1, p.38-41.
35. BUFTEA V., GROSU V., GÎRLEA N. Principiile didactice ale predării exercițiilor fizice (partea –II). În: Teoria și arta educației fizice în școală. 2014, Nr. 1, p. 34-37.
36. CARP I. Pregătirea studenților facultăților de educație fizică și sport pentru activitatea de cercetare științifică. Teză de doctorat în științe pedagogice. Chișinău, 1999. 215 p.
37. CARP I. Educația și instruirea – elemente componente ale autoeducației. În: Teoria și arta educației fizice în școală. 2013, nr. 3. p. 73-77.
38. CARP I. Cadrul didactic – mediator în centrarea pe cel ce învață a procesului de educație și autoeducație. În: Teoria și arta educației fizice în școală. 2013, nr. 3. p. 78-81.
39. CARP I. Proiectarea și operaționalizarea obiectivelor curriculare în procesul dezvoltării calităților motrice ale elevilor claselor gimnaziale = The curricular objectives planning and operationalizing in the development process of motor qualities at the secondary school pupils. În: Știința culturii fizice, nr. 25/1, 2016, p. 56-63 ISSN 1857-4114
40. CARP Ion, CARP D. Metodologia organizării și desfășurării lecției de educație fizică cu elevii claselor primare în baza jocurilor dinamice. În: Probleme actuale ale teoriei și practicii culturii fizice: Conf. șt. internațională studențească. Red. resp. S. Danail. Ch.: Editura USEFS, 2012, p. 10-15. ISBN 978-9975-4336-1-7.
41. CARP I., COZMEI G. Dinamica indicilor somatici ai elevilor ciclului primar în cadrul procesului didactic la disciplina „Educație fizică”. În: Știința culturii fizice. 2013, nr. 16/4. p. 51-55.
42. CARP I., COZMEI G. Studiul cu privire la dinamica indicilor somatici al elevilor ciclului primar în cadrul procesului didactic la disciplina „Educația fizică”. In: Tendințe noi în profilaxia și dezvoltarea generației în creștere: materialele conf. șt. naț. Chișinău: Pontos, 2013, p.27-33.
43. CARP I., TOPCINA N. Aspecte teoretico-metodice ale formării corecte a elevilor claselor primare în cadrul lecțiilor de educație fizică. In: Tendințe noi în profilaxia și dezvoltarea generației în creștere: materialele conf. șt. naț. Chișinău: Pontos, 2013, p. 33-38.
44. CASIAN V., CARP Ion, JURAT V. Formarea deprinderilor motrice de bază la elevii claselor primare prin exerciții pregătitoare și ajutătoare în cadrul lecțiilor de educație fizică. În: Probleme actuale ale teoriei și practicii culturii fizice: Conf. șt. internațională

- studentească. Red. resp. S. Danail. Ch.: Editura USEFS, 2012, p. 16-20. ISBN 978-9975-4336-1-7.
45. CÂRSTEA Gh. Orientări și tendințe în educația fizică și sport. București: Universul, 1991. p.56-183.
  46. CÂRSTEA Gh., Teoria și metodică educației fizice și sportului, București: Editura AN-DA, 2000. 197 p. ISBN 973-99256-6-9
  47. CĂLIN M. Procesul instructiv-educativ. București: Didactică și pedagogică, 1995. 153 p.
  48. CEBAN I., BUFTEA V. Din arsenalul metodelor de predare a exercițiilor fizice. În: Teoria și arta educației fizice în școală. 2013, nr. 2. p. 34-37
  49. CERCEL P., Istoria educației fizice și sportului, Iași: Fundația Chemarea, 1998, p.82-96.
  50. CERCHEZ N., MATEESCU E. Elemente de management școlar. Iași: Spiru Haret, 1995, p. 94-137.
  51. CERGHIT I. Metode de învățământ. București: Ed. Didactică și pedagogică, 1997, p.66
  52. CHIS V. Sisteme educaționale contemporane: structură, conducere și paradigme ale reformei, Studii de pedagogie aplicată. Cluj-Napoca: Presa Universitară Clujeană, 2000, p. 85-100.
  53. CIORBĂ C. Bazele teoretice și argumentarea social-pedagogică a reformării conținutului învățământului de cultură fizică în Republica Moldova. Teză de doctor habilitat în științe pedagogice. Chișinău: INEFS, 2004. 304 p.
  54. CIORBĂ C. Conținutul învățământului superior de cultură fizică. Chișinău: Garuda Art, 2001, p. 150.
  55. CIORBĂ Constantin, MOCROUSOV Elena ș.a. Jocuri sportive. Ghid metodic. Chișinău: S.n., 2016. 99 p. ISBN 978-9975-68-298-5. (300 ex.)
  56. COJOCARIU A., Fundamentele teoretice ale educației fizice și sportului, Iași: Editura Pim, 2010. p. 48-56.
  57. COJOCARIU V., M. Introducere în managementul educației. București: Didactică și Pedagogică, 2004. 274 p.
  58. COLIBABA E.D., Bota I. Jocuri sportive, teorie și metodică. București: Aldin, 1998. 327 p.
  59. CREȚU T., Psihologia vârstelor, Iași: Polirom. 2009. p. 68-76
  60. CRISTEA G. Pedagogie generală. București: Didactică și Pedagogică, 2002. 216 p.
  61. CRISTEA S. Pedagogie. Vol. 1, 2., Pitești: Hardiscom, 1997. 232 p.
  62. CUCOȘ C., Pedagogie. Iași: Polirom, 2006. 463 p.
  63. DANAIL S.N. Probleme actuale privind învățământul universitar de Cultură Fizică în contextul elaborărilor teoretice fundamentale. Sinteze ale comunicărilor prezentate la

- Sesiunea Anuală a Catedrei de Educație Fizică, Universitatea Tehnică „Gh. Asachi”. Iași. 1996, p. 37-39.
64. DANAIL S.N. Probleme actuale privind perfecționarea sistemului de învățământ în domeniul culturii fizice. Materialele Conferinței Internaționale, Ed.2. Chișinău: Liceum, 1996, p.4-10.
  65. DANAIL S., AMBROSIE I., SURUCIUC B. Conceptul programei de pregătire pe etape cu orientare profesional-aplicativă. În: „Sport. Olimpism. Sănătate”: Materialele Congresului Științific Internațional, 5-8 octombrie, Chișinău: USEFS, 2016, Vol. 1, p. 373-379. ISBN 978-9975-131-32-2
  66. DANAIL S., STOICA D. Cu privire la definirea personalității: structura internă. În: Cultura fizică: probleme științifice ale învățământului și sportului: Conf. științ. internațională a doctoranzilor. Red. resp. L. Povestca. Ch.: Editura USEFS, 2012, p. 56-61. ISBN 978-9975-4425-0-3.
  67. DEMETER A. Bazele fiziologice și biochimice ale dezvoltării calităților motrice, București: Sport Turism, 1981. p. 34-52
  68. DENISIUC L. Metode de apreciere a capacității motrice. Teste, metode, aparate. București: CNEFS, 1990. vol. 2, 175 p.
  69. DIACENCO E., Formarea capacităților de dirijare a vitezei de înot pe distanțe scurte. În: Știința culturii fizice. 2014, Nr. 19/3, p. 34-39.
  70. DRAGNEA A. Educație fizică și sport, Teorie și didactică. București: Fest, 2006. p. 67-92.
  71. DRAGNEA A., Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport, București: Sport Turism, 1984. p.387.
  72. DRAGNEA A. Teoria și metodică dezvoltării calităților motrice, București: Editura Ministerului Tineretului și Sportului, 1991. p.58-72
  73. DRAGOMIR P., Educație fizică școlară, București: Didactică și Pedagogică, 2004. p.46-62
  74. DUMITRESCU G. Metode statistico-matematice în sport. București: I.E.F.S., 1991, p.95-134
  75. DUMITRIU C., DUMITRU D., DUMITRIU I., DAMIAN I., , Psihopedagogie, Bacău: Alma Mater, 2002, 164 p.
  76. ENE M. I., PARASCHIV C. C., Refacere-recuperare prin activități de loisir-fitness: caiet de activități aplicative, Editura Fundației Universitare" Dunărea de Jos, 2013
  77. EPURAN M., MAROLICARU M. Metodologia cercetării activităților corporale, Cluj-Napoca: Risoprint, 2004, p. 78-112
  78. EPURAN M. Metodologia cercetării activităților corporale (ediția a II-a), București: FEST, 2005. 438 p.

