UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT A REPUBLICII MOLDOVA

Cu titlu de manuscris CZU:
[37.042(043.3):612.76]:796.011.3

URICHIANU Bogdan Andrei

FORTIFICAREA STĂRII DE SĂNĂTATE A ELEVILOR DIN CICLUL PRIMAR PRIN COMPONENTELE INTELECTUALE ȘI MOTRICE

Specialitatea: 533.04. Educație fizică, sport, kinetoterapie și recreație

Teză de doctor în științe pedagogice

Conducător ştiinţific: Jurat Valeriu,
doctor în ştiinţe pedagogice,
conferenţiar universitar

Autor

Chișinău, 2020

© Urichianu Bogdan Andrei, 2020

CUPRINS

ADNOTARE……...…5
LISTA ABREVIERILOR……8
INTRODUCERE…….9
1. FUNDAMENTAREA TEORETICĂ ŞI METODICĂ REFERITOARE LA FORTIFICAREA STĂRII DE SĂNĂTATE ÎN CADRUL LECŢIEI DE EDUCAȚIE FIZICĂ A ELEVILOR DIN CICLUL PRIMAR.....18
1.1. Obiectivele educaţiei fizice și sportului în clasele primare.....18
1.2. Legități de formare a sănătății elevilor în condițiile moderne.....24
1.3. Particularităţi psihomotrice și morfofuncţionale ale elevilor de 7-10 ani.....31
1.4. Formele de practicare a educației fizice de către elevii ciclului primar.....37
1.5. Sinteza problematicii tratate la capitolul 1.....47
2. DETERMINAREA METODOLOGICĂ A FORTIFICĂRII STĂRII DE SĂNĂTATE PRIN COMPONENTELE INTELECTUALE ȘI MOTRICE ALE ELEVILOR DIN CICLUL PRIMAR……...……...48
2.1. Metodele de cercetare științifică 48
2.2. Organizarea și desfășurarea cercetării 55
2.3. Opinii actuale privind formarea componentelor intelectuale și motrice în procesul de fortificare a sănătății pentru elevii claselor primare.....56
2.4. Analiza particularităților dezvoltării fizice antropometrice 64
2.5. Analiza nivelului pregătirii motrice a elevilor din ciclul primar.....71
2.6. Elaborarea programei experimentale axată pe pregătirea intelectuală și motrică pentru clasele a IV-a 80
2.7. Sinteza problematicii tratate la capitolul 2.....88
3. ARGUMENTAREA EXPERIMENTALĂ ÎN CADRUL LECŢIEI DE EDUCAŢIE FIZICĂ A FORTIFICĂRII STĂRII DE SĂNĂTATE PRIN COMPONENTELE INTELECTUALE ȘI MOTRICE A ELEVILOR DIN CICLUL PRIMAR.....89
3.1. Analiza nivelului de pregătire teoretică a elevilor claselor a IV-a pe parcursul anului de învățământ 89
3.2. Dinamica indicatorilor motrici ai elevilor din ciclul primar cuprinşi în cadrul experimentului pedagogic..... 96
3.3.Influența componentelor intelectuale și motrice asupra indicatorilor de sănătate a elevilor vârstei școlare mici 105

3.4. Sinteza problematicii tratate la capitolul 3.....110
CONCLUZII GENERALE ŞI RECOMANDĂRI……..……112
BIBLIOGRAFIE ……...…116
ANEXE
Anexa 1. Conținutul și obiectivele programei de educație fizică și sport la nivelul învățământului primar 132
Anexa 2. Chestionar sociologic .....……..…..……..…136
Anexa 3. Test de apreciere a componentei intelectuale …….....……...138
Anexa 4. Conținutul programei experimentale pentru elevii claselor a IV-a ….....……...139
Anexa 5. Sistemul de evaluare în clasele primare ..…….……..144
Anexa 6. Proiecte didactice (modele) …….....146
Anexa 7. Acte de implementare 164

DECLARAŢIA PRIVIND ASUMAREA RĂSPUNDERII ……...…...167
CV-UL AUTORULUI ……..168

ADNOTARE

Urichianu Bogdan Andrei ***Fortificarea stării de sănătate a elevilor din ciclul primar prin componentele intelectuale și motrice*****:** teză de doctor în ştiinţe pedagogice. Chişinău, 2020.

Structura tezei: Lucrarea este alcătuită din: introducere, 3 capitole, concluzii generale şi recomandări, bibliografie 194 titluri, 7 anexe, 115 pagini text de bază, 53 figuri, 12 tabele, 1 schemă. Rezultatele obţinute sunt publicate în 10 lucrări ştiinţifice.

Cuvinte-cheie: fortificarea stării de sănătate, componente intelectuale și motrice, elevi ai claselor primare, lecție de educație fizică, optimizarea procesului instructiv-educativ, conținuturi didactice, activități sportive, Ghid "Educația fizică, sport și sănătate", evaluare.

Scopul lucrării constă în eficientizarea procesului de fortificare a stării de sănătate a elevilor din ciclul primar prin implementarea componentelor pregătirii intelectuale și motrice.

Obiectivele cercetării: 1. Studierea conceptelor metodologice privind optimizarea procesului educațional la educația fizică în vederea fortificării stării de sănătate a elevilor ciclului primar; 2. Stabilirea conținuturilor didactice necesare în procesul de fortificare a sănătății la lecția de educație fizică în clasele primare în baza sondajului sociologic. 3. Analiza nivelului dezvoltării fizice și pregătirii motrice a elevilor din ciclul primar și elaborarea conținutului experimental axat pe componente intelectuale și motrice. 4. Argumentarea experimentală și valorificarea eficienței componentelor intelectuale și motrice în procesul de fortificare a sănătății la elevii ciclului primar

Noutatea şi originalitatea ştiințifică constă în faptul că cercetarea în cauză își propune să contribuie la fortificarea stării de sănătate a elevilor din ciclul primar prin aplicarea unui ghid în lecția de educație fizică, creat în urma analizei componentelor intelectuale și motrice.

Rezultatele obținute care contribuie la soluționarea unei probleme științifice importante în teză constau în fundamentarea din punct de vedere științific și metodologic a procesului de fortificare a stării de sănătate a elevilor din ciclul primar, prin intermediul formării componentelor intelectuale, motrice și de sănătate (IMS), incluse în conținutul Ghidului de educație fizică, sport și sănătate în vederea îmbunătățirii calității vieții.

Semnificația teoretică o constituie concepțiile teoretico-metodice privind teoria și metodica educației fizice școlare; rolul educației fizice în păstrarea sănătății populației; optimizarea procesului instructiv-educativ; posibilitățile de adaptare a organismului la efortul fizic și intelectual.

Valoarea aplicativă constă în posibilitatea utilizării rezultatelor cercetării, a ghidului, în scopul fortificării stării generale de sănătate și funcționalității optime a organismului elevilor în cadrul lecțiilor de educație fizică. Ghidul poate fi folosit în procesul de instruire a viitorilor profesori de educaţie fizică şi formarea continuă a cadrelor didactice din domeniul culturii fizice, pentru elevi și părinți.

Implementarea rezultatelor ştiinţifice. Conținutul experimental al programului de cercetare, prezentat în Ghidul "Educația fizică, sport și sănătate", a fost aplicat în scopul fortificării stării de sănătate la copiii din ciclul primar și a fost implementat în procesul de studii în Liceul Teoretic "Marin Preda", București, Școala Gimnazială nr. 1 Mogoșoaia și Școala Gimnazială nr. 163, București, fapt care este confirmat de adeverinţele de implementare.

АННОТАЦИЯ

Уникяну Богдан Андрей *Укрепление состояния здоровья детей начальных классов посредством интеллектуальных и двигательных компонентов*: диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. Кишинэу, 2020

Структура диссертации: аннотация на трех языках, введение, 3 главы, библиография – 194 источников, 7 приложений, 115 страниц основного текста, 45 рисунков, 15 таблиц, 16 графиков. Полученные результаты опубликованы в 10-ти научных работах.

Ключевые слова: здоровье, ученики начальных классов, спортивная деятельность, оценка, средства, методы, тестирование, комплекс упражнений.

Цель исследования состоит в повышении эффективности процесса укрепления состояния здоровья учеников начальных классов посредством внедрения пособия по физическому воспитанию, основанного на интеллектуальных, двигательных компонентов и здоровья.

Задачи исследования:

1. Изучение методологических концепций по оптимизации учебного процесса по физическому воспитанию с целью укрепления состояния здоровья учеников начальных классов. 2. Определение учебного содержания, необходимого в процессе укрепления здоровья на уроках по физическому воспитанию детей начальных классов на основе результатов социологического опроса. 3. Анализ уровня физического развития и двигательной подготовки учеников начальных классов и разработка экспериментального содержания «Пособия по физическому воспитанию», ориентированного на интеллектуальных, двигательных компонентов и здоровья на основе Стандартизированной модели по предмету «Школьное физическое воспитание». 4. Экспериментальное обоснование повышения процесса укрепления здоровья детей начальных классов посредством внедрения содержания пособия «Физическое воспитание, спорт и здоровье», ориентированного на интеллектуальных, двигательных компонентов и здоровья.

Научная новизна и оригинальность: новизна и оригинальность состоит в том, что результаты данного исследования способствуют укреплению состояния здоровья учеников начального цикла обучения посредством применения пособия на уроках физического воспитания, разработанного в результате анализа интеллектуального и двигательного компонентов.

Важная научная проблема, решенная в данном исследовании, состоит в научном и методологическом обосновании внедрения пособия по физическому воспитанию, спорту и здоровью, что определило укрепление состояния здоровья учеников начальных классов, посредством продвижения интеллектуальных, двигательных компонентов и здоровья, с целью улучшения качества жизни.

Теоретическая значимость работы заключается в теоретико-методических концепциях в области физического воспитания и спорта; роли физического воспитания в сохранении здоровья населения; оптимизации учебно-воспитательного процесса; возможностях адаптации организма к физической и интеллектуальной нагрузке.

Практическая значимость состоит в возможности использования результатов исследования, пособия, с целью укрепления общего состояния здоровья и оптимальной функциональности организма учеников в рамках учебного процесса по физическому воспитанию. Пособие может быть использовано в процессе обучения будущих преподавателей по физическому воспитанию и непрерывного образования учителей в области физической культуры, а также для детей и их родителей.

Внедрение научных результатов. Учебное пособие может быть использовано с целью укрепления состояния здоровья детей начальных классов и было внедрено в учебный процесс в Теоретическом лицее «Марин Преда» г. Букурешть, в Гимназии №1 г. Могошоаи и в Гимназии №163 г. Букурешть, что подтверждено соответствующими сертификатами.

ANNOTATION

Urichianu Bogdan Andrei *Strengthening the health state of the primary school pupils, through intellectual and motor components*: doctoral thesis in pedagogical sciences. Chisinau, 2020

Structure of the thesis: The paper consists of annotation in three languages, introduction, 4 chapters, general conclusions and recommendations, bibliography of 194 titles, 7 annexes, 115 pages of basic text, 45 figures, 15 tables, 16 graphs. The obtained results are published in 10 scientific papers.

Keywords: health, primary school pupils, sports activities, evaluation, means, methods, testing, exercise complex.

Research field: pedagogical sciences.

The purpose of the paper is to streamline the process of strengthening the health state of primary school pupils by implementing the physical education guide, focused on intellectual, motor and health (IMH) components.

Research objectives:

1. Studying the methodological concepts regarding the optimization of the educational process of the physical education in order to strengthen the health state of the primary school pupils; 2. Establishing the necessary teaching contents in the process of strengthening the health in physical education lesson to primary school pupils based on the sociological survey. 3. Analysis of the physical development level and motor training of the primary school pupils and elaboration of the experimental content «Physical education guide» focused on IMH based on the Standardized model of the discipline «Physical education in school». 4. Experimental argumentation of enhancing the health strengthening process to primary school pupils by implementing the content of the Guide "Physical education, sport and health", focused on IMH.

The novelty and the scientific originality: the new and original character consists in the fact that the research in question aims to contribute to the strengthening of the health state of the primary school pupils by applying a guide in the physical education lesson, following the analysis of the intellectual and motor components.

The obtained results that contribute to the solution of an important scientific problem in the thesis consist in the scientific and methodological foundation of introducing the Guide of physical education, sport and health, which determined the strengthening of the pupils' health state, by promoting the intellectual, motor and health (IMH) components, in order to improve the quality of life.

Theoretical significance: the theoretical importance of the thesis is constituted by the theoretical-methodical conceptions regarding the theory and the methodology of physical education in school; the role of physical education in maintaining the population health; optimization of the instructive-educational process; the possibilities of adapting the body to the physical and intellectual effort.

The applicative value: the possibility of using the guide research results, in order to strengthen the general state of health and the optimum functionality of the pupils' body in the physical education lessons. The guide can be used in the education process of future physical education teachers and the continuous training of the teachers in the field of physical culture, for pupils and parents.

Implementation of the scientific results: The experimental guide will be used in order to strengthen the health state of the primary school pupils and has been implemented in the curricular study process in Theoretical High School "Marin Preda", Bucharest, Secondary School no. 1 Mogosoaia and Secondary School no. 163, Bucharest, a fact which is confirmed by the implementation certificates.

LISTA ABREVIERILOR

CES - cerințe educative speciale

OMS/WHO - Organizația Mondială a Sănătății/ World Health Organization

GSA – grosimea stratului adipos (în cm)

LC – Lungimea circumferinței (în cm)

D - Diametrul (în cm)

IMC - indicele de masă corporală

GM - grupa martor

GE - grupa experimentală

IMS - intelectual, motric, sănătate

ISCED - Clasificare Internaţională Standard a Educaţiei

IRA - infecțiile respiratorii acute

TGI - Testul de grup intelectual

GSA – grosimea stratului adipos

INTRODUCERE

Actualitatea și importanța temei abordate. Programul Președinției României la Consiliul Uniunii Europene, 1 ianuarie – 30 iunie 2019, aduce în actualitate garantarea accesului la sănătate și sport pentru toți cetățenii europeni. Educația și cultura reprezintă cheia viitorului Europei, din perspectiva individuală, a cetățeanului european, care va avea acces la modele de viață sau de conduite exemplare, prin promovarea politicilor orientate spre generația tânără și a învățării bazate pe competențe-cheie, care să fie dobândite pe tot parcursul vieții și care să le asigure un mod de viață sănătos [136].

Modul de viață al populației include totalitatea activităților care compun viața unui individ, a unui grup de persoane, a unei colectivități, managementul vieții lor pentru satisfacerea trebuințelor lor materiale și spirituale care în conjunctura societăţii moderne afectează tot mai mult starea de sănătate a populaţiei prin sedentarism, alimentație necorespunzătoare, stres etc.

A fortifica, vb.=a face ca organismul să fie mai puternic, mai rezistent; a (se) întări, a (se) oțeli [160]. Starea de sănătate e o stare pe deplin favorabilă atât fizic, mintal, cât și social, și nu doar absența bolilor sau a infirmităților [42, 79, 163].

Dragomir P., Scarlat E., [44], citat de Curticăpean Aurelian și Antonie Iustin Marius [38], consemnează faptul că este necesară redefinirea modelului pentru disciplina educație fizică școlară, disciplina care are "menirea de a asigura dezvoltarea aptitudinilor bio-psihomotrice și formarea capacității elevilor de a acționa asupra acestora în vederea menținerii permanente a unei stări adecvate de sănătate, a garantării unei dezvoltări fizice generale corecte și a manifestării unei capacități motrice favorabile inserției profesionale și sociale prezente și viitoare".

Problematica temei studiate este de o remarcabilă importanță deoarece corespunde prezentului din orizontul fenomenelor axiologice, formativ-educaţionale şi sociale și prezintă un subiect care interesează din ce în ce mai mult cercetările multi și interdisciplinare și anume vectorii de dezvoltare intelectuală, motrică și de sănătate, în mod deosebit cele cu un impact important asupra calității vieţii, a particularităților de manifestare a comportamentului omului modern, acestea toate antrenând într-o mai mare sau mai mică măsură, practicarea educației fizice de la cele mai mici vârste [1, 37, 68].

Uniunea Europeană recomandă cu prioritate desfășurarea proiectelor cu tematica "Life course stage - un bun început în viață", care trebuie să includă preconcepția, concepția, sarcina și nașterea, primele zile, învățământul preșcolar și primar [154, 167].

În documentele europene se precizează de asemenea că participarea la activitățile specifice domeniului educației fizice și sportului reprezintă „un drept fundamental al tuturor”, și practicarea lor are efecte multiple asupra fortificării stării de sănătate şi asupra evoluției caracterului și dezvoltării intelectuale a indivizilor [134, 140, 143].

Prin proiectul RoEduNet începând din anul 2014 elevii claselor primare din România pot învăţa într-o clasă digitalizată, cu ajutorul tabletei şi al manualelor digitale. În acest scop, apare necesitatea elaborării unui ghid specific educației fizice școlare pentru clasele primare, care, fiind interactiv, va putea fi consultat ori de câte ori este nevoie de către elevi, părinți.Conținuturile ghidului vor completa informațiile necesare elevilor și parinților în practicarea de sine stătător a exercițiilor fizice, despre modul sănătos de viață [151].

Reieșind din aceste necesități considerăm că este actual şi important faptul, privind rezervarea timpului activităţilor intelectuale, motrice și de sănătate pentru copiii claselor primare ale instituțiilor de învățământ din țară, prin intermediul reformei educaţiei fizice școlare, fapt ce va permite îmbunătățireastării de sănătate prin componentele sus menționate.

Descrierea situației în domeniul de cercetare. Proiectul „Viaţă activă”, recomandă practicarea diverselor activități cu caracter sportiv recreativ care au un rol important pentru sănătate, cu precădere la copii şi tineri [26, 52, 118, 123]. Studiile întreprinse prezintă faptul că practicarea activităților fizice pe toată durata vieții, pe baza unui program controlat, fortifică starea de sănătate din punct de vedere fizic și psihic, ceea ce are ca efect un potențial ridicat intelectual care se va vedea în activitatea de învăţare şi transformare a personalităţii copilului, la prevenția unor maladii fizice şi psihice specifice modului de viaţă modern [51, 88]. În acest sens, WHO [158] recomandă participarea activă zilnică, cel puțin 30 minute la un program de exerciții fizice, cu un efort fizic de intensitate mijlocie pentru adulți, iar pentru copii, exerciții fizice efectuate mai ales sub formă de jocuri, timp de 60 de minute.

În evaluarea statusului ponderal al copilului, a rangului de risc pentru obezitate şi supraponderabilitate, este utilizat ca indicator operaţional Indicele de Masă Corporală (IMC), raportat la Curbele de creştere ale copilului, instrumente de screening elaborate pe criterii statistice epidemiologice. În plan clinic, obezitatea se defineşte ca excedent de cel puţin 20% din greutate în raport cu media normală corespunzătoare vârstei, înălţimii şi genului [157, 178].

Lipsa practicării activităților sportive duce la creșterea în greutate, apariţia problemelor de obezitate şi a bolilor cronice, a unor patologii cardiovasculare şi a diabetului, care lezează starea de bine și pun în primejdie calitatea vieții indivizilor, ceea ce are ca urmare afectarea bugetului economiei şi finanțarea repartizată sectorului sănătăţii [43, 147]. Statisticile publicate de către țările membre ale WHO concluzionează faptul că unei sume de 1 dolar cheltuit pentru

practicarea exercițiilor fizice îi corespunde o reducere de 3,2 dolari pentru cheltuielile medicale [148, 174].

În această situație, autoritățile publice care răspund de inițierea, planificarea și desfășurarea activităților cu caracter sportiv și de educație fizică trebuie să se angajeze să îndeplinească cu mai multă răspundere, sarcina de inițiator care promovează fortificarea stării de sănătate, prin capacitățile specialiştilor domeniului: învățători, profesori, metodiști, kinetoterapeuţi şi prin implementarea unor alternative profilactice, aplicate în funcție de particularitățile de vârsta, sex, nivel de pregătire, cu scopul realizării sarcinilor specifice domeniului de competenţă a specialiştilor [14, 19, 65, 121].

Educaţia fizică şi sportul constituie drepturi fundamentale ale omului, recunoscute de marile organizaţii internaţionale [12, 28, 78, 105]. Pe parcursul vieții toți oamenii au dreptul la educaţie de calitate, care să le asigure o evoluție completă a personalităţii lor [84, 108, 127].

Prin organizarea de conferințe, reuniuni și dezbateri inițiate și recomandate de comisiile Uniunii Europene se încurajează sprijinirea activităţilor fizice şi cu caracter sportiv cu ajutorul unor propuneri politice, în sfera educaţiei şi a formării profesionale [48, 74].

În România, unul din principiile care manageriază învăţământul preuniversitar şi cel superior, prevede ca procesul de învăţare care se desfășoară pe tot parcursul vieţii, va trebui să inițieze și încurajeze programe educative pentru fortificarea sănătății, punând în evidență participarea activă la lecția de educație fizică și la sporturile recreative practicate în timpul liber [6, 15, 119].

Astfel se precizează că este un drept garantat de stat al oricărei persoane, fără discriminare, de a participa la activități educative cu caracter sportiv și recreativ. Autorităţile locale și cele centrale, administrative, instituţiile educative şi cele sportive au ca sarcina garantarea măsurilor de desfășurare și sprijinirea acțiunilor specifice educaţiei fizice școlare, universitare, sportul pentru toate categoriile de vârstă, practicarea sportului de performanţă [27].

Observăm că există cadrul conceptual şi cel legal prin care este recunoscută funcția socială a activităţilor cu caracter sportiv și asigurarea condițiilor pentru organizarea, desfăşurarea și participarea lor [8, 36, 110]. În această situație educația fizică și activitățile sportive fac parte din educația generală și prin practicarea lor pot acționa pentru fortificarea sănătății, creșterea și dezvoltarea organismului, și a proceselor psihice și intelectuale, favorizează socializarea. Astfel putem spune că funcțiile educației fizice școlare și extracuriculare au efect în sfera biologică, psihomotrică și socială, și sunt legate de conceptul unei dezvoltări echilibrate și integrate a personalității copiilor [61, 97].

Educația fizică reprezintă o formă de educație [9, 21], care valorizează momente prin dezvoltarea fizică a corpului, dezvoltarea intelectului, a abilităților de mișcare necesare pe parcursul unei vieți întregi [131]. Componentă a educației generale, educația fizică școlară se desfășoară după reguli bine stabilite, cuprinde diferite forme de organizare și de dezvoltare, în vederea optimizării potențialului biologic și psihomotric al individului, în scopul îmbunătățirii calității vieții.

Sportul face parte din cultura universală și a avut din totdeauna un rol important în păstrarea și fortificarea stării de sănătate. De asemenea prin caracteristica sa de competiție sportul favorizează aspirația pentru a fi cunoscut și a obține victorii sportive. Aceste două direcții de acțiune a sportului creează o asociere cu educația corporală și se păstrează de-a lungul vieții [47, 93].

Faptul că formarea omului modern presupune dezvoltarea sa din punct de vedere etic și estetic, de la nivelul fizic, social, intelectual, în concordanță cu nevoile societății și conform aptitudinilor indivizilor, acestea conducând la creșterea nivelului de trai și la dezvoltarea socială. Un sprijin real în activitatea didactică este reprezentat de o orientare modernă a educației fizice către un sistem educațional, în care familia va oferi un suport adecvat.

Decenii de cercetare au arătat că sportul practicat sub formă de jocuri în lecția de educație fizică [29, 30], de către elevii din ciclul primar, este un mediator important în domeniul dezvoltării din punct de vedere fizic, social, cognitiv și lingvistic a copiilor. Cu toate acestea, jocul se confruntă cu amenințări din multe direcții în viața modernă [27, 102].

Sportul are multiple beneficii sănătoase. Practicarea oricărui tip de sport de la o vârstă fragedă îi ajută pe copii în multe feluri, în special în activități de grup, pentru a îmbunătăți interacțiunea și integrarea socială, precum și pentru a crește nivelul mental și a oferi un stil de viață sănătos la vârsta adultă, deoarece obiceiurile pe care le dobândim în copilărie, se păstrează. Dacă vorbim despre nivelul psihologic sau de personalitate, activitățile sportive (în special cele realizate în grupuri) ajută copiii să-și consolideze stima de sine socială și să le permită să înțeleagă importanța respectării regulilor [33].

Îmbunătățirea dezvoltării fizice și mentale a copiilor este cu siguranță cea mai importantă contribuție a sportului pentru copii. Datorită amplorii sale, popularității de neegalat și fundamentării valorilor pozitive, sportul este cu siguranță unul dintre cele mai mari lucruri pe care omul le-a creat vreodată. Este, de asemenea, un instrument puternic care distruge toate barierele și ne ajută să ne simțim bine despre noi înșine, fizic și mental. Sportul este benefic pentru copii: prin jocul sportiv, copiii dezvoltă abilități fizice, fac exerciții, își fac noi prieteni, se

distrează, învață să fie membri ai echipei, învață despre corectitudinea jocului, îmbunătățesc stima de sine etc.

Cunoscutul tenismen Novak Djocovic, referindu-se la practicarea sportului în timpul liber dar și la cel de performanță, spunea că îmbunătățirea dezvoltării fizice și mentale a copiilor este cu siguranță cea mai importantă contribuție a sportului, însă lista de valori pe care copilul le poate învăța și cumpăra prin sport nu se termină aici. Alte aspecte pozitive sunt numeroase, care dezvăluie adevărata frumusețe a sportului [155].

În 2013, Centrele pentru Controlul și Prevenirea Bolilor au publicat primul său raport despre sănătatea mintală a copiilor din S.U.A. și au constat că între 3 și 17 ani, este vârsta în care apar tulburări de deficit de atenție (ADHD), cea mai răspândită problemă de sănătate mintală, care afectează 6,8% dintre copii. Alte probleme includ comportamentul (3,5% dintre copii), anxietatea (3,0%), depresia (2,1%) și tulburările, în spectrul autismului (1,1%) [138].

Un studiu al fericirii efectuat la 800 de elevi din 33 de școli din 12 comunități diferite ale USA într-un studiu săptămânal, în timpul zilei și seara, au înregistrat ceea ce făceau și starea lor de fericire. Rezultatele au fost clare: copiii au fost mai fericiți atunci când au ieșit din școală vorbind sau jucând cu prietenii și au fost cel mai puțin fericiți când erau în școală. Timpul petrecut cu părinții s-a situat la mijloc. În general, viața copiilor de astăzi este foarte încărcată ca program, astfel încât aceștia au puțin timp liber pentru a conversa și a se juca cu prietenii. Sunt necesare mai multe cercetări, însă este foarte probabil că starea de nefericire să se afle în creștere și aceasta să fie legată de această lipsă de timp liber pentru jocuri [144, 146].

Datorită faptului că un număr tot mai mare de specialiști [133] recomandă practicarea exercițiului fizic de către toți oamenii, începând de la cele mai mici vârste, în beneficiul fortificării stării de sănătate și pentru îmbunătățirea indicatorilor motrici, intelectuali și comportamentali și deoarece numeroase studii au arătat ca implementarea unor programe model pot oferi recomandări care avantajează desfășurarea lecției de educație fizică, este necesară realizarea și aplicarea unui ghid pentru educație fizică, sport și sănătate. Acesta trebuie să debuteze într-o perioadă incipientă, adică pentru elevii ciclului primar.

Motivația și premisele alegerii temei. Disciplina *Educație fizică* este singura dintre disciplinele școlare care are ca obiectiv educația elevilor pentru un mod de viață mai bun, care să influențeze în bine sănătatea și care să corespundă necesităților sociale și idealurilor generate de acestea, reprezentate de autodisciplină, „fair-play" întrajutorare, toleranță, prietenie, valori care sunt bunuri prețioase și ar trebui puse în practica în cel mai scurt timp. Situația actuală dovedește însă că primează principiul amânării. Rămâne la stadiul de propunere și sunt prea puține acțiuni ale structurilor responsabile în domeniul educației, al sănătății, al educației fizice și sportului,

care garantează pentru o Românie cu o populație sănătoasă, cu un nivel ridicat de educație comparative cu standardele europene, o țară cu rezultate excelente în sport, care să facă națiunea vizibilă în lume prin valorile sale.

Vârsta prepubertară (7-10 ani) este perioada cea mai importantă pentru creșterea și dezvoltarea organismului uman și este determinată de acțiunea factorilor mediului ambiant [50]. Copiii cuprinşi în această categorie de vârstă nu prezintă diferenţe importante în funcţie de sex, privind talia, greutatea, dezvoltarea sistemului nervos şi neuro-muscular şi a sferei vegetative.

Plasticitatea deosebită a sistemului nervos face posibilă receptarea unui număr crescut de informaţii, iar caracteristicile sistemului nervos sunt favorabile pentru lărgirea repertoriului motric şi ameliorarea capacităţilor coordinative.

În acest sens, pentru elevii din ciclul primar, credem că un eventual Ghid destinat lor, aplicat și în afara practicii lecțiilor de educație fizică va contribui mai eficient la fortificarea stării de sănătate a copiilor și la o dezvoltare armonioasă din punct de vedere intelectual, motric și al sănătății.

Scopul lucrării constă în eficientizarea procesului de fortificare a stării de sănătate a elevilor din ciclul primar prin implementarea componentelor pregătirii intelectuale și motrice.

Obiectivele cercetării:

1. Studierea conceptelor metodologice privind optimizarea procesului educațional la educația fizică în vederea fortificării stării de sănătate a elevilor ciclului primar.

2. Stabilirea conținuturilor didactice necesare în procesul de fortificare a sănătății la lecția de educație fizică în clasele primare în baza sondajului sociologic.

3. Analiza nivelului dezvoltării fizice și pregătirii motrice a elevilor din ciclul primar și elaborarea conținutului experimental axat pe componente intelectuale și motrice.

4. Argumentarea experimentală și valorificarea eficienței componentelor intelectuale și motrice în procesul de fortificare a sănătății la elevii ciclului primar.

Ipoteza de cercetare presupune că formarea componentelor intelectuale și motrice la elevii învățământului primar prin diversitatea conținuturilor specifice lecțiilor de educație fizică școlară va permite organizarea unui mod de viață sănătos, care la rândul său va avea un impact pozitiv asupra procesului de fortificare a sănătății**.**

Sinteza metodologiei de cercetare şi justificarea metodelor de cercetare alese.

Metodologia cercetării ştiinţifice. Centrul atenţiei sau obiectul ştiinţific principal al Educaţiei Fizice şi Sportului este omul; deci domeniul Educației fizice și a sportului face parte din marea familie a antropologiei şi este înrudit cu biologia, sociologia, pedagogia şi alte științe [52, 54].

De aceea, în concepţiile ştiinţifico-teoretice contemporane despre educaţia fizică şcolară, formării culturii fizice a personalităţii elevului i se rezervă rolul prioritar ca o condiţie determinantă.

Învăţământul şcolar de cultură fizică trebuie să formeze un sistem de orientări valorice ale personalităţii spre un mod sănătos de viaţă, să asigure pregătirea motivaţională, funcţională şi motrice. Acest fapt se va realiza în corespundere cu principiile, cu legităţile generale şi specifice, cu metodele, care trebuie să influenţeze formativ asupra calităţilor intelectuale, psihosociale, fizice, moral-volitive şi a altor calităţi ale personalităţii.

Metodele de cercetare. Sarcinile formulate anterior au fost realizate în baza unui complex de metode de cercetare [175], şi anume:

1. Analiza, sinteza şi generalizarea datelor literaturii de specialitate.

În cadrul lucrării au fost selectate următoarele direcţii în studierea materialului teoretico-ştiinţific şi stabilite următoarele obiectivele:

- educaţia fizică a copiilor din ciclul primar şi importanţa pregătirii lor motrice în condiţiile actuale;
- legităţile morfologice, funcţionale şi psihomotrice ale dezvoltării organismului copiilor de 7-10 ani;
- intercorelarea dezvoltării funcţionale şi motrice a copiilor din şcoala primară cu perfecționarea competenţelor intelectuale și sănătate.

2. Examinarea documentaţiei de lucru (de planificare, de evidenţă, de evaluare şi de totalizare) din cadrul programelor existente de studiu.

Analiza literaturii de specialitate şi a materialelor documentaţiei de lucru, privind problema nivelului de pregătire a elevilor din ciclul primar nu se evidenţiază adecvat au fost examinate lecții de educație fizică la nivelul învățământului primar și particularitățile moderne; de asemenea s-a lucrat cu cerințele, conținutul și obiectivele de referință ale programei de educație fizică și sport la nivelul învățământului primar; s-a stabilit faptul că în cadrul programelor existente, nu se acordă atenţia cuvenită aspectului privind fortificarea stării de sănătate a elevilor din ciclul primar prin componentele intelectuale și motrice.

3. Chestionarea sociologică (anchetare, discuţii).

Chestionarele au fost completate în număr de 272, dintre care au fost chestionaţi: 77 de profesori, 52 de părinți și 143 sportivi - elevi.

În cazul nostru, ancheta s-a materializat prin aplicarea unui chestionar cu un număr de 10 întrebări, adresate profesorilor de specialitate, părinților și elevilor (Anexa 2).

4. Metoda testării

Pentru studierea dezvoltării motrice, intelectuale și a stării de sănătate au fost selectate un set de teste, care corespundeau cu cerințele de evaluare a nivelului elevilor din clasele primare. Rezultatele testelor reprezintă starea dezvoltării generale a elevilor la început și la sfârșit de an dobândită de subiecții investigați, prezența sau absența unor cunoștințe, capacități, competențe, comportamente, procese psihice.

5. Observaţia pedagogică.

În cadrul demersului ştiinţific derulat de noi, metoda observaţiei a constat în prezenţa nemijlocită a cercetătorului la desfăşurarea activităţilor didactice, în cadrul grupelor experimentale, cât şi a celor de control, prin participarea efectivă în elaborarea, planificarea, proiectarea și desfăşurarea lecţiilor de educaţie fizică.

6. Experimentul pedagogic.

Prin desfășurarea experimentului s-a intenționat verificarea eficacității implementării în lecțiile de educație fizică și sportive, a metodicii experimentale de însușire axate pe IMS în scopul optimizării procesului instructiv-educativ.

7. Prelucrarea matematică a datelor statistice şi prezentarea lor grafică.

Indicii rezultatelor au fost prelucraţi în conformitate cu metodele statistico-matematice selectate corespunzător caracterului datelor experimentale şi a sarcinilor cercetării prin stabilirea nivelului de verificare a diferenţei dintre medii a indicilor grupelor experimentale şi martor.

Sumarul compartimentelor tezei.

În *Introducere* se argumentează actualitatea temei abordate și importanța problemei cercetate. Sunt precizate scopul și obiectivele cercetării, se evidențiază noutatea, importanța teoretică, valoarea aplicativă a lucrării și aprobarea rezultatelor cercetării.