79. EPURAN M., Psihologia sportului, București: Editura Fest, 2008. p. 467
80. FARCAȘ V. Didactica educației fizice și sportului. Târgu Mureș: Universitatea Petru Maior, 2003. p. 52–61
81. FIEDLER P. Metodica educației fizice și sportive, Iași: Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza” 1996. p. 34-49.
82. FIREA E. Particularitățile somato-funcționale, psihice și motrice la copii, în perioadele prepubertară și pubertară, și valorificarea lor în domeniul sportiv. În: Culegerea de materiale tehnico-metodice a F.R.F. Școala de antrenori, București, 2002, p. 43-54.
83. GAGEA A. Metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport. București: Fundația România de Măine, 1999, p.187-203
84. GHERVAN P., Transferul în activitățile motrice; Congres Internațional De Educație Fizică. Analele Universității din Oradea/ Universitatea din Oradea. Oradea, 1991. An 2003, 793/799.012.1
85. GHERVAN P., Repere metodico-pedagogice în pregătirea de lungă durată a handbaliștilor. În Analele Universității „Ștefan cel Mare” Suceava. Suceava 2001, p. 148-151, ISSN 1222-5584.
86. GONCEARUC S., Orientarea prospectivă și caracterul permanent al procesului educațional. Calitatea și caracterul prospectiv al procesului educațional. Tezele Conferinței Științifico – Practice Internaționale. Chișinău, 2003, p.5-7.
87. GONCEARUC S., BODORIN C., Evaluarea permanentă, Vocea părinților. Chișinău, 2000, p.40.
88. GONCEARUC S., CALUGHER V., Structura motivației în învățarea motrice. Teoria și arta educației fizice în școală, nr. 2, Chișinău 2006.p. 17-22
89. GONCEARUC S., GRIMALSCHI T., Probleme actuale ale metodologiei de evaluare a rezultatelor activității de învățare. Teoria și arta educației fizice în școală, nr. 3, Chișinău, 2006. p. 23-29
90. GONCEARUC S., SECRIERU I., Psihologia generală. Ciclu de prelegeri. UTM. Chișinău. 2011. ISBN 978-9975-45-169-7 G69. 160 p.
91. GRIMALSCHI T., IUCOL N. Calitatea descriptorilor de competență ce concretizează standardele de eficiență și criteriile de evaluare a elevilor. În: Teoria și arta educației fizice în școală. 2014, Nr. 2, p. 24-28.
92. GUIDIUMAN A., ZETU E., CODREANCA L. Introducere în cercetarea pedagogică. Îndrumar pentru cadrele didactice. Chișinău: Ed. Tehnică, 1993, 186 p.
93. GURĂU A.I. Evaluarea dezvoltării fizice la sportivi. Biotipul constituțional. Medicina sportivă aplicată. București: Editis, 1996, p. 200-242

94. HOLDEVICI I., EPURAN M. Metodologia cercetării activităților corporale. București, 1992. vol. I-II, p. 21-24.
95. HOȘTIUC N., Teoria antrenamentului sportiv, Iași: Editura Altius Academy, 2001. p.45-58.
96. IACOB I., Sportul ca loisir. Iași: Editura Demiurg, 2005. 138 p.
97. ICONOMESCU T. M. Importanța tratării diferențiate în eficientizarea lecției de educație fizică, În: Prospectiv, creativ, aplicativ în domeniul educației fizice și sportului din România în perspectiva integrării europene. Materialele Conferinței internaționale de Comunicări. Galați, 2005, p. 53-56.
98. ION T. Teorie și practică în evaluarea eficienței învățământului. București: Editura didactică și pedagogică, 1981. p. 65-84.
99. IONESCU M., RADU I. Didactica modernă. Cluj-Napoca: Dacia, 1995. 325 p.
100. IUCU R. B. Managementul clasei de elevi Iasi: Olirom 2005. 129p.
101. IUCU R. B., MANOLESCU M. Pedagogie. București: Fundația Culturală „Dimitrie Bolintineanu”, 2001. 332 p.
102. JINGA I., ISTRATE E. Manual de pedagogie. București: ALL, 1998. 463 p.
103. JOIȚA E. Managementul educațional. Profesorul-Manager: roluri și metodologie. Iași: Polirom, 2000. 232 p.
104. JOIȚA E. Pedagogie și elemente de psihologie școlară, București: Editura Arves, 1996. p. 261-279
105. JUNG C. G. Tipuri psihologice. București: Humanitas, 1997. 544 p.
106. LEROY G. Dialogul în educație. București: EDP, 1974 155 p.
107. LUCA A., Gimnastica în școală, Iași: Editura Universității “Al. Ioan Cuza”, 1998. p.32-48.
108. MANOLACHI Veaceslav., Managementul și dezvoltarea durabilă a sportului: monografie. Chișinău:USEFS, 2016. 304 p. ISBN 978-9975-131-25-4. (500 ex)
109. MANOLACHI V., Proiectarea, evidența și controlul procesului de pregătire a sportivelor. În: Știința culturii fizice, Chișinău, 2006, nr. 4, p. 49-51.
110. MANOLACHI V., Motivarea practicării sportului de către contingentul de femei. În: Teoria și arta educației fizice în școală, Chișinău, 2006, nr. 3, p. 7-12.
111. MANOLACHI V., Pregătirea fizică și funcțională a elevilor cu diferită calificare și specializare sportivă. În: Problemele actuale privind perfecționarea sistemului de învățământ în domeniul culturii fizice: Materialele conferinței științifice internaționale. Chișinău: Liceum, 1996, p. 133-134.
112. MANOLACHI V., Managementul și dezvoltarea durabilă a sportului. Monografie. Chișinău:USEFS, 2016. 304 p.

113. MANOLACHI V., MOROȘAN I. Particularitățile implementării metodei antrenamentului în circuit în cadrul lecțiilor de educație fizică din clasa a IV-a. În: Teoria și arta educației fizice în școală. Revista științifico-metodică, №1, 2014, p. 45-49.
114. MANOLACHI V., TIPA L., BUDEVICI A. Strategii și management strategic în organizațiile sportive și antrenament. Îndrumar metodico-didactic. Chișinău: Valinex, 2007. 152 p.
115. MANOLACHI V., TIPA L., BUDEVICI A. Management strategic antreprenorial și sportiv. Îndrumar metodico-didactic. Chișinău, Valinex. 2008. 152 p.
116. MÂNDÂCANU V. Bazele tehnologiei și măiestriei pedagogice. Chișinău: Liceum, 1997. 358 p.
117. MITRA Gh., Metodica Educației Fizice școlare, București: Editura Sport-Turism, 1980. p.40, p.125.
118. MOCANU G., PUI E. Importanța particularităților morfofuncționale și psihice ale elevilor ciclului gimnazial în procesul de dezvoltare a calităților motrice. În: Materialele Conferinței internaționale a doctoranzilor. Chișinău: USEFS, 2007, 60 p.
119. MOISE C. Concepte didactice fundamentale. Iași: Ankarom, 1996. p.5
120. NADEAU M., 120 de jocuri sportive, Iași: Editura Polirom, 2010. 220 p.
121. NICOLA I. Tratat de pedagogie școlară. București: Aramis, 2002 p. 336
122. NICOLA I. Microsociologia colectivului de elevi. București: E.D.P., 1974 p.57
123. NICOLA I., FARCAȘ D. Teoria educației și noțiuni de cercetare pedagogică. București: Didactică și Pedagogică, 1998, p. 136.
124. NICU A. Teoria și metodica antrenamentului sportiv modern. București: Fundația „România de Măine”, 2002, p.52-231
125. NICULESCU I., I. Evaluare motrice și somatică funcțională. Craiova: Universitaria, 2006. 190 p.
126. NICULESCU M. Metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport. București: A.N.E.F.S., 2002, p.297-520
127. ONESIM F. Pregătirea tehnică a voleibaliștilor juniori prin aplicarea analizei video. Teza de doctor în științe pedagogice. Chișinău, 2016. 185 p.
128. PĂCURARU A., CĂLIN L., PRISECARU G. Metodica baschetului și voleiului școlar. Galați: Editura Fundației Universitare „Dunărea de jos”, 2004, 126 p.
129. PĂCURARU A., CĂLIN L., PRISECARU G., Metodica Baschetului și voleiului școlar. Galați: Editura Fundației Universitare „Dunărea de Jos”, 2004. p.3-80
130. PĂCURARU Al. Teoria antrenamentului sportiv. Galați: Fundația Universității „Dunărea de Jos”, 2000. p. 6-11

131. PLATONOV N.V. Adaptarea în sport. Moscova: 1988. 245 p.
132. POP L. (coord). Statistică. București: Universitatea București Facultatea de Filozofie, 2001. 91 p.
133. POPA G. Metodologia cercetării științifice în domeniul educației fizice și sportului. Timișoara: Orizonturi Universitare, 1999. 126 p.
134. POPESCU-NEVEANU P. Dicționar de psihologie. București: Albatros, 1978. 776 p.
135. POPESCU-NEVEANU P., Zlate M., Crețu T. Psihologia școlară. București: Tipografia Universității București, 1987. 432.p.
136. POSTELNICU C. Fundamente ale didacticii școlare. București: Aramis, 2000. 367 p.
137. POVESTCA L., ALBINĂ A. E., AFTENI A. Volumele mijloacelor pregătirii fizice specifice a alergătorilor pe distanța de 400m plat. În: Cultura fizică și sportul într-o societate bazată pe cunoaștere: conf. șt. intern. Chișinău: USEFS, 2015, p. 262-266.
138. POVESTCA L., ZUBIC S. Dezvoltarea capacităților motrice specifice ale alergătoarelor de 400 m plat, junioare III (13-15 ani) și II (16-17 ani). În: "SPORT.OLIMPISM.SANATATE". Materialele Congresului Științific Internațional. Ediția a IIa 26-28 octombrie 2017, Chișinău. p.69.
139. RAȚĂ G. Didactica educației Fizice Școlare. Bacău: Alma-Mater, 2004, p.11-30.
140. RAȚĂ G., RAȚĂ B. C. Aptitudinile în activitatea motrice. Bacău: EduSoft, 2006. p. 9-33, 318.
141. RĂDULESCU M., Metodologia cercetării științifice, București: Editura Didactică și Pedagogică, 2011. p.224.
142. RÎȘNEAC B. Importanța dezvoltării capacităților motrice în procesul antrenamentului și competiției sportive. Materialele Simpozionului Internațional „Sportul Universitar”. București, 1995. p.101-105.
143. RÎȘNEAC B., MILICI D., RAȚĂ E. Utilizarea tehnicii de calcul în evaluarea performanțelor sportive. Brașov: Editura Universității „Transilvania”, 2004, 112 p
144. RÎȘNEAC B., CONSTANTINESCU M., RACU S. Necesitatea evaluării morfo-funcționale preventive la nivelul copiilor cu vârstă 10-14 ani. In: Tendințe noi în profilaxia și dezvoltarea generației în creștere: materialele conf. șt. naț. Chișinău: Pontos, 2013, p. 109-115
145. ROȘCA Al., CHIRCEV A. Psihologia copilului preșcolar. București: E.D.P. 1965. 350 p.
146. RUS C. Pentru profesorul de educație fizică și sport. Iași: Universității „Alexandru Ioan Cuza”, 2010. p.43-58
147. RUSU F., BACIU A., ȘANTA C. Teoria și metodica antrenamentului sportiv. Note de curs. Cluj-Napoca: F.E.F.S., U.B.B., 2009. 123 p.

148. SĂVESCU I. Educație fizică și sportivă școlară. Craiova: Aius, 2007. p. 120-152 , ISBN 978-973-1780-26-9
149. SĂVESCU I. Educație fizică. Craiova: Editura Aius, 2007. p. 357
150. SCARLAT E., SCARLAT M-B. Educație fizică și sport. Manual pentru învățământul gimnazial. București: E.D.P., 2003. p. 48-64 , ISBN 973-30-2715-4
151. SIMION Gh., AMZAR L. Știința cercetării mișcării umane. Pitești: Universității din Pitești, 2008. p.26, p.142
152. STOICA A. Evaluarea curentă și examenele București: Editura Sport-Turism, 2001. p.120-144
153. STROE C., A. Management educațional aplicat în domeniul activităților motrice. Craiova: Universitaria, 2008. 309 p.
154. ȘCHIOPU U. Psihologia Vârstelor București: Editura Didactică și Pedagogică, 1997. p.78-94
155. ȘICLOVAN I. Teoria educației fizice și sportului, București: Sport – Turism ,1979. p. 22-52.
156. ȘICLOVAN I. Teoria și metodică antrenamentului sportiv. București: Editura Sport – Turism, 1984. p. 62-84.
157. TARNIȚĂ D. Elemente de metodologie cercetării activităților corporale. Craiova: Universitaria, 1998. 242 p.
158. THOMAS J., NELSON J. Metodologia cercetării în activitatea fizică. Vol. I – II. București: C.C.P.S., 1997, p.386-389
159. TODEA S. F. Jocuri de mișcare. București: Fundația România de Măine, 2002. p 26-50
160. TRIBOI V. Bazele social-pedagogice și legislative ale dezvoltării sportului studentesc din Republica Moldova. Teza de doctor în științe pedagogice. Chișinău, 2006, 150 p.
161. TRIBOI V., Teoria și metodică antrenamentului sportiv. Chișinău: Editura Valinex, 2009. 369 p.
162. TRIBOI V., Metodologia sportului pentru toți: Curs universitar. Ch.: USEFS, 2012. 108 p. ISBN 978-9975-4202-8-0 (100 ex).
163. TRIBOI V., Problematika sportului ca activitate socială ce implică un management eficient. În: „Sport. Olimpism. Sănătate”: Materialele Congresului Științific Internațional, 5-8 octombrie, Chișinău: USEFS, 2016, Vol. 1, p. 105-109. ISBN 978-9975-131-32-2din Republica Moldova. În: Cultura fizică și sportul într-o societate bazată pe cunoaștere: conf. șt intern. Chișinău: USEFS, 2015, p. 89-92.
164. TRIBOI V., PĂCURARU A., Teoria și metodologie antrenamentului sportiv. Editura: Pim, Iași, 2013, p.12