În *Capitolul 1* al tezei, ”**Fundamentarea teoretică referitoare la fortificarea stării de sănătate în cadrul lecţiei de educatie fizica a elevilor din ciclul primar”,** sunt prezentate obiectivele și legitățile de formare a sănătății elevilor în condițiile moderne, idealului didactic la educaţie fizică, competențe generale și specifice elevilor ciclului primar. În continuare sunt tratate particularitățile de vârstă ale elevilor de vârsta 7-10 ani. De asemenea, am evidențiat formele de practicare a educației fizice de către elevii ciclului primar.

Analiza documentelor de proiectare didactică din Aria curriculară Educație fizică și sport ne-a permis să stabilim structura ghidului pentru Educaţie fizică, sport şi sănătate (ciclul primar), precum şi necesitatea elaborării lui, respectiv a titlului şi a conţinuturilor de IMS.

Al doilea capitol al tezei “**Determinarea metodologică a fortificării stării de sănătate prin componentele intelectuale şi motrice ale elevilor din ciclul primar”** tratează subiecții, metodele și organizarea cercetării științifice. În baza sondajului sociologic au fost stabilite

conținuturile didactice necesare în procesul de fortificare a sănătății la lecția de educație fizică în clasele primare

Analiza nivelului dezvoltării fizice, a pregătirii motrice a elevilor din ciclul primar din Liceului Teoretic ”Marin Preda”, București, Școala Gimnazială nr. 1 Mogoșoaia și Școala Gimnazială nr. 163 București și rezultatele sondajului sociologic au permis elaborarea conținutului experimental «Ghidul de educație fizică, sport și sănătate» axat pe componente intelectuale și motrice în baza Modelului standardizat al disciplinei “Educația fizică școlară” pentru elevii din clasele a IV-a.

Al treilea capitol al tezei “**Argumentarea experimentală în cadrul lecţiei de educaţie fizică a fortificării stării de sănătate prin componentele intelectuale și motrice, a elevilor din ciclul primar”** cuprinde caracteristica indicatorilor de sănătate a copiilor de vârstă școlară mică (ciclul primar), influența componentelor pregătirii motrice și intelectuale asupra indicatorilor de sănătate a elevilor vârstei școlare mici, dinamica indicatorilor intelectuali ai elevilor vârstei școlare mici, dinamica indicatorilor motrici a elevilor din ciclul primar cuprinşi în cadrul experimentului pedagogic.

Corelarea componentelor de dezvoltare fizică cu indicii de sănătate arată că elevii cu nivel înalt de pregătire motrică manifestă cu o îmbolnăvire mai scăzută, observându-se și un nivel mai înalt al indicatorului de performanță intelectuală.

În *„Concluzii generale și recomandări”* a fost semnalată influența pozitivă a eficientizării componentelor IMS nu doar asupra stării de sănătate, dar și asupra îmbunătățirii *calității vieții* elevilor din ciclul primar.

De asemenea, sunt propuse *recomandări* în baza rezultatelor cercetării efectuate. Concluziile generale și recomandările formulate au confirmat ipoteza și scopul cercetării.

În *Anexe* sunt prezentate: Conținutul și obiectivele de referință ale programei de educație fizică și sport la nivelul învățământului primar, model de planificare anuală calendaristică și proiecte didactice aplicate în școlile implicate în experiment, chestionar sociologic, implementări la școlile aflate în studiu, programul experimental repartizat pe blocuri: intelectuală(pregătire teoretică), motric și de sănătate.

În finalul tezei se află *Declaraţia privind asumarea răspunderii* și *CV-ul autorului.*

1. FUNDAMENTAREA TEORETICĂ ȘI METODICĂ REFERITOARE LA FORTIFICAREA STĂRII DE SĂNĂTATE ÎN CADRUL LECŢIEI DE EDUCAȚIE FIZICĂ A ELEVILOR DIN CICLUL PRIMAR

1.1. Obiectivele educaţiei fizice şi sportului în clasele primare

Actualmente, când se acordă o importanţă deosebită educaţiei pentru toţi, când societatea românească tinde spre a deveni o societate educaţională, învăţământul românesc parcurge o perioadă de revalorizare şi de compatibilitate cu treptele similare din alte ţări, îndeosebi din spaţiul european.

Educaţia fizică – latură importantă a procesului instructiv-educativ a tineretului [49], are o contribuţie majoră în realizarea unor obiective de maximă importanţă socială.

Astfel în România, aria curriculară "Educaţia fizică şi sport" are contribuţii specifice la toate competenţele-cheie specifice învăţământului obligatoriu din Uniunea Europeană şi conduce la redefinirea modelului disciplinei [35, 53, 137].

În Republica Moldova, Curiculum Național Școlar pentru clasele primare prevede la disciplina Educație fizică, realizarea conţinuturilor educaţionale din procesul de învăţământ prin utilizarea exerciţiului fizic drept mijloc principal în vederea dezvoltării sănătăţii, competenţelor şcolare, deprinderilor motrice şi culturii sănătăţii. Sub îndrumarea profesorului se pune în aplicare principiul dezvoltării multilaterale şi armonioase a elevului, care presupune dezvoltarea calităţilor motrice, psihice, funcţionale şi intelectuale ale elevului [141, 162].

Prin participarea activă la lecția de educaţie fizică şcolară se exercită o influenţă majoră asupra intelectului şi personalităţii, elevul având posibilitatea de însușire a cunoştinţelor, abilităților practice şi intelectuale, precum şi deprinderea unor valori etice, care vor ajuta realizarea competenței de integrare socială a elevului, la întărirea și menținerea sănătății [51, 98].

Motricitatea la vârsta școlarului mic este debordantă, capacitatea de învățare motrică, remarcabilă, iar posibilitățile de fixare a mișcărilor noi, sunt reduse. Doar repetarea sistematică integrează și stabilizează structura nouă, în repertoriul motric al copilului [27, 122].

Dezvoltarea organismului din punct de vedere cognitiv produce modificări la nivelul percepţiei, limbajului, învăţării, raţionamentului, memoriei, acestea fiind particularități ale dezvoltării intelectuale, dependente de dezvoltarea emoțională și cea motorie.

Astfel, subiectul care participă la lecţia de educaţie fizică reacţionează printr-o conduită complexă, care înglobează deprinderile motrice, condiţia fizică, cunoaşterea şi plăcerea pentru mişcare [102].

De asemenea, subliniem faptul că activitățile de educaţie fizică şi sport desfășurate în lecțiile din școală nu reprezintă scopuri în sine, ele contribuie împreună cu celelalte discipline din programele școlare, la realizarea finalităţilor generale ale educaţiei prin orientarea eficientă a fiecărei activităţi de predare-învăţare-evaluare a procesului instructiv-educativ.

Educaţia fizică a tinerei generaţii constituie unul din elementele de bază a sistemului educaţional al copiilor si contribuie la pregătirea unui tineret capabil, sănătos şi puternic pentru a se integra în societatea modernă [33, 72].

Nevoia de mişcare şi disponibilitatea pentru învăţare a copilului trebuie valorificate în lecția de educație fizică prin acțiuni motrice atractive la început sub formă de jocuri, rezolvând multiple sarcini didactice în scopul formării și consolidării de deprinderi și calități motrice [5, 23, 67, 166].

Realizarea optimă a sarcinilor care revin educaţiei fizice în şcoală este condiţionată de cunoaşterea şi respectarea particularităţilor de vârstă ale elevului, de alegerea unei tematici corespunzătoare lui, de aplicarea celor mai potrivite mijloace, metode şi procedee de lucru [62, 164].

Educaţia fizică şi sportul dezvoltă o arie complexă de interese, trebuinţe, motivaţii [53]. Educă ambiţia, curajul, emulaţia, atenţia distributivă, hotărârea, fermitatea, perseverenţa, calmul, modestia, onestitatea, multiple trăsături de voinţă şi caracter. Calităţile intelectuale, calităţile fizice şi calităţile morale se conturează cu maximum de durabilitate şi eficienţă în activităţile corporale [80, 170].

Prezenţa orelor de educaţie fizică şi sport în şcoală este absolut necesară pentru a stimula mişcarea în rândul elevilor şi chiar performanţa sportivă [70, 92, 171]. Fiecare copil are dreptul la o educaţie armonioasă care să îi ofere atât accesul la cunoştinţe de natură să îl ajute să cunoască şi să înţeleagă mai bine lumea în care trăim, să îşi dezvolte potenţialul şi gândirea autonomă, dar şi la practicarea mişcării şi a sportului.

Obiectivele generale ale educaţiei fizice şi sportului sunt finalităţi ce decurg din idealul educaţional, din idealul educaţiei fizice, favorizând sporirea nivelului pregătirii funcționale, a capacității de muncă, dezvoltarea armonioasă a corpului copiilor [28]. Aceste obiective se particularizează pe fiecare subsistem al educaţiei fizice a tinerei generaţii şi astfel putem vorbi despre obiectivele educaţiei fizice şcolare, obiective pe care le putem grupa după influenţele pe care le exercită asupra tinerei generaţii în formarea competențelor generale și specifice educației fizice [32].

Competenţele generale vizate la nivelul disciplinei Educaţie fizică jalonează achiziţiile elevului pentru întregul ciclu primar. Acestea concură la dezvoltarea motricităţii elevului, la

familiarizarea acestuia cu deprinderile necesare unei vieţi sănătoase şi unei dezvoltări fizice armonioase [17, 70].

Competenţele specifice sunt derivate din competenţele generale, reprezintă etape în dobândirea acestora şi se formează pe durata unui an şcolar. Pentru realizarea competenţelor specifice, în programă sunt propuse exemple de activităţi de învăţare care valorifică experienţa concretă a elevului şi care integrează strategii didactice adecvate unor contexte de învăţare variate (Anexa 1).

Obiectivele educaţiei fizice anticipează rezultatul educaţiei în termenii comportamentului, prescriind cum va trebui să răspundă subiectul după parcurgerea unei anumite secvenţe sau etape de învăţare.

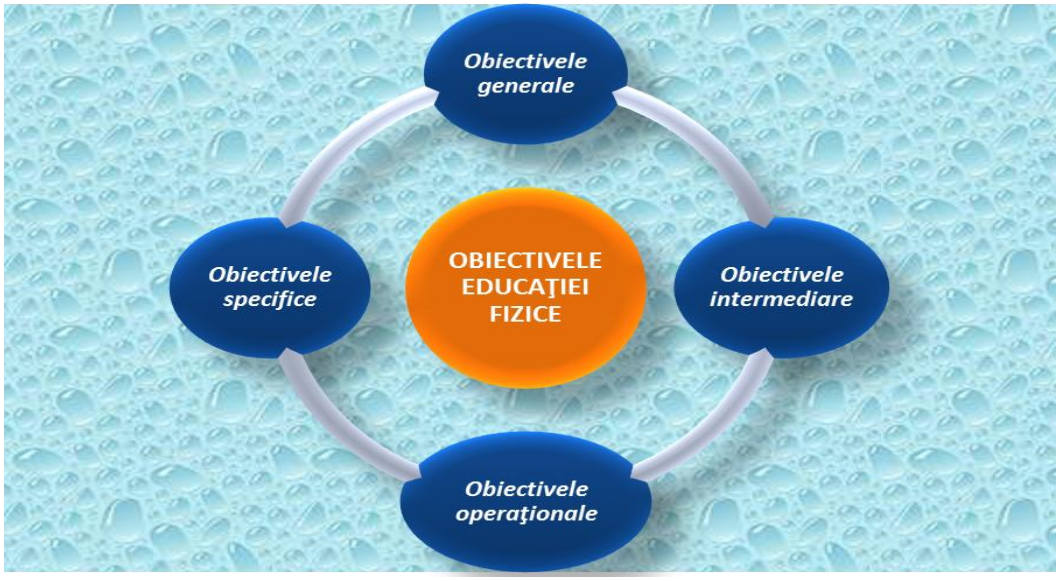


Fig. 1.1.Obiectivele educaţiei fizice

După gradul de generalitate, obiectivele pot fi (Figura 1.1): obiective generale, obiective specifice, obiective intermediare și obiectivele operaţionale.

1. *Obiectivele generale* ale educației fizice evidenţiază esenţa educaţiei fizice, dimensiunile comune ale subsistemelor acesteia sunt aceleași, pretutindeni în toate țările dezvoltate (Tabelul 1.1), și urmăresc în principal dezvoltarea fizică armonioasă a organismului copilului, dezvoltarea intelectuală și integrarea lui în societate.

Educaţia fizică - latură a procesului instructiv-educativ [43], are o contribuţie majoră în realizarea obiectivelor generale, de maximă importanţă socială .

Aria curriculară “Educaţia fizică şi sport” are contribuţii esențiale la toate competenţele-cheie specifice învăţământului obligatoriu din Europa şi, implicit din România şi conduce la redefinirea modelului disciplinei stabilit pe baza obiectivelor școlare.

Tabelul 1.1. Obiectivele educației fizice, pentru elevii din școlile primare [137, 139 ,143]

Obiectivele din curriculumul școlar primar din România și UE[1]	Obiectivele din curriculumul școlar primar din Republica Moldova[2]	Obiectivele curriculumului școlar primar din USA[3]
-menţinerea unei stări optime de sănătate;	- menținerea stării optime de sănătate;	-conștientizarea participării la activitățile de educație fizică pentru a atinge și menține un nivel de fitness mai bun pentru sănătate.
-favorizarea dezvoltării fizice armonioase;	- favorizarea proceselor de creștere și dezvoltare fizică armonioasă a copiilor;	-dezvoltarea abilităților motorii prin prezentarea modelelor de mișcare
-dezvoltarea capacităţii motrice generale, reprezentate de educarea calităţilor motrice de bază şi alcătuirea unui sistem de deprinderi şi priceperi motrice, de bază, utilitare și aplicative care sunt specifice unor ramuri de sport;	- perfecționarea la elevi a capacităților de mișcare prin formarea deprinderilor motrice de bază si dezvoltarea calităților motrice;	-însușirea și cunoașterea conceptele, principiile, strategiile și tacticile legate de mișcare și performanță sportivă.
-constituirea capacităţii de practicare independentă și sistematică a activităților sportive;	- dezvoltarea multilaterală echilibrată a personalității elevului, care include latura cognitivă, afectivă și volitivă;	-dezvoltarea unui comportament personal și social responsabil, care respectă pe sine și pe alții.
-dezvoltarea armonioasă a personalităţii.	- formarea obișnuinței de practicare sistematică a exercițiilor fizice;	-conștientizarea și recunoașterea valoarii activității fizice pentru sănătate, starea de bine, auto-exprimare și / sau interacțiune socială.
	- însușirea cunoștințelor de bază proprii domeniului educației fizice și sportului.	
	- formarea capacității de integrare și acționare a elevului în colectiv;	

Nota:
[1]Obiectivele România și UE; [2]Obiectivele din Republica Moldova; [3]Obiectivele din USA

2. *Obiectivele specifice* reprezintă o particularizare a obiectivelor generate la nivelul subsistemelor educaţiei fizice și cuprind obiectivele în plan motric (Figura 1.2):

- dezvoltarea componentelor fitness-ului (rezistenţă cardio-vasculară, rezistenţă musculară, forţă, mobilitate supleţe, compoziţie corporală);

- dezvoltarea componentelor fitness-ului motor (echilibru, coordonare segmentară, agilitate, putere, timp de reacţie, viteză);

- alcătuirea unei structuri de deprinderi şi priceperi motrice de bază, utilitare și practice aplicative care sunt specifice unor sporturi;

- îmbunătăţirea capacităţii de efort, prin stimularea marilor funcţii.

Fig. 1.2. Obiective în plan motric

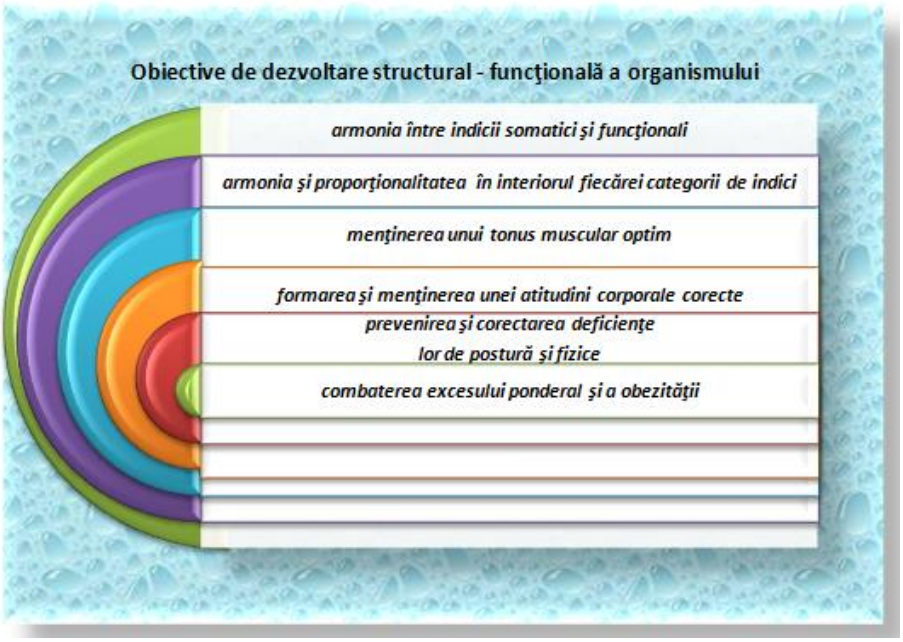


Fig. 1.3. Obiective de dezvoltare structural - funcţională a organismului

3. Obiectivele intermediare sunt reprezentate de obiectivele de dezvoltare structural-funcţionale ale organismului (Figura 1.3), care acţionează la nivelul ciclurilor de învăţământ, a anilor de studii:

- armonia între indicii somatici și funcționali;
- armonia și proporționalitatea în interiorul fiecărei categorii de indici;
- menținerea unui tonus muscular optim;
- formarea și menținerea unei atitudini corporale corecte;

- prevenirea și corectarea deficiențelor de postură și fizice;

- combaterea excesului ponderal și a obezității.

4.Obiectivele operaţionale vizează comportamentele imediate, observabile în timp scurt, ce pot fi urmărite şi măsurate, adică acţiunile pe care subiectul trebuie să le realizeze în timpul unei activităţi, lecţii, şedinţe și se referă la:

4.1. Obiective psihomotorii care cuprind [17, 73, 90]:

- dezvoltarea schemei corporale în două direcţii: ca reper în reglarea mişcărilor si ca nucleu al imaginii de sine;

- dezvoltarea coordonărilor senzorimotorii normale;

- dezvoltarea echilibrului static şi dinamic;

- realizarea unor reechilibrări în perioada pubertară;

- formarea coordonatelor de timp ale mişcării: ritm, tempou, durată, elemente ce conferă eficienţă mişcării;

- dezvoltarea lateralităţii şt armoniei laterale;

- formarea reprezentărilor ideomotorii şi a capacităţii de a opera cu ele;

- educarea capacităţii de relaxare generală şi selectivă;

- dezvoltarea capacităţii de diferenţiere kinestezică.

4.2. Obiective cognitive cuprinzând:

- dezvoltarea capacităţii de a cunoaşte propria persoană, mediul ambiant, natural şi social (percepere, descoperire, redescoperire, înţelegerea informaţiilor sub diverse forme);

- dezvoltarea calităţilor atenţiei, memoriei, aspectelor intuitive ale gândirii, creativităţii (motrice), adică generarea de informaţii variate, pornind de la aceleaşi date, originalitate - "producţie divergentă".

4.3. Obiective în plan motivaţional şi afectiv-volitiv alcătuite din [99, 128]:

- formarea unor convingeri referitoare la rolul exerciţiilor fizice în creşterea calităţii vieţii;

- echilibrarea şi reglarea emoţională (prin descărcarea agresivităţii, derulare etc.);

- educarea atitudinilor, convingerilor, sentimentelor morale (fair-play), respect, colaborare, într-ajutorare, prietenie etc.);

- educarea emoţiilor estetice (date de aprecierea frumuseţii mişcărilor şi a esteticii corporale);

- dezvoltarea capacităţii de autoreglare la nivelul comportamentului global (disciplină, spirit de organizare, curaj, perseverenţă, dârzenie etc.).

Educaţia permanentă reprezintă continuarea fără întrerupere a procesului instructiv-educativ, cu scopul de a satisface exigenţele desăvârşirii personalităţii umane în raport cu

exigenţele fiecărui stadiu de dezvoltare, răspunzând în acelaşi timp cerinţelor unei lumi în transformare [103, 126]. În perspectiva educaţiei permanente, activităţile corporale trebuie integrate pe tot parcursul vieţii şi concepute în legătură nemijlocită cu funcţia lor formativă şi cu sarcinile școlii în această direcţie.

1.2. Legități de formare a sănătății elevilor în condițiile moderne

Cultura sănătății se formează într-un cadru instructiv educativ de la cea mai fragedă vârstă și are ca scop consolidarea sănătăţii, dezvoltarea armonioasă şi fortificarea organismului prin adaptarea la condiţiile mediului natural şi social.

Specialiștii din domeniu consideră că sănătatea reprezintă un concept şi fenomen social complex nu doar absența bolii [115]. Ea poate fi abordată ca valoare umană, reprezintă o stare benefică a organismului care contribuie la asigurarea homeostaziei, bunăstării şi echilibrului omului, prin armonizarea tuturor dimensiunilor enumerate anterior. Sănătatea are mai multe laturi: emoțională, intelectuală, fizică, socială, spirituală etc. Fiecare dintre aceste direcții asigură în ansamblu capacitatea de viață a individului și împreună cu factorii: de mediu, genetici, modul de viață, determină starea de sănătate a omului [2, 39, 40, 41].

Educaţia pentru sănătate se realizează la nivelul familiei, școlii și comunității și include trei direcții interconexe: linia cognitivă, care se referă la acumularea de cunoștințe necesare păstrării și fortificării sănătăţii; linia motivaţională, care se raportează la recunoașterea necesității prevenției, a tratării maladiilor, a dezvoltării fizice armonioase prin respectarea regulilor de sanogeneză şi linia comportamental-volitivă, care vizează formarea de competenţe, deprinderi şi practici sănătoase, aplicate în viața omului [60, 64, 76, 84].

OMS (WHO) referindu-se la sănătatea populaţiei în ansamblul său, nu doar la grupurile de risc a reorientat strategiile Sănătate pentru toţi şi Sănătatea secolului XXI, direcționându-le pe combaterea inegalităţilor în sănătate [157].

Astfel pe parcursul anilor, conceptul de promovare a sănătăţii a cunoscut în dezvoltarea sa mai multe etape:

La a 13-a Adunare Generală a Sănătăţii, din anul 1977, OMS a propus ca scop primordial îmbunătăţirea sănătăţii populaţiei de pe tot globul pământesc ca prioritate globală inițiată prin mișcarea Sănătatea pentru toţi.

În 1980 s-a dezvoltat strategia regională a OMS, în Regiunea Europeană, care recomanda ţărilor să orienteze politicile pentru sănătate, spre promovarea sănătăţii şi profilaxia afecțiunilor.

În 1997, OMS, a propus o serie de priorităţi pentru promovarea sănătăţii în secolul XXI:

→promovarea responsabilităţilor sociale pentru sănătate;

→majorarea investiţiilor pentru dezvoltarea sănătăţii;

→extinderea parteneriatului în domeniul promovării sănătăţii;

→sporirea capacităţilor comunităţilor şi împuternicirea factorilor de decizie;

→asigurarea infrastructurii pentru promovarea sănătăţii.

În anul 1999, OMS a publicat Cadrul politic Sănătatea 21, care propune 21 de priorităţi pentru secolul XXI, pe baza căreia s-a realizat în România Strategia Naţională de Sănătate Publică ce are ca scop promovarea şi protejarea sănătății populaţiei pe tot parcursul vieţii. Responsabilitatea privind promovarea sănătăţii la copii o au persoanele din sfera familiei, educației, societății în ansamblul ei, care se pot implica și pot elabora programe de promovare a sănătăţii pentru ei [23].

În multe țări, în școli, acțiunile de promovare a sănătăţii vizează grupurile țintă de elevi practic sănătoşi, pentru care profesorii sunt responsabili iar educaţia pentru sănătate este prezenta obligatoriu în curricula şcolară.

În Republica Moldova, la inițiativa UNICEF s-a realizat un proiect, Sănătatea şi dezvoltarea tinerilor (2002–2005) care vizează aspecte multiple în domeniul sănătății, educației, sferei sociale generale, laturi obligatorii în formarea modului sănătos de viaţă [41, 55, 62, 161].

În Strategia de Dezvoltare a Culturii Fizice și Sportului în (2013-2020) în Republica Moldova [125, 160], se arată că starea sănătăţii, a dezvoltării psihofizice şi de pregătire motrice a elevilor scade continuu datorită nivelului insuficient de cunoştinţe în sfera culturii fizice, aceasta devenind posibilă, pe baza noilor concepţii şi teorii pedagogice. Strategia recomandă sistemului educativ național introducerea unor materiale informative, ca de exemplu „Abecedarul culturii fizice” pentru copiii preșcolari și manuale școlare care să promoveze intensiv cultura fizică şi sportul în rândul copiilor, adolescenţilor şi tineretului.

În Marea Britanie a fost adoptat un document legislativ, Sănătatea naţiunii, iar în Uniunea Europeana s-a constituit programul Sănătate pentru toţi, construit pe cultivarea modului sănătos de viaţă pentru fiecare individ.

Menționând complexitatea fenomenului specialiștii din domeniu: Cristea S. [163], citat de Cuzneţov L., Calaraş C., Eţco C. [40], susțin temeinic faptul că educația fizică nu mai poate fi redusă doar la latura corporală și la conținuturile împrumutate din educația medicală, sportivă etc. Datorită corelării obiectivelor legate de dezvoltarea fizică și cea psihică integrate într-un mediu natural şi socio-cultural, deosebit de solicitante, autorii sus menționați argumentează înrădăcinarea conceptului de educație psihofizică. Acest concept se bazează pe obiectivele educației morale, intelectuale, estetice, fizice etc. și are ca rezultat sănătatea psihofizică a copilului care se dezvoltă și se formează începând cu familia prin mijloace materiale (jucării,

obiecte sportive etc.), mijloace informaționale (mass-media, reviste, cărți etc.), exemplul părinților sau alte modele.

Începând de la vârsta copilăriei fiecare om dezvoltă un stil de viață care se formează prin încercări pe baza modelelor din jurul său. Acest stil de viață conturează comportamentul care se referă la modalităţile în care oamenii gândesc, caută, învaţă, îşi planifică şi realizează cunoaşterea, iau decizii pe baza informațiilor, a intuiției, sentimentelor, împrejurărilor, a imaginației și strategiilor achiziționate în procesul de învățământ [2].

Uniunea Europeană alocă un buget de şapte miliarde de euro, ca modalitate de dobândire a flexibilităţii pe piaţa muncii şi ca premisă a unei calităţi a vieţii ridicate. Sunt încă segmente semnificative ale populaţiei României care au dificultăţi importante în a accesa educaţia formală şi a menţine o participare şcolară de calitate [25, 37, 153, 162]. Stocul de capital uman al societăţii are astfel de suferit, deci, implicit şi sustenabilitatea dezvoltării ei având în vedere că „prezenţa unei resurse umane bine educate şi cu o formă fizică (sănătate) mai bună, determină o productivitate ridicată a muncii, o mai bună organizare a activităţii economice, o producţie mai ridicată și venituri superioare. Acestea, la rândul lor, permit noi investiţii în educaţie şi sănătate, determinând producerea unei resurse umane mai bine educate şi mai sănătoase” [122].

Există cel puţin la nivel perceptual, un decalaj între ceea ce părinţii şi cadrele didactice consideră că este relevant pentru un copil să înveţe în contextul transformărilor din societatea contemporană şi ceea ce este inclus în programa şcolară. Dincolo de acest aspect, atât părinţii, cât şi cadrele didactice consideră că unele informaţii transmise la clasele I-a – a IV-a sunt prea dificile pentru vârsta copiilor. Acest lucru îi poate dezavantaja tocmai pe cei cu probleme la învăţătură pentru că, obligativitatea cadrelor didactice de a respecta un calendar tematic încărcat accelerează ritmul predării la clasă, iar aceşti elevi nu primesc suportul necesar nici aici, nici acasă pentru a ţine pasul cu ceilalţi.

Programele de tip after school sunt apreciate pozitiv. Atât părinţii, cât şi cadrele didactice din şcolile incluse în proiect susţin însă că nu sunt sustenabile decât dacă sunt îndeplinite o serie de criterii: majoritatea părinţilor nu pot acoperi costurile acestora solicitându-le gratuit; dacă sunt concepute ca să se desfășoare imediat după orele normale de cursuri, atunci este necesară, mai ales la clasele I-a – a IV-a, o pauză de dormit, lucru foarte greu de realizat datorită infrastructurii deficitare la acest capitol; elevii trebuie să primească o masă (caldă); activităţile ar trebui desfăşurate în grupe mici şi, pe cât posibil, omogene din punct de vedere al pregătirii având obiective distincte: pentru cei cu performanţe mai slabe ar trebui lucrat la aducerea la nivelurile superioare, pentru ceilalţi ar trebui descoperite şi exploatate diferite talente; activităţile şcolare ar

trebui combinate cu cele recreative, acestea din urmă fiind asociate unui context mai puţin formal şi, deci, mai apreciat de către elevi.

Succesul şcolar poate fi considerat o expresie a concordanţei între capacităţile şi interesele elevului, pe de o parte, şi exigenţele şcolare ce i se adresează în procesul de învăţământ, pe de altă parte. El este însă, în realitate, de diferite nivele calitative, în raport cu nivelul sau calitatea activităţii de predare a profesorilor, cu potenţialul intelectual global al elevilor şi cu gradul de efort, de voinţă şi conştiinţă angajat de elevi în activitatea de învăţare [152].

Aşadar, asemenea reuşitei în orice activitate, reuşita în învăţarea şcolară, este şi ea condiţionată de influenţa combinată a unor factori externi şi interni. Dintre factorii externi, cu rol esenţial în determinarea reuşitei şcolare, sunt de menţionat: structura instituţională a sistemului de învăţământ, tehnologia didactică, metodologia predării, sistemul de cerinţe instructiv-educative, pregătirea şi calităţile profesorului, precum şi familia, pregătirea părinţilor etc.

În acest context, activitatea de educaţie fizică şi sport trebuie privită, ca o verigă a sistemului nostru de învăţământ, ca o latură de bază a fortificării stării de sănătate și de educare a tinerei generaţii, a formării personalităţii elevilor. În acest sens, se remarcă necesitatea ca educaţia fizică sa realizeze echilibrarea solicitărilor de natură intelectuală cu cele psihomotrice şi ludice, aspect deosebit de important pentru organizarea activităţilor didactice cu elevii cu vârste cuprinse între 7-10 ani [10, 130].

În afara acestui obiectiv general, valabil şi pentru celelalte laturi sau componente ale educaţiei si pentru activitatea de educaţie fizică şi sport la învăţământul primar se desprind următoarele obiective specifice:

- Întărirea stării de sănătate, fortificarea organismului şi sporirea capacităţii generale de muncă fizică şi intelectuală a elevilor;
- Favorizarea proceselor biologice de creştere şi dezvoltare; optimizarea dezvoltării fizice a organismului;
- Dezvoltarea capacităţii motrice generale prin: educarea capacităţii de percepere a componentelor spaţio-temporale, de orientare în mediul înconjurător în condiţii complexe şi a procesului de învăţare perceptiv-motrică; dezvoltarea calităţilor fizice de bază în special viteza şi îndemânarea; învățarea deprinderilor motrice de bază şi utilitar-aplicative (mers, alergare, săritură, aruncare, transport de obiecte şi greutăţi etc.) şi educarea capacităţii de a le executa în condiţii variate; însuşirea unor deprinderi şi priceperi motrice specifice unor probe sau ramuri de sport (schi, patinaj, sanie, înot, gimnastică acrobatică sau ritmică, atletism, joc sportiv);
- Formarea unui sistem corespunzător de cunoştinţe privind practicarea exerciţiilor fizice;

• Educarea interesului şi dragostei pentru mişcare şi formarea obişnuinţei elevilor de a practica sistematic exerciţiile fizice;

• Contribuţia la formarea trăsăturilor pozitive ale caracterului şi personalităţii, la formarea deprinderilor şi obişnuinţelor de muncă în colectiv, de ordine şi disciplină, la dezvoltarea capacităţii de observare, orientare, imaginaţie, iniţiativă, creativitate etc.

Forma principală prin care se realizează obiectivele educaţiei fizice este lecţia de educaţie fizică. Aceste obiective trebuie înţelese ca formând un sistem, cu caracter deschis, în care există puternice interdependenţe între elementele componente şi ponderi mai mari sau mai mici acordate unora dintre aceste elemente, în raport cu necesităţile impuse de vârsta şi pregătirea elevilor.

Aria curriculară Educaţie fizică, sport şi sănătate face referire directă la finalităţile învăţământului concretizate în menţinerea sănătăţii elevilor prin utilizarea activităţilor motrice de cele mai diferite tipuri. Din aria curriculară face parte disciplina educație fizică pentru toate clasele învățământului primar.

Educația pentru sănătate este disciplina prezentă în programa școlară în toate nivelele de învățământ, dar din păcate este opțională și din această cauză nu o regăsim prezentă în toate școlile și toate clasele, motiv pentru care eficiența sa poate fi diminuată în promovarea sănătății copilului.

Disciplina Educaţie fizică este cea prin care se influenţează în şcoală dezvoltarea fizică, se realizează învăţarea deprinderilor motrice, dezvoltarea capacităţii de efort şi favorizarea integrării în mediul natural şi social. În planul-cadru de învăţământ, disciplina Educaţie fizică are alocate 2 ore pe săptămână. Disciplina Educaţie fizică urmăreşte o dezvoltare progresivă a competenţelor, precum şi a celorlalte achiziţii dobândite de elevi, prin valorificarea experienţei specifice vârstei elevilor, prin accentuarea dimensiunilor afectiv-atitudinale şi acţionale ale formării personalităţii elevilor. Programa şcolară pentru disciplina Educaţie fizică urmăreşte competenţele cheie şi, în acelaşi timp, oferă posibilitatea asigurării transdisciplinarităţii în interiorul disciplinei, dar şi cu celelalte discipline de studiu [128, 156]. Programa disciplinei Educaţie fizică este elaborată potrivit unui nou model de proiectare curriculară, centrat pe competenţe.

Modelul didactic la educaţie fizică, cuprinde [66]:

A. Dezvoltarea fizică corectă şi armonioasă.

B. Menţinerea şi întărirea stării de sănătate.

C. Dezvoltarea capacităţii motrice.

D. Cunoştinţe şi tehnici de specialitate.

E. Dezvoltarea proceselor psihice şi a personalităţii elevilor.

A. Dezvoltarea fizică corectă şi armonioasă reprezintă un obiectiv fundamental al educaţiei fizice şcolare, cu ponderi şi priorităţi diferenţiate în funcţie de particularităţile morfo-funcţionale şi psihice ale diferitelor categorii de vârstă, cuprinse în ciclurile curriculare nou constituite [22, 28].