165. TUDOR V., Măsurarea și evaluarea în cultură fizică și sport. Buzău: Alpha, 2005, p.14-31
166. TUDOS Șt., Elemente de statistică aplicată. București: MTS, 1993, p.43-58.
167. Ukran M., Gimnastica Sportivă, București: Editura Uniunii de Cultură Fizică și Sport, 1965. p. 68-86.
168. URICHIANU-TOMA S., TIMNEA O., CHERAN C., Evaluare motrice și somato-funcțională. București: 2010. E.D.P., 167 p.
169. VINTANU N. Educația adulților. București: E.D.P. R.A., 1998. p.123
170. VRABIE D. Atitudinea elevului față de aprecierea școlară. București: E.D.P., 1975. p. 68-94
171. ZAKRAJSEC B. Managementul în sport. București: Universitatea Statului Ohio, Columbus, S.U.A., M.T.S., C.C.P.S., 1993, p.457-458
172. Dicționarul limbi române DEX <http://dex-online.ro/faq.php> surse (2011).
173. Terminologia educației fizice și sportului, Lucrare elaborată de Comisia română de terminologie. București: Stadion, 1973.p.125-126.

\*\*\*

174. БАЛЬСЕВИЧ В.К., ЗАПОРОЖАНОВ В.А. Физическая активность человека. Киев: Здоровье, 1987. 224 с.
175. БОЙКО В. В. Целенаправленное развитие двигательных возможностей человека. Москва: Физкультура и спорт, 1987. 144 с.
176. ВЕРХОШАНСКИЙ Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. Москва: Физкультура и спорт, 1985. 176 с.
177. ВЫГОТСКИЙ Л.С. Вопросы детской психологии. Санкт -Петербург: Союз, 1999, 222 с.
178. ГОГУНОВ Е.Н. Психология физического воспитания и спорта. Учеб.пособие. Москва:Академия, 2000. 288 с.
179. ИВАНОВ И.Г. Теоретические основы методики физического воспитания : курс лекций / И.Г. Иванов. Москва: ИНСАН, 2000. 352 с.
180. КРУЦЕВИЧ Т.Ю. Теория и методика физического воспитания: Учебник для высших учебных заведений физического воспитания и спорта / Т.Ю. Круцевич. Киев: Олимпийская литература, 2003. 410 с.
181. КУЛИКОВ Л.М. Управление спортивной тренировкой: Системность, адаптация,здоровье . Москва: ФОН, 1995. 395 с.
182. КУРАМШИН Ю. Ф. Спортивная рекордология: теория, методология, практика / Ю.Ф. Курамшин. Москва: Советский спорт, 2005. 408 с.

183. МАТВЕЕВ Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. Москва: Известия, 2001. 333с.
184. МАТВЕЕВ Л.П. Теория и методика физической культуры. Москва:Физкультура и спорт, 1991. 542 с.

\*\*\*

185. ABRAHAMSON A., PHELPS M., No limits. The Will to Succeed, Edition Pocket Books, 2009, p. 115.
186. AFTIMICIUC O., Componential and structural content of integral didactic activity of the physical education teacher. In: Current issues and new ideal in sport science: the 9<sup>th</sup> conf. of baltic sport science society. Kaunas, 2016, p.60-61
187. ARSENE I., TRIBOI V., Games of movement and sports as a correction from of restraint in psychical development (RPD). In: Trends and perspectives in physical culture and sports: intern.scientific conf. VI<sup>nd</sup>ed. 26-27 may 2016. Suceava, 2016, p. 115-121. ISSN 2065-3948.
188. BOMPA T.O., Periodizatuiom. Theory and Methodology of Training. HumanKinetics. U.S.A. 1999, p.181-193.
189. BUFTEA V., JURAVLE M. Using graphic symbol methods and mathematical operations in teaching. In: Trends and perspectives in physical culture and sports: intern.scientific conf. VI<sup>nd</sup>ed. 26-27 may 2016. Suceava, 2016, p. 38-40. ISSN 2065-3948.
190. BUFTEA V., TRIBOI V., BRANIȘTE Gh., LUNGU E. Intradisciplinary concentric education for professional training of students. In: Trends and perspectives in physical culture and sport: intern. scientific conf. University „Ștefan cel Mare” of Suceava. Suceava, 2014, p. 82-87.
191. DAVIS B., ROSCOE J., ROSCOE D., BULL R., Physical Education and the Study of Sport. Elsevier Mosby, 2005, p. 168 – 171.
192. DESSLER G. Management: Leading people into the 21ST century. Hardback: Published by Prentice Hall, 2000. 577 p.
193. DRUCKER P. Managing the Nonprofit Organization. New York: Harper Business, 1992. 256p.
194. KRETCHMAR R.S., Practical Philosophy of Sport. Human Kinetics, Champaign, Illinois, 1994, p. 109-135.
195. PORTER L.W., LAWER E. E., 1968, What job attitudes can tell us about employee motivation, Harvard: Business Review, 1968. p.118-126.

196. RYAN R. M., and DECI E. L. Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions in "Contemporary Educational Psychology" 25, 54-67 (2000); UK
197. ROWLAND T., Children's Exercise Physiology. 2nd edition. Human Kinetics, 2005, p. 312.
198. THOMASON J., NELSON J., SILVERMAN J. Research Methods in Physical Activity. Publisher. Human Kinetics, 2010. 457 p.
199. TRIBOI V., Improving the studies in physical culture. In: Annals of "Dunărea de Jos" University of Galați. Fascicle XV. Galați, 2014, p.184-187.

\*\*\*

200. KRIEKOMANS W. La Pedagogie generale, Paris: PUF, 1989.154p.
201. WITTMER J. Pour une revolution pedagogique. Paris: PUF, 1978. p.145

## ***ANEXE***

## Proiecte de lecții de loisir-fitness

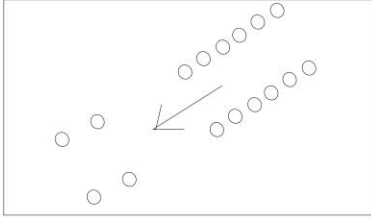
## Proiect activitate loisir/fitness

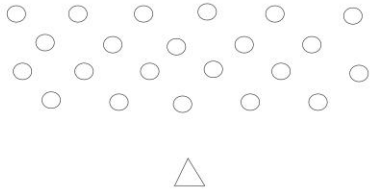
**CLUBUL:** „SPORT RELAX**PROFESOR:** ANDRIEȘ VASILE**DATA:** 25.06.2014 **ORA:** 9.00 - 11.30**COLECTIV ELEVI:** grupa experimentală de la Școala Gimnazială „Grigore Antipa” Botoșani**MATERIALE NECESARE:** mingi de baschet, jaloane, bănci de gimnastică, baghete înot**TEMELE ȘI OBIECTIVELE LECȚIEI:****Teme**

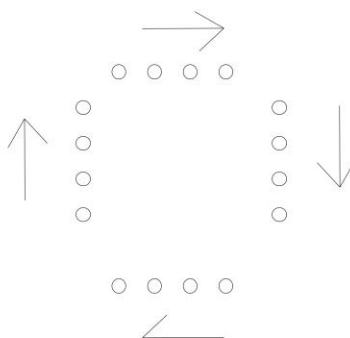
Consolidarea driblingului la baschet și aruncarea la coș din deplasare

Dezvoltarea forței membrelor inferioare și a abdomenului

**Evaluarea forței** - ridicarea trunchiului din culcat dorsal**Obiective generale urmărite:** Motivarea elevilor prin intermediul evaluării. Menținerea unei stări optime de sănătate, formarea unui sistem larg de deprinderi de bază și specifice sporturilor**Obiective specifice urmărite:** Interiorizarea criteriilor de evaluare și conștientizarea importanței practicării exercițiilor fizice**Modul de desfășurare a lecției:** Frontal, pe perechi, pe grupe.**Metodele folosite:** Demonstrații, explicații, exersări

| MOMENTELE ȘI DURATA LECȚIEI                          | CONȚINUTUL LECȚIEI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | DURATA DOZARE                                                           | FORMAȚII DE LUCRU INDICAȚII METODICE                                                                                                                                                                                                                                                            | OBS. |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1. Organizarea colectivului de elevi<br>5 minute     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Adunarea și alinierea colectivului</li> <li>- Verificarea prezenței, a echipamentului și a stării de sănătate</li> <li>- Comunicarea activităților</li> <li>- Captarea atenției</li> <li>Joc de atenție</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 60 secunde<br><br>60"<br>60"<br><br>2 minute                            | <p>În linie pe două rânduri</p>  <p>-Elevii se vor întoarce la stânga la un fluier, la dreapta la 2 fluieri și se vor ghemui la o bătaie din palme</p>                                                     |      |
| 2. Pregătirea organismului pentru efort<br>15 minute | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mers</li> <li>- Mers pe vârfuri cu brațele sus</li> <li>- Mers pe călcâie cu brațele îndoite și cu palmele la ceafă</li> <li>- Alergare ușoară</li> <li>- Alergare cu pendularea gambelor spre înainte</li> <li>- Alergare cu pendularea gambei spre înapoi</li> <li>- Alergare cu genunchii sus</li> <li>- Deplasare cu pas adăugat cu umărul drept spre direcția de deplasare</li> <li>- Deplasare cu pas adăugat cu umărul stâng spre direcția de deplasare</li> <li>- Deplasare cu pas săltat</li> <li>- Deplasare cu pas sărit</li> </ul> | 90"<br><br>1diagonală<br>1diagonală<br>1d<br>1d<br>1d<br>1d<br>1d<br>1d | <p>Elevii se vor deplasa pe marginea suprafeței de lucru.</p>  <p>Se va lucra pe diagonală, pe perechi. Elevii vor fi dispuși în două șiruri, un șir deplasându-se prin stânga, celălalt prin dreapta.</p> |      |

|                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>Influențarea selectivă a aparatului locomotor</p> <p>10 minute</p>                                                                                                                                         | <p>1.P.I. Stând depărtat, brațele îndoite, mâinile pe șolduri<br/> T1 Aplecarea capului înainte<br/> T2 Arcuire<br/> T3 Ducerea capului spre înapoi<br/> T3 Arcuire<br/> T5 Răsucirea capului spre stânga<br/> T6 Arcuire<br/> T7 Răsucirea capului spre dreapta<br/> T8 Arcuire<br/> 2.P.I. Stând depărtat, brațele îndoite, mâinile la ceafă<br/> T1-T2 Răsucirea trunchiului spre dreapta cu arcuire<br/> T3-T4 Răsucirea trunchiului spre stânga cu arcuire<br/> 3. Stând depărtat, brațele întinse sus<br/> T1-T2 Rotarea brațelor spre înainte<br/> T3-T4 Îndoirea trunchiului spre înainte cu arcuire<br/> T5-T6 Rotarea brațelor spre înapoi<br/> T7-T8 Extensia trunchiului spre înainte cu arcuire<br/> 4 .P.I. Stând, brațele îndoite, mâinile pe umeri<br/> T1 Fandare înainte cu piciorul drept.<br/> T2 Arcuire<br/> T3 Fandare înainte cu piciorul stâng<br/> T4 Arcuire<br/> 5. P.I. Stând<br/> T1 Trecere în ghemuit<br/> T2 Trecere prin săritură în sprijin facial<br/> T3 Îndoirea brațelor<br/> T4 Întinderea brațelor<br/> T5 Trecere în ghemuit prin săritură<br/> T6 Săritură cu brațele sus și cu extensia trunchiului<br/> T7 Trecere în ghemuit<br/> T8 Revenire în stând<br/> 6 P.I. Stând cu brațele îndoite, mâinile pe șolduri<br/> Sărituri în depărtat frontal<br/> 2-3 elevi vor propune câte un exercițiu</p> | <p>de 3 ori</p> <p>3X</p> <p>3X</p> <p>3X</p> <p>2X</p>                                   | <p>Întregul complex se va realiza în formație de gimnastică</p>  <p>Elevii vor executa în ritmul indicat de către profesor</p> <p>Brațele se vor ține întinse în lateral</p> <p>Se va mări progresiv ritmul săriturilor</p> |  |
| <p>Consolidarea deprinderilor motrice specifice unor ramuri de sport</p> <p>Baschet</p> <p>Consolidarea driblingului cu accent pe acțiunea globală</p> <p>Aruncarea la coș din deplasare</p> <p>20 minute</p> | <p>-Dribling pe loc cu mâna dreaptă<br/> - Dribling pe loc cu mâna stângă<br/> - Dribling pe loc stânga-dreapta<br/> Elevii sunt dispuși pe patru șiruri<br/> Fiecare elev va executa driblingul până la un jalon așezat la aproximativ 10 m, apoi se va întoarce la coada șirului propriu.<br/> -Dribling din deplasare cu mâna dreaptă și aruncare la coș<br/> -Dribling din deplasare cu mâna stângă și aruncare la coș<br/> - Dribling alternativ din deplasare<br/> -Dribling la alegere, elevii deplasându-se în tot terenul și aruncând la coș din deplasare<br/> -Joc - „Prinsa din dribling”<br/> Un elev cu o minge diferită de a celorlalți va încerca să-i prindă pe colegi</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>1'</p> <p>1'</p> <p>1'</p> <p>4'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>3'</p> <p>4'</p> | <p>Se va insista pe execuția corectă</p> <p>Se va urmări acțiunea brațelor în momentul driblingului</p> <p>Copiii vor dribla pe tot terenul fără să se atingă unii de alții</p>                                                                                                                                |  |