Metodele şi mijloacele utilizate, prezenţa şi durata lor în lecţii se diferenţiază în funcţie de cele trei grupe evolutive ale elevilor:

a. vârsta şcolară mică: 6/7 – 9/10 ani (ciclul primar I - IV)

b. vârsta şcolară mijlocie: 10/11 – 14/15 ani (ciclul gimnazial V - VIII)

c. vârsta şcolară mare: 15 – 18/19 ani (ciclul liceal IX - XII)

Profesorul poate orienta în mod obiectiv problema realizării dezvoltării fizice armonioase, schimbând de la un an la altul dominantele, particularizând conţinuturile instruirii, adaptând dozarea exerciţiilor în funcţie de vârstă, sex şi manifestarea unor particularităţi individuale.

Dezvoltarea fizică armonioasă trebuie să aibă în vedere următoarele patru obiective:

A.1 Dezvoltarea proporţională a grupelor musculare;

A.2 Formarea ţinutei corecte şi reflexului de atitudine corporală normală;

A.3 Dezvoltarea tonicităţii şi supleţei musculare;

A.4 Prevenirea, depistarea şi corectarea deficienţelor fizice uşoare.

B. Menţinerea şi întărirea stării de sănătate. Starea de sănătate a elevilor reprezintă o problemă complexă de care sunt interesaţi atât elevii înşişi şi familiile acestora, cât şi şcoala, fiecare acţionând în mod convergent în acelaşi scop, cu mijloace proprii.

Starea de sănătate este nu numai o stare de moment, ea depinzând de o serie întreagă de factori, dintre care menţionez: ereditatea, mediul social din familie, măsurile aplicate de instituţiile medicale specializate, gradul de călire a organismului – ca măsură de creştere a rezistenţei acestuia la influenţa factorilor de mediu, respectarea normelor de igienă individuale şi colectivă, aplicabile în toate cazurile când elevul intră în contact cu diferite tipuri de activităţi, calitatea alimentelor consumate, nivelul de educaţie şi conştientizarea comportamentului elevilor în toate categoriile de activităţi, luarea măsurilor de protecţie şi autoprotecţie pentru evitarea accidentelor etc.

Aşadar, starea de sănătate depinde de o multitudine de factori şi condiţii de viaţă care de fapt trebuie să rezolve trei aspecte ale acesteia:

a. Dobândirea unei stări optime de sănătate;

b. Menţinerea stării de sănătate;

c. Întărirea stării de sănătate.

a. Dobândirea unei stări optime de sănătate – prin specificul activităţii sale, profesorul de educaţie fizică are posibilitatea şi totodată responsabilitatea profesională de a menţine şi de a întări starea de sănătate a elevilor; contribuţia sa pentru atingerea acestui important obiectiv se poate realiza pe multiple căi.

b. Fortificarea stării de sănătate, realizată prin următoarele activități:

- desfăşurarea tuturor activităţilor practice în limitele potenţialului biomotric al elevilor;

- controlul periodic al adaptării la efort, cu prilejul exersării unor conţinuturi care au un grad ridicat de dificultate – alergare de rezistenţă, circuite de forţă – controlul se realizează individualizat – *autocontrol* – prin metode simple, după care se aplică dozările care se impun, în mod diferenţiat, pe grupe de nivel valoric biomotric;

- desfăşurarea activităţilor în aer liber, numai în echipament adecvat stării atmosferice;

- controlul bunei funcţionalităţi a instalaţiilor şi aparaturii folosite în timpul lecţiilor;

- imprimarea unei stări de disciplină optimă, care să elimine brutalităţile ce pot apărea pe parcursul unor întreceri organizate;

- constituirea grupelor valorice biomotrice, cărora li se vor stabili sarcini motrice adecvate;

- acordarea de sprijin, ajutor sau asistenţă, după caz;

- alternarea efortului cu pauzele active sau totale;

- manifestarea unei înţelegeri corespunzătoare pentru elevii care reclamă unele indisponibilităţi, pentru a participa total sau parţial, la lecţia de educaţie fizică;

- adaptarea solicitării la efort potrivit cu poziţia lecţiei în orarul şcolii, în special spre limita superioară a intervalului orar, când se instalează deja o anumită stare de oboseală fizică, psihică şi intelectuală (neuropsihică);

- transmiterea de cunoştinţe, care clarifică procesul de instruire.

c. Întărirea stării de sănătate – se poate obţine prin aplicarea unor măsuri care pot avea influenţe benefice asupra organismului, din acest punct de vedere se recomandă:

- acţiuni de călire a organismului, concretizate în:

- participarea la lecţiile din anotimpul călduros numai în echipament sumar, băieţii chiar la bustul gol, favorizând astfel „băile” de soare şi aer;

- asigurarea posibilităţii de utilizare a duşurilor.

- creşterea preocupărilor pentru aplicarea măsurilor de igienă personală şi a igienei spaţiilor de lucru – înaintea, în timpul şi după încheierea lecţiei;

- introducerea constantă în lecţii a unui grupaj de exerciţii prin care să combată instalarea viciilor de atitudine şi de tonificare a marilor grupe musculare;

- convingerea elevilor pentru a participa şi la alte forme de practicare a exerciţiilor fizice organizate în şcoală şi în activitatea independentă.

C. Capacitatea motrică are în structura sa două componente majore:

a. capacitatea motrică generală reprezentată de deprinderile şi priceperile motrice de bază şi cele utilitar aplicative şi calităţile motrice de bază care cuprind forta, rezistenta, viteza și îndemânarea.

b. capacitatea motrică specifică - deprinderile şi priceperile motrice specifice ramurilor de sport precum şi calităţile motrice specifice.

D. Cunoştinţe şi tehnici de specialitate. Educaţia fizică, deşi este o disciplină cu caracter practic, nu se poate realiza în bune condiţii dacă nu se transmit concomitent şi o serie de cunoştinţe privind: organizarea activităţii, metodica de predare, contribuţiile aduse de discipline care asigură interdisciplinaritatea (biologia, fiziologia, biomecanica, psihologia, pedagogia), conţinutul regulamentelor ramurilor/probelor sportive cuprinse în programele şcolare.

E. Dezvoltarea proceselor psihice şi a personalităţii elevilor. Este binecunoscut faptul că, fiinţa umană reprezintă un „mecanism complex", care are ca mod de manifestare două laturi distincte, latura fizică şi cea psihică, care acţionează în comun, ca un tot unitar, cu dominante şi manifestări variate în funcţie de vârstă şi natura activităţii desfăşurate [124].

Astfel, educația pentru sănătate poate fi stimulată prin strategii şi tehnologii educaţionale care presupun informarea copilului prin forme, metode şi mijloace, ce ar consolida comportamentele sănătoase.

În procesul abordării realităţii, de către elevi, pentru a se descoperi pe ei înşişi şi pe alţii, de a identifica şi rezolva o problemă, de a se informa corect și pe înțelesul lor pe o cale mai mult sau mai puţin directă prin universul învăţării, elevul va câştiga progresiv experienţa ca metodă sau ca tehnică. Se aplică aici valoarea formulei existenţiale conţinute de vechiul proverb care spune:

"Dă-i un peşte unui om şi-l vei hrăni pentru azi. Învaţă un om cum să pescuiască şi el va putea să se hrănească pentru o viaţă."

Astfel, credem că învățarea deprinderilor psihomotrice de la cele mai fragede vârste: preșcolari, elevi din învățământul primar, gimnazial, liceal, le va fi utilă pentru fortificarea sănătății și o viață mai bună.

1.3. Particularităţi psihomotrice și morfofuncţionale ale elevilor de 7-10 ani

Pe parcursul dezvoltării omului, evoluția cognitivă și cea motorie sunt strâns legate între ele [36, 56]. Atunci când o persoană suferă o tulburare neurologică și este perturbată dezvoltarea

cognitivă, aceasta este însoțită de efecte adverse în dezvoltarea motorie. Cerebelul, care este partea creierului responsabilă pentru abilitățile motorii, s-a dovedit a avea o importanță semnificativă în funcțiile cognitive în același mod în care zona frontala a cortexului are îndatoriri importante nu numai în ceea ce privește abilitățile cognitive, ci și dezvoltarea abilităților motorii. În acest fel, vedem o strânsă legătură între dezvoltarea motorului și dezvoltarea cognitivă și nu pot funcționa în capacitate maximă atunci când una dintre ele este afectată sau întârziată [102, 124].

Din punct de vedere biologic, organismul uman este „un sistem hipercomplex, integrativ, care reuneşte aparate şi sisteme, cu funcţii distincte, ce exprimă ca rezultat unitatea dintre sfera somatică şi cea psihică şi, implicit adaptarea la condiţiile externe" [3, 85]. Din punct de vedere *somatic*, se remarcă o evidentă intensificare a procesului de osificare. Oasele prezintă în structura lor o cantitate apreciabilă de ţesut cartilaginos, fapt care determină slaba rezistenţă a acestora la solicitări mai intense şi chiar deformarea lor dacă intervin factori favorizanţi în acest sens. Osatura bazinului fiind incomplet sudată poate suferi influenţe negative, ceea ce impune respectarea anumitor cerinţe privind efortul fizic, în special la fete. Sistemul articular se întăreşte, mai ales către 8-9 ani, însă suficient, prezentând aspecte de instabilitate.

Dezvoltarea sistemului muscular se face ajungându-se la maturitate la un procent de aproximativ 28% din greutatea întregului organism [91]. Odată cu maturizarea generală a organismului se dezvoltă și organele interne. Astfel, la vârsta de 7 ani creierul are o greutate de 1200 de grame apropiată de greutatea maximă pe care o atinge la maturitate. Datele oferite de cercetători, întreprinse pe eşantioane reprezentative, scot în evidenţă creşteri semnificative ale indicatorilor somatici: înălțimea și greutatea corpului la fete și la băieți, în comparație cu generațiile anterioare. Pentru vârstele cuprinse între 7 și 10 ani, s-a constatat că înălţimea creşte aproximativ egal, 18 cm la băieți și 19 cm la fete, reprezentată mai ales de alungirea membrelor inferioare. Greutatea corpului se mărește de 3 sau 4 ori mai mult decât alți parametri, ajungând la aproximativ 9 kg la băieţi şi la aprox. 10 kg la fete.

Modelul biologic al copilului din ciclul primar raportat la realitatea statistică arată faptul ca în cadrul evoluției stării de nutriţie, media greutăților este 29.91 kg la băieți și 28.68 kg la fete, iar media înălțimii este 132.41 cm la băieți și 131.21 cm la fete, înregistrate în funcție de sex, la nivelul anului 2015 [104].

Din punct de vedere fiziologic se observă că marile funcţii se dezvoltă în raport cu dezvoltarea fizică și în acest fel organismul se poate adapta la efort fizic mai ușor. Aparatul respirator este insuficient dezvoltat, motiv pentru care inspirația și expirația nu sunt complete și profunde în efort, aceasta și datorită faptului că musculatura intercostală este încă insuficient

dezvoltată. Biochimismul intern devine mai activ, iar spre sfârşitul acestei perioade apar primele modificări în sistemul endocrin şi nervos, modificări care preced procesele pubertare. Excitaţia predomină inhibiţia, fapt care ajuta în învățarea deprinderilor motrice. Manifestarea dimorfismului sexual apare la 7-8 ani și se accentuează spre 9-10 ani. De asemenea se observă că volumul de efort cardio respirator este mai crescut la baieți decât la fete.

Creşterea şi dezvoltarea copiilor nu se desfăşoară într-un ritm uniform, ci cu perioade de încetinire a creşterii cu durate variabile în raport de vârstă, condiţii de viaţă şi particularităţi individuale, ereditare [7]. Plăcerea de a participa la activităţi fizice reprezintă unul dintre factorii psihologici extrem de importanţi care poate influenţa atitudinea copilului. Alături de plăcere, eficienţa copilului sau încrederea pe care o arată în abilităţile lui sportive, este esenţială pentru dezvoltarea unei atitudini pozitive faţă de activitatea fizică [11, 41, 106].

Din punct de vedere *psihic*, dezvoltarea se realizează sub influenţa puternică a mediului complex creat prin intrarea în şcoală [194]. Trecerea la acumularea sistematică a cunoştinţelor, însuşirea bazelor generale ale unor ştiinţe, contribuie la lărgirea orizontului mintal, dezvoltarea gândirii şi schimbarea caracterului tuturor proceselor psihice (memoria, percepţia, atenţia etc.).

La începutul perioadei, gândirea elevilor are un pronunţat caracter intuitiv. Treptat, sub influenţa evidenţă a procesului de învăţământ, începe să se manifeste şi caracterul logic al acesteia. La fel se petrec lucrurile şi cu memoria. De la memoria cu caracter predominant intuitiv, specifică elevului de 6-7 ani, se trece la următoarea etapă, memoria de tip logic. Memoria dezvoltă calitatea de fixare, de prelucrare şi de reproducere și se perfecţionează prin exersare continuă în apropierea vârstei de 9 ani. Specialiștii spun că există o memorie motrică ce se află în conexiune cu memoria vizuală [89]. Stimularea cognitiv senzorială se realizează prin dezvoltarea sensibilității, a capacității de orientare în spațiu, a capacității vizuale, prin îndeplinirea sarcinilor de învățare. Viaţa afectivă a copilului la această vârstă capătă treptat o mai mare stabilitate şi echilibru. Se conturează atitudinea faţă de muncă, dezvoltându-se sentimentul datoriei şi conştientizarea responsabilităţii. În jurul vârstei de 9 ani, se mai micșorează intensitatea caracterului expansiv al comportamentului copilului. Aptitudinile și capacitățile copilului se corelează începând cu vârsta de 8 ani și se conturează perceperea intereselor lui. Tot în această perioadă apare o diferențiere a sexelor, prin accentuarea dimorfismului sexual, fetele devenind mai evoluate în ceea ce priveşte simţul social.

Nivelul si prezenta particularităţilor capacităţii *motrice* a elevilor din ciclul primar se pot aprecia prin prisma dezvoltării deprinderilor motrice de bază, luând în considerație tehnologiile înaintate [185, 190, 192, 193].

Calitatea motrică **viteza**, se poate dezvolta începând de la această vârstă. După unii autori viteza se poate antrena într-o perioadă mai mare de timp cuprinsă între 6-15 ani, iar alți autori consideră că anumite tipuri de viteză și anume, viteza de reacție și viteza de atenție, au o capacitate redusă de dezvoltare la această vârstă. Viteza de reacție se îmbunătățește începând cu vârsta de 9-10 ani fiind mai bună la nivelul membrelor superioare față de mișcările trunchiului. Capacitatea de alergare de viteză pe distanțe de până la 30 m are valori mai bune începând cu vârsta de 10 ani. Exercițiile caracterizate prin mișcări de detentă se efectuează cu progrese treptate și lente. Viteza-forța se îmbunătățește pe fiecare an în medie cu 2 cm la băieți și valori mai mici la fete. Se dezvoltă în principal viteza de execuție și viteza de reacție.

Ţinând seama de particularităţile copiilor cuprinşi în clasele ciclului primar, profesorii vor folosi demersuri care să facă accesibil şi atractiv conţinutul orei de educaţie fizică. Jocul devine metodă, mijloc şi formă de organizare, efectuat sub formă de întrecere, adaptat capacităţilor motrice şi psihice ale elevilor [59, 107, 120].

Se intensifică lent dar treptat, însușirea de a realiza exerciții de detentă (viteză-forţă).

Datele diferitelor cercetări demonstrează o evoluţie diferită a componentelor **îndemânării** la această vârstă. La 6-7 ani se apreciază mai greu corelaţiile spaţiale, dar orientarea este relativ mai uşoară în privinţa direcţiilor spre repere apropiate. Capacitatea de apreciere a mărimilor spaţiale este destul de slab dezvoltată. Sub aspectul coordonării, în execuţia actelor motrice (mai ales la aruncări) fetele prezintă valori mai scăzute decât băieţii. Gradul de precizie al execuţiei creşte până la 7 ani dar stagnează între 9-10 ani. **Îndemânarea** se dezvoltă puternic la această vârstă datorită prezenței mai bune a proceselor de excitație. Aprecierea dimensiunilor spațiale se face cu o capacitate mai scăzută, iar coordonarea în efectuarea unor acțiuni motrice este mai bună la băieți față de fete. În jurul vârstei de 7 ani precizia în execuția exercițiilor fizice cunoaște progrese dar stagnează la 9-10 ani. Coordonarea este mai bună la membrele superioare unde segmentele și mușchii sunt mai mici [69, 85].

Calitatea motrică **mobilitatea** articulară are nivel ridicat la această vârstă înregistrându-se valori mai bune la fete decât la baieți. Fetele au un grad mai mare de mobilitate articulară decât băieţii, unele dintre ele prezentând chiar laxitate articulară.

Şcolarul mic poate efectua, în cazul unei dozări corecte, un efort apreciabil de **rezistenţă,** suportând mai bine excitantul pe o perioadă mai lungă de timp. La această vârstă crește treptat capacitatea de rezistenţă cardio-vasculară și se observă o diferențiere între sexe prin superioritate la băieţi comparativ cu fetele. Capacitatea de rezistenţa statică, manifestată la nivelul muşchilor extensori ai coloanei vertebrale, are valoare mică. Starea de oboseală apare destul de repede atunci când copilul realizează eforturi fizice statice cu durată lungă.

Studiile [46, 71, 100, 112] arată că elevii de ciclu primar pot efectua exerciții de alergare de rezistență, după cum urmează: fetele și băieții cu vârsta de 6 și 7 ani pot alerga pe durata de până la 7 minute, fetele și băieții de 8 și 9 ani pot face alergări pe durata de până la 10 minute. După vârsta de 9 ani băieții pot alerga până la 15 minute iar fetele, până la 12 minute.

Observăm din recomandările specialiștilor [77, 109, 127] că rezistența este o capacitate în creștere treptată în funcție de vârstă și dezvoltare cardio vasculară, iar în jurul vârstei de 10 ani băieții dezvoltă o superioritate a calității. Rămâne la valori mici rezistența de tip static, mai ales la nivelul musculaturii extensoare ai coloanei vertebrale. În efectuarea eforturilor fizice statice care au durata mai mare, starea de oboseală apare repede deoarece se instalează inhibiția de protecție. Profesorii de educație fizică vor face o dozare atentă a efortului fizic în lecție ținând seama de dezvoltarea fizică a elevilor și de progresul realizat de aceștia.

Capacitatea de **forţă**, mai ales la 6-8 ani, nu este prea mare. Calitatea motrică **forța,** nu este bine reprezentată la elevii de 6-7 ani deoarece masa musculară nu este bine dezvoltată, raportul dintre excitație și inhibiția proceselor nervoase fundamentale nu este bine echilibrat, ligamentele și articulațiile nu sunt foarte puternice. După vârsta de 8 ani creşte moderat forţa tuturor grupelor musculare şi în special a extensorilor membrelor inferioare, flexorilor plantari şi redresorilor trunchiului. Forţa dinamică (explozivă), la nivelul membrelor inferioare se îmbunătăţeşte de la an la an [82, 102, 117]. Curba de evoluţie a forţei la fete este mai scăzută. La această vârstă se dezvoltă mai mult capacitatea de forţă dinamică la nivelul muşchilor extensori comparativ cu mușchii flexori. Eforturile crescute de forţă, la această vârstă, sunt contraindicate. Elevii obosesc repede la efortul static. Trebuie pus accent pe dezvoltarea forţei musculaturii de postură, a forţei dinamice la nivelul membrelor superioare şi inferioare. O dezvoltare excesivă a forţei poate împiedica creşterea organismului elevilor.

În ceea ce privește *deprinderile motrice de bază,* putem prezenta următoarea situație la această vârstă.

Alergarea este prezentă în mare parte de timp la această vârstă. Până la vârsta de 9-10 ani copilul se joacă foarte mult și sunt jocuri de acțiune în care alergarea este prezentă pe o durată mare de timp. Ea este una dintre cele mai importante deprinderi motrice de bază la elevii din ciclul primar, și are în această perioadă, acțiune asupra dezvoltării fizice armonioase a organismului elevilor [75, 126]. Până la această vârstă se recomandă învățarea unei alergări corecte deoarece se încheie ultima treaptă de coordonare a acțiunilor motrice.

Pentru o alergare corectă elevul va trebui să efectueze mișcări libere și largi, să aibă ușurință în contractare, împingerea să fie energică, o ridicare amplă și înaltă a coapsei membrului inferior înainte de a așeza piciorul de sprijin pe sol.

Greșelile care apar în învățarea alergării la această vârstă sunt [95, 116]: alergarea este tropotită, talpa piciorului ia contact cu solul pe călcâie, alergarea se face îngenunchiată, picioarele se succed încrucișat, laba piciorului se răsucește spre exterior iar genunchiul este orientat spre înafară în momentul de sprijin pe sol, trunchiul prezintă aplecări laterale alternative. În lecția de educație fizică, profesorul va corecta greșelile apărute și va insista pe deprinderea unei alergări corecte.

Deprinderea tehnică corectă pentru alergare va trebui să fie făcută definitivă până la 9/10 ani deoarece la această vârstă se încheie etapa de dezvoltare a coordonării locomotorii. Structural, exercițiul de alergare este alcătuit din mișcări unghiulare mari ale segmentelor, contracția marilor grupe musculare, împingerea prin spijin pe sol, ridicarea genunchiului și împingerea înainte a tălpii pentru atingerea bazei de sprijin. În efectuarea alergării apar o serie de particularităţi specifice vârstei, particularităţi care determină o execuţie greşită şi care trebuie cunoscute şi remediate de cadrele didactice care predau la lecţia de educaţie fizică sau in alte activități sportiv-recreative extracuriculare.

Săritura este altă deprindere motrică de bază mult folosită în activitatea motrică, special organizată şi independentă, a elevilor din ciclul primar [111]. În această etapă există premisa pentru formarea corectă a deprinderii de săritură, în diferitele sale variante derivate din mecanismul de bază (în lungime, în înălţime, în adâncime, înainte, înapoi, lateral dreapta şi stânga, cu bătaie pe un picior, cu bătaie pe două picioare etc.). Există şi în execuţia săriturii unele particularităţi specifice acestei perioade de vârstă, particularităţi care trebuie cunoscute şi remediate în procesul de practicare a exerciţiilor fizice de către elevi. Cele mai frecvente sunt următoarele: o coordonare insuficientă a acțiunii braţelor pe durata săriturii; faza de aterizare are contact dur, elasticitatea este scăzută din cauza unei amortizări deficitare; slaba acțiune de desprindere prin forță insuficientă și care are ca urmare un zbor fără înălțime, razant, brațele nu se coordonează cu acțiunea membrelor inferioare pe durata efectuării pasului săltat şi a pasului sărit, în alergarea pe elan nu se efectuează ritmul specific care precede o săritură în lungime sau înălțime.

Aruncarea este deprinderea motrică de bază asupra căreia trebuie să se insiste mult la această vârstă, mai ales la fete unde se constată un nivel scăzut de coordonare în execuţia acesteia [96]. Se urmăreşte mai ales mișcarea de aruncare cu un braţ efectuată de deasupra umărului, de tip azvârlire, executată la distanţă, un punct fix, atât de pe loc cât și cu elan, din mers sau din alergare. În execuţia acestei deprinderi apar mai multe greşeli, pe care trebuie să le remedieze cadrele didactice care conduc procesul instructiv-educativ.

Cele mai frecvente greșeli care pot apărea sunt următoarele: elevul, mai ales fetele, se opresc prea mult timp între elan și aruncare; deficiențe ale poziţiei frontale; forţa de propulsie a membrelor inferioare și la nivelul bazinului este insuficientă; în special fetele folosesc mai mult brațele pentru exercițiul aruncării; aruncarea se face cu cotul întins prin lateral sau cu membrul superior îndoit, și mișcarea pornește din dreptul umărului sau din fața acestuia; membrul superior care execută aruncarea este prea extins spre înapoi, cotul se răsucește prea mult în afară, influenţând negativ traiectoria aruncării [40].

Toate celelalte deprinderi motrice de bază şi utilitar aplicative reprezentate de prinderea, transportul de obiecte şi greutăţi, escaladarea, târârea, cățărarea etc. sunt importante la această perioadă de vârstă, si unele dintre ele se consolidează, iar altele acum se învaţă în procesul de instruire în lecția de educație fizică [112].

În această etapă de vârstă cuprinsă între 7 și 10 ani se învață corect priceperile și deprinderile motrice de bază, care au caracter practic aplicativ și cele care sunt specifice diferitor ramuri sportive dând posibilitatea pentru multe sporturi să se efectueze selecția și începutul pregătirii sistematice pentru performanța sportivă.

1.4. Formele de practicare a educației fizice de către elevii ciclului primar

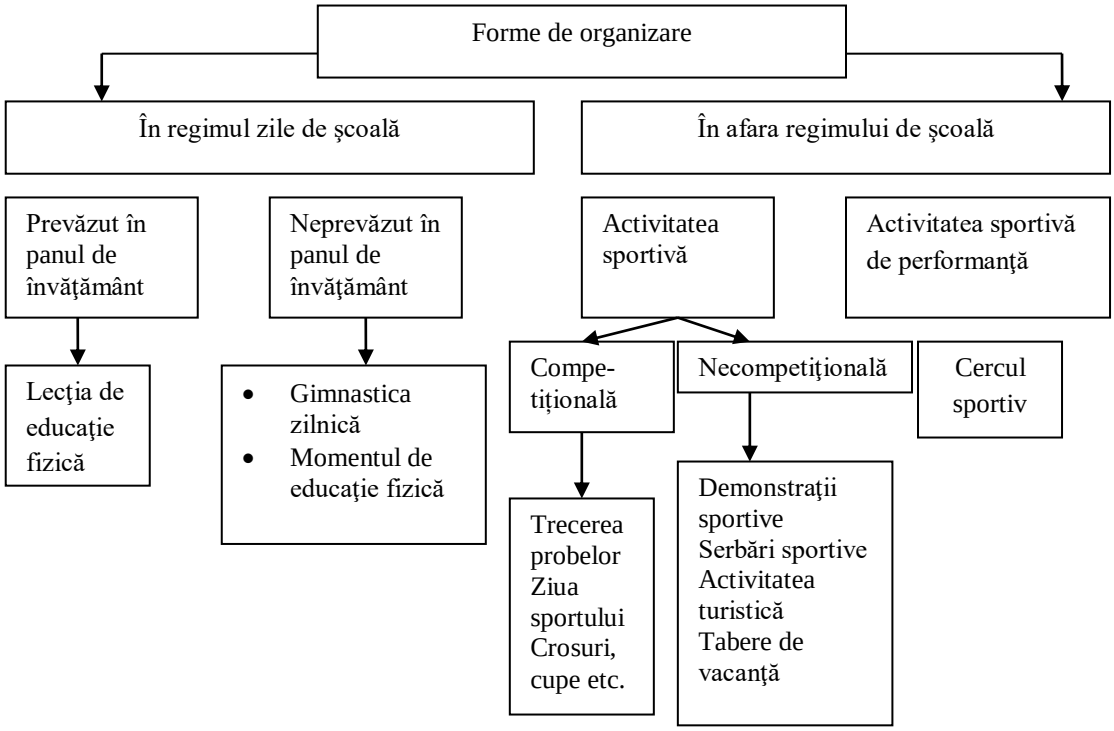
Programele școlare în vigoare prevăd pentru învățământul primar Aria curriculară Educație fizică, sport și sănătate cu următoarele discipline [139]:

- educație fizică, pentru clasele I-a – a IV-a;
- joc și mișcare, pentru clasele a III-a și a IV-a;
- muzica și mișcare, pentru clasele I-a – a IV-a
- educație pentru sănătate, opțional pentru clasele I-a – a XII-a.

În învățământul primar, în afara orelor de educație fizică prevăzute în planul-cadru, pot fi organizate ore (lecții) opționale în funcție de condițiile școlii și pregătirea profesorilor, formații și ansambluri sportive [57, 141, 149].

Formele de practicarea a educației fizice se desfăşoară în regimul zilei de şcoală şi în afara acestuia (Schema 1.1). De regulă, aproape toate aceste activități sunt organizate de către învăţători sau profesori.

Forma de bază a acestui sistem este, ca şi la celelalte cicluri de învăţământ, *lecţia de educaţie fizică*. Ea este prevăzută în planul de învăţământ cu 2 ore pe săptămână, pe baza programei de specialitate şi a altor surse documentare.



Schema 1.1. Sistemul de forme specifice lecţiei de educaţie fizică [112]

Pornind de la acestea, fiecare profesor trebuie să îşi planifice conţinutul în mod obiectiv şi nu formal în funcţie de condiţiile concrete în care îşi desfăşoară activitatea (colectiv de copii, bază materială, condiţii climaterice). Proiectarea didactică, reflectă modul în care cadrul didactic concepe realizarea obiectivelor de referinţă pentru fiecare clasă, având un caracter personalizat, studiind bine programa, repartizând unităţile de învăţare pe lecţii, selectând unităţile de învăţare pe lecţii, selectând probele şi instrumentele de evaluare [63].

Lecţia de educaţie fizică cuprinde (Figura 1.4)

a) lecţii cu tematică şi conţinut unitar,

b) lecţii cu temă comună pentru întreaga clasă şi câte o temă pentru grupele constituite opţional;

c) lecţii în care ambele teme se realizează pe grupe opţionale;

Structura acestor lecţii presupune parcurgerea următoarelor verigi:

- Organizarea colectivului de elevi;
- Pregătirea organismului pentru efort („Încălzirea” generală a organismului);
- Prelucrarea analitică a aparatului locomotor (numită şi „Influențarea selectivă a aparatului locomotor” sau mai vechi „Optimizarea dezvoltării fizice”);
- Dezvoltarea/educarea (sau verificarea) calităţilor motrice viteza sau îndemânarea;

- Realizarea temelor lecţiei („Învăţarea, consolidarea, perfecţionarea sau verificarea deprinderilor şi/sau priceperilor motrice”);
- Dezvoltarea/educarea (sau verificarea) calităţilor motrice forţa sau rezistenţa;
- Revenirea organismului după efort (numită şi „liniştirea” organismului);
- Încheierea organizată a lecției. Aprecieri și recomandări.

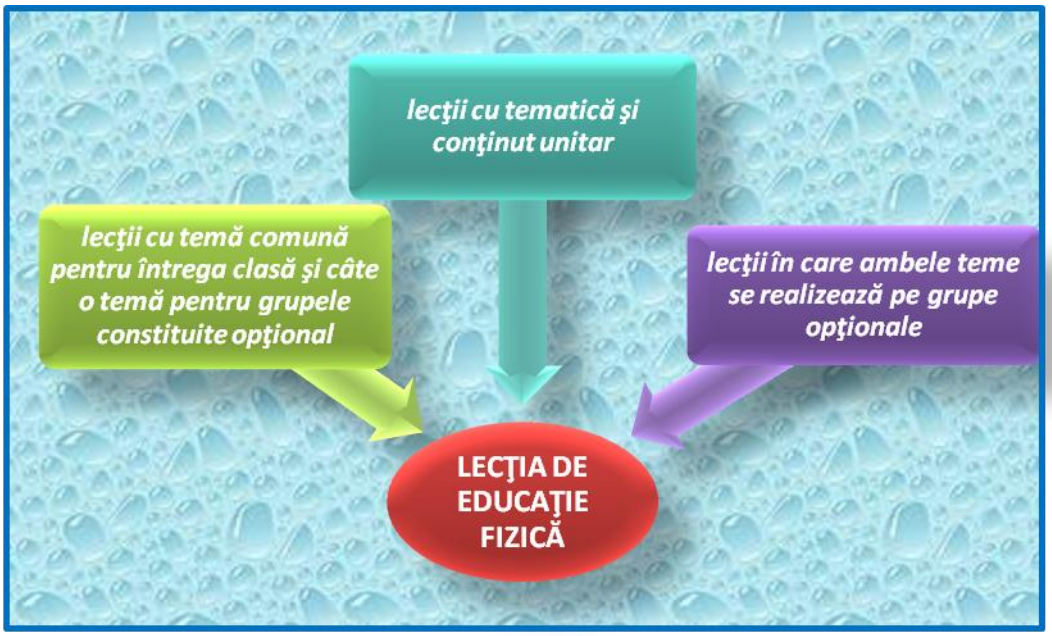


Fig. 1.4. Lecţia de educaţie fizică

Tematica configurării lecţiei de educaţie fizică a fost din totdeauna de mare importanţă, fapt ce a determinat, pe parcursul timpului, o evoluţie a acesteia dar şi discuţii între specialiştii domeniului.

Structura lecţiei de educaţie fizică reprezintă o succesiune de momente/faze/secvenţe/ verigi/părţi etc., într-o unitate de timp alocată (de obicei 45 min), care sunt diferenţiate prin obiective, conţinut, durată şi metodologie.

Structura lecţiei de educaţie fizică a avut o evoluţie permanentă. O vreme aceasta a fost structurată pe părţi apoi pe verigi [22].

Lecția este o formă de organizare și desfășurare a activității didactice, în școală, sub conducerea unui cadru didactic, într-o perioadă de timp precis determinate [13], care presupune (Figura 1.5):

➢ Organizarea clasei pentru lecție. Orice lecție începe cu această activitate prin care profesorul asigură condițiile materiale și psihopedagogice necesare (ordinea în clasă, existența mijloacelor materiale, starea de atenție, de comunicare efectivă cu elevii etc.).

Fig.1.5. Evenimentele lecției

➢ Verificarea și aprecierea cunoștințelor și a capacităților elevilor. Controlul frontal sau prin sondaj al îndeplinirii sarcinilor de studiu individual, al temelor de acasă. Verificarea și aprecierea cunoștințelor se face prin diferite metode de evaluare. În această etapă, concomitent cu verificarea, se poate realiza și reactualizarea cunoștințelor, ori, profesorul verifică insistând asupra acelor cunoștințe și capacități de care depinde înțelegerea noilor cunoștințe.

➢ Transmiterea noilor cunoștințe. Este etapa cu o pondere mai mare în economia de timp a lecției. În această etapă profesorul întreprinde acțiuni și folosește metode prin care asigură accesibilitatea cunoștințelor, învățarea conștientă, activă și temeinică a acestora.

Creşterea eficienţei lecţiei este problema care preocupă cel mai mult specialiştii domeniului nostru şi nu numai, deoarece în condiţiile practicării tot mai scăzute a exerciţiilor fizice la nivelul copiilor și a adolescenţilor, lecţia de educaţie fizică rămâne principala „sursă” de practicare cu regularitate şi în mod sistematic a diferitelor forme de manifestare a exerciţiului fizic [144].

Se pune problema eficientizării lecției (Figura 1.6) prin prisma a mai multor finalităţi ale procesului instructiv-educativ şi anume [31, 87]:

- Întărirea sănătăţii prin practicarea exerciţiilor fizice în aer liber şi în sală, în condiţiile călirii organismului sub influenţa factorilor de mediu şi formarea unor cunoştinţe şi deprinderi practice la ora de educaţie fizică, privind acest lucru.