|                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Etapele de evaluare și de motivare a elevilor                             | Elevii vor fi evaluați, explicându-le detaliat grilele de evaluare                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                          | Elevii vor lua la cunoștință care este numărul de repetări pentru primirea fiecărei note în parte.<br>Se va urmări astfel motivarea elevilor și stimularea dorinței acestora de a executa cât mai multe repetări și implicit de a obține o notă cât mai bună.                                                                     |  |
| Evaluare<br>15 minute'                                                    | Ridicarea trunchiului din culcat facial                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 5'                                                       | Elevii vor lucra pe perechi, un elev efectuând proba iar celălalt ajutându-l și totodată numărând execuțiile.<br>Rolurile apoi se vor inversa.<br>Fiecare elev va primi o notă, conform grilelor de evaluare afișate.<br>Elevii își vor atribui singuri nota, asistați de coechipieri, consultând tabelele cu grilele de evaluare |  |
| Dezvoltarea forței membrelor inferioare și a abdomenului<br><br>10 minute | Circuit<br>Elevii vor lucra în 4 ateliere:<br><br>1. Sărituri cu genunchii la piept<br>2. Genuflexiuni cu brațele întinse spre înainte<br>3. Alergare pe loc cu genunchii sus<br>4. Ridicarea trunchiului din culcat dorsal<br><br>1. Urcare și coborâre pe banca de gimnastică<br>2. Genuflexiuni cu brațele îndoite și mâinile la ceafă<br>3. Alergare pe loc cu pendularea gambelor spre înapoi<br>4. Ridicarea trunchiului din culcat facial | 1 X<br>1 X<br>1 X<br>1 X<br><br>1 X<br>1 X<br>1 X<br>1 X | -Elevii vor începe să lucreze la fluierul profesorului<br><br>- La următorul fluier elevii se vor opri și vor schimba locurile rotindu-se în sensul acelor de ceasornic, așteptând semnalul pentru a începe următorul exercițiu<br><br>       |  |
| Activitate acvatică<br>60 minute                                          | - Copiii se vor relaxa în piscină<br>supravegheați atent de către profesor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 60'                                                      | Toți copiii vor purta cască și ochelari de înot.<br>Dușul este obligatoriu atât la intrarea cât și la ieșirea din piscină.<br>Timpul de 60 minute include și echiparea de înainte și de după activitatea acvatică.                                                                                                                |  |
| Revenirea organismului după efort<br>10 minute                            | - Alergare ușoară<br>- Diferite forme de mers<br>- Menținerea unei poziții câteva secunde (trunchiul în extensie, brațele sus)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 10'                                                      | Colectivul se va deplasa în jurul spațiului de lucru                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
| Încheierea organizată a orei<br>5 minute                                  | -Alinierea colectivului<br>-Discutarea rezultatelor obținute și argumentarea rezultatelor<br>-Salutul                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 5'                                                       | În linie pe un rând<br>                                                                                                                                                                                                                      |  |

# Proiect activitate loisir/fitness

**CLUBUL:** „SPORT RELAX”

**PROFESOR:** ANDRIEȘ VASILE

**DATA:** 18.07.2014 **ORA:** 9.00 - 11.30

**COLECTIV ELEVI:** grupa experimentală de la Școala Gimnazială „Grigore Antipa” Botoșani

**MATERIALE NECESARE:** mingi de baschet, jaloane, baghete înnot

## TEMELE ȘI OBIECTIVELE LECȚIEI:

### Teme

Dezvoltarea îndemânării generale

Consolidarea pazei cu două mâini de la piept

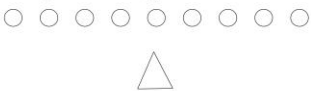
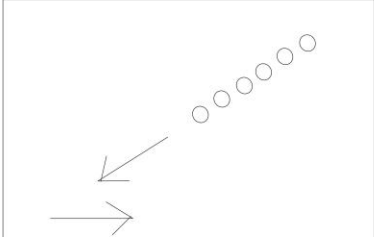
**Evaluarea** - pasa cu două mâini de la piept

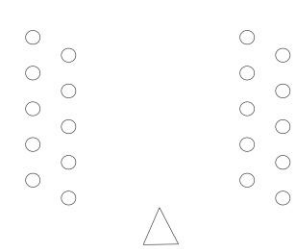
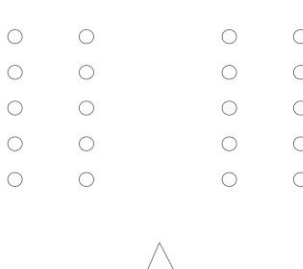
**Obiective generale urmărite:** Motivarea elevilor prin intermediul evaluării. Menținerea unei stări optime de sănătate, formarea unui sistem larg de deprinderi de bază și specifice sporturilor

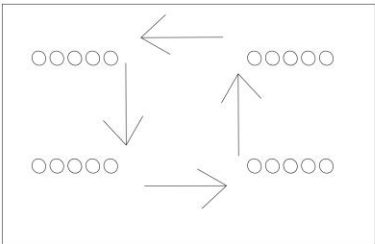
**Obiective specifice urmărite:** Interiorizarea criteriilor de evaluare și conștientizarea importanței practicării exercițiilor fizice

**Modul de desfășurare a lecției:** Frontal, pe perechi, pe grupe,

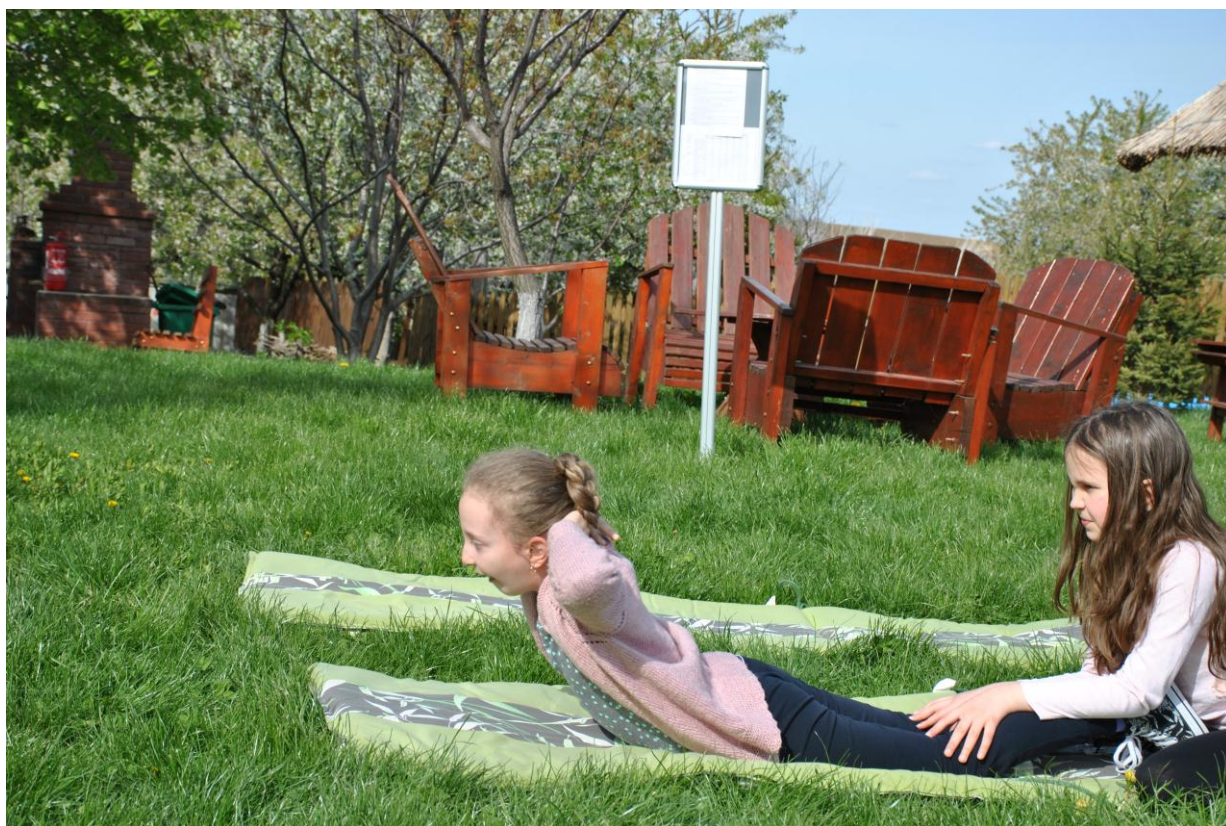
**Metodele folosite:** Demonstrații, explicații, exersări