- Dezvoltarea fizică armonioasă şi combaterea atitudinilor corporale deficitare, dezvoltarea parametrilor calităţilor motrice de bază (viteza, forța, viteza, îndemânarea) şi specifice (cele

necesare pentru practicarea unor ramuri sportive) utilizate în desfăşurarea unor acte/activităţi motrice prevăzute de programă sau a unor activităţi individuale cotidiene, specifice meseriei şi domeniului de muncă, în vederea integrării rapide a absolventului în câmpul muncii [76].

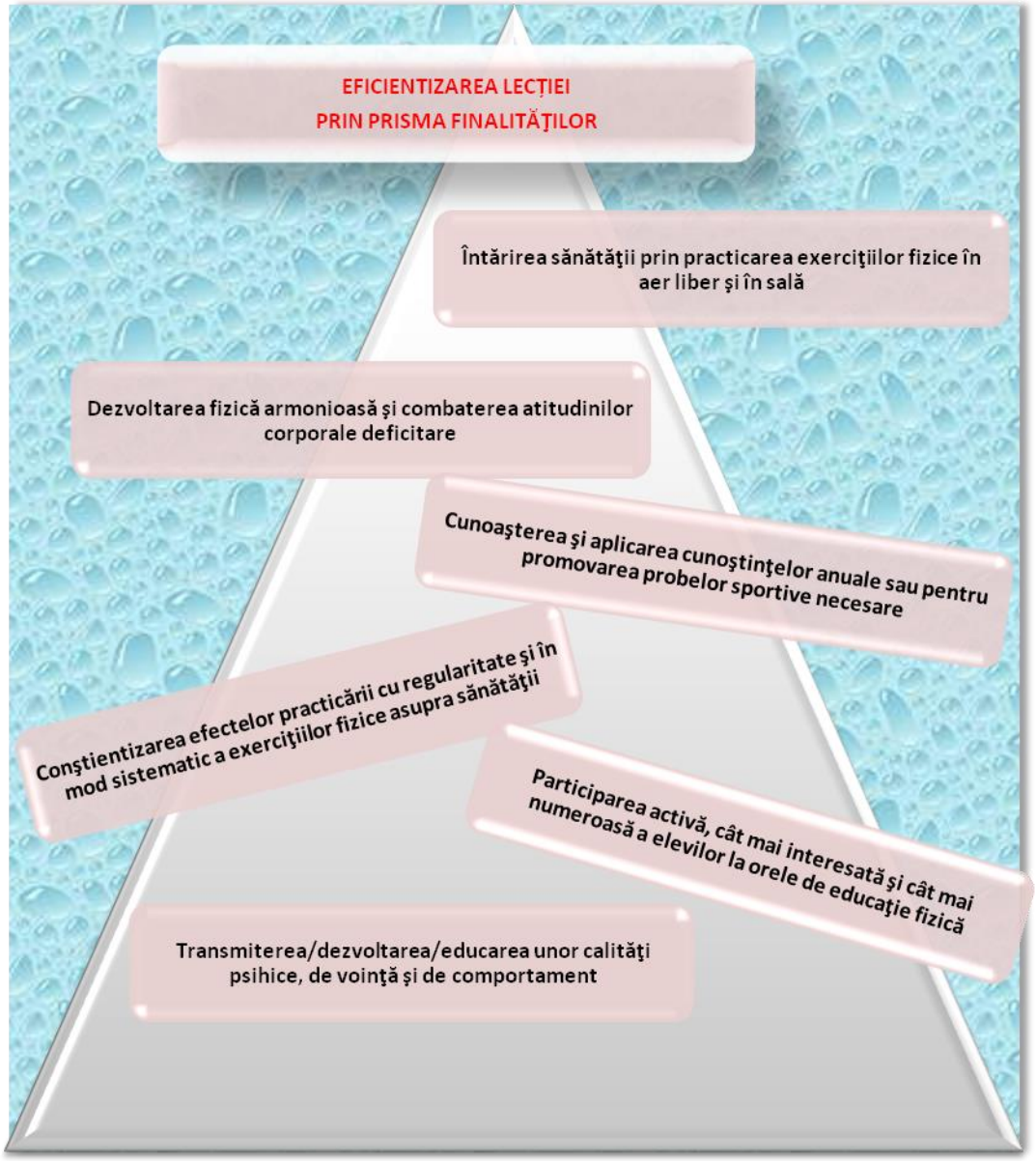


Fig.1.6. Eficientizarea lecției prin prisma finalităţilor [31, 87]

- Cunoaşterea şi aplicarea cunoştinţelor /deprinderilor /priceperilor specifice atletismului, gimnasticii, jocului sportiv pentru trecerea probelor şi normelor de control semestriale/anuale sau pentru promovarea probelor sportive necesare admiterii în învățământul liceal sau superior cu profil militar, respectiv pentru practicarea independentă a unor probe sau discipline sportive.

- Conştientizarea efectelor practicării cu regularitate şi în mod sistematic a exerciţiilor fizice asupra sănătăţii, pentru evoluţia armonioasă şi corectă a organismului.

- Participarea activă, cât mai interesată şi cât mai numeroasă a elevilor la orele de educaţie fizică şi activităţile sportive competiţionale și nu în ultimul rând concursurile sportive de masă.

- Transmiterea/dezvoltarea/educarea unor calităţi psihice, de voinţă şi de comportament, atitudine sportive pozitivă şi fair-play, care să concureze la combaterea comportamentelor antisociale cu care se confruntă societatea românească în ultimul timp.

Din punct de vedere metodic creşterea eficienţei lecţiei depinde de factori operaţionali cum sunt:

- asigurarea unei densităţi motrice şi funcţionale optime;

- prezenţa formelor de aplicare şi generalizare în concursuri/întreceri a cunoştinţelor, deprinderilor/priceperilor însuşite anterior;

- motivarea şi angrenarea tuturor elevilor în procesul de exersare pe toată durata lecţiei;

- îmbinarea judicioasă a procedeelor de exersare frontală cu cele de exersare pe grupe, pe perechii şi individuală;

- eficienţa, varietatea şi atractivitatea mijloacelor utilizate pe parcursul lecţiei;

- alternarea activităţilor conduse nemijlocit de profesor cu cea desfăşurată de elevi în regim de organizare şi autoorganizare;

- calitatea şi cantitatea mijloacelor didactice folosite.

La realizarea calităţii şi eficienţei globale a lecţiei concură modul în care este concepută, pregătită, organizată şi condusă de către profesor, fiecare situaţie de instruire (verigă) a lecţiei, corespunzător specificului clasei (vârstă, sex, nivel de pregătire, opţiuni, număr de ore pe săptămână), pentru participarea activă a tuturor elevilor la procesul de exersare [45]. Astfel:

a) Pregătirea este o activitate de creaţie în funcţie de tematica lecţiei, nivelul de pregătire al elevilor şi calitatea cadrului didactic.

b) Conducerea lecţiei trebuie să fie corectă, profesorul imprimând, prin comanda sa fermă şi precisă, formaţiile de lucru, procedeele de exersare adecvate, toate influenţând ritmul lecţiei şi solicitările la efort. După caz el trebuie să demonstreze, la nivel de model, exerciţiile predate.

Calitatea demonstraţiei influenţează formarea corectă a deprinderilor. Profesorul trebuie să corecteze ritmic şi metodic greşelile generale de grup şi cele individuale.

Măsurile recomandate din partea profesorului pentru a creşte eficienţa lecţiei vizează latura organizatorică, metodică, comportamentală şi de altă natură a acestuia (Figura 1.7):

- organizatorice: amenajarea adecvată a spaţiului de lucru în funcţie de numărul de elevi, cantitatea materialelor utilizate, măsuri de asigurare, supraveghere continuă a exersării pentru evitarea pauzelor inutile, verificarea stării de funcţionare a aparatelor şi instalaţiilor utilizate, stabilirea grupelor cu caracter permanent egale ca număr şi ca potenţial valoric, desemnarea

pentru fiecare grupă a unui responsabil, care asigură îndrumarea, ordinea, arbitrajul şi disciplina colectivului de elevi, alegerea formaţiei de lucru pentru a valorifica tot spaţiul de lucru, schimbarea formaţiilor să asigure o refacere după efort sau o sarcină motrică suplimentară şi nu un scop în sine.

- metodice vizează folosirea procedeelor de exersare adecvate şi eficiente în funcţie de: tematica lecţiei, nivelul de instruire al elevilor, faza învăţării motrice, numărul de elevi, cantitatea materialelor didactice etc.; organizarea procedeelor de exersare în toate momentele lecţiei prin activităţi frontale, pe grupe mici, pe perechi sau individual, pentru a valorifica la maxim posibilităţile oferite de baza materială; să fie printre elevi, să transmită precizări, de ordin metodic, să facă aprecieri, să stimuleze, să atenţioneze, să efectueze demonstraţii şi corectări individualizate; să aplice indicatorii de direcţie dinainte stabiliţi, aceştia direcţionând anumite mişcări în sensul dorit de profesor (exemplu la baschet: se marchează pe sol în apropierea panoului cei doi paşi de elan cu două cercuri; se marchează pe panou, cu cretă colorată, un cerc în care se trimite mingea pentru a intra în coş); să transmită cunoştinţe igienice şi de regulament pe care trebuie să le cunoască elevii; să utilizeze raţional metodele de explicaţie şi demonstraţie pentru obţinerea unei densităţi motrice optime; să introducă în lecţii ştafete, suveici, jocuri dinamice cu formaţii reduse; să introducă sarcini suplimentare pentru elevi, când exersare impune aşteptarea rândului pentru execuţie, scurtând astfel pauzele de aşteptare; să diminueze perioada de exersare fragmentată în favoarea celei globale; să cupleze adecvat temele lecţiei astfel încât cel puţin una să se realizeze printr-o formă intensivă; să efectueze sondaje pe parcursul orelor cu privire la indicii funcţionali (puls) care să arate nivelul de efort realizat, în acest fel putând doza corespunzător efortul în orele următoare, să folosească algoritmi de învăţare accesibili şi eficienţi [94].

Pentru realizarea densităţii motrice (60-65%) profesorul trebuie să aplice cu consecvenţă principiul accesibilităţii sub dublu aspect: aspectul complexităţii exerciţiilor; aspectul calităţii şi cantităţii efortului. El trebuie să folosească următoarele operaţii: să selecteze şi să dozeze adecvat cele mai bune mijloace; să folosească reglatorii metodici; să adapteze expunerea (prin povestire, explicaţie, prelegere) şi alte metode şi procedee metodice de instruire la gradul de înţelegere şi dezvoltare psihomotrică a subiecţilor:

- comportamentale: profesorul trebuie să aibă o relaţie corectă cu elevii care să funcţioneze în ambele sensuri, în condiţii de cooperare şi respect reciproc. El nu trebuie să folosească un limbaj sau atitudine agresive, el trebuie să fie un bun comunicator și mai ales un model de ținută și atitudine;

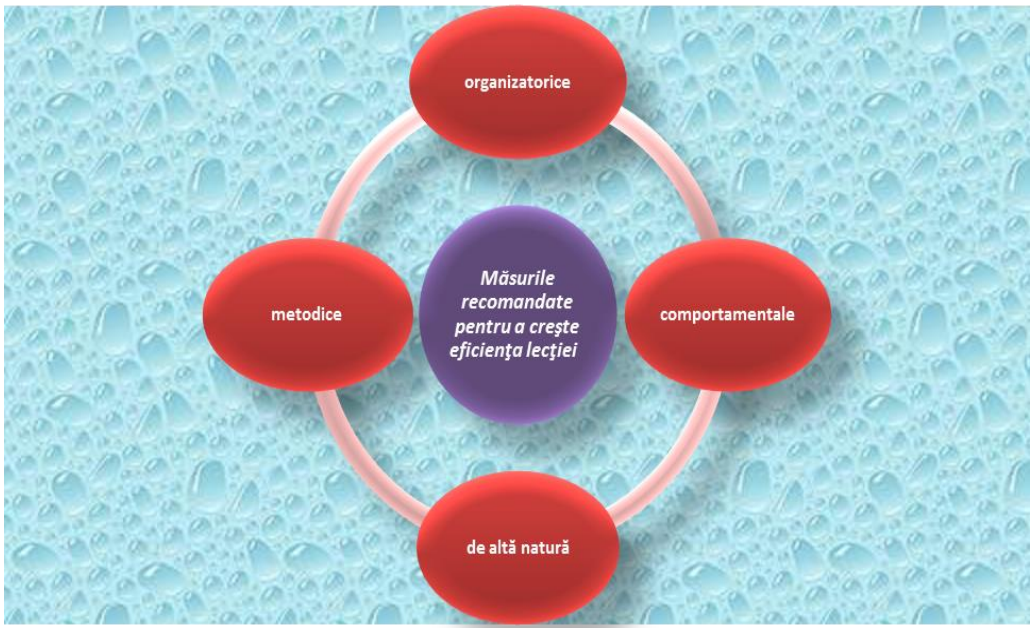


Fig.1.7. Măsurile recomandate pentru a creşte eficienţa lecţiei [62, 88]

- de altă natură: creşterea caracterului atractiv al lecţiei prin conţinutul mijloacelor selecţionate şi prin modul general de desfăşurare - participare activ-conştientă a elevilor; crearea unor motivaţii puternice; conştientizarea elevilor cu privire la efectele mişcării; proiectarea specială a lecţiei pentru realizarea demersului didactic prestabilit pentru a eliminarea pe cât posibil a improvizaţiilor din lecţie.

În fața noilor tehnologii (telefon, tabletă, internet, jocuri etc.) și a statisticilor tot mai îngrijorătoare privind starea de sănătate a populației școlare și adulte, profesorul care predă această disciplină rămâne un pilon important care trebuie să asigure echilibru și mai ales alternative atractive și eficiente pentru: combaterea sedentarismului cronic, prevenirea îmbolnăvirilor copiilor (boli cardio-pulmonare, boli de nutriție, inclusiv obezitate, boli ale aparatului locomotor etc.), combaterea efectelor negative bio-psihomotrice induse de noile tehnologii și alimentația nesănătoasă [128].

În contextul actual această disciplină nu valorifică îndeajuns potențialul formativ și educativ al exercițiului fizic și nu aplica o strategie națională și relevantă pentru realitatea din școli (ore insuficiente în trunchiul comun, baza materială învechită, incompletă sau nefuncțională, lipsa investițiilor în infrastructura sportivă din majoritatea școlilor, atitudinea elevilor și părinților protectivi, profesorii neinteresați sau lipsiți de soluții, ”sportivizarea” excesivă a orelor de educație fizică, ”protejarea neperformanței, comodității și aroganței” prin ascunderea în spatele statutului de profesor ”titular”; politizarea excesivă și interes scăzut pentru sport în general, imposibilitatea alocării de ore cu conținut sportiv din cauza lipsei fondurilor, sistem competițional școlar depășit/neatractiv, activități sportive extrașcolare pe cale de

dispariție, inclusiv cele tradiționale etc.), stare de fapt ce ar trebui schimbată imediat de forurile centrale cu putere de decizie [101].

Astfel prezenta cercetare se vrea o aducere aminte a ceea ce ar trebui să însemne disciplina educație fizică școlară și importanța profesorului în demersul lui de a realiza sarcinile și obiectivele fundamentale ale disciplinei prin conștientizarea vectorilor participanți cu mai multă seriozitate și responsabilitate în educație.

Se impune o implicare imediată a autorităților publice locale pentru dezvoltarea infrastructurii sportive din școlile românești prin atragerea fondurilor comunitare în investiții locale sau regionale care să asigure o șansă la o viață sănătoasă prin practicarea formelor de manifestare a exercițiului fizic (jocuri sportive de echipă și individuale, înot, atletism, gimnastică etc.) în spații sportive moderne, sigure, atractive și mai ales accesibile câtor mai mulți copii, atât de necesare depășirii impasului din momentul de față.

Ora opțională la educație fizică și sport, poate avea următorul statut [20]:

- **opțional, ca disciplină nou introdusă,** cu un conținut care nu este prevăzut în programă și pentru care elevii au optat, școala dispune de condiții materiale, iar profesorul are competențe și cunoștințe pentru a preda noua ramură de sport, a cărei structură și caracteristici corespund particularităților de vârstă și dezvoltare a elevilor de 7-10 ani. Noul sport poate fi predat și prin alăturarea unui alt profesor specialist iar disciplina nou introdusă poate fi badminton, patinaj, tenis, înot, gimnastică, rugby etc. În vederea predării va fi elaborată o programă școlară care va avea obiective, conținuturi și formă de evaluare. Notarea se va face în catalog într-o rubrică diferită de cea a disciplinei educație fizică.

- **opțional, împreună cu discipline integrate, cu un conținut care va cuprinde** materii integratoare, ca de exemplu expresie corporală, euritmie, dans modern sau clasic, balet, pantomim. De asemenea va fi elaborată o programă școlară care va cuprinde sarcini, obiective, competențe și evaluarea elevilor.

Spre deosebire de alte discipline de învăţământ, la disciplina educaţie fizică, proiectarea demersului didactic este mai dificil de realizat, datorită faptului că aceasta depinde în mare măsură de modul de evoluţie a stării atmosferice şi de stadiul de dezvoltare a bazei sportive. Profesorul trebuie să ofere soluţii viabile pentru adaptarea tematicilor prevăzute a se realiza în aer liber, la o activitate desfăşurată în interior şi aceasta particularizată la dimensiunile spaţiilor utilizate şi a dotărilor materiale existente. Aceste particularităţi ale disciplinei impun, în baza realităţilor existente, să se stabilească o strategie adecvată privind modalităţile de realizare a obiectivelor şi conţinuturilor programate, eliminând pe cât posibil improvizaţiile ce pot apare datorită factorilor sus menţionaţi [142].

Lecția desfășurată în aer liber, pe timp friguros

Unul dintre cele mai importante obiective de referință care este prezent în toate programele școlare de educație fizică vizează menținerea și fortificarea stării de sănătate a copiilor. Același obiectiv este prezent și considerat a fi scopul principal al lecțiilor în natură, care se vor valorifica cu scopul călirii organismului, atunci când condițiile sunt favorabile [58].

Pentru buna desfășurare a unui astfel de tip de lecție se va avea în vedere ca timpul friguros să nu dăuneze sănătății elevilor. Astfel profesorul va urmări: ca temperatura exterioară să nu fie sub -5^0 C, umiditatea să aibă valori între 35-65 %, să nu plouă, să nu bată vântul puternic, să nu existe poluare atmosferică etc. [83].

De asemenea se va avea în vedere ca echipamentul elevilor să fie adecvat temperaturii de afară (nici prea gros dar nici prea sumar), încălțămintea, să ofere protecție suficientă. Elevii vor fi instruiți ca inspirația să se facă pe nas și nu pe gură pentru a evita răcelile.

Lecția desfășurată în interior, în spații improvizate. Sunt în sistemul de învățământ suficiente școli care încă nu dispun de săli de sport amenajate motiv pentru care lecțiile de educație fizică se desfașoară în spații improvizate ca de exemplu Săli de clase, culoarele școlii sau în aer liber.

Pentru o bună desfășurare a lecției profesorul trebuie să folosească demersuri care să facă atractivă ora dar în același timp să respecte regulile metodice și organizatorice [114]. În situația în care lecția se desfășoară pe culoarul școlii aceasta va trebui să fie la parter și să nu fie în dreptul accesului în școală sau în clase. Suprafața podelei va trebui să fie curată și nu umedă sau cu praf pentru a evita accidentarea elevilor. Formațiile de lucru și dispoziția acestora se face conform cerințelor metodologice pentru eficientizarea timpului de lucru.

Selectarea conținuturilor se va face de către profesor pe baza analizei resurselor materiale disponibile, prioritate având jocurile sportive [29, 30], punându-se accent pe lucrul în perechi şi în grup, pentru a favoriza integrarea, ajutorarea şi stimularea reciprocă.

Temele lecției pot fi.

- din jocuri de mișcare, dar manipulare de obiecte, poate crea incidente, de exemplu spargerea geamurilor;

- din gimnastica acrobatică, dar se vor lua măsuri suplimentare pentru așezarea aparatelor astfel încât să fie evitate pericolele de accidentare, iar pentru sărituri să existe suficiente saltele pentru aterizare.

Desfășurarea lecției de educație fizică în sala de clasă presupune de asemenea unele măsuri suplimentare care vor fi avute în vedere de către profesor:

- sala de clasă să fie amplasată la parter pentru a nu perturba alte discipline,

- spațiul unde urmează să se desfășoare lecția va fi curată și aerisită,

- mobilierul clasei va fi evitat pentru desfășurarea exercițiilor.

Sugestiile metodologice prevăzute în programa școlară prevăd o ofertă flexibilă care permite profesorului să modifice, să adauge sau să înlocuiască activitățile de învățare cu scopul realizării competențelor finale specifice fiecărei clase și fiecarui elev. Conținuturile învățării cuprind activităţi de învăţare care să permită trecerea de la centrarea pe conţinuturi, la centrarea pe experienţe de învăţare iar profesorii vor face demersuri pentru ca ora de educație fizică să fie atractivă.

Sănătatea copiilor este domeniul prioritar al sănătăţii publice. Din această direcție școala va avea ca scop crearea condiţiilor optime de desfăşurare a procesului instructiv-educativ, care va contribui nemijlocit la fortificarea stării de sănătate şi formarea intelectuală, achiziţionarea competenţilor, aptitudinilor, capacităţilor de analiză, spirit lucid şi claritate, încadrare în viaţa socială şi civică a copilului şi supravegherea lor. Concomitent, crearea condiţiilor optime pentru o dezvoltare armonioasă vor contribui la formarea personalităţii şi sensibilităţii copiilor, valorificarea intelectuală, constituind principiul identităţii a fiecărui copil. Toate aceste elemente vor contura şi vor fortifica starea de sănătate a copiilor şi va crea un mediu sigur şi stabil.

1.5. Sinteza problematicii tratate la capitolul 1

1. Sinteza și interpretarea datelor analizate din cercetarea de profil cu privire la aspectele de sănătate a elevilor de 7-10 ani ne-au demonstrat că până în prezent nu s-au întreprins cercetări fundamentate ştiinţific referitoare la condiția fizică, starea de sănătate a elevilor și modalitățile de optimizare a ei prin componentele intelectuale și motrice la vârsta școlară mică;

2. Formele de practicare a exercițiilor fizice atât în cadrul orelor, cît și în afara lor, metodele aplicate în cadrul procesului educațional la educația fizică nu satisfac pe deplin necesitatea optimală de activități motrice pentru elevii claselor primare. Legătura dintre cunoștințele teoretice și pregătirea fizică a elevilor din clasele primare este la un nivel foarte scăzut, fapt ce nu influențează suficient asupra menținerii stării de sănătate la nivelul corespunzător

3. Având în vedere faptul ca educaţia fizică şi sportul şcolar reprezintă activităţi de interes major, considerăm că este necesar ca reforma sistemului de învăţământ să genereze şi la nivelul disciplinei „Educaţie fizică şi Sport” schimbări importante în plan conceptual, metodologic şi organizatoric, în care elevii să îmbine în mod judicios eforturile intelectuale cu cele fizice cu scopul obținerii unor indici funcţionali superiori şi o capacitate sporită de muncă.

2. DETERMINAREA METODOLOGICĂ A FORTIFICĂRII STĂRII DE SĂNĂTATE PRIN COMPONENTELE INTELECTUALE ȘI MOTRICE ALE ELEVILOR DIN CICLUL PRIMAR

2.1. Metodele de cercetare științifică

Utilizarea atentă a materialelor de cercetare ştiinţifică, precum și îndeplinirea obiectivelor lucrării nu poate fi posibilă fără, metodele de colectare a datelor, cât şi cele de elaborare a rezultatelor[16].

Sarcinile formulate anterior au fost realizate în baza unui complex de **metode de cercetare,** şi anume:

1. Analiza, sinteza şi generalizarea datelor literaturii de specialitate.

2. Examinarea documentaţiei de lucru (de planificare, de evidenţă, de evaluare şi de totalizare) din cadrul programelor existente de studiu.

3. Chestionarea sociologică (anchetare, discuţii).

4. Observaţia pedagogică.

5. Metoda testelor

6. Experimentul pedagogic.

7. Prelucrarea matematică a datelor statistice şi prezentarea lor grafică.

Analiza, sinteza şi generalizarea datelor literaturii de specialitate

Metoda studiului bibliografic a fost utilizată în vederea creării posibilității de documentare privind problematica variată a lucrării, de asemenea în scopul desfășurării unei analize ample asupra temei, au fost selectate lucrările care reflectă subiectul cercetării, concretizate în 196 de titluri, dintre care autori autohtoni şi din străinătate, toate formând bibliografia selectivă a lucrării.

În cadrul lucrării au fost selectate următoarele direcţii în studierea materialului teoretico-ştiinţific şi stabilite următoarele obiectivele:

- educaţia fizică a copiilor din ciclul primar şi importanţa pregătirii lor motrice în condiţiile actuale;
- legităţile morfologice, funcţionale şi psihomotrice ale dezvoltării organismului copiilor de 7-10 ani;
- intercorelarea dezvoltării funcţionale şi motrice a copiilor din şcoala primară cu perfecționarea competenţelor Intelectuale și de sănătate.

Examinarea documentaţiei de lucru din cadrul procesului de pregătire a elevilor din ciclul primar

Analiza documentației școlare care asigură organizarea și desfășurarea procesului educațional la educația fizică, literaturii de specialitate și documentaţiei de lucru, privind problema nivelului de pregătire a elevilor din ciclul primar, nu se evidenţiază adecvat. În cazul nostru au fost examinate conținuturile programelor existente la educația fizică la nivelul învățământului primar și aplicarea metodologiilor moderne în cadrul desfășurării lecțiilor practice. De asemenea au fost analizate cerințele, obiectivele de referință și finalitățile procesului educațional la educația fizică și sport la nivelul învățământului primar.

Din aceste considerente, s-a stabilit faptul că în cadrul programelor existente, nu se acordă atenţia cuvenită aspectului privind fortificarea stării de sănătate a elevilor din ciclul primar.

Chestionarea sociologică (anchetare, discuţii)

În alcătuirea şi desfăşurarea chestionării ne-am condus de recomandările metodice din domeniul cercetării sociologice propuse de autor specialişti [52, 95, 176, 177, 189].

În literatura multor teoreticieni și practicieni din diverse domenii de activitate umană, aprecierea activității persoanelor și a atitudinii lor față de fenomenele luate în discuție este făcută prin intermediul anchetei de tip chestionar.

Această metodă utilizată de mulți cercetători ne oferă într-un timp relativ scurt unele informații privind opiniile, motivele, interesele, opţiunile diferitelor categorii de subiecţi, ce țin de activitatea motrică a omului și care vor permite formularea unor concluzii [81].

Chestionarele au fost completate în număr de 272, dintre care au fost chestionaţi: 77 de profesori, 52 de părinți şi 143 elevi (Anexa 2).

Chestionarele aplicate în cadrul cercetării au respectat metodologia specifică [86], au permis mai multe variante de răspunsuri, în funcție de întrebări și categoria cărora le erau adresate (profesori de specialitate, părinți elevi), pentru a releva o părere autorizată a cadrelor de specialitate implicate în domeniul practic al activităților de educație fizică și o atentă cunoaștere a opțiunilor elevilor pentru astfel de activități de timp liber [16].

Materialele anchetei au fost completate cu informaţia obţinută în procesul discuţiilor cu grupurile de respondenţi şi a altor specialişti din domeniul culturii fizice. În acest plan, discuţiile au fost construite în conformitate cu recomandările propuse de specialiştii din domeniu [182, 186, 188].

În rezultatul prelucrării statistice a chestionarelor anonime s-au obţinut date importante privind starea reală a procesului educaţional în învăţământul primar, dar şi informaţii importante cu privire la necesitatea formării cunoștințelor teoretice, perspectivele de dezvoltare motrică și de

fortificare a stării de sănătate a elevilor prin diverse forme de practicare a exercițiilor fizice. Acestea la ridul lor ne-au permis să identificăm legătura și influența pregătirii intelectuale (teoretice) și motrice asupra specificului de fortificare a stării de sănătate la elevii claselor primare.

Observaţiile pedagogice

Autorii unor lucrări relativ recente precizează că observația este un proces sistematic și continuu, în scopul depistării unor particularități noi ale realității pedagogice, fiind absolut indispensabilă celorlalte metode şi permite o legătură reală a cercetătorului cu fenomenul cercetat [12]. În cadrul demersului ştiinţific derulat de noi, metoda observaţiei a constat în prezenţa nemijlocită a cercetătorului la desfăşurarea activităţilor didactice, în cadrul grupelor experimentale, cât şi a celor de control, prin participarea efectivă în elaborarea, planificarea, proiectarea și desfășurarea lecţiilor de educaţie fizică. Această metodă a fost aplicată în toate etapele cercetării. Datele obținute ne-au permis formularea unor concluzii pertinente privind activitatea extracurriculară.

Observaţiile pedagogice cu caracter de constatare s-au efectuat în scopul studierii multilaterale a actualei probleme în practică. Aceste observaţii s-au desfăşurat în anii de învățământ 2016-2017 și 2017-2018 la dirijarea programei curriculare de studiu, desfăşurate cu elevii claselor a III-a - a IV-a de la Școala Gimnazială nr. 163 București, Școala gimnazială nr.1 Mogoșoaia, jud. Ilfov și Liceul Teoretic "Marin Preda" București, a programului de optimizare a cunoştinţelor teoretice şi practice, precum şi la formele de testare a cunoştinţelor

Metoda testelor

Pentru studierea dezvoltării motrice, intelectuale și a stării de sănătate au fost selectate un set de teste, care corespundeau cu cerințele de evaluare a nivelului elevilor din clasele primare. Rezultatele testelor reprezintă starea dezvoltării generale a elevilor la început și la sfârșit de an dobândită de subiecții investigați, prezența sau absența unor cunoștințe, capacități, competențe, comportamente, procese psihice [18].

Testele de control s-au desfășurat pentru determinarea condiției fizice a elevilor din ciclul primar prin teste prevăzute de programa școlară care corespundeau nivelului suficient de validitate, fiabilitate şi informativitate. Rezultatele testelor reprezintă credibil starea motrică adevărată a organismului elevilor din clasele primare.

1.Testele şi metodica lor pentru studierea stării motrice la copii

Alergare 30 m. Acest test este destinat pentru determinarea capacităților de viteză. Se execută din poziția startului înalt, unde aleargă minim două persoane (elevi). Rezultatele se evaluează cu cronometrul, cu o exactitate de 0,1 sec. Se folosește o singură încercare.

Alergare navetă (suveică) 3x10 m. Acest test motric este destinat pentru studierea vitezei mişcării în corelaţie cu capacităţile motrice de coordonare a copiilor, care într-o anumită măsură pot oferi o înţelegere privind starea lor motrice corespunzător vârstei. Testarea se realizează în condiţiile standard ale sălii de sport în conformitate cu metodica descrisă în continuare. În sala de sport se marchează distanţa de 10 m cu indicarea startului şi finişului, cu instalarea a două suporturi verticale - la linia de start şi la finiş. La comanda profesorului elevul începe alergarea de la linia de start indicată (din partea dreaptă a primului suport) şi cu viteză maximă aleargă până la partea stângă a suportului, unde distanţa se termină, înconjoară rapid suportul şi continuă alergarea înapoi în tempou rapid până la primul suport, iarăşi rapid îl înconjoară prin partea dreaptă şi cu viteză maximă aleargă spre finiş. Timpul alergării navetă (suveică) 3x10 m se fixează din momentul startului elevului până la atingerea liniei de finiş. Timpul a fost măsurat cu ajutorul cronometrului electronic, care a trecut testul metrologic cu precizia până la 0,01 sec.

Săritura în lungime de pe loc. Acest test motric presupune studierea capacităţilor copiilor pentru viteză-forţă şi coordonare, care, într-o anumită măsură, pot da unele indicii despre starea lor motrice conform vârstei. Testarea se realizează în condiţiile standard ale sălii de sport, conform următoarei metodici: în sala de sport se instalează o saltea de gimnastică; elevul se stabileşte cu degetele picioarelor lipite de marginea saltelei şi grupându-se (puţin semiaşezat şi duce mâinile înapoi) cu o mişcare bruscă a mâinilor înainte sare pe salteaua de gimnastică. Măsurarea se face cu ajutorul benzii de măsurat de la marginea saltelei (unde sunt plasate vârfurile degetelor de la picioare până la săritură) şi până la primul semn lăsat pe salteaua de gimnastică la atingerea cu călcâiul. Precizia măsurării lungimii săriturii constituie 1 cm. Totodată, copiilor li se oferă trei încercări, cu fixarea celui mai bun rezultat înregistrat.

Aplecarea trunchiului: din șezând, călcâiele lipite, tălpile alipite de banca de gimnastică, se îndeplineşte aplecarea trunchiului, neîndoind picioarele în regiunea genunchilor, iar mâinile se întind la maximum. Măsurarea se face de la vârfurile degetelor picioarelor până la degetul mijlociu al mâinilor, cu ajutorul riglei. Dacă la aplecare degetele mâinii nu trec de vârfurile degetelor picioarelor, atunci valoarea supleţei se notează cu semnul „-” (nivel jos de dezvoltare a supleţei generale a corpului), dacă trec de linia degetelor picioarelor, se notează cu semnul „+” (nivel bun de dezvoltare a supleţei generale a corpului).

Alergare 6 - minute se aplică în scopul determinării rezistenței la elevii din ciclul primar, și se poate desfășura, atât în sală, cât și pe stadion-teren sportiv, pot participa concomitent de la 6-8 elevi, tot atâția elevi sub îndrumarea profesorului vor număra cercurile pe care le execută elevii pentru a determina distanța în metri parcursă [38]. Pentru o siguranță mai adecvată pista se

marchează la fiecare 10 metri. La timpul de 6 minute alergătorii participanți se opresc, urmând ca să se aprecieze rezultatele în metri parcurși.

Indicele de masa corporala este o unealtă care indică dacă o persoană este (sau nu) subponderală, supraponderală, obeză sau are o greutate considerată normală și sănătoasă pentru înălțimea ei [195]. Dacă indicele de masă corporală al unei persoane iese din zona considerată "sănătoasă" a IMC-ului, riscurile problemelor de sănătate cresc semnificativ.

Formula metrică este cea de mai jos și după ea se calculează indicele de masă corporală: Greutatea (în kilograme) împărțită (/) la înălțime (în metri) la pătrat. Cu sistemul metric, formula pentru IMC este greutatea în kilograme împărțită la înălțimea în metri, ridicată la pătrat (kg/m2). Deoarece înălțimea este mai des măsurată în centimetri, împarte înălțimea în centimetri la 100 pentru a obține valoarea înălțimii în metri.