| MOMENTELE ȘI DURATA LECȚIEI                              | CONȚINUTUL LECȚIEI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | DURATA DOZARE                                                     | FORMAȚII DE LUCRU INDICAȚII METODICE                                                                                                                                                                                                                                                                  | OBS. |
|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1. Organizarea colectivului de elevi<br><br>5 minute     | Adunarea și alinierea colectivului.<br><br>Comunicarea temelor de lecție<br>Verificarea echipamentului și a stării de sănătate<br>Captarea atenției<br>Întoarcere stânga dreapta.                                                                                                                                                                                              | 60"<br>60"<br>60"<br>120"                                         | În linie pe un singur rând<br><br><br>Execută toți odată                                                                                                                                                         |      |
| 2. Pregătirea organismului pentru efort<br><br>10 minute | - Mers<br>-Alergare ușoară<br>- Joc - La fluier copiii se vor așeza în culcat dorsal<br>-Mers pe vârfuri cu brațele sus, palmele orientate spre exterior, privirea sus<br>-Alergare ușoară<br>-Alergare cu pendularea gambelor spre înainte<br>-Alergare cu pendularea gambei spre înapoi<br>-Alergare cu genunchii sus<br>-Deplasare cu pas săltat<br>-Deplasare cu pas sărit | 4 minute<br><br>1diagonală<br>2 d<br>2 d<br><br>2 d<br>2 d<br>2 d | Se va lucra în jurul spațiului de lucru<br><br><br>Se va lucra pe diagonală.<br>Elevii vor executa exercițiile pe diagonală, apoi se vor întoarce în mers o dată pe partea dreaptă, o dată pe partea stângă.<br> |      |

|                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>Influențarea selectivă a aparatului locomotor</p> <p>15 minute</p> | <p>1.P.I. Stând depărtat, cu bastonul de capete apucat<br/>T1 -Rotarea capului spre stânga<br/>T2 -Rotarea capului spre dreapta<br/>2.P.I. Stând depărtat, brațele îndoite ținând bastonul la ceafă<br/>T1-T2 Răsucirea trunchiului spre dreapta cu arcuire<br/>T3-T4 Răsucirea trunchiului spre stânga cu arcuire<br/>3. Stând depărtat, brațele întinse sus, bastonul de capete apucat<br/>T1-T2 Aplecarea trunchiului spre înainte cu arcuire<br/>T3-T4 Extensia trunchiului spre înapoi cu arcuire<br/>4 .P.I. Stând cu bastonul apucat de capete<br/>T1 Fandare înainte cu piciorul drept și ducerea brațelor sus<br/>T2 Revenire<br/>T3 Fandare înainte cu piciorul stâng și ducerea brațelor sus<br/>T4 Revenire<br/>T5-T8 idem T1-T4<br/>5. P.I. Stând, ținem bastonul cu mâna dreaptă de un capăt, celălalt capăt fiind așezat pe sol.<br/>-Sărituri pe ambele picioare, în jurul bastonului<br/>6. P.I. Stând, bastonul așezat pe sol. Sărituri în depărtat sagital, în ritmul bătăilor din palme ale profesorului.<br/>7. P.I. Stând pe varfuri, cu brațele întinse sus, cu bastonul de capete apucat. Menținerea poziției timp de 10 secunde.</p> <p>- Elevii vor fi dispuși în cerc ținând bastonul cu mâna dreaptă de un capăt, celălalt capăt fiind așezat pe sol. La semnal fiecare elev dă drumul bastonului și se deplasează în partea dreaptă, prinzând bastonul lăsat de colegul din dreapta sa.</p> | <p>3X</p> <p>3X</p> <p>3X</p> <p>3X</p> <p>30"</p> <p>30"</p> <p>10"</p> <p>4'</p> | <p>Elevii vor fi dispuși pe 4 linii</p>  <p>Profesorul va demonstra fiecare exercițiu și-l va explica.</p> <p>Întregul complex de exerciții se va executa la număratoarea profesorului</p> |  |
| <p>Dezvoltarea îndemânării generale</p> <p>10 minute</p>              | <p>Fiecare elev va avea câte o minge.<br/>-Trecerea mingii dintr-o mână în alta printre picioare.<br/>- Elevii aruncă mingile în sus și bat de cât mai multe ori din palme.</p> <p>Elevii vor lucra câte doi, fiind așezați pe perechi, unul înaintea celuilalt.<br/>- Un elev va pasa mingea cu pământul, iar celălalt o va pasa pe sus, apoi „rolurile” se vor inversa.<br/>- Ambii elevi pasează mingile pe sus.<br/>- Ambii elevi pasează mingile cu pământul.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>60"</p> <p>60"</p> <p>4'</p> <p>2'</p> <p>2'</p>                                | <p>Elevii vor fi dispuși pe 4 linii, una înaintea celeilalte</p>                                                                                                                         |  |