La copii și adolescenți, cu toate acestea, evaluarea este chiar mai dificilă decât la adulți, deoarece există diferențe individuale mari în dezvoltare. Prin urmare, în plus față de înălțime și masă, noi ar trebui să utilizăm, de asemenea, vârsta și sexul. Rezultatele sunt comparate cu datele medii ale copiilor de aceeași vârstă și sex. Copiii ai căror IMC este mai ridicat decât 97% dintre colegii lor de același sex, suferă de supraponderabilitate, copiii care aparțin la 3%, cu un IMC foarte scăzut, suferă de subponderabilitate.

Cu toate acestea, deoarece fazele de creștere pot fi foarte diferite la copii și nu pot fi comparate unele cu altele, în cazul nostru indicele de masă corporală ne va ajuta să analizăm influența activităților motrice asupra stării sănătății elevilor.

2. Testarea elevilor privind compontele intelectuale – pregătirea teoretică

Pentru diagnosticarea dezvoltării intelectuale a elevilor claselor primare, în literatura de specialitate sunt folosite testul de dezvoltare intelectuală pentru elevii claselor a II-a – a IV-a, și testul de dezvoltare a preadolescenților, clasele a III-a a IV-a [174], bazate pe teoriile lui C.Spirmen, modelele intelectului ale lui Thurstone L., [173], Eysenck H.J., Cookson D., [168], Cattell R., [165], Guilford J. P., [169], Eber H., Stemberg R.J. [172] etc., citate de Burlaciuc L.F., [177].

În cadrul experimentului pedagogic organizat de noi cu elevii claselor primare, au fost aplicate unele din aceste opinii pentru a determina nivelul dezvoltării intelectuale a elevilor claselor primare. Temele testului de grup intelectual (TGI), fiind adaptate la cerințele și conținuturile educației fizice școlare, au fost selectate pentru aprecierea nivelului pregătirii teoretice (Anexa 3), necesare în formarea integră a competențelor specifice educației fizice. Pentru rezolvarea sarcinilor din fiecare test/temă s-a alocat un număr maxim de 10 puncte privind aprecierea răspunsurilor corecte.

Prin urmare, rezultatele obținute pot fi de folos la identificarea lacunelor în procesul educațional la educația fizică în formarea cunoștințelor teoretice.

3. Analiza indicatorilor de sănătate ai elevilor vârstei școlare din ciclul primar s-a făcut pe baza fișelor medicale școlare de la Școala Gimnazială nr. 163 din București, Școala Gimnazială nr 1 Mogoșoaia, Liceul Teoretic Marin Preda București. Din fișele medicale sunt au fost analizate rezultatele măsurătorilor antropometrice, datele examenului medical de bilanț al stării de sănătate a elevilor, pentru aprecierea nivelului de dezvoltare fizică și a unor eventuale afecțiuni [129].

Metodologia privind examinarea stării de sănătate a elevilor din unitățile de învățământ prevede promovarea unui stil de viată sănătos și se aplica prin cabinetele medicale școlare pe baza analizei rezultatelor din fișele medicale referitoare la examenul medical al sănătății elevilor și indicatorii de prevalență, incidență și structura a morbidității [34].

Experimentul pedagogic

Experimentul este un demers logic şi sistemic al cercetării ştiinţifice cu caracter constatativ şi formativ. Experimentul pedagogic presupune crearea unor situații noi, care promovează modificări în desfășurarea acțiunilor educaționale în scopul afirmării sau infirmării ipotezei de lucru lansată în demersul investigațional declanșat [145].

Experimentul desfășurat provoacă schimbări în procesul didactic care reprezintă, de fapt, obiectul cercetării în vederea verificării valorii tezelor propuse pentru susținere [10].

Deci, acțiunea care stă la baza experimentului pedagogic constă în introducerea unei modificări în desfășurarea acțiunilor educaționale în scopul verificării ipotezei lansate.

În structura experimentului pedagogic al prezentei teze, experimentul a constat din două trepte: experimentul constatativ și experimentul formativ desfășurate pe 4 grupe de subiecți.

Prin desfășurarea experimentului s-a intenționat verificarea eficacității implementării în lecțiile de educație fizică și sportive, a metodicii experimentale de formare a componentelor intelectuale și motrice în scopul optimizării procesului instructiv-educativ pentru fortificarea stării de sănătate a elevilor din ciclul primar .

În grupa martor au fost utilizate metode și conținuturi instructiv-educative din programa școlară existentă, prin care profesorii au considerat că pot fi realizate obiectivele cadru și de referință fără a interveni cu unele modificări .

Prelucrarea matematică a datelor statistice şi prezentarea lor grafică

Indicii rezultatelor au fost prelucraţi în conformitate cu metodele statistico-matematice [135], selectate corespunzător caracterului datelor experimentale şi a sarcinilor cercetării prin

stabilirea nivelului de verificare a diferenţei dintre medii a indicilor grupelor experimentale şi martor, în cadrul cărora s-au efectuat următoarele calcule:

1. Valoarea mediei aritmetice în baza formulei:

($\bar{x}$): $\bar{x} = \frac{x_1 + x_2 + ... + x_n}{n} = \frac{\sum_{i=1}^{n} x_i}{n}$ ….. …… …….(2.1)

unde: - valoarea mediei aritmetice; X

Σ - semnul sumației;

i - indexul sumației;

xi - fiecare rezultat al măsurării;

n - numărul elevilor cercetați.

2. abaterea standard (σ): $\sigma = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^{n}(x_i - \bar{x})^2}{n}} = \sqrt{\frac{1}{n}\sum_{i=1}^{n}(x_i - \bar{x})^2}$ .....(2.2)

unde: σ – abaterea medie pătratică;

Σ - semnul sumației;

X - valoarea mediei aritmetice;

xi - fiecare rezultat al măsurării;

n - numărul elevilor cercetați.

3. amplitudinea standard a valorii medii (m): $m = \frac{\sigma}{\sqrt{n-1}}$ ....(2.3.)

unde: ±m- abaterea standard a valorii medii;

σ – abaterea medie pătratică;

n - numărul elevilor cercetați.

4. coeficientul de variaţie (v): $v = \frac{\sigma}{\bar{x}} \times 100$ .....(2.4.)

5. calcularea diferenţelor între valorile medii a celor două unităţi după criteriul Student (t):

$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{m_1 + m_2}}$ .....(2.5.)

unde: f = n – 1 r – coeficientul de corelație;

Determinarea autenticității diferențelor caracteristicilor comparate se realizează cu ajutorul criteriului t-Student.

Criteriul Student are rolul de a confirma sau infirma diferențele dintre mediile unui eșantion cu caracter experimental și cele ale unui eșantion martor, astfel confirmându-se sau infirmându-se ipoteza inițială. Diferențele se calculează în baza formulelor:

- pentru *eșantioane conjugate* a rezultatelor măsurărilor, care conform rezultatelor reflectă aspectele funcționale și psihomotrice ale grupului independent de copii la începutul și la sfârșitul experimentului:

Pentru cercetarea nivelului de dezvoltare a condiției fizice a elevilor din ciclul primar am utilizat datele a 5 teste prevăzute de programa școlară care oferă o imagine obiectivă și veridică despre fenomenele studiate.

Testele de specialitate selectate se verifică prin intermediul metodelor matematico-statistice și fiecare test reflectă câteva capacități fizice ale elevului [4]. În același timp, toate testele selectate au fost într-o anumită măsură și omogene, reprezentând în general nivelul pregătirii motrice a elevilor observați.

Astfel, din numărul mare de teste identificate în literatura de specialitate cât și din propria experiență, a fost studiat pe cale experimentală și selectat un complex din cinci teste motrice, optime conform numărului și credibile conform calității, care îndeplinesc cerințele și obiectivele cercetării.

2.2. Organizarea și desfășurarea cercetării

Cercetarea s-a desfășurat în patru etape:

În etapa I (decembrie 2015 – iunie 2016) a cuprins: aprobarea temei de cercetare, alcătuirea planului de lucru, studierea literaturii de specialitate cu privire la măsurile de fortificare a sănătății elevilor claselor primare, metodelor și formelor de organizare a educației fizice școlare, analiza programelor instructive – educative la educația fizică pentru ciclul primar.

Etapa a II-a (septembrie 2016 – iunie 2017) a presupus elaborarea chestionarului și desfășurarea sondajului sociologic, organizarea experimentului constatativ.

Chestionarea sociologică sub formă de anchetă a cuprins un număr de 77 de cadre didactice din București și Mogoșoaia, precum și un număr de 52 de părinți, 143 de elevi din Școala Gimnazială nr.163 București, Școala Gimnazială nr.1 Mogoșoaia, jud. Ilfov și Liceul Teoretic “Marin Preda” București.

Experimentului constatativ, desfășurat pe un eșantion de peste 600 elevi ai claselor primare (300 băieți și 300 fete) de la Liceul Teoretic Marin Preda și Școala Gimnazială nr. 163 din București, Școala Gimnazială nr. 1 Mogoșoaia, a urmărit:

- analiza indicatorilor de sănătate ai elevilor vârstei școlare din ciclul primar pe baza fișelor medicale;

- verificarea nivelului pregătirii fizice generale a elevilor din ciclul primar;

- verificarea nivelului dezvoltării motrice generale.

Etapa a treia (septembrie 2017 - mai 2018) - a presupus desfășurarea experimentului pedagogic privind formarea componentelor intelectuale și motrice prin aplicarea Programei experimentale în baza Ghidului pentru Educație Fizică, Sport și Sănătate propus pentru grupele experimentale, clasele a IV-a, cu mijloace selecționate în funcție de obiectivele și scopul urmărit (Anexa 4). Pe toată durata experimentului pedagogic, activitatea de baza la clasele experimentale s-a desfășurat conform metodicii propuse, utilizând și conținuturile ghidului elaborat. De menționat că la clasele martor procesul educațional la educația fizică s-a realizat prin metodele clasice, activitățile didactice desfășurându-se după strategiile metodice obișnuite, specifice lecțiilor de clasă, cu obiectivele generale din programa actuală.

Etapa a patra (iunie 2018 - ianuarie 2019) - interpretarea statistico-matematică și compararea datelor obținute în urma testărilor efectuate și reprezentarea grafică a evoluției fiecărei grupe, iar pe baza lor s-au formulat concluziile experimentului.

2.3. Opinii actuale privind formarea competențelor intelectuale și motrice în procesul de fortificare a sănătății pentru elevii din claselor primare

Educaţia fizică este o componentă indispensabilă a educaţiei, care urmăreşte dezvoltarea armonioasă şi normală a organismului, consolidarea sănătăţii şi cultivarea unor calităţi fizice necesare individului. Este primul gen de educare care îşi exercită influenţa chiar de la naşterea copilului.

Pe lângă fortificarea sănătăţii şi călirea organismului, ea influenţează formarea şi dezvoltarea deprinderilor igienico-sanitare, a abilităţilor, priceperilor şi deprinderilor motrice, cultivarea unor calităţi fizice precum: forţa, rezistenţa, viteza, precizia, coordonarea mişcărilor, ţinută graţioasă şi frumoasă.

Paralel cu aceste acţiuni favorabile, practicarea culturii fizice, a sportului contribuie la formarea unor trăsături de caracter importante, cum ar fi: curajul, bărbăţia, asiduitatea, voinţa, perseverenţa, capacitatea de autocontrol, responsabilitatea.

Programa actuală la educația fizică, prin structura sa, asigură cadrul orientativ - general, dar care nu mai corespunde cerinţelor pregătirii teoretice a elevilor, nefiind precizată succesiunea tematicii, iar titlul existent nu mai corespunde imperativelor timpului.

În formarea cunoștințelor teoretice la elevii ciclului primar se disting următoarele cerinţe: atenţie deosebită utilizării unei terminologii adecvate; transmiterea unor indicaţii metodice, însoţite de argumente logice, care să ajute elevii să înţeleagă utilitatea anumitor exerciţii în conformitate cu principiile didactice (al accesibilității, al individualizării, al sistematizării și al continuității); valorificarea optimă a timpului alocat lecţiei pentru transmiterea acestor cunoştinţe [113].

Aceste cunoştinţe de specialitate pot fi însușite și în afara lecţiei de educaţie fizică: dirijat, prin temele pentru acasă pe care le formulează profesorul și prin recomandări privind vizionarea sau participarea la anumite competiţii sportive; spontan, ca urmare a practicării și mediatizării activității de educație fizică și sport: TV, pe internet sau aplicații materiale electronice.

Cele menţionate anterior au fost precedate de organizarea şi desfăşurarea unei anchete pe bază de chestionar (Anexa 2), având ca scop obţinerea informaţiilor referitoare la necesitatea introducerii unui Ghid de Educație Fizică și Sport pentru elevii ciclului primar, bazat pe noțiuni de intelectualitate (pregătire teoretică), motricitate și sănătate (IMS) pentru a cunoaște cerințele unui mod de viață sănătos. Chestionarele au fost repartizate profesorilor din învăţământul primar de educaţie fizică, părinților și elevilor claselor a III-a – a IV-a.

Chestionarele au fost completate în număr de 272, dintre care au fost chestionaţi: 77 de profesori, 52 de părinți şi 143 elevi.

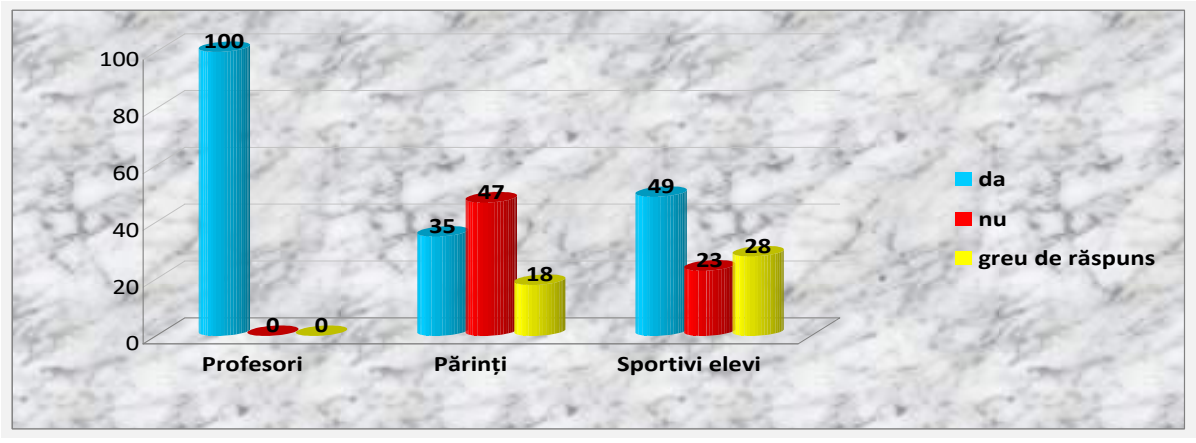


Fig. 2.1. Cunoașterea conținutului procesului de educaţie fizică școlară de către profesori, părinți și elevi

Analizând rezultatele răspunsurilor la întrebarea „Sunteţi familiarizaţi cu conținutul procesului de educaţie fizică școlară?”, 100% din profesorii respondenţi au afirmat că sunt

familiarizaţi cu activitatea procesului de educaţie fizică şi sportivă şcolară (Figura 2.1). Aceasta se explică prin faptul că profesorii, fiind specialiștii care dirijează deja cu procesul educațional, într-un mod oarecare sunt obligați să cunoască acest lucru.

În linii majore putem remarca un nivel foarte scăzut cunoașterea conținutului procesului de educaţie fizică școlară de către părinți, întrucât nu au fost interesați de materia sus menţionată sub formă detaliată, fapt ce reprezintă numai 35% din părinții anchetați. În opinia noastră, actualmente părinții atrag atenția la celelalte discipline ale curriculei școlare, preconizate pentru elevii din clasele I – a IV-a.

Dintre elevi, aproape 49% consideră că sunt familiarizați cu conținutul procesului de educaţie fizică școlară în baza celor practicate la ore.

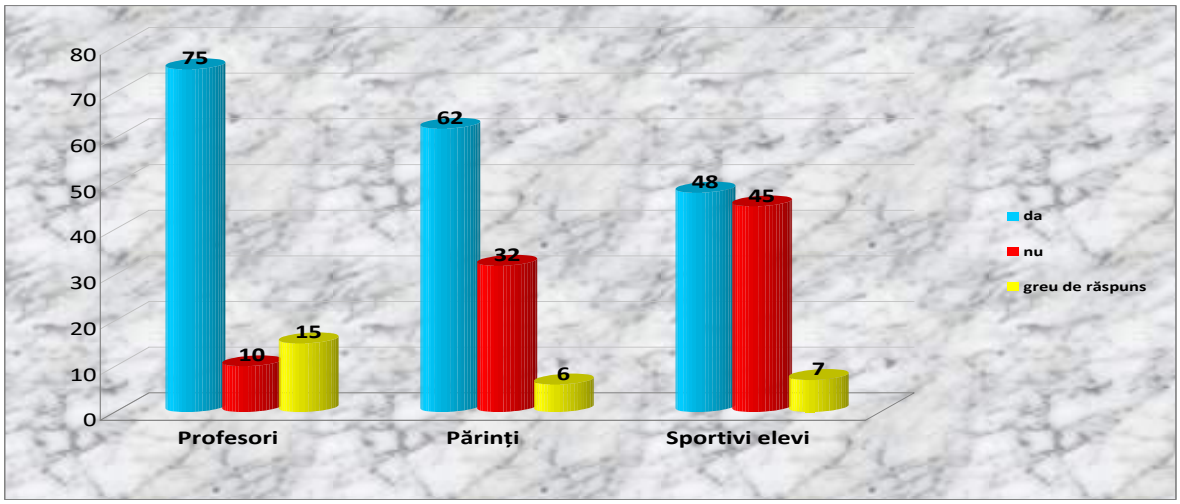


Fig.2.2. Necesitatea pregătirii teoretice speciale privind practicarea exercițiilor fizice

Un loc important în toate activitățile motrice incluse în programul educației fizice școlare îl ocupă pregătirea teoretică. Astfel, majoritatea profesorilor (75 %), și o bună parte dintre părinți (62 %), consideră că prin formarea cunoștințelor teoretice la elevi, va fi cu mult mai atrăgător practicarea exercițiilor fizice de sine stătător de către elevi (Figura 2.2).

În ceea ce privește atitudinea elevilor față de pregătirea teoretică, numai 48 % din elevi sunt de părerea că pregătirea teoretică este necesară și va influența pozitiv practicarea exercițiilor fizice.

Având o pregătire adecvată domeniului de activitate profesională, 95% dintre profesori cunosc pe deplin mijloacele și metodele utilizate în practicarea exercițiilor fizice cu scopul de fortificare a sănătății elevilor din ciclul primar.

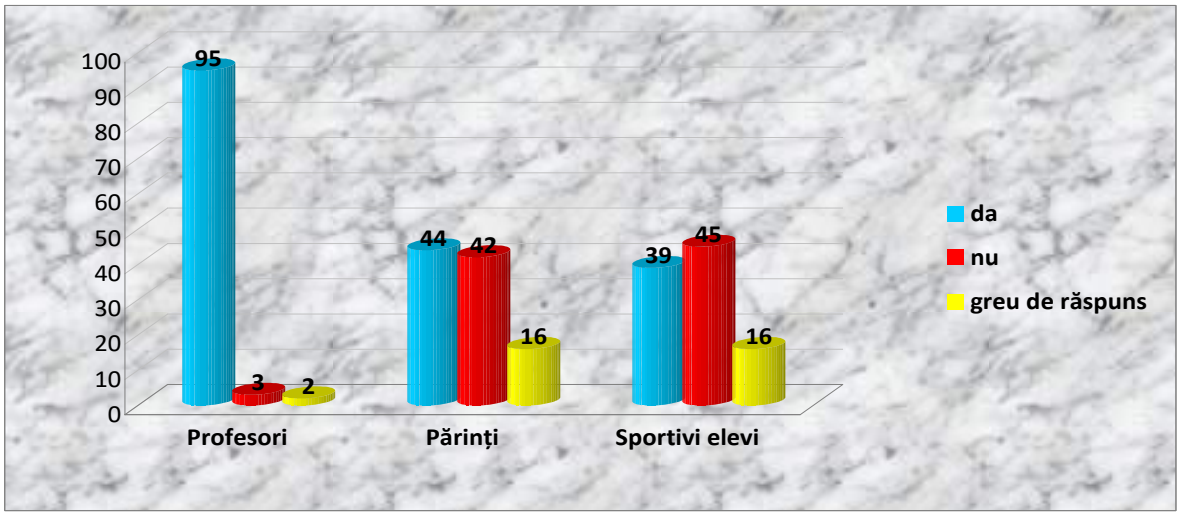


Fig. 2.3. Nivelul de cunoaștere a conținuturilor didactice ce contribuie la fortificarea sănătății

Referindu-ne la părinți și elevi (Figura 2.3), putem menționa un nivel scăzut de cunoaștere a conținuturilor didactice ce contribuie la fortificarea sănătății, argumentat prin procentajul redus, respectiv, 44% și 39%.

În opinia noastră, atât părinții, cât și elevii consideră ca este suficient practicarea exercițiilor fizice numai în cadrul orelor de educație fizică.

Tot odată, referindu-ne la conținuturile didactice practicate la lecțiile de educație fizică, impactul exercițiilor fizice asupra dezvoltării fizice multilaterale a elevilor claselor primare, majoritatea respondenților implicați în chestionarul sociologic consideră că e necesar de a acorda o pondere mai mare pregătirii motrice.

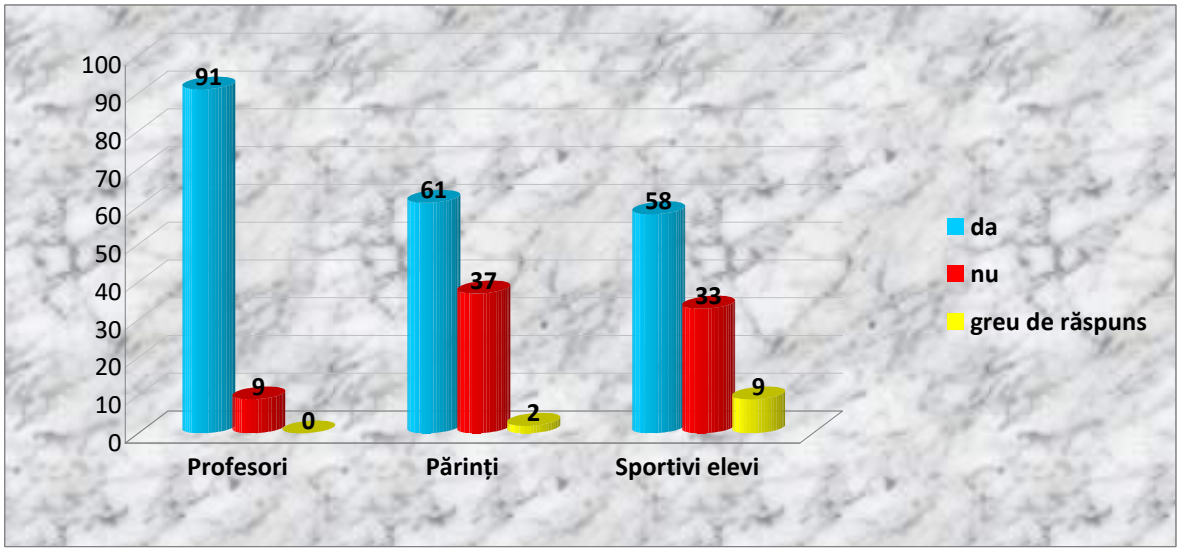


Fig. 2.4. Opinii privind necesitatea acordării unei ponderi mai mare pregătirii motrice

Aceasta este argumentat prin procentajul obținut atât de profesori, cât de părinți și chiar elevi, fiind repartizat astfel (Figura 2.4): 100% pentru profesori (total - într-un procent de 91%, și 9% parțial); 98% părinți (au optat pentru total 61% și 37% - parțial), iar pentru elevi - 91% (58% total și 33% parțial).

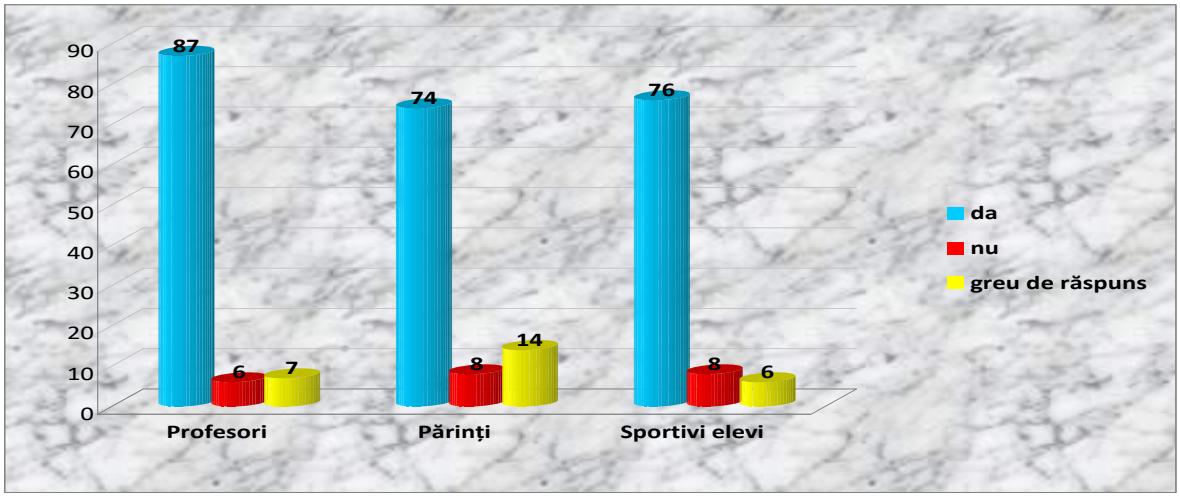


Fig. 2.5. Necesitatea elaborării unui Ghid de Educaţie fizică şi sport pentru clasele primare

În ceea ce privește elaborarea ghidului de Educație fizică și sport pentru clasele primare (Figura 2.5) cei chestionaţi au considerat oportună elaborarea lui. Profesorii (87%) au răspuns afirmativ deoarece ei înțeleg foarte bine contribuția ghidului la însușirea conținuturilor didactice predate elevilor din clasele primare la orele de educație fizică. Este remarcabil faptul ca majoritatea părinților (74%) și elevilor (76%) dintre cei care au participat la sondaj, sunt de aceeași părerea despre necesitatea Ghidului de educație fizică pentru clasele primare.

Acest lucru se poate argumenta prin faptul că atât părinții, cât și elevii, conform rezultatelor obținute mai sus, nu prea cunosc conținuturile didactice predate la orele de educație fizică. Din aceste considerente Ghidul elaborat va constitui un sprijin enorm pentru familiarizarea părinților cu tematica orelor de educație fizică, iar elevii vor avea posibilitatea să însușească nu numai ceea ce se predă la lecții, dar și ceva suplimentar pentru aşi menține nivelul de dezvoltare fizică sau practicarea altor exerciții pentru întremarea sănătății.

Referindu-ne la conținutul Ghidului de educație fizică pentru elevii claselor primare (Figura 2.6), în opinia celor 3 grupe de respondenți prioritar trebuie să fie inclus în ghid aspectul motric (profesori - 40%, părinți - 39%, elevi - 41%) și conținuturile care relatează despre menținerea stării de sănătate (profesori - 33%, părinți - 38%, elevi - 38%). Totodată, în opinia lor, este necesară și componenta intelectuală (teoretică), după cum a fost remarcat și mai sus, dar în măsura formării cunoștințelor necesare pentru practicarea execuțiilor fizice de sine stătător cu scopul de întremare a stării de sănătate.

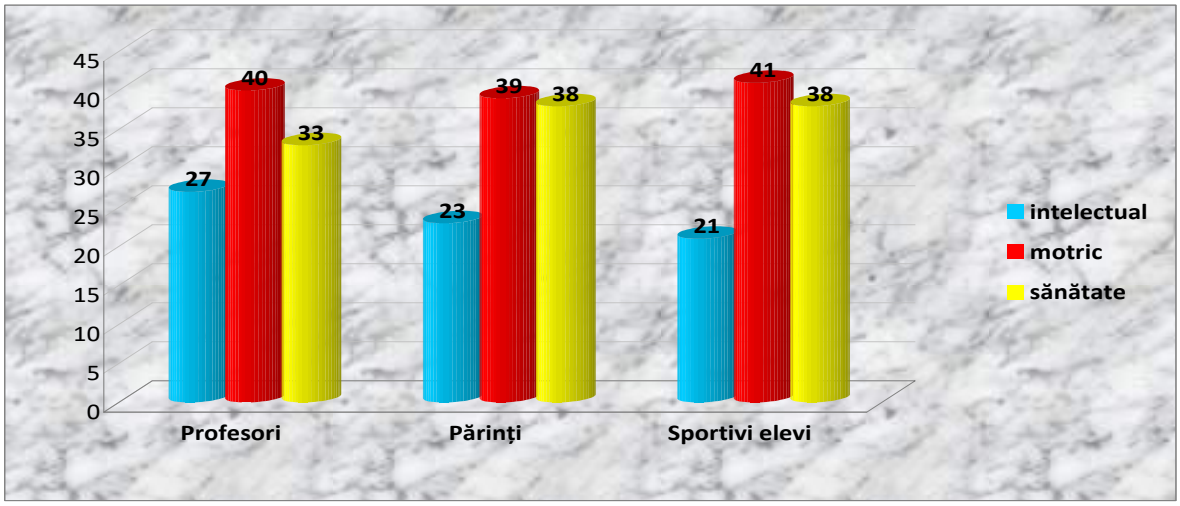


Fig. 2.6. Componentele Ghidului de educație fizică pentru elevii din ciclul primar

Acest fapt va fi posibil în condițiile când elevii vor cunoaște foarte bine influența exercițiilor fizice asupra organismului uman sau asupra sistemelor organismului, fapt ce impune cunoașterea constituției corpului omenesc. Din aceste considerente, majoritatea respondenților participanți la sondajul sociologic (profesori - 95%, părinți - 88%, elevi - 75%) sunt de părerea că prin introducerea în conținuturile Ghidului a informațiilor cu privire la corpul uman se va contribui esențial asupra eficacității procesului de învățare (Figura 2.7).

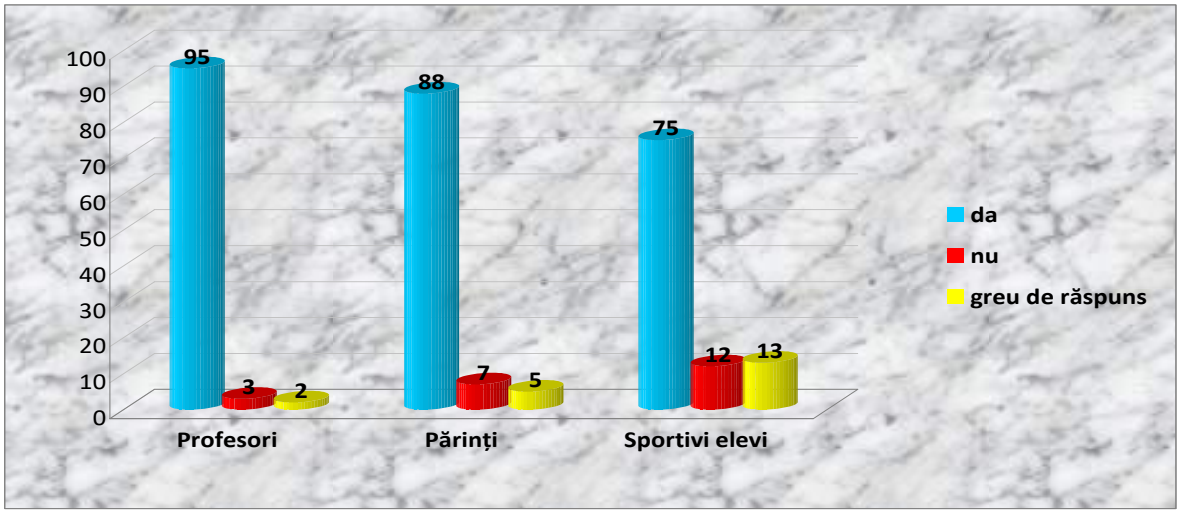


Fig. 2.7. Opiniile privind eficientizarea procesul de învățare prin introducerea în conținuturile Ghidului a informațiilor cu privire la corpul uman

În același timp este foarte important ca conținutul Ghidului de educație fizică și sport preconizat pentru elevii claselor primare să conțină și diverse complexe de exerciții care por fi practicate de sine stătător, sau pot fi aplicate în diverse activități motrice organizate în afara orelor de însăși elevi sau chiar părinți. Această opinie este susținută de 92% din profesorii anchetați, 79% - părinți și 83% din elevi (Figura 2.8).

Un interes deosebit pentru complexele de exerciții apare din cauza insuficienței asigurării contingentului de elevi ai claselor primare cu manuale pentru acest domeniu de activitate. Complexele de exerciții va trebui să completeze lipsa informațiilor despre rolul și importanța exercițiului fizic practicat de sine stătător și în mod sistematic de către elevi, sau elevi și părinți împreună cu scopul de a interveni în mod individual în procesul de întremare a sănătății.

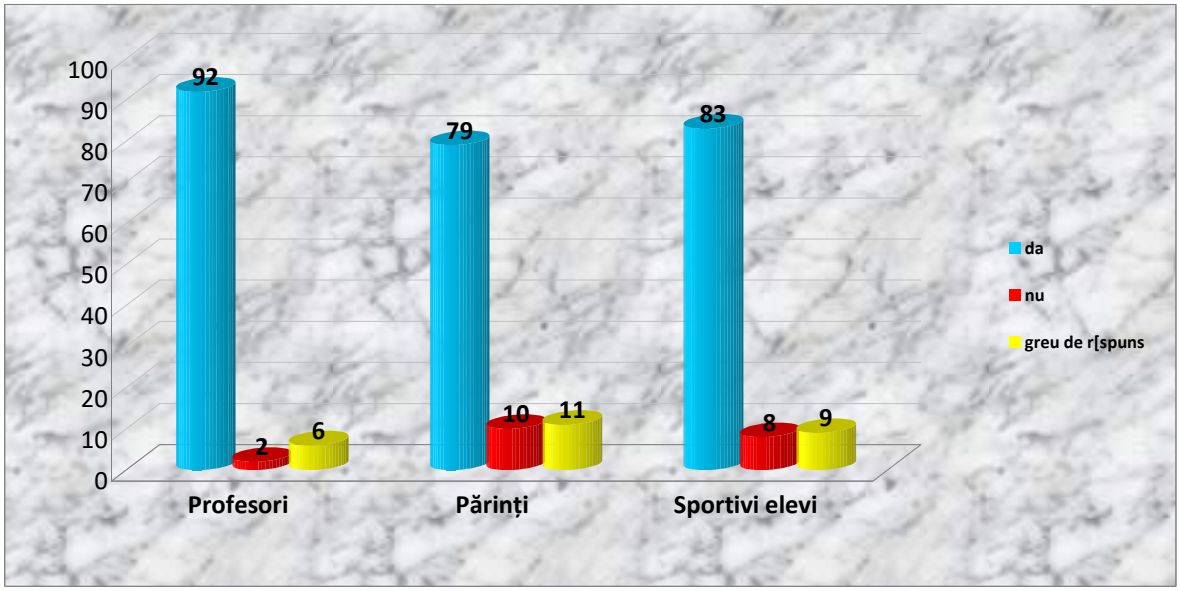


Fig. 2.8. Necesitatea introducerii în Ghidul de educație fizică și sport a diferitor modele cu complexe de exerciții fizice

Actualmente, în practica educației fizice și sportului, se observă o tendință de a intensifica activitatea motrică a copiilor și în afara orelor de educație fizică.