|                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>Etapele de evaluare și de motivare a elevilor</p> <p>Evaluare<br/>15 minute</p>                                                 | <p>Elevii vor fi evaluați, explicându-le detaliat grilele de evaluare</p> <p>Pasa cu două mâini de la piept</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>15'</p>                                     | <p>Elevii vor lua la cunoștință care este modul de acordare a fiecărei note în parte, în funcție de corectitudinea mișcărilor.<br/>Se va urmări astfel motivarea elevilor și stimularea dorinței acestora de a executa cât mai corect și implicit de a obține o notă cât mai bună.</p> <p>Elevii vor pasa mingea de la piept respectând indicațiile profesorului. Fiecare elev va primi o notă, aceasta fiind explicată și justificată de către profesor.</p> |  |
| <p>Consolidarea deprinderilor motrice specifice unor ramuri de sport<br/>Baschet- pasa cu două mâini de la piept<br/>20 minute</p> | <p>-Pase în doi, elevii fiind poziționați câte doi unul înaintea celui alt, la o distanță de 3 m unul de altul.<br/>- pasa de la piept<br/>- pasa cu pământul</p> <p>-Elevii poziționați pe câte două șiruri unul înaintea celui alt<br/>-pasă și deplasare la coada șirului propriu<br/>-același exercițiu cu deplasare la coada șirului opus</p> <p>Elevii sunt dispuși pe patru șiruri<br/>Fiecare elev va dribla mingea deplasându-se spre șirul din dreapta, va pasa mingea primului din șir și se va poziționa la coada șirului.</p> | <p>3'<br/>3'</p> <p>4'</p> <p>4'</p> <p>6'</p> | <p>-Se va insista pe execuția corectă<br/>Se va urmări acțiunea brațelor în momentul pasei</p>                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
| <p>Activitate acvatică<br/>60 minute</p>                                                                                           | <p>- Copiii se vor relaxa în piscină supravegheați atent de către profesor</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>60'</p>                                     | <p>Toți copiii vor purta cască și ochelari de înot.<br/>Dușul este obligatoriu atât la intrarea cât și la ieșirea din piscină.<br/>Timpul de 60 minute include și echiparea de înainte și de după activitatea acvatică.</p>                                                                                                                                                                                                                                   |  |
| <p>Revenirea organismului după efort<br/>10 minute</p>                                                                             | <p>Alergare ușoară<br/>Diferite forme de mers<br/>Exerciții de respirație<br/>Menținerea unei poziții câteva secunde (trunchiul în extensie brațele sus)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>10'</p>                                     | <p>Colectivul se va deplasa în cerc.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
| <p>Încheierea organizată a orei<br/>5 minute</p>                                                                                   | <p>-Alinierea colectivului<br/>-Discutarea rezultatelor obținute și argumentarea rezultatelor<br/>-Salutul</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>5'</p>                                      | <p>În linie pe un rând<br/>○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○<br/>△</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |

Fotografii din timpul evaluărilor

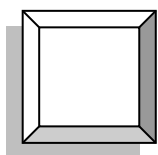




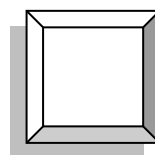
**CHESTIONAR**

*Crezi că notele pe care le-ai obținut la evaluarea de la educație fizică, sunt cele pe care le meriți?*

**DA**



**NU**



Marchează cu un X răspunsul dorit

Activități de loisir cu grupa experimentală



Aquagym



Coborâre cu tiroliana



Zorbing – Mers în balonul plutitor



Joc dinamic



Relaxare în jacuzzi



Fitness

## Acte de implementare

Școala Gimnazială „Grigore Antipa” Botoșani

nr. 32/17.02.2015

## Adeverință

Prin prezenta se adeverește că în perioada 13.03.2014 - 13.02.2015, domnul profesor Andrieș Vasile , a realizat o cercetare pedagogică pentru teza de doctorat „MOTIVAREA COPIILOR DE 10-12 ANI PRIN EVALUARE ÎN CADRUL ACTIVITĂȚII CLUBURILOR DE LOISIR-FITNESS” , în cadrul căreia au fost implicați elevi ai Școlii Gimnaziale „Grigore Antipa”, Botoșani.

Director

Heropciu Sabina



Data

17.02.2015

Clubul Sportiv Sport Relax  
Zăicești, Botoșani

Nr. 19/2.02.2015

Adeverință

Prin prezenta se adeverește că domnul profesor Andrieș Vasile , a realizat la Clubul Sportiv Sport Relax Zăicești, Botoșani, în perioada 16.06.2014- 12.09.2014 , activități didactice în cadrul experimentului din teza de doctorat „ MOTIVAREA COPIILOR DE 10-12 ANI PRIN EVALUARE ÎN CADRUL ACTIVITĂȚII CLUBURILOR DE LOISIR-FITNESS” .

Vicepreședinte  
Măntăluță Alin



Data  
02.02.2015

### **Declarația privind asumarea răspunderii**

Subsemnatul, Andrieș Vasile, declar pe proprie răspundere că materialele prezentate în teza de doctor se referă la propriile activități și realizări, în caz contrar urmând să suport consecințele, în conformitate cu legislația în vigoare.

Andrieș Vasile

19.08.2019

**INFORMAȚII  
PERSONALE****ANDRIEȘ Vasile** Bucovina 104, Botoșani, România 0040788108108 [vasileandriescomunik@gmail.com](mailto:vasileandriescomunik@gmail.com)

Sexul Masculin

Data nașterii 16/12/1975

Naționalitatea Română

**EXPERIENȚA PROFESIONALĂ**

|                |                                                                                                                                                            |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2009 - prezent | Profesor titular de Educație fizică și sport<br>Școala Gimnazială nr. 6 „Grigore Antipa” Botoșani<br>Tipul sau sectorul de activitate Învățământ gimnazial |
| 2009 - prezent | Profesor coordonator<br>Clubul Sportiv „Sport Relax” Botoșani<br>Tipul sau sectorul de activitate - loisir/fitness                                         |
| 2003 - 2009    | Profesor titular de Educație fizică și sport<br>Școala Gimnazială nr. 8 Dorohoi<br>Tipul sau sectorul de activitate Învățământ gimnazial                   |
| 2002 - 2003    | Profesor titular de Educație fizică și sport<br>Grupul Școlar „Petru Rareș” Botoșani<br>Tipul sau sectorul de activitate Învățământ liceal                 |

**EDUCAȚIE ȘI FORMARE**

|                |                                                                                                                                  |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2010 – prezent | Doctorand<br>Universitatea de Stat de EFS, Chișinău                                                                              |
| 2008 – 2010    | Master în Managementul Resurselor Umane<br>Facultatea de Economie și Administrarea Afacerilor, Univ. „Alexandru<br>I. Cuza” Iași |

2005 – 2007

Masterat în Managementul sportului

Facultatea de Educație Fizică și Sport, Univ. „Alexandru I. Cuza” Iași

1998 - 2002

Licențiat în Educație Fizică și Managementul Sportului

Facultatea de Educație Fizică și Sport, Univ. „Dunărea de Jos,, Galați

1990-1994

Absolvent liceu,

Colegiul „Gheorghe Asachi ” Botoșani

## COMPETENȚE PERSONALE

Limba(i) maternă(e)

Română

Alte limbi străine  
cunoscute

Limba Germană

Limba Engleză

| INTELEGERE |        | VORBIRE                       |              | SCRIERE |
|------------|--------|-------------------------------|--------------|---------|
| Ascultare  | Citire | Participare la<br>conversație | Discurs oral |         |
| C1         | C1     | C1                            | C1           | B2      |
| B2         | B2     | B2                            | B2           | B1      |

Competențe de  
comunicare

Bune competențe de comunicare dobândite în timpul formării  
profesionale și în timpul experienței acumulate .

Performanțe

Gradul didactic I în învățământ 2018  
Gradul didactic II în învățământ 2014  
Definitiv în învățământ 2009  
Titular în învățământ din anul 2002  
Brevet de invenție „Sistem multifuncțional pentru terenuri și săli de  
sport,,

Competențe  
informatice

Cunoștințe operare PC Microsoft Office, Photoshop, etc

Alte competențe

Persoană dinamică, caracterizată de dorința de a învăța lucruri noi și de  
a performa în domeniul de interes

Permis de conducere

B