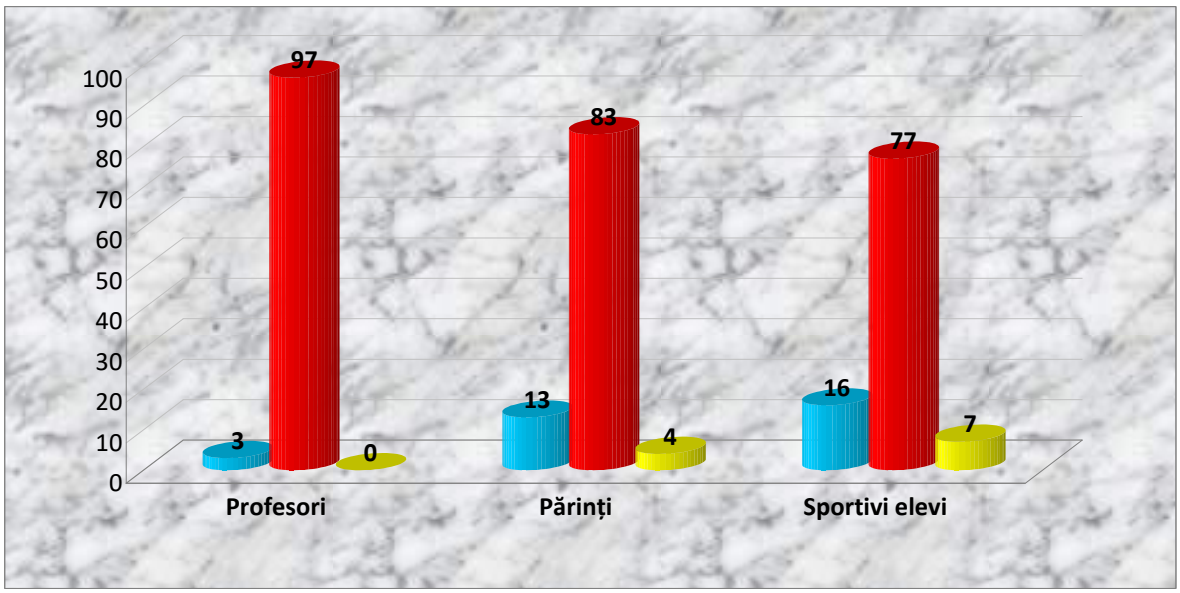


Fig. 2.9. Practicarea exercițiilor fizice în afara orelor de educație fizică pentru fortificarea stării sănătății

Totodată, este oportun sa menționăm ca conform rezultatelor din literatura de specialitate, practicarea exercițiilor fizice numai la orele de educație fizică asigură până la 20-25 procente din volumul necesar unei activități motrice optimale pentru dezvoltarea organismului în creștere, și în special menținerea stării de sănătate la un nivel corespunzător. Din aceste considerente, majoritatea respondenților (Figura 2.9): profesori - 97%, părinți - 83%, elevi - 77%, au fost de părerea, că exercițiile fizice trebuie practicate și în afara orelor, fapt ce va suplini deficitul de activitate motrică pentru elevi.

Acest fapt ne dă de înțeles că elaborarea Ghidului de educație fizică și sport va servi ca un suport pentru activitățile extracurriculare sau extrașcolare, unde elevii vor avea posibilitatea să-și selecteze exercițiile accesibile pregătirii lor fizice, condițiilor unde sunt practicate și în dependență de doleanțele personale.

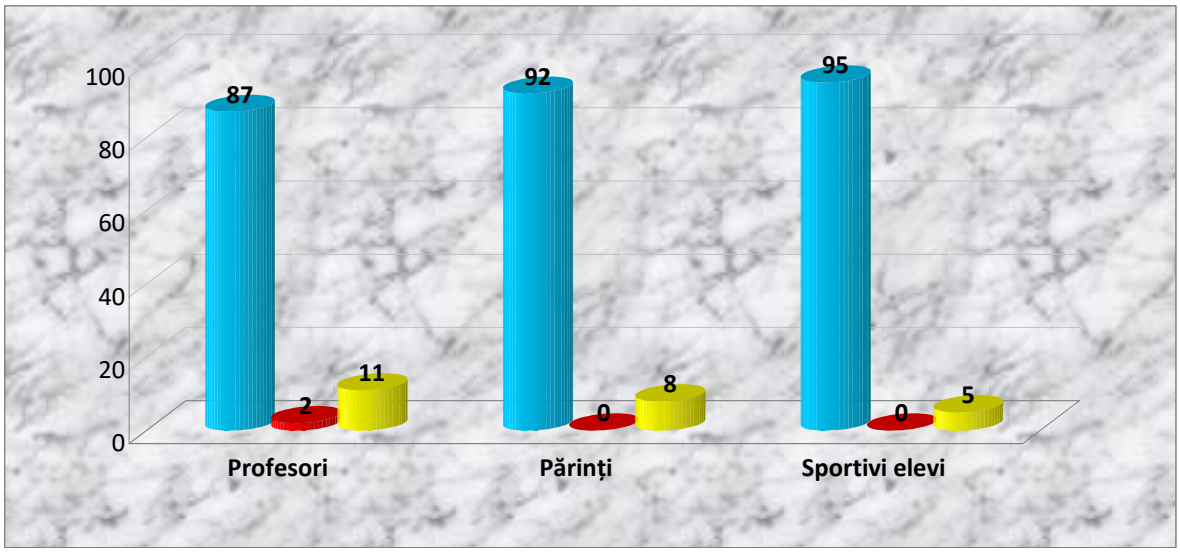


Fig. 2.10. Necesitatea elaborării Ghidului de educaţie fizică în format electronic, deschis și dinamic

În același context, cea mai mare parte din cele trei grupe de respondenți (profesori - 87%, părinți - 92%, elevi - 95%), consideră că Ghidul de educație fizică și sport trebuie să fie elaborat și în format electronic, fiind deschis și dinamic pentru orice formă de utilizare a lui. Aceasta va fi foarte binevenit în condițiile, când tehnologiile informaționale contemporane sunt prezente în toate domeniile de activitate.

Astfel, în baza rezultatelor obținute putem identifica următoarele:

- părinții și elevii claselor primare slab cunosc conținuturile didactice la educația fizică, fapt ce uneori contribuie negativ asupra practicării exercițiilor fizice de sine stătător în afara orelor;

- elaborarea unui Ghid de educație fizică și sport pentru elevii claselor primare, inclusiv în varianta electronică, va oferi posibilitatea cunoașterii mai profunde a diverselor exerciții fizice ce contribuie la menținerea stării de sănătate, stabilirea unui mod sănătos de viață;

Totodată, din răspunsurile tuturor participanților la chestionarul sociologic se desprinde ideea acordării unei atenții deosebite legăturii dintre intelectualitate și motricitate, exprimate prin pregătirea teoretică și cea fizică, atât în cadrul orelor de educație fizică, cât și în activitățile extracurriculare sau de sine stătător.

Astfel, în baza celor menționate, și luând în considerație principiile elaborării Ghidului, evidențiate în literatura de specialitate [24, 60, 68, 75], a fost elaborat Ghidul pentru Educație Fizică, Sport și Sănătate pentru ciclul primar, în ajutorul realizării eficiente a programului de studii la educația fizcă.

2.4. Analiza particularităților dezvoltării fizice antropometrice

Creşterea şi dezvoltarea copiilor reprezintă una din problemele de biologie umană cu o deosebită semnificaţie teoretică şi practică. Se poate spune că, cu cât datele din acest domeniu sunt mai numeroase, cu atât se deschid noi orizonturi şi noi aspecte de cercetare, printre care şi fenomenul acceleraţiei, atât de mult dezbătut în prezent, subliniind complexitatea problemelor.

Fluxul continuu al proceselor metabolice din organism, transformarea energiei devine factorul determinant care afectează caracteristicile dezvoltării [196]. După cum arată metoda antropometriei, rata de schimbare a cercurilor, a parametrilor de masă și a altor parametri ai corpului în perioade separate de formare umană nu este identică. Indicatorii de greutate corporală, creșterea volumului anumitor părți ale corpului, proporțiile fac parte din programul stabilit în fiecare dintre noi de la naștere. În prezența condițiilor optime pentru dezvoltarea corpului, toți acești indicatori se modifică într-o anumită ordine.

Studiile antropometrice sunt de o importanță deosebită, în special atunci când se examinează copiii, deoarece acestea permit timp pentru a identifica tiparele copilului de dezvoltare în funcție de vârstă și anumite cerințe fizice [196]. Mai mult, rezultatele studiilor antropometrice oferă o idee nu numai despre rata de dezvoltare a parametrilor corpului, ci și despre germenii anumitor boli.

Trebuie insa remarcat ca, la etapa actuală, se înregistrează o tendință de creștere în greutate a copiilor. De asemenea, statisticile demonstrează ca valorile medii ale taliei și greutății copiilor din zilele noastre sunt mai mari decât cele ale copiilor cu aceeași vârstă de acum 50-60 de ani. Iar un rol important în acest sens îl joacă nutriția și mediul înconjurător.

Medicii avertizează că starea de sănătate și greutatea corporală sunt în interdependență. Starea de sănătate poate influența, benefic sau nu, greutatea corporală. Totodată, orice scădere sau creștere a greutății corporale poate influența, în bine sau în rău, starea de sănătate. Creșterea greutății corporale crește riscul apariției unor probleme de sănătate, cum ar fi: bolile cardiovasculare, afecțiuni ale articulațiilor, unele tipuri de diabet sau de cancer. De asemenea, tulburările emoționale, bolile cronice, malnutriția sau deficitul de hormon de creștere pot fi cauza unei talii mici.

Tabelul 2.1. Indicii antropometrici la vârsta școlară mică (băieți)

Indicii	Vârsta/ani			
	7 ani	8 ani	9 ani	10 ani
	X±m	X±m	X±m	X±m
Masa corporală	24,34±3,47	25,96±6,08	28,65±5,83	39,14±5,74
Înălțimea/talia	123,00±5,54	125,56±7,20	136,24±7,63	138,58±5,78
GSA a spatelui	0,63±0,29	0,74±0,50	0,84±0,26	0,96±0,33
GSA a pieptului	0,80±0,37	0,83±0,50	0,90±0,37	1,03±0,30
GSA a abdomenului	0,78±0,39	0,87±0,50	1,09±0,37	1,50±0,50
GSA a coapsei	1,23±0,44	1,36±0,59	0,98±0,32	1,04±0,45
GSA a gambei	1,24±0,39	1,31±0,43	1,12±0,31	1,10±0,19
GSA a antebrațului	0,75±0,22	0,82±0,38	0,75±0,35	0,86±0,34
GSA a labei mâinii	0,34±0,08	0,39±0,22	0,45±0,42	037±0,08
GSA a tricepsului	1,07±0,32	1,12±0,38	0,94±0,29	1,09±0,42
GSA a bicepsului	0,80±0,29	0,78±0,41	0,61±0,33	0,73±0,31
LC a umărului	17,33±1,41	18,22±2,75	19,34±2,07	21,81±2,56
LC a antebrațului	16.90±1,23	17,63±1,61	18,08±1,73	20,36±l,62
LC a coapsei	34,88±3,17	36,39±5,23	38,06±4,13	43,72±3,49
LC a gambei	25,34±4,79	25,89±3,08	27,31±2,77	30,81±1,47
LC a cutiei toracice	57,87±3,22	58,97±5,32	62,63±4,12	68,81±5,19
LC a feselor	61,25±5,14	53,82±7,43	68.21±4,37	76,54±5,48
D. brațului	5,19±0,41	5,43±0,66	5,78±0,62	6,40±0,68
D. antebrațului	4,23±0,44	4,34±0,54	4,62±0,53	4,94±0,35
D. femural	7,81±0,50	7,94±0,57	8,18±0,63	8,97±0,38
D. gambei	6,01±0,40	6,19±0,40	6,18±0,50	6,70±0,28
D. cutiei toracice	18,34±13,3	18,58±2,14	20,23±2,03	22,18±1,32
D. bazinului	24,33±2,89	24,59±2,98	22,82±2,97	24,63±1,26
D. cutiei toracice sagital	17,14±2,55	17,09±2,60	15,77±2,50	17,27±12,52

Notă: GSA – grosimea stratului adipos (cm), LC – Lungimea circumferinței (cm), D - Diametrul (cm),

Cu privire la repartiția stratului adipos la elevii de vârstă școlară mică, putem menționa că acesta se formează și se depune de regulă pe coapsă, gambă și triceps la băieți, iar la fete media anuală este mai sporită, dar neînsemnat. Din aceste considerente am analizat și indicele de masă corporală (IMC). Valorile obținute în urma calculului IMC sunt folosite deseori pentru a

determina dacă masa corpului copilului este în limite normale, fiind comparate cu valorile IMC-ul mediu al altor copii, chiar și de altă vârstă.

Acest lucru asigură faptul că etapele de dezvoltare pe care le au copiii în anumite grupuri de vârstă sunt luate în considerare. În cazul în care copilul are un indice de masa corporala mai mare de 97% din toți copiii de aceeași vârstă, se consideră că acel copil este supraponderal. De aceea, specialiștii recomanda menținerea unei greutăți corporale normale ca modalitate de păstrare a stării de sănătate, de evitare a riscului de îmbolnăvire.

Tabelul 2.2. Indicii antropometrici la vârsta școlară mică (fete)

Indicii	Vârsta/ani			
	7 ani	8 ani	9 ani	10 ani
	X±m	X±m	X±m	X±m
Masa corporală	23,43±4,56	26,28±1,98	31,67±6,33	32,88±5,08
Înălțimea/talia	121,83±6,04	124,17±15,14	135,05±5,88	138,83±3,92
GSA a spatelui	0,78±0,37	0,75±0,33	0,93±0,43	0,96±0,36
GSA a pieptului	0,92±0,43	0,82±0,41	1,04±0,52	0,96±0,30
GSA a abdomenului	0,96±0,47	1,63±6,03	1,22±0,53	1,44±0,66
GSA a coapsei	1,52±0,61	1,32±0,54	1,27±0,45	1,13±0,33
GSA a gambei	1,35±0,48	1,30±0,34	1,35±0,47	1,06±0,31
GSA a antebrațului	0,84±0,30	0,77±0,26	0,94±0,40	1,09±0,31
GSA a labei mâinii	0,33±0,09	0,31±0,09	0,38±0,15	0,44±0,39
GSA a tricepsului	1,23±0,42	1,11±0,42	1,27±0,41	1,00±0,22
GSA a bicepsului	0,92±0,40	0,78±0,36	2,44±8,05	0,80±0,26
LC a umărului	17,33±2,03	17,88±2,54	21,06±4,51	20,11±3,21
LC a antebrațului	16,50±1,50	17,02±1,86	18,48±1,88	18,44±1,66
LC a coapsei	35,48±5,55	36,63±5,87	42,30±9,07	40,55±3,94
LC a gambei	24,72±2,64	25,13±2,63	29,03±5,83	26,88±2,47
LC a cutiei toracice	55,51±4,99	57,38±5,62	62,80±6,36	64,11±6,80
LC a feselor	60,91±5,77	62,42±7,58	68,90±8,28	70,77±B,07
D .brațului	5,06±0,48	5,24±0,61	5,97±0,90	6,22±0,11
D. antebrațului	4,05±0,41	4,21±0,53	4,92±0,60	4,57±0,44
D. femural	7,33±0,69	7,48±0,66	8,23±0,72	8,23±0,56
D. gambei	5,63±0,37	5,86±0,43	6,15±0,40	5,93±0,47
D. umărului	16,30±6,13	19,93±7,83	28,46±1,97	28,11±3,75
D. cutiei toracice	17,99±1,65	18,28±1,91	20,56±1,83	20,55±1.23
D. bazinului	24,19±3,04	23,79±2,44	22,71±1,86	23,66±1,93
D. cutiei toracice sagital	16,91±2,35	16,36±2,53	15,18±1,79	16,88±1,96

Notă: GSA – grosimea stratului adipos (în cm), LC – Lungimea circumferinței (în cm), D - Diametrul (în

Analizând valorile obținute ale IMC pentru copiii încadrați în experiment, pentru fiecare vârstă separat - 8,9 și 10 ani (Tabelul 2.3), ținem să menționăm că indicele respectiv își păstrează aceleași mărimi pentru fete, cu toate că tinde spre o supraponderabilitate ușoară, în comparație

cu unele standarde din literatura de specialitate [50, 196]. La vârsta de 8 ani se constată o diferența de 1,7 cm între mărimile IMC real și standard. Pentru vârstele de 9 și 10 ani această diferența este în scădere, respectiv de 1.0 cm și 0,5 cm.

Tabelul 2.3. Indicele de masă corporală în funcție de sex și vârstă

Indici / Vârsta	Băieți		
	Masa corporală X±m, kg	Talia X±m, cm	IMC X±m, kg/m2
8 ani	25,96±6,08	125,56±7,20	16,53
9 ani	28,65±5,83	136,24±7,63	15,48
10 ani	39,14 ±5,74	138,58 ± 5,78	20,37
	Fete		
Indici / Vârsta	Masa corporală M±m, kg	Talia, M±m, cm	IMC M±m, kg/m2
8 ani	26,28±1,98	124,17±15,14	17,06
9 ani	31,67±6,33	135,05±5,88	17,40
10 ani	32,88± 5,8	138,83± 3,92	17,06

În ceea ce privește mărimile IMC pentru băieți, constatăm o neuniformitate a lor pentru vârstele de 8, 9 și 10 ani. La vârsta de 8 ani, valorile IMC pentru băieți este aproape la normă, unde diferența intre mărimile IMC real și standard constituie numai 0,13 cm.

Pentru vârsta de 9 ani, diferența între mărimile IMC real și standard este 1,62 cm și tinde spre o subponderabilitate ușoară. În schimb la vârsta de 10 ani constatăm deja o diferență esențială de 3,27 cm, fapt ce ne demonstrează o tendință mai pronunțată spre supraponderabilitate.

Particularitățile depistate în dinamică a dezvoltării fizice a elevilor sunt determinate de o cercetare mai aprofundată privind schimbările indicilor ce reflectă componența compoziției corporale (Tabelul 2.4).

Tabelul 2.4. Componența compoziției corporale a copiilor de vârstă școlară mică

Componente	**Vârsta/ani**			
	7 ani	**8 ani**	**9 ani**	**10 ani**
	X±m	**X±m**	**X±m**	**X±m**
Băieți				
Masa osoasă, kg.	4,40±0,44	4,26±0,48	4,34±0,78	3,66±0,34
Masa musculară, kg.	11,02±2,37	12,31±3,78	14,55±3,05	18,99±2,82
Masa țesutului adipos, kg	4,78±1,23	5,26±2,31	5,24±3,19	7,66±2,61
Fete				
Masa osoasă, kg.	4,85±3,37	4,63±0,73	4,93±4,60	4,35±0,64
Masa musculară, kg.	10,84±2,70	11,81±3,73	16,93±6,20	15,75±3,71
Masa țesutului adipos, kg	5,42±4,56	5,66±3,35	7,67±3,04	7,11±2,06

Evaluarea actuală a compoziției corporale divide masa corporală în mai multe compartimente a căror sumă practic este egală cu masa corporală totală.

În Figura 2.11 este reflectată componența compoziției corporale a copiilor de vârstă școlară mică, băieți, unde se observă o creștere mai importantă a masei musculare la 9 și, respectiv, 10 ani, comparativ cu 7-8 ani. Diferența dintre cele 2 medii între vârstele de 8 și 9 ani, este de 2,24 kg, iar la vârsta de 10 ani s-a înregistrat deja o diferență de 4,24 kg de masă musculară față de vârsta de 9 ani, iar în comparație cu indicele pentru vârsta de 8 ani – respectiv, 6,48 kg.

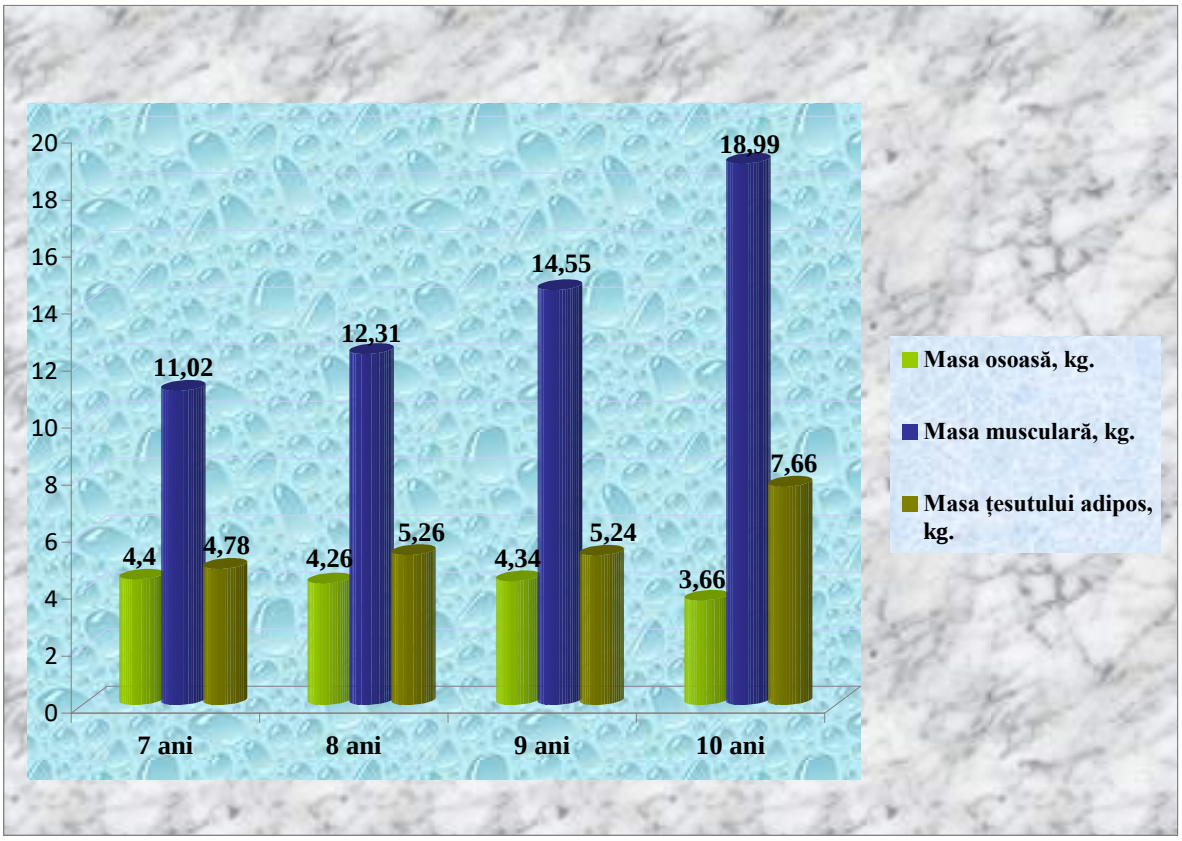


Fig.2.11. Componența compoziției corporale a copiilor de vârstă școlară mică (băieți)

Masa osoasă la această vârstă nu se schimbă semnificativ, mediile indicilor variază între 4,26 kg și 4,36 kg la băieții de 7-9 ani, și numai la vârsta de 10 ani este puțin în scădere până la 3,68kg, cea ce ne demonstrează o variație aproape fără salturi esențiale.

Pentru indicii masa țesutului adipos de asemenea constatăm diferență mică între indici la vârstele de 7-9 ani, mărimile fiind cuprinse între 4,26 kg și 4,42 kg. Și numai la vârsta de 10 ani observăm deja o creștere a masei țesutului adipos până la 7,69 kg, diferență fiind de 2,42 kg, în comparație cu media înregistrată la copiii de 9 ani.

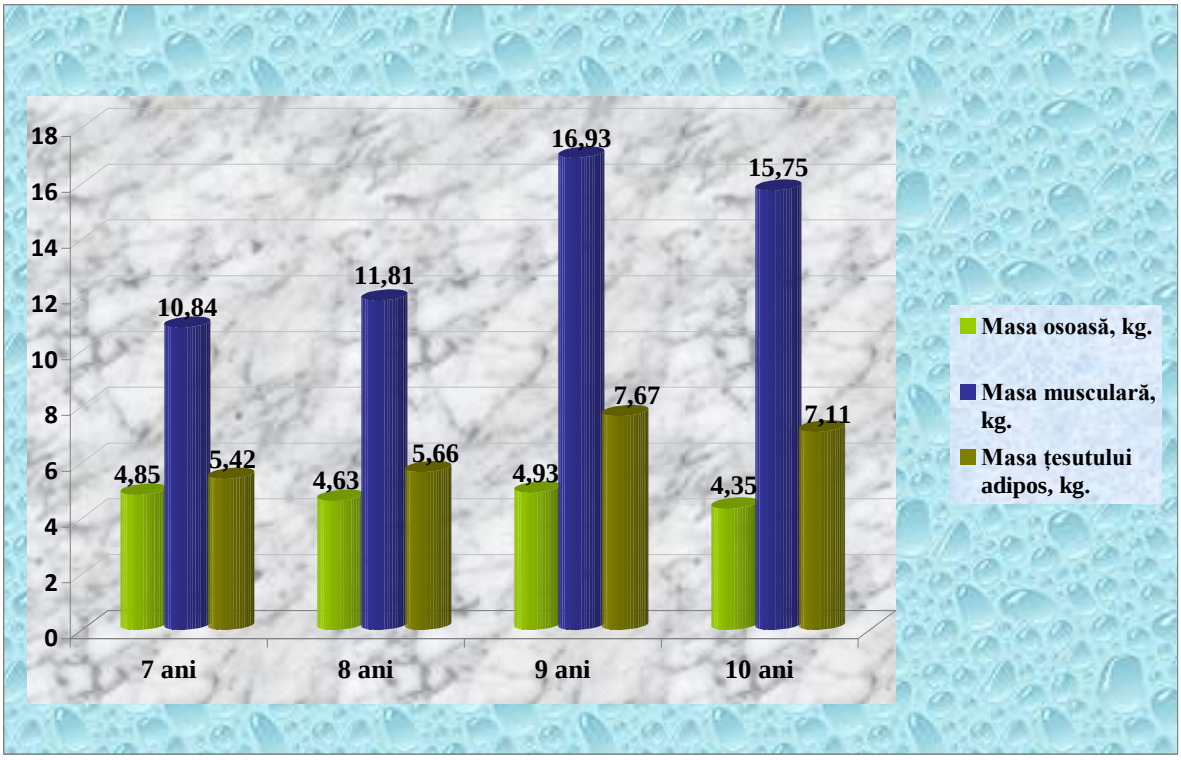


Fig.2.12. Componența compoziției corporale a copiilor de vârstă școlară mică (fete)

Analizând componența compoziției corporale a copiilor de vârstă școlară mică, fete (Figura 2.12), observăm o creștere mai importantă a masei musculare la vârsta de 9 ani și respectiv 10 ani, comparativ cu vârsta de 7-8 ani. Diferența dintre mediile acestui indice între 8 și 9 ani, constituie aproape 5,12 kg, iar în comparație cu fetele de 10 ani - s-a înregistrat o diferență de 3,94 kg de masă musculară. Totodată este necesar să menționăm că la fetele de 10 ani, masa musculară este în scădere cu 1,18 kg în comparație cu fetele de 9 ani.

Masa osoasă la această vârstă nu se schimbă semnificativ, diferența mediilor este de 4,71 cea ce ne demonstrează o creștere aproximativ egală, fără salturi a fi înregistrate, iar la capitolul masa țesutului adipos de asemenea ca și la băieți apare la vârsta de 9 ani o diferență de 5,12 kg, în comparație cu media înregistrată la copiii de 8 ani.

Totodată, analizând evoluția comparativă a indicelui masei osoase între băieți și fete de vârstă școlară mică, observăm că nu au fost înregistrate mari deviații. Diferența dintre indicii obținuți la băieți și la fete separat pentru vârstele cuprinse între 7 și 10 ani, ating mărimi aproape egale, variind între 0.39 kg la vârsta de 8 ani și respectiv 0,59 kg la 10 ani (Figura 2.13).

Diferențe neesențiale, însă numai la vârstele de 7 și 8 ani, observăm și la evoluția comparativă a indicelui masei musculare, fiind, respectiv, de 0,12 kg și 0,50 kg (Figura 2.14). Pentru vârstele de 9 și 10 ani, datorită creșterii masei musculare mai mult la 9 ani, fete, și la 10 ani, băieți, diferențele sunt deja mai pronunțate, fiind de 2,38 kg și 3,04 kg.

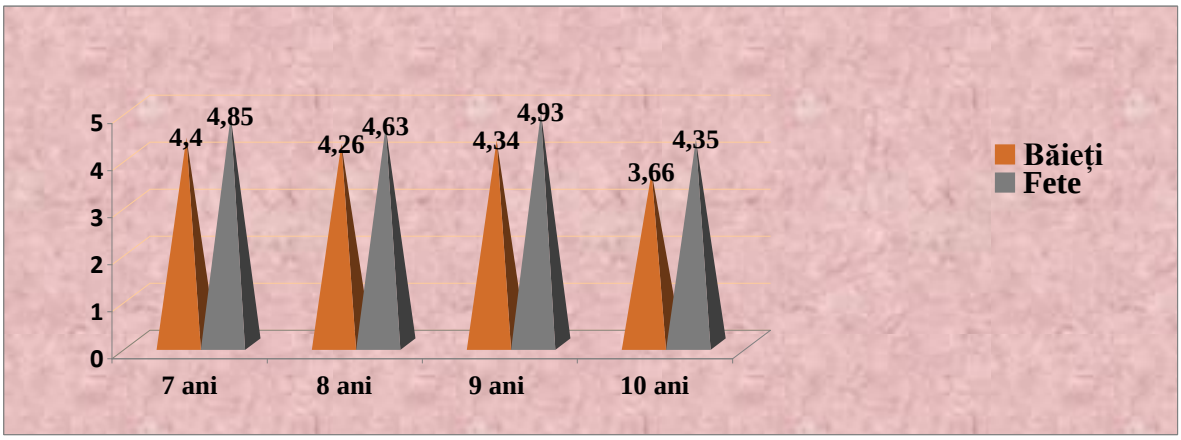


Fig.2.13. Evoluția comparativă a indicelui masei osoase între băieți și fete de vârstă școlară mică

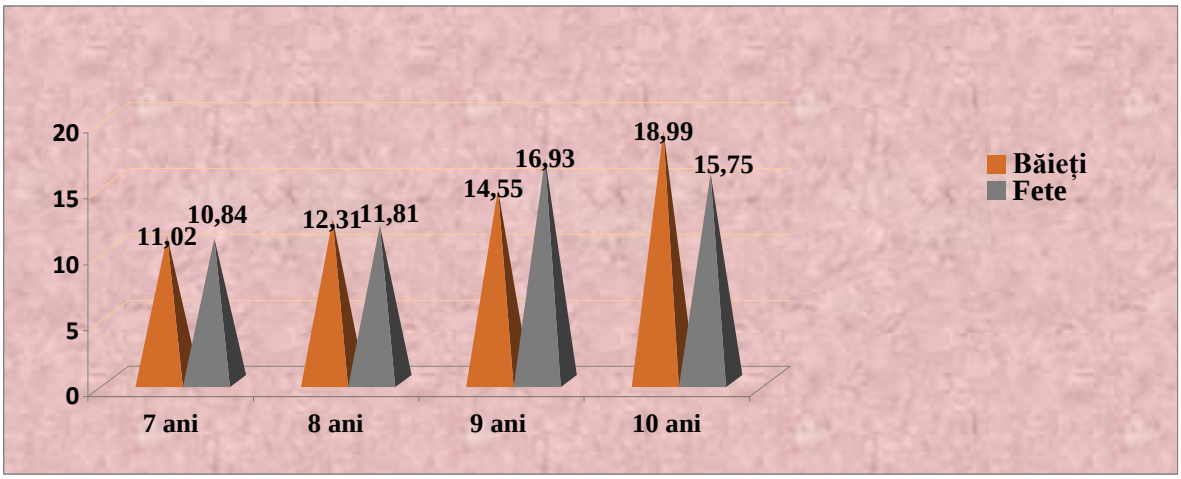


Fig.2.14. Evoluția comparativă a indicelui masei musculare între băieți și fete de vârstă școlară mică

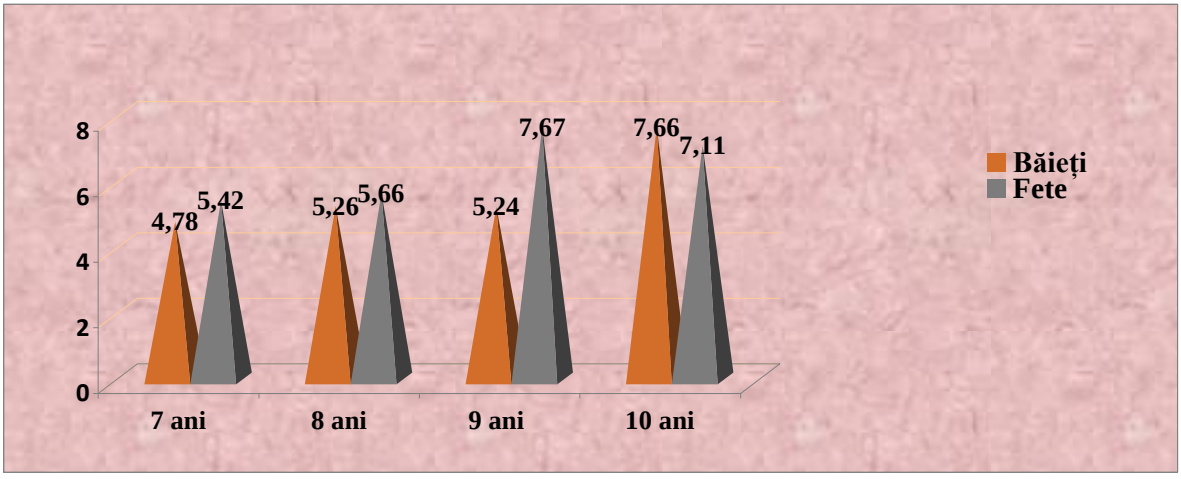


Fig.2.15. Evoluția comparativă a indicelui masei țesutului adipos între băieți și fete de vârstă școlară mică

Cu privire la masa țesutului adipos, aici observăm la vârsta de 9 ani o diferență între fete și băieți a mediilor înregistrate de 2,43 kg, ca ulterior la vârsta de 10 ani acești indici să fie aproape egali (Figura 2.15).

Astfel, rezultatele cercetărilor întreprinse de noi la acest capitol cu privire la dezvoltarea fizică antropometrică a elevilor de vârstă școlară mică, ne-a permis să formulăm unele concluzii parțiale:

- indicatorii antropometrici de bază la băieți, sunt puțin mai mari, decât la fete, făcând abstracție de lungimea circumferinței feselor;

- indicele de masă corporală a copiilor de vârsta școlară mică capătă valori standarde cu o tendință spre o supraponderabilitate ușoară la fete, și se constată o neuniformitate a lor la băieți, unde la vârsta de 9 ani tinde spre o subponderabilitate ușoară, iar la vârsta de 10 ani constatăm deja o diferență esențială de 3,27 cm, fapt ce ne demonstrează o tendință mai pronunțată spre supraponderabilitate.

- masa musculară (componenta musculară) în organismul băieților, dar și al fetelor de vârsta respectivă, prevalează asupra masei osoase (componenta osoasă) precum și a masei țesutului adipos (componenta adipoasă), fiind deja cu unele modificări mai pronunțate ale indicelui respectiv la vârsta de 9 ani fete, și 10 ani băieți.

2.5. Analiza nivelului pregătirii motrice a elevilor din ciclul primar

Pentru a aprecia componenta fizică de dezvoltare la elevii de vârsta 7-10 ani este necesar a determina nivelul pregătirii fizice [179, 186]. Analiza literaturii de specialitate ne-a indicat faptul că, controlul pregătirii fizice a elevilor prevede includerea exercițiilor de control-verificare, care sunt caracterizate de nivelul calităților de bază (viteză, forță, capacități de forță-viteză, elasticitate și rezistență) [180, 181, 183, 191]. Cu privire la controlul pregătirii fizice [184, 191, 195] ș.a., sunt prevăzute de la 3-15 testări.

În cazul nostru, determinarea nivelului pregătirii fizice a elevilor din ciclul primar a avut loc prin teste motrice, prevăzute de programul școlar, după cum urmează:

- capacități de viteză (alergare 30 m);
- capacități coordinative (naveta 3x10 m);
- capacități de forță-viteză (săritura în lungime de pe loc);
- rezistență (alergare 6 min);
- elasticitate (aplecare înainte din poziția șezând pe podea).

După desfășurarea probelor au fost înregistrați indicatori cu evoluțiile procentuale ale calităților motrice cu medii anuale ale indicilor evaluați (Tabelele 2.5 și 2.6).

Tabelul 2.5. Dinamica indicilor pregătirii fizice a elevilor claselor primare pe parcursul anului de studii (băieţi - n=75)

Nr. crt.	**Test**	**Clasa**	**Testare inițială**	**Testare finală**	**t**	**P**
1.	Alegare 30 m (sec)	I	6,80 ± 0,40	6,30±0,30	1,14	P > 0,05
		II	6,50±0,50	6,10±0,48	0,65	P > 0,05
		III	6,20±0,50	5,60±0,50	0,97	P > 0,05
		IV	6.00±0,40	5.30±0,33	1,55	P > 0,05
2.	Alergare navetă (suveică) 3 x 10 м/s	I	10,50 ± 0,60	9,80 ± 0,50	1,01	P > 0,05
		II	10,20 ± 0,60	9,40 ± 0,60	1,08	P > 0,05
		III	9,90 ± 0,80	9,40 ± 0,60	0,57	P > 0,05
		IV	9.20±0,70	8.50±0,68	0,82	P > 0,05
3.	Săritura în lungime de pe loc, cm	I	115,10 ± 13,20	140,10 ± 13,00	1,54	P > 0,05
		II	132,40± 13,90	144,50 ± 13,60	0,71	P > 0,05
		III	134,10 ± 18,20	152,70 ± 18,00	0,83	P > 0,05
		IV	154.60± 16,20	161.50± 16,00	1,10	P > 0,05
4.	Alergare 6 min, m	I	750,10 ± 20,80	781,70 ± 20,0	1,25	P > 0,05
		II	840,20 ± 23,34	874,31 ± 23,00	1,19	P > 0,05
		III	850,10 ± 23,61	887,81 ± 23,20	1,30	P > 0,05
		IV	975,00 ± 27,08	1022,00± 27,00	1,40	P > 0,05
5.	Aplecare înainte din șezând pe podea, cm	I	3,02 ± 0,55	3,30 ± 0,51	0,42	P > 0,05
		II	3,10 ± 0,56	4,10 ± 0,52	1,49	P > 0,05
		III	3,50 ± 0,41	4,15 ± 0,40	1,30	P > 0,05
		IV	4.10± 0,39	4,50 ± 0,37	0,85	P > 0,05

Notă: n – 75; P - 0,05; 0,01; 0,001.
f – 74 t - 1,993 2,644 3,427 r = 0,464
f - 148 t - 1,975 2,610 3,358

Analizând indicii capacităţii de viteză, **alergare 30m,** la elevii claselor primare, băieţi, observăm o tendinţă de îmbunătățire a rezultatelor în dinamică pe parcursul anului pentru fiecare vârstă separat, dar cu mărimi diverse pentru fiecare caz în parte. Astfel, pentru clasele I această majorare constituie 0.5 sec, apoi urmează o stagnare în creștere, numai 0,4 sec pentru clasele a II-a (Figura 2.16). În schimb, pentru clasele III-a și a IV-a deja diferențele între valorile inițiale și finale constituie, respectiv, 0,6 sec și 7 sec.

Totodată diferențele valorilor indicilor înregistraţi pentru clasele I-IV, atât la început de an, cât şi la sfârșit de an, de asemenea capătă aceeaşi tendinţă în creştere, respectiv, de la 6,8 ± 0,4 sec în clasa I-a, până la 6,0 ± 0,40 sec pentru clasa a IV-a, la testările inițiale, început de an, și de

la 6,3 ± 0,30 sec în clasa I-a, până la 5,3 ± 0,33 sec în clasele a IV-a. Însă, în rezultatul prelucrării matematico-statistice, aceste creșteri nu sunt semnificative.

Tabelul 2.6. Dinamica indicilor pregătirii fizice a elevilor claselor primare pe parcursul anului de studii (fete - n=75)

Nr. crt.	Test	Clasa	Testare inițială	Testare finală	t	P
1.	Alegare 30 m (sec)	I	7,00 ± 0,30	6,50±0,28	1,39	P > 0,05
		II	7,10±0,50	6,30±0,50	1,29	P > 0,05
		III	6,50±0,53	6,00±0,50	0,78	P > 0,05
		IV	6.10±0,40	5.60±0,36	1,06	P > 0,05
2.	Alergare navetă (suveică) 3 x 10 м/s	I	11,10± 0,60	10,40 ± 0,55	0,98	P > 0,05
		II	10,90 ± 0,60	10,30 ± 0,57	0,93	P > 0,05
		III	10,30 ± 0,62	9,50 ± 0,58	1,08	P > 0,05
		IV	9.20± 0,62	8.70± 0,60	0,61	P > 0,05
3.	Săritura în lungime de pe loc, cm	I	110,10 ± 13,06	130,70 ± 13,00	1,27	P > 0,05
		II	127,20 ± 13,33	139,40 ± 13,20	0,74	P > 0,05
		III	134,50 ± 12,77	146,10 ± 12,60	0,73	P > 0,05
		IV	138,70 ± 14,50	152,40 ± 14,30	0,77	P > 0,05
4.	Alergare 6 min, m	I	640,80 ± 17,75	664,37 ± 17,30	1,08	P > 0,05
		II	653,30 ± 17,75	679,86 ± 17,60	1,21	P > 0,05
		III	705,10 ± 19,59	729,96 ± 19,64	1,02	P > 0,05
		IV	850,80 ± 23,63,	875,96 ± 23,20	0,87	P > 0,05
5.	Aplecare înainte din șezând pe podea, cm	I	6,51 ± 0,49	7,40 ± 0,44	1,53	P > 0,05
		II	7,40 ± 0,61	8,12 ± 0,58	0,97	P > 0,05
		III	7,60 ± 0,57	8,32 ± 0,50	1,09	P > 0,05
		IV	7,80 ± 0,57	8,37± 0,53	0,84	P > 0,05

Notă: n – 75; P - 0,05; 0,01; 0,001.
f – 74 t - 1,993 2,644 3,427 r = 0,464
f - 148 t - 1,975 2,610 3,358

La fete, Figura 2.17, mărimile indicilor testaţi de asemenea sunt în creştere de la o vârstă la alta, respectiv de la 7,0 ± 0,3 sec în clasa I, până la 6,1±0,4 sec pentru clasa a IV-a, la testarea iniţială. Pentru testarea finală se menţine aceeaşi tendinţă în creştere, fiind de 6,5±0,28 sec în clasele I, şi ajungând la 5,6±0,36 sec în clasele a IV-a.

Pe parcursul anului de învățământ, de asemenea, observăm că valorile obținute la testări sunt în creștere, cu o evidențiere mai pronunţată la clasele a II-a, respectiv, de la 7,10±0,50, testarea inițială, început de an și pînă la 6,3±0,50, testarea finală, sfârșit de an. Dar, diferențele

dintre cele 2 medii ale indicilor înregistrați la acest indice pentru fete, separat pentru fiecare clasă, capătă valori nesemnificative la pragul de P>0,05.

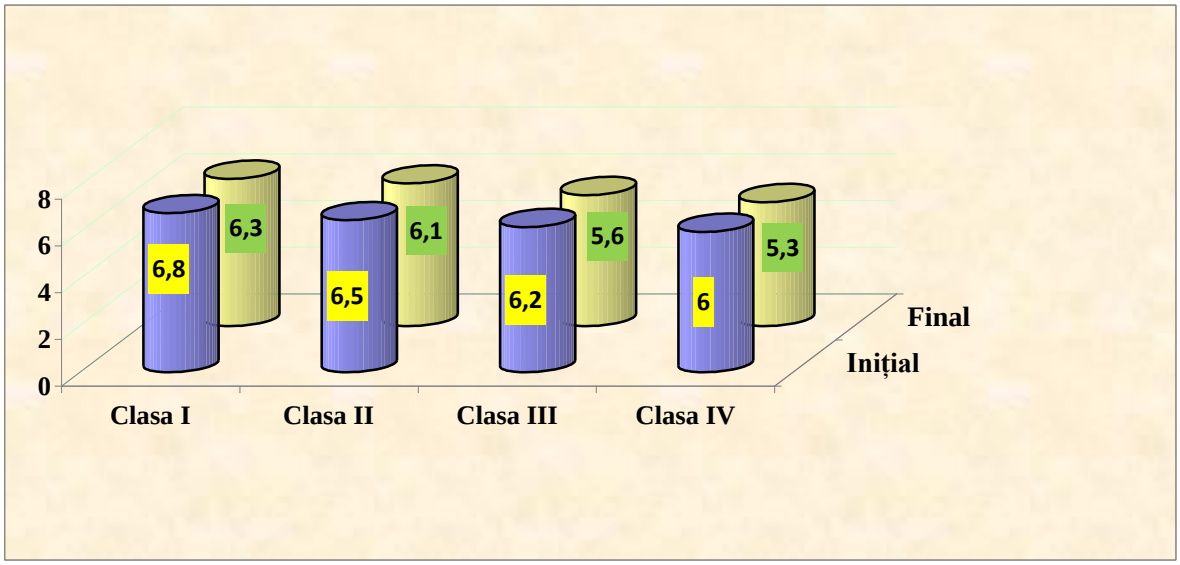


Fig.2.16 Evoluția capacității de viteză a elevilor claselor primare (băieți)

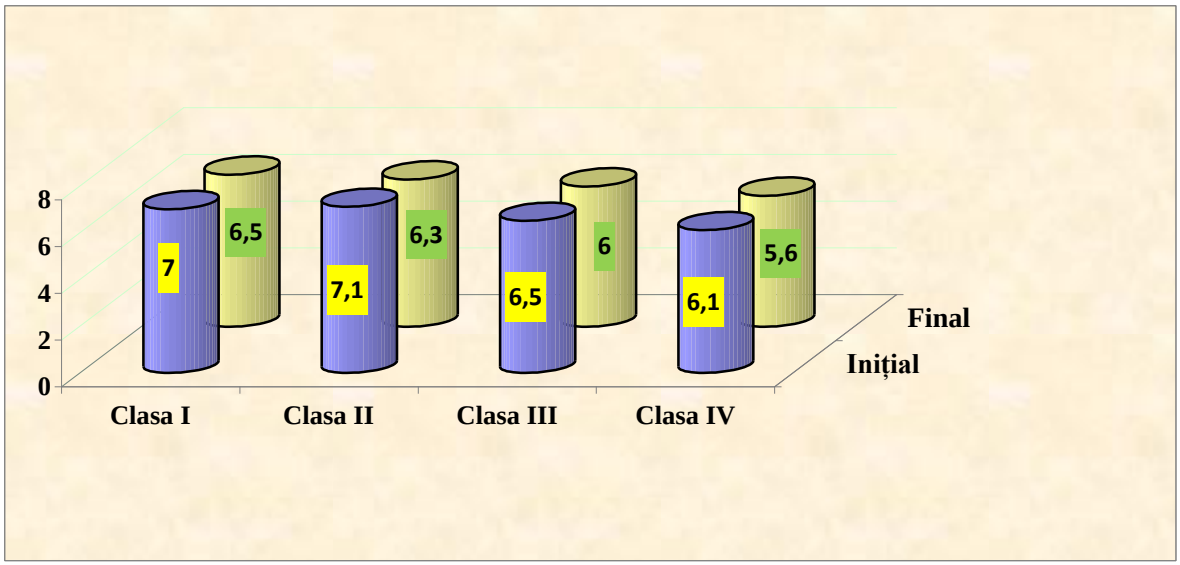


Fig.2.17 Evoluția capacității de viteză a elevilor claselor primare (fete)

Rezultatele obținute la început de an la proba **Alergare navetă (suveică) 3x10 m,** băieți, prezintă o medie de 10,5 ±0,60 sec pentru clasele întâi, fiind în creştere continuă până la 9,20±0,70 sec pentru clasele a IV-a (Figura 2.18). La sfârşit de an, de asemenea, observăm tendinţă în creştere a rezultatelor, respectiv, de la 9,8±0,50 sec pentru clasele întâi până la 8,5±0,68 sec pentru clasele a IV-a, însă fără modificări la clasele a II-a şi a III-a.

Analiza rezultatelor pentru fiecare clasă separat, iniţiale şi finale, ne argumentează de asemenea o îmbunătăţire a indicilor înregistraţi, cu o creştere a lor de la 0.7 sec până la 0,5 sec. Însă diferențele dintre mediile indicilor înregistrați la început și sfârșit de an pentru fiecare clasă separat poartă un caracter nesemnificativ, unde P>0,05.

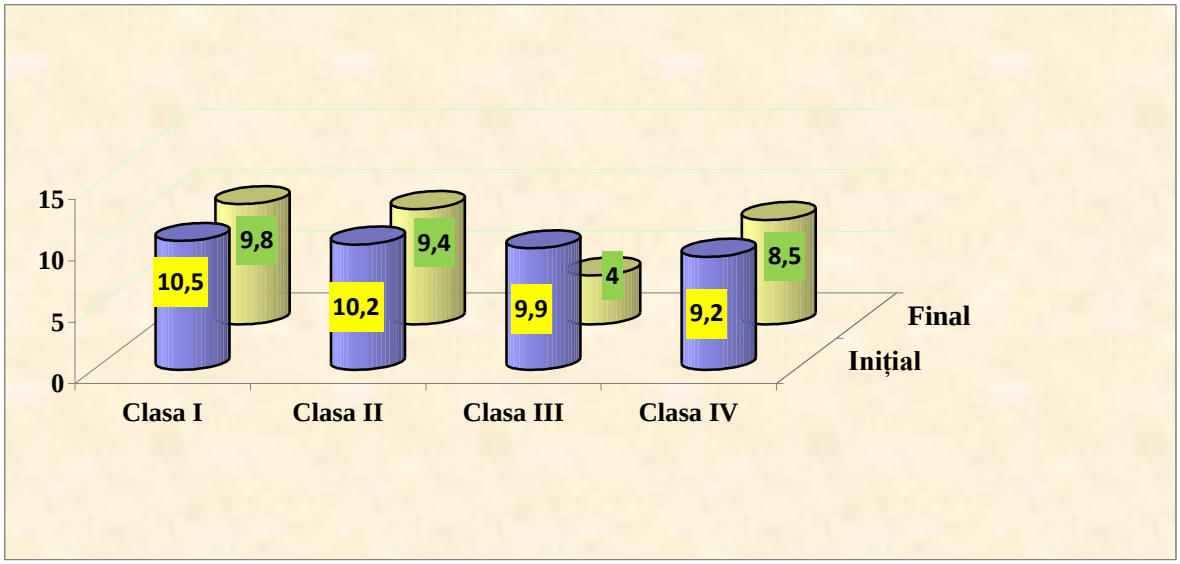


Fig.2.18. Evoluția capacității coordinative a elevilor claselor primare (băieți)

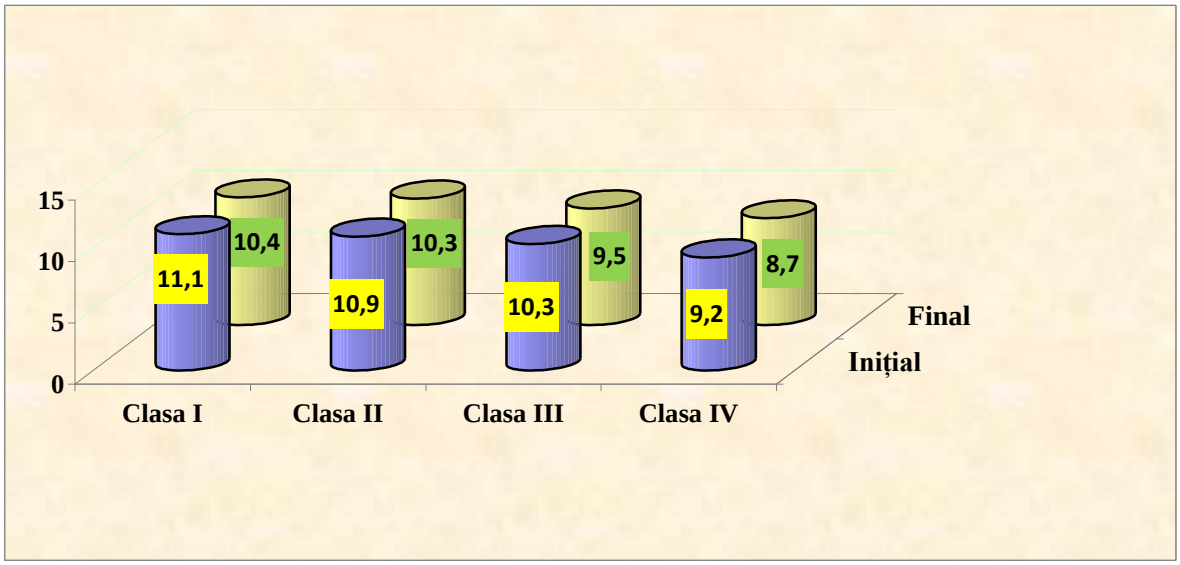


Fig.2.19 Evoluția capacității coordinative a elevilor claselor primare (fete)

Şi la fete, Figura 2.19, se păstrează această tendinţă de creştere de la o clasă la alta a indicilor înregistraţi, fiind de 11,10 ±0,60 sec pentru clasele întâi şi de 9,2 ±0,62 sec pentru clasele a IV-a la început de an. La sfârşit de an mediile indicilor variază de la 10,4 ±0,55 sec pentru clasele întâi şi 8,7 ±0,60 sec pentru clasele a IV-a.

Valorile mediilor obţinute la început şi sfârşit de an pentru fiecare clasă separat ne relatează despre o dinamică pozitivă a lor, diferențele dintre ele sunt diverse și cuprinse între 05 – 0.8 sec, însă nesemnificative din punct de vedere statistic.

În opinia noastă, asemenea modificări ale valorilor obținute atât la băieti, cât și la fete, au fost obținute în rezultatul dezvoltării organismului în creştere, şi, respectiv, influenţa neesențială asupra activităților motrice a elevilor în baza conţinuturilor didactice aplicate în procesul educațional la lecţiile de educaţie fizică.

La proba **Săritura în lungime de pe loc,** indicii înregistrați la început de an, băieți, clasele I capătă valori medii de 115,10±13,20 cm, fiind în creștere până la 154,60±16,20 cm (Figura 2.20) în clasele a IV-a. Însă, această creștere este neuniformă de la o clasă la alta, fapt ce se observă foarte mult la clasele a II-a și a III-a, unde practic capătă aceleași valori, respectiv, 132,40±13,90, clasele a II-a și 134,10±18,20, clasele a III-a.

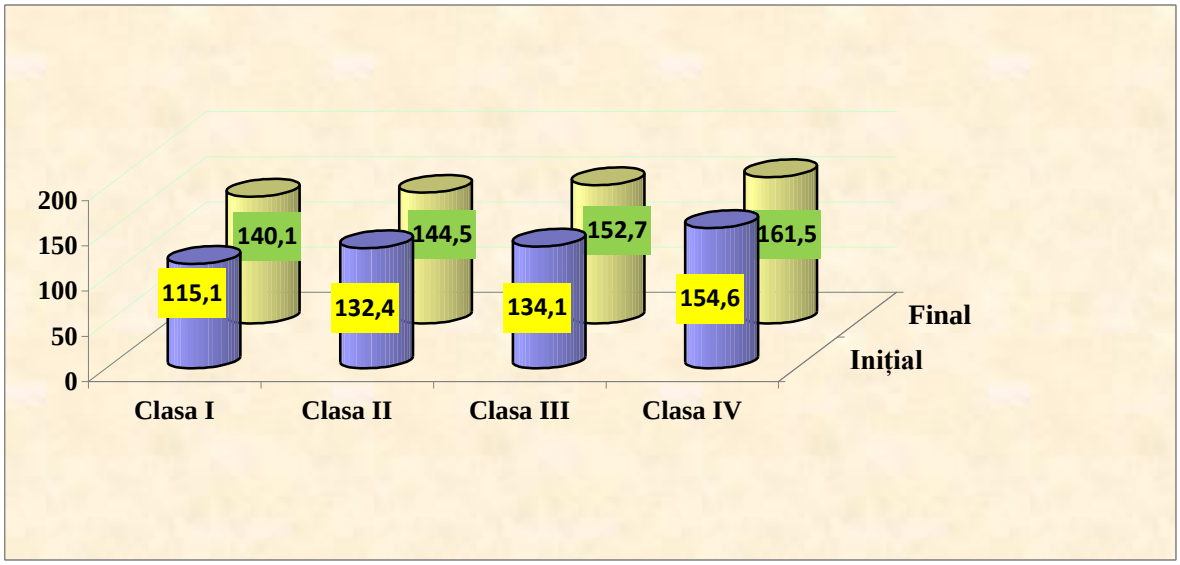


Fig.2.20 Evoluția capacității de forță-viteză a elevilor claselor primare (băieți)

Și la fete observăm o dinamică pozitivă de la o clasă la alta a indicilor obținuți (Figura 2.21), creșterile lor fiind diverse după mărimi de la un caz la altul, și variază de la 110,10±13,06 pentru clasa I până la 138,70±14,50, clasa a IV-a. Totodată se păstrează același caracter minim în creștere între clasele a II-a și a III-a, valorile fiind de 127,20±13,33 cm pentru clasele a II-a și 134,50±12,77 cm pentru clasele a III-a. Pentru indicii înregistrați la sfârșit de an, dinamica valorilor obținute tot este în creștere, însă diferențele dintre mărimile lor sunt ceva mai mici, fiind cuprinse la băieți între 4 și 9 cm, iar la fete între 9 și 6 cm.

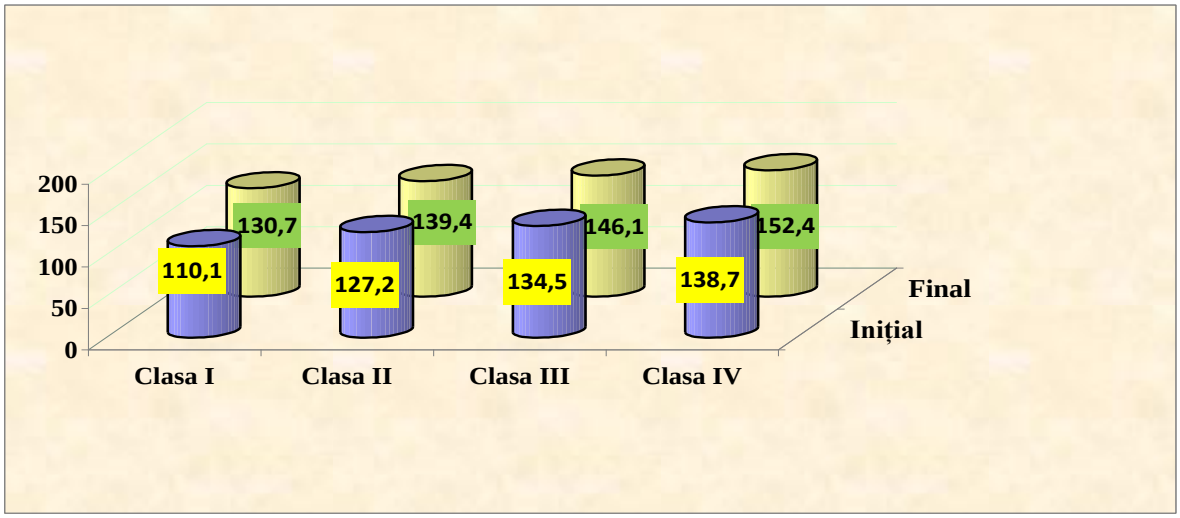


Fig.2.21 Evoluția capacității de forță-viteză a elevilor claselor primare (fete)

Analizând dinamica indicilor obținuți la început și la sfârșit de an, de asemenea, s-a obținut o creștere a lor, însă diferite după mărimi pentru fiecare clasă, respectiv băieți și fete separat.

Dacă la băieți în clasa I am obținut o creștere de 25 cm, atunci în clasele a IV-a această creștere e numai de 7 cm. Pentru fete aceste valori constituie 20 cm în clasele I, și 14 cm în clasele a IV-a. Pentru toate cazurile analizate, diferențele dintre cele două medii înregistrate la început și la sfârșit de an capătă valori nesemnificative. Însă e foarte important să evidențiem neuniformitatea acestor modificări în creștere pe parcursul anului, dar în scădere de la o clasă la alta, în special la băieți.

Pentru indicii ce caracterizează **capacităţile de rezistenţă** la elevii claselor primare, alergare timp de 6 min, de asemenea este caracteristică o creştere de la o clasă la alta, pentru băieţi şi fete separat, a mediilor înregistrate atât la început de an, cât şi la sfârşit de an.

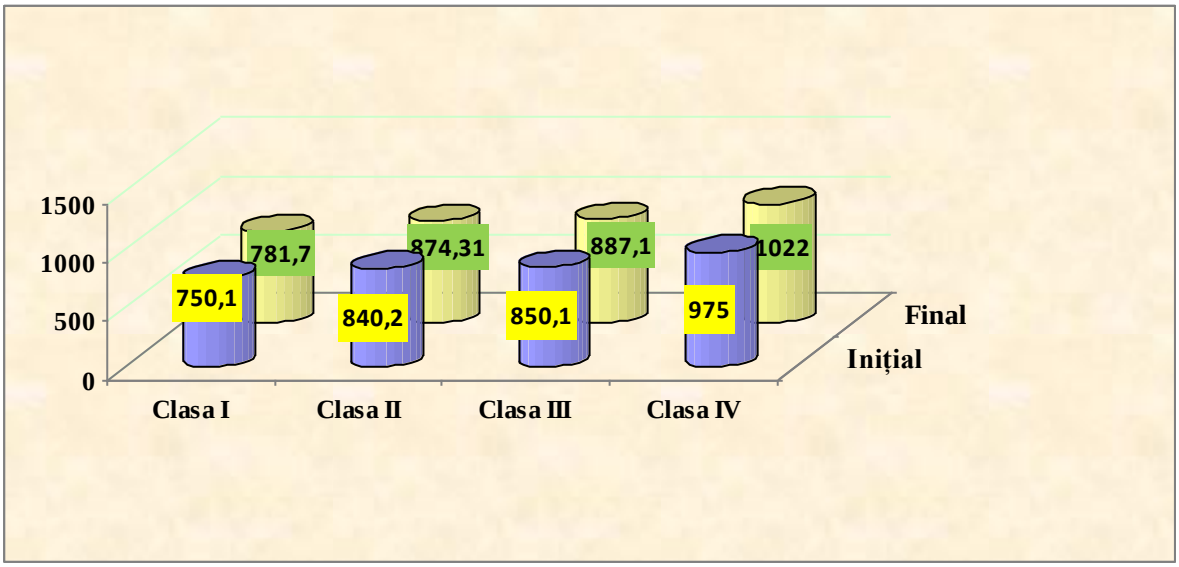


Fig.2.22 Evoluția capacității rezistență a elevilor claselor primare (băieți)

La băieţi (Figura 2.22), această creştere capătă de la 750,1±20,80 m în clasa întâi până la 975,00 ±27,08 m în clasa a IV-a la testarea iniţială început de an şi de la 781,70±20,0 m în clasa întâi până la 1022,00 ±27,00m în clasa a IV-a la sfârşit de an. Totodată, fiind comparate valorile obținute a indicelui la fiecare clasă separat, e necesar de evidențiat neuniformitatea creșterii valorilor înregistrate de la o clasă la alta, si în special diferențele minime dintre clasele a II-a și a III-a, respectiv de 10 și 13 m.

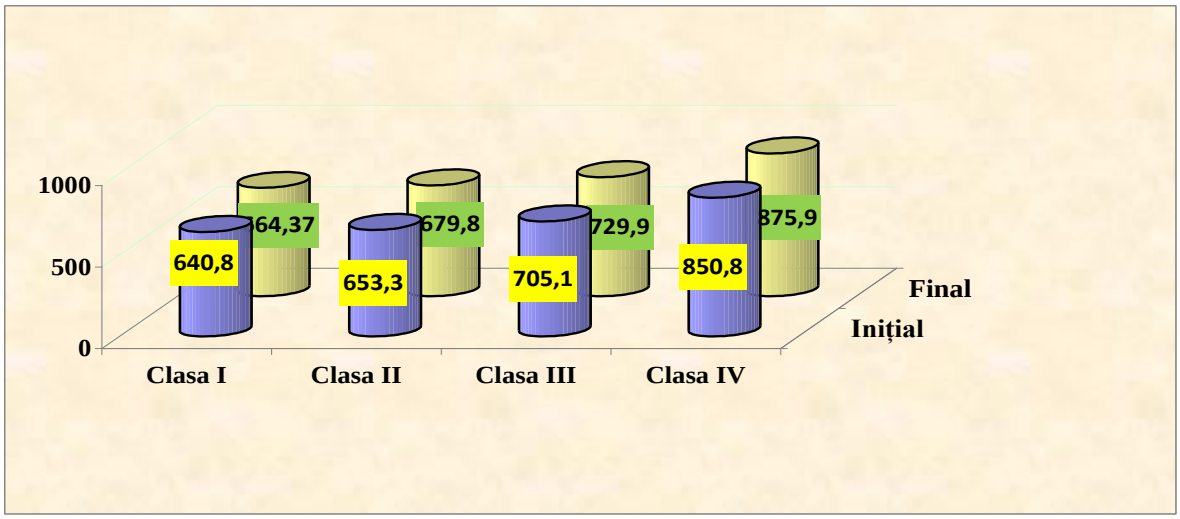


Fig.2.23 Evoluția capacității rezistență a elevilor claselor primare (fete)

Pentru fete (Figura 2.23), mediile înregistrate sunt mai mici, însă işi păstrează aceeaşi tendinţă în creştere de la 640,80±17,75 m clasa întâi şi până la 850,8±23,63 m clasa a IV-a, testarea iniţială, şi de la 664,37±17,30 m în clasa întâi până la 875,96 ±23,20m în clasa a IV-a, testarea finală, sfârşit de an. Dar, în comparație cu analiza dinamicii creșterii valorilor indicelui de rezistență la băieți de la o clasă la alta, la fete capătă un caracter mai constant, atât la început de an, cât și la sfârșit de an.

Dinamica indicilor pe parcursul anului atât la băieţi, cît şi la fete, pentru fiecare clasă separat, iniţiale şi finale, ne argumentează de asemenea o îmbunătăţire a mediilor obţinute. Însă diferenţele mediilor obţinute la început de an şi sfârşit de an pentru fiecare clasă separat ne relatează despre o creştere nesemnificativă din punct de vedere statistic, unde P>0,05.

Mobilitatea organismului a fost apreciată prin proba aplecare înainte din şezând. Ca şi la celelalte probe aplicate în testarea elevilor încadraţi în cercetare, observăm și aici o creştere a rezultatelor obţinute şi de la o clasă la alta. La băieţi, testarea iniţială la început de an (Figura 2.24), sa obţinut o creştere a valorilor de la 3,02 ± 0,55cm în clasa întâi, până la 4,10 ± 0,39cm pentru clasele a IV-a, iar la testarea finală mediile valorilor obţinute au crescut de la 3,30 ± 0,51 cm în clasa întâi, până la 4,50 ± 0,37 cm clasa a IV-a.

La fete (Figura 2.25), mărimile indicilor testaţi fiind ceva mai mari decât la băieți, de asemenea sunt în creştere de la o vârstă la alta, respectiv, de la 6,51 ± 0,49 cm în clasa I, până la 7,8±0,57 cm pentru clasa a IV-a, la testarea iniţială. Pentru testarea finală se menţine aceeaşi tendinţă în creştere, fiind de la 7,4±0,44 cm în clasele I, până la 8,37±0,53 cm în clasele a IV-a.

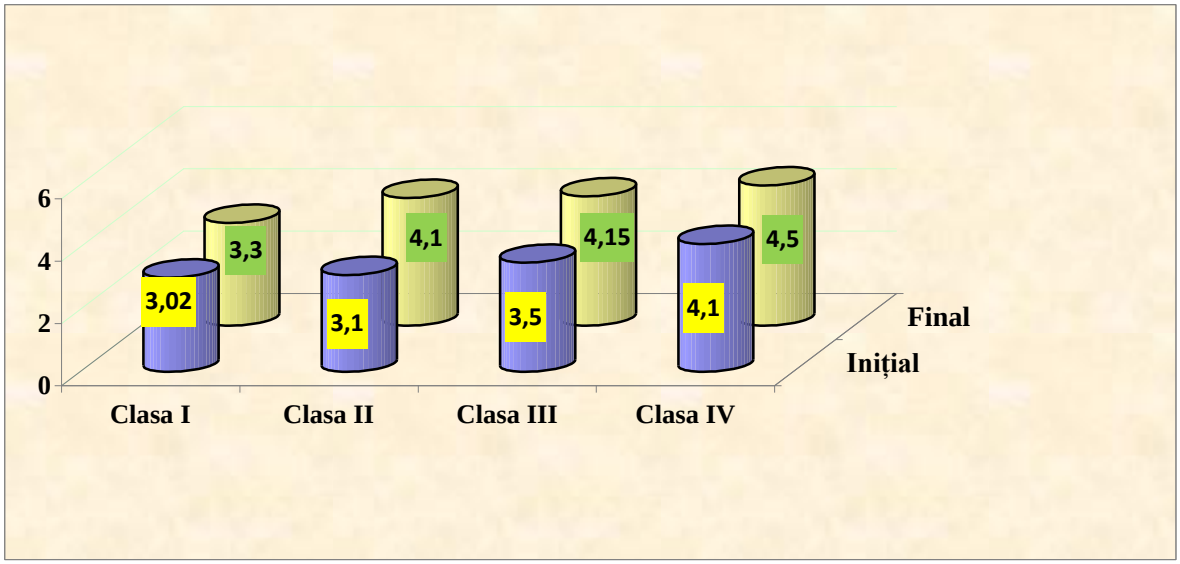


Fig.2.24 Evoluția capacității de elasticitate a elevilor claselor primare (băieți)

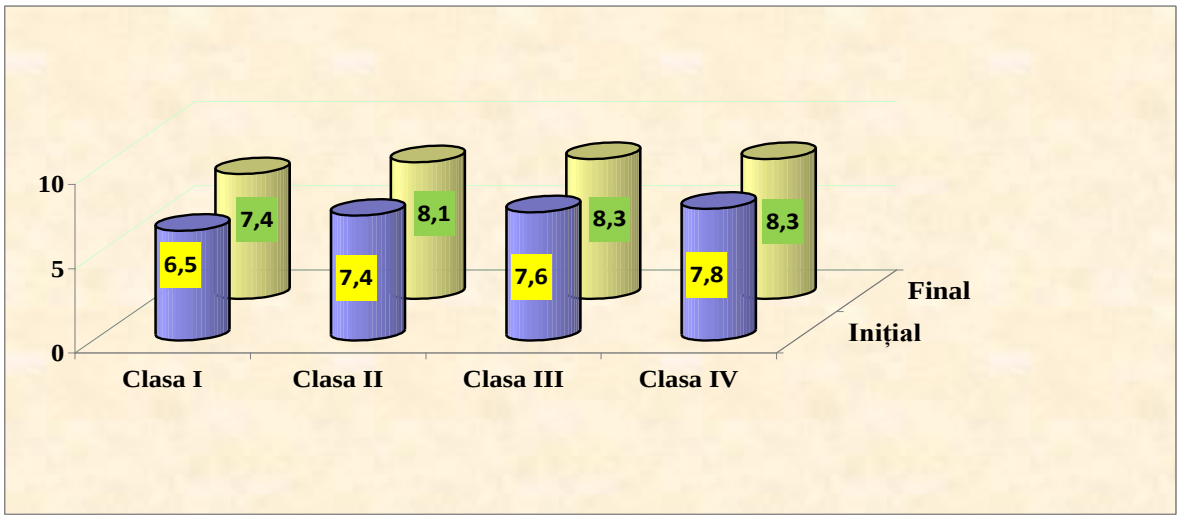


Fig.2.25 Evoluția capacității de elasticitate a elevilor claselor primare (fete)

O dinamică pozitivă a valorilor înregistrate la indicele de mobilitate s-a obținut și pe parcursul anului de învăţământ, fete şi băieţi, pentru fiecare clasă separat, evoluţia procentuală fiind diferită pentru fiecare vârstă, dar nu capătă nici în cazul dat valori semnificative.

Prin urmare, în baza analizei indicilor obținuți la testările efectuate la început și la sfârșit de an, concluzionăm următoarele:

1. Comparând rezultatele obținute cu normele prevăzute de programele școlare la educația fizică (Anexa 4), putem menționa că nivelul pregătirii motrice atât la băieți, cât și la fete, este satisfăcător, reflectând minimul cerințelor stipulate.

2. Neuniformitatea dinamicii valorilor obținute pentru fiecare indice testat, în opinia noastră este argumentată prin contribuția insuficientă a conținuturilor aplicate la educația fizică pentru clasele primare.

Acest fapt este confirmat și de rezultatele dintre mediile obținute la cele 2 testări, inițiale și finale, unde poartă un caracter nesemnificativ în toate cazurile.

2.6. Elaborarea programei experimentale axată pe pregătirea intelectuală şi motrică pentru clasele a IV-a

Sistemul românesc de învăţământ, împarte etapele şcolarităţii în „cicluri curriculare". Acestea reprezintă periodizări ale şcolarităţii care au în comun obiective specifice şi grupează mai mulţi ani de studiu, aparţinând uneori de niveluri şcolare diferite.

Fiecare ciclu curricular oferă un set coerent de obiective de învăţare, care consemnează ceea ce ar trebui să atingă elevii la capătul unei anumite etape a parcursului lor şcolar. Prin aceste obiective, ciclurile curriculare conferă diferitelor etape ale şcolarităţii, inclusiv ciclului primar, clasele I – a IV-a, o serie de dominante care se reflectă în alcătuirea programelor şcolare.

Ciclul curricular al achiziţiilor fundamentale (grupa pregătitoare la grădiniţă şi clasele a I şi a II-a) are ca obiective majore *acomodarea la cerinţele sistemului şcolar şi alfabetizarea iniţială*. Acest ciclu curricular vizează:

- asimilarea elementelor de bază ale principalelor limbaje convenţionale (scris, citit, calcul aritmetic);
- stimularea copilului în vederea perceperii, cunoaşterii şi stăpânirii mediului apropiat;
- stimularea potenţialului creativ al copilului, a intuiţiei şi a imaginaţiei acestuia;
- formarea motivării pentru învăţare, înţeleasă ca o activitate socială.

Ciclul curricular de dezvoltare (clasele a III-a - a VI-a) are ca obiectiv major formarea capacităţilor de bază necesare pentru continuarea studiilor. Ciclul de dezvoltare vizează:

- dezvoltarea achiziţiilor lingvistice şi încurajarea folosirii limbii române, a limbii materne şi a limbilor străine pentru exprimarea în situaţii variate de comunicare;
- dezvoltarea unei gândiri structurate şi a competenţei de a aplica în practică rezolvarea de probleme;
- familiarizarea cu o abordare pluridisciplinară a domeniilor cunoaşterii;
- constituirea unui set de valori consonante cu o societate democratică şi pluralistă;
- încurajarea talentului, a experienţei şi a expresiei în diferite forme de artă;
- formarea responsabilităţii pentru propria dezvoltare şi sănătate;
- formarea unei atitudini responsabile faţă de mediu.

Actualmente, obiectivele înaintate pot fi realizate într-o măsură cu mult mai mare, dacă în procesul educațional la educația fizică, chiar și în clasele primare, se vor utiliza tehnologiile informaționale, care se reflectă în diverse direcţii: antrenament sportiv; educaţia fizică la toate nivelurile de învățământ; competiţii sportive; cultura fizică de asanare; managementul sportiv [12, 188].

Instruirea asistată de calculator (IAC) constă în utilizarea calculatorului ca instrument de organizare a mediului de instruire dirijat de către profesor sau antrenor în cazul diferitelor aspecte ale învăţării motrice. Învăţarea asistată de calculator prezintă două aspecte esenţiale [11, 168, 169].

- elaborarea unui program de instruire, care este rezultatul programării pedagogice, deci un produs pedagogic;

- transcrierea acestui program în programul-computer, care este un produs informatic.

Cadrele didactice îşi aduc aportul cu predilecţie în prima operaţie, respectiv în aceea de concepere a programului pedagogic (elaborarea programului-computer „cade" în sarcina informaticianului). Utilizarea calculatorului în procesul de învăţământ a apărut ca o necesitate în contextul actual al dezvoltării societăţii. Calculatorul ajută la procesul transmiterii, receptării, stocării şi prelucrării informaţiei într-o manieră care favorizează dezvoltarea capacităţilor de autoinstruire ale elevilor [132].

Astfel, prin intermediul unei programe experimentale (Anexa 5), bazată pe pregătire intelectuală și motrică în asigurarea unui nivel înalt al stării de sănătate (Figura 2.26), considerăm că satisfacţia în utilizarea sa s-ar putea referi la următoarele: timpul de învăţare (acomodare), viteza în execuţie, rata erorilor mai scăzută, persistenţa în timp (stabilitatea), satisfacţii subiective.

În acest context, și realizarea conținutului programei experimentale s-a făcut pe baza Ghidului la educația fizică pentru elevii claselor primare și a cuprins diferențierea materialului de studiu pe componentele intelectuale, fizice și fortificarea stării de sănătate a elevilor (Figura 2.27).

Astfel, putem menționa că algoritmizarea prevederilor direcționate spre armonizarea dezvoltării fizice și intelectuale a elevilor din ciclul primar, prevede variația dinamicii de efort a mijloacelor de studiu cu privire la blocurile, axate pe componentele intelectuale, motrice și de sănătate, în cadrul procesului instructiv-educativ de educație fizică și sportivă.

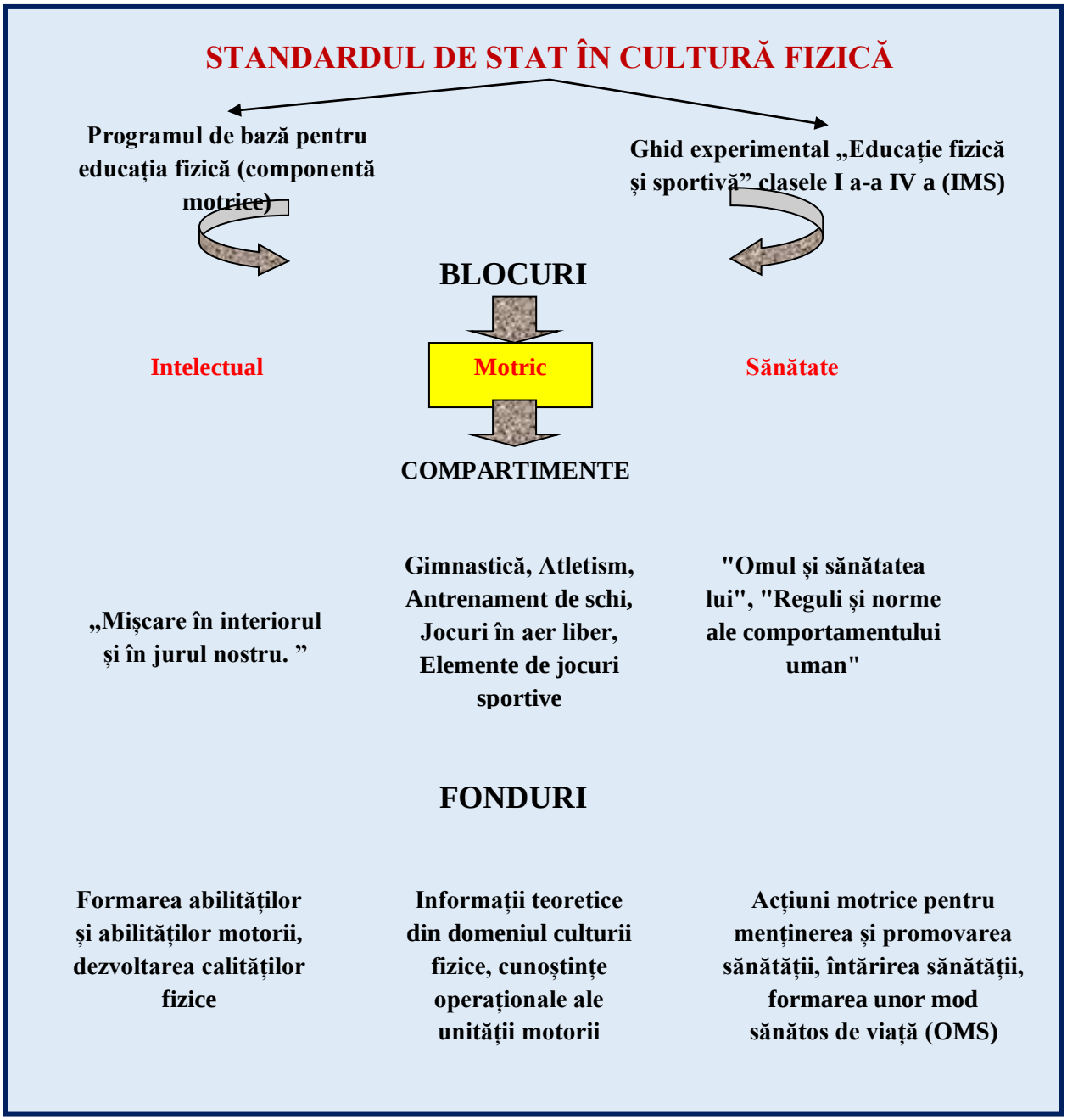


Fig. 2.26. Componența standardului de stat în cultura fizică

La vârsta școlară mică calitățile motrice se dezvoltă neomogen și nu în același timp. În baza determinării periodizării dezvoltării calităților motrice au fost stabilite creșterile indicilor de pregătire precum și mediile de grup, evaluate în cadrul testărilor. Existența așa ziselor perioade critice și sau senzitive permite la anumite etape de vârste a acumula creșteri importante sau semnificative [183]. Astfel la băieții claselor I- a – a II-a vor fi mai eficace lecțiile de educație fizică în conținutul cărora se află exerciții care dezvoltă viteza, iar la clasele a III-a – a IV-a se dezvoltă foarte bine calitățile fizice: rezistența generală, elasticitatea și echilibrul.

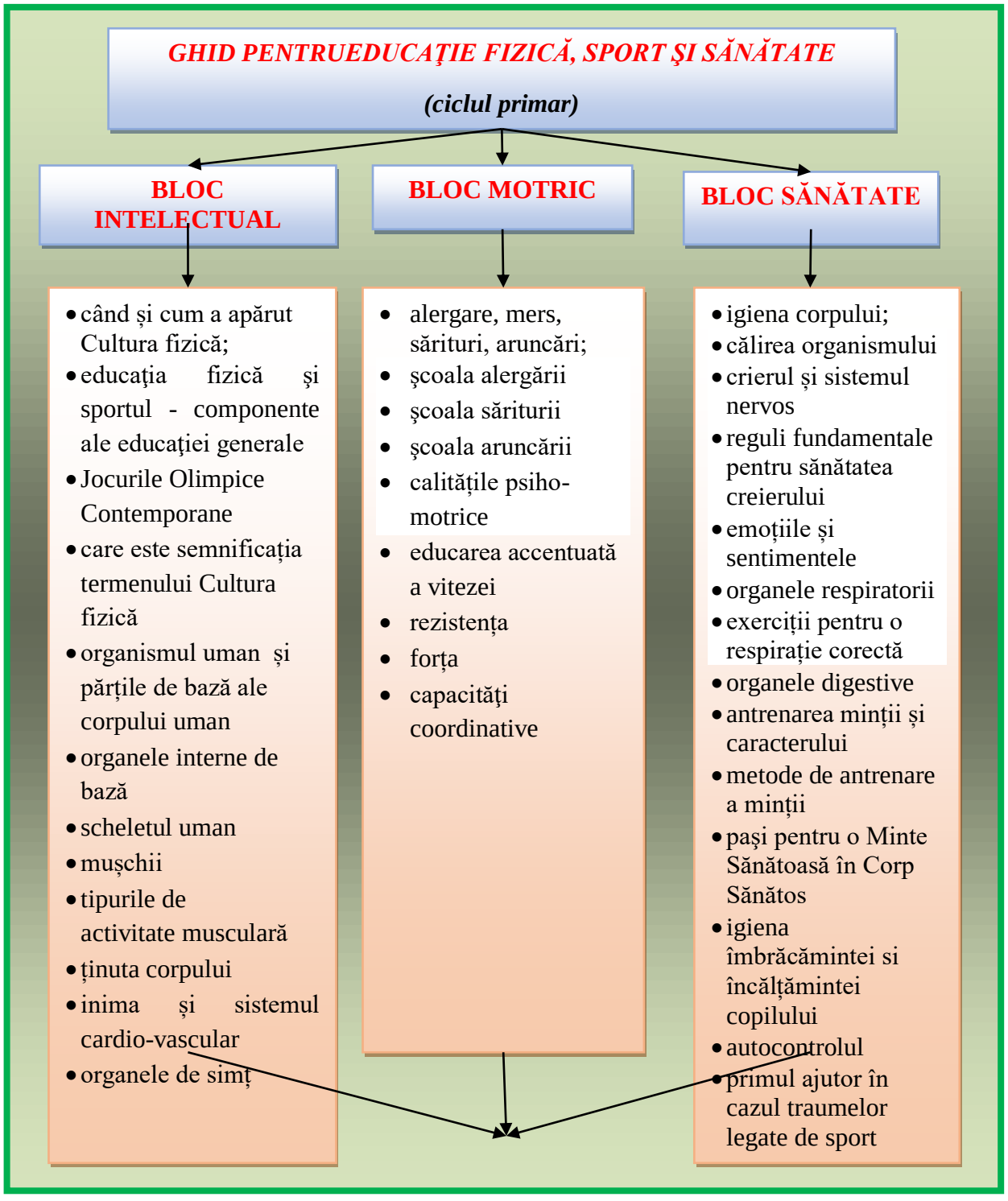


Fig. 2.27. Conținutul Ghidului de Educație fizică, Sport și Sănătate

La fetițe trebuie să domine exerciții de viteză la toate lecțiile de educație fizică (clasele I-a – a IV-a), rezistența la acestea se dezvoltă destul de bine începând cu clasa a II-a, de asemenea fetelor din ciclul primar li se recomandă exerciții care dezvoltă rezistența statică, dinamică și cea generală, precum și echilibrul. Elevii cu vârsta de 7-10 ani nu posedă forță musculară suficientă,

de aceea exercițiile de forță și cele statice le provoacă oboseala rapidă și nu sunt recomandate în volum mare de efort fizic.

Eforturile cu caracter de forță-viteză sunt acceptate de copii și recomandate de program din motiv că elevii le suportă destul de acceptabil, deși încă nu ating indicatori maximi. În cazurile eforturilor de viteză de scurtă durată capacitatea de efort la elevii din ciclul primar se menține înaltă, iar starea funcțională a sistemelor cardio și respiratorii se refac foarte rapid.

Cele menționate anterior, adică pregătirea de forță-viteză în baza fortificării organismului din punct de vedere funcțional și morfologic poate constitui un stimul puternic privind creșterea nivelului de dezvoltare fizică a elevului, precum și îmbunătățirea capacităților funcționale.

În alegerea exerciţiilor pentru dezvoltarea diferitelor forme de manifestare a vitezei trebuie să ţinem seama în primul rând de particularităţile vitezei la diferite vârste pentru ca procesul de instruire să se realizeze în concordanţă cu posibilităţile individuale ale elevilor.

Conform datelor din literatura de specialitate [136, 150] se constată că:

- între 5 şi 7 ani, prin ameliorarea capacităţii de coordonare segmentară, creşte frecvenţa mişcărilor şi se înregistrează progrese în ceea ce priveşte scăderea nivelul vitezei de reacţie;

- între 7 şi 10 ani, procesele de creştere şi dezvoltare favorizează manifestarea unei viteze de reacţie şi de execuţie crescute;

- între 10 şi 14-15 ani se pot atinge, printr-o instruire adecvată, indici ai vitezei de reacţie echivalenţi cu cei ai adulţilor; prin creşterea capacităţii de efort anaerob, se poate interveni şi asupra dezvoltării vitezei de deplasare, precum şi a vitezei în regim de forţă;

- adolescenţa este perioada de vârstă la care pot fi abordate toate formele de manifestare ale vitezei.

Însumarea contribuţiilor specifice ale disciplinei educaţie fizică la realizarea domeniilor de competenţe cheie pentru învăţământul obligatoriu din Europa conduce la *redefinirea modelului disciplinei* (Figura 2.28).

Astfel, ea are în sistemul de învăţământ, menirea de a asigura: “Dezvoltarea aptitudinilor bio-psihomotrice şi formarea capacităţii elevilor de a acţiona asupra acestora în vederea menţinerii permanente a stării optime de sănătate, asigurarea unei dezvoltări fizice armonioase şi manifestarea unei capacităţi motrice favorabile inserţiei profesionale şi sociale prezente şi viitoare”.

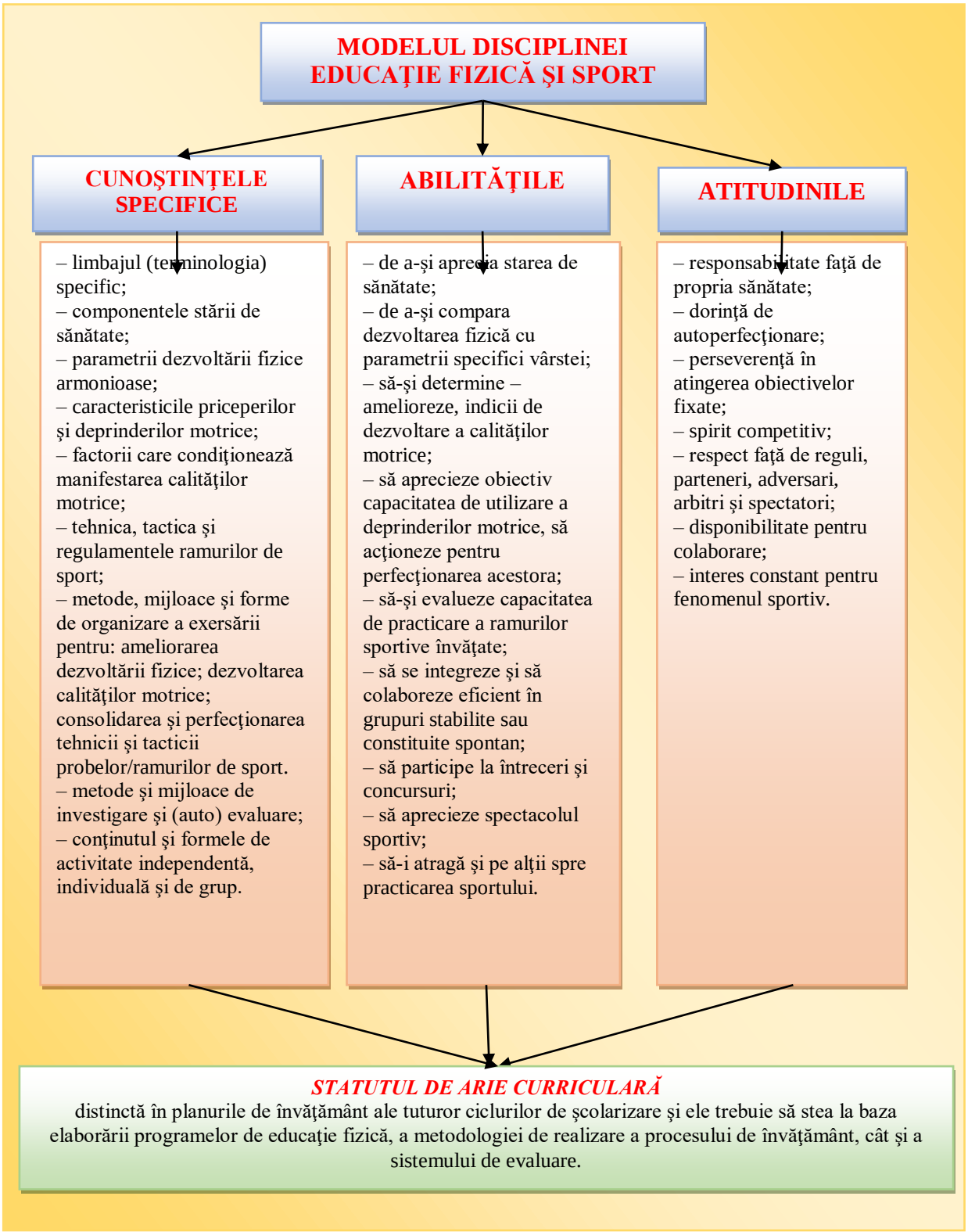


Fig.2.28 Finalităţile învăţământului primar şi soluţii de optimizare a contribuţiei educaţiei fizice la realizarea acestora

Cunoştinţele specifice transmise elevilor prin această disciplină de învăţământ sunt:

– limbajul (terminologia) specific;

– componentele stării de sănătate;

– parametrii dezvoltării fizice armonioase;

– caracteristicile priceperilor şi deprinderilor motrice;

– factorii care condiţionează manifestarea calităţilor motrice;

– tehnica, tactica şi regulamentele ramurilor de sport;

– informaţii sportive [10, 137];

– metode, mijloace şi forme de organizare a exersării pentru: ameliorarea dezvoltării fizice; dezvoltarea calităţilor motrice; consolidarea şi perfecţionarea tehnicii şi tacticii probelor/ramurilor de sport.

– metode şi mijloace de investigare şi (auto) evaluare;

– conţinutul şi formele de activitate independentă, individuală şi de grup;

Abilităţile urmărite a fi formate prin această disciplină de învăţământ, sunt:

– de a-şi aprecia starea de sănătate;

– de a-şi compara dezvoltarea fizică cu parametrii specifici vârstei;

– să-şi determine – amelioreze, indicii de dezvoltare a calităţilor motrice;

– să aprecieze obiectiv capacitatea de utilizare a deprinderilor motrice, să acţioneze pentru perfecţionarea acestora;

– să-şi evalueze capacitatea de practicare a ramurilor sportive învăţate;

– să se integreze şi să colaboreze eficient în grupuri stabilite sau constituite spontan;

– să participe la întreceri şi concursuri;

– să aprecieze spectacolul sportiv;

– să-i atragă şi pe alţii spre practicarea sportului.

Atitudinile pe care le "cultivă" preponderent această disciplină, sunt:

– responsabilitate faţă de propria sănătate;

– dorinţă de autoperfecţionare;

– perseverenţă în atingerea obiectivelor fixate;

– spirit competitiv;

– respect faţă de reguli, parteneri, adversari, arbitri şi spectatori;

– disponibilitate pentru colaborare;

– interes constant pentru fenomenul sportiv.

Aceste contribuţii specifice dau educaţiei fizice şi sportului statutul de arie curriculară distinctă în planurile de învăţământ ale ciclurilor de şcolarizare pentru clasele primare şi în același timp stau la baza elaborării programei de educaţie fizică, a metodologiei de realizare a procesului de învăţământ, cât şi a sistemului de evaluare.

Aria curriculară educaţie fizică, sport și sănătate prevede ca disciplină de învăţământ, educaţia fizică, căreia îi sunt afectate în planurile de învăţământ - în vigoare - 2-3 ore.

Această plajă orară presupune că pentru toate clasele ciclului primar, două ore de educaţie fizică săptămânal sunt obligatorii, iar cea de-a treia se include în schema orară a fiecărei clase, în funcţie de condiţiile concrete de practicare eficientă a exercițiilor fizice sub îndrumarea profesorilor, a părinților sau practicare individuală în baza conținuturilor expuse în Ghidul de educație fizică în scopul realizării obiectivului principal - menținerea unui înalt nivel de sănătate.

Prin urmare și obiectivele cadru prevăzute în programa de educaţie fizică derivă din finalităţile specifice învăţământului primar şi din obiectivele celor două cicluri curriculare care îl intersectează, respectiv ciclul achiziţiilor fundamentale şi ciclul de dezvoltare.

- Menţinerea stării optime de sănătate şi creşterea capacităţii de adaptare a acestora la factorii de mediu;
- Armonizarea propriei dezvoltări fizice şi prevenirea instalării abaterilor posibile de la acestea;
- Extinderea fondului propriu de deprinderi motrice de bază, aplicativ-utilitare și sportive elementare și dezvoltarea calităților motrice aferente;
- Practicarea independent a exercițiilor fizice, a jocurilor și a diferitelor probe sportive;
- Manifestarea spiritului de echipă și de întrecere (competiție), în funcție de un sistem de reguli acceptate.

Astfel, utilizarea tehnologiei didactice în procesul de formare a cunoştinţelor ne permite să facem precizarea că stimularea activităţii de cunoaştere la elevi se realizează la un nivel superior prin conținuturile care cuprind aspecte teoretice, indicaţii practico-metodice, integrare didactică, studiu individual, evaluare continuă şi evaluare sumativă.

Ghidul axat pe componentele specifice, reprezintă o succesiune bine determinată a unor etape ce trebuie parcurse în scopul îmbunătăţirii rezultatelor obţinute de elevii din ciclul primar în cadrul lecțiilor de educaţie fizică şi sport.

IMS-urile au fost utilizate în vederea relevării condiţiilor în care procesul de învăţare al elevilor poate influenţa pozitiv evoluţia potenţialului lor creativ, prin însăţi procesul de învăţământ, deoarece s-a pornit de la ideea că asimilarea cunoştinţelor ar putea fi astfel organizată încât să nu mai frâneze evoluţia potenţialului: atât conceptele ştiinţifice, cât şi tehnicile de muncă fizică sau intelectuală presupun comportamente creative care doar trebuie relevate şi transformate în modele de activitate ce se pot adapta vârstei, mediului, obiectului de învăţământ.

Credem că un eventual Ghid destinat elevilor din ciclul primar, și aplicat pe baza unei programe experimentale în afara practicii lecțiilor de educație fizică va contribui mai eficient la fortificarea stării de sănătate a copiilor și la o dezvoltare armonioasă din punct de vedere intelectual, motric și al sănătății.

2.7. Sinteza problematicii tratate la capitolul 2

1. În vederea realizării scopurilor și obiectivelor cercetării a fost realizată cercetarea sociologică pe 3 grupe de respondenți – profesori, părinți și elevi, unde au fost constatate următoarele:

- numai 44% din părinții și 39% elevii cunosc suficient conținuturile didactice specifice educației fizice ce contribuie la fortificarea a sănătății;

- majoritatea respondenților (profesori - 87%, părinți - 74%, elevi - 76%) au afirmat că este necesar elaborarea unui Ghid de educație fizică și sport, conținutul căruia va include cunoștințe teoretice, formarea și dezvoltare deprinderilor motrice, cunoștințe despre modul sănătos de viață;

- pentru fortificarea stării de sănătate a elevilor este necesar practicarea exercițiilor fizice și în afara orelor (profesori - 97%, părinți - 83%, elevi - 77%), prin diverse forme ale educației fizice, independent sau sub îndrumarea profesorilor sau a părinților, având ca suport Ghidul de educație fizică și sport și în format electronic, fiind deschis și dinamic.

2. Nivelul pregătirii motrice atât la băieți, cât și la fete, în rezultatul comparației rezultatelor obținute cu normele prevăzute de programele școlare la educația fizică este satisfăcător, reflectând minimul cerințelor stipulate.

Neuniformitatea dinamicii valorilor obținute pentru fiecare indice testat, în opinia noastră este argumentată prin contribuția insuficienta a conținuturilor aplicate la educația fizică pentru clasele primare. Din aceste considerente și indicele masei corporale în majoritatea cazurilor tinde spre o stare de supraponderabilitate sau subponderabilitate.

3. Implementarea programului experimental bazat pe cele 3 blocuri: intelectual, motric și sănătate (IMS) va deschide un demers curricular prin care se va asigură dezvoltarea în permanenţă a întregului sistem de învăţare-consolidare-evaluare cu scopul de a contribui esențial la fortificarea stării de sănătate a elevilor din ciclul primar.

3. ARGUMENTAREA EXPERIMENTALĂ A FORTIFICĂRII STĂRII DE SĂNĂTATE PRIN COMPONENTELE INTELECTUALE ȘI MOTRICE A ELEVILOR DIN CICLUL PRIMAR

3.1. Analiza nivelului de pregătire teoretică a elevilor claselor a IV-a pe parcursul anului de învățământ

În prezent teoriile de bază cu privire la structura intelectului se consideră modelul ierarhic a lui C.Spirmen, modelele intelectului ale lui Thurstone L. [173], Eysenck H.J., Cookson D. [168], Cattell R. [165], Guilford J. P. [169], Eber H., Stemberg R.J. [172] etc., citate de Burlaciuc L.F. [177].

Pentru diagnosticarea dezvoltării intelectuale a elevilor claselor primare, în literatura de specialitate sunt folosite testul de dezvoltare intelectuală pentru elevii claselor a II-a – a IV-a, și testul de dezvoltare a preadolescenților, clasele a III-a – a IV-a [174, 177].

În cadrul experimentului pedagogic organizat de noi cu elevii claselor primare, au fost aplicate unele din aceste opinii pentru a determina nivelul dezvoltării intelectuale a elevilor claselor primare. Temele testului de grup intelectual (TGI), fiind adaptate la cerințele și conținuturile educației fizice școlare, au fost selectate pentru aprecierea nivelului pregătirii teoretice (Tabelul 3.1), necesare în formarea integră a competențelor specifice educației fizice. Pentru rezolvarea sarcinilor din fiecare test/temă s-a alocat un număr maxim de 10 puncte privind aprecierea răspunsurilor corecte.

Prin urmare, rezultatele obținute pot fi de folos la identificarea lacunelor în procesul educațional la educația fizică în formarea cunoștințelor teoretice.

În rezultatul analizei răspunsurilor obținute, e necesar sa menționăm omogenitatea grupelor incluse în experiment, deoarece pentru fiecare caz separat (Tabelul 3.1), diferențele dintre cele 2 medii a notelor obținute sunt nesemnificative, la pragul unde $P>0,05$.

Așadar, conform valorilor medii la începutul anului școlar s-a constatat că elevii, atât din clasele experimentale, cât și cele martor, cunosc foarte puțin despre apariția culturii fizice, respectiv media notelor fiind de $4,56 \pm 0,41$ și $4,40 \pm 0,40$ (Figura 3.1). Un progres foarte evidențiat s-a obținut în clasele experimentale la sfârșit de an datorită informațiilor suplimentare din Ghidul de educație fizică, unde nota medie constituie $6,48 \pm 0,38$ la un prag de semnificație de $P<0,001$. În clasele martor acest indice este mai mic și constituie doar $5,01 \pm 0,40$, respectiv, și creșterea fiind nesemnificativă, $P>0,05$. Ceva mai mult, datorită unor informații căpătate la

celelalte discipline din programa școlară, elevii din ambele clase cunosc despre structura organismului uman și sistemele funcționale ale lui.

Tabelul 3.1. Indicatorii evolutivi ai nivelului pregătirii teoretice a elevilor clasei a IV-a pe perioada unui an de studiu (n=50)

Nr. crt.	Teste	Grupe	Caracteristici statistice			
			Indicatori inițiali X± m	Indicatori finali X± m	t	P
1	Tema 1. Apariția culturii fizice (descrieți) (max. 10 pct.)	E	4,56 ± 0,41	6,48±0,38	4,08	< 0,001
		M	4,40±0,40	5,01±0,40	1,27	> 0,05
		t	0,28	2,67	—	—
		P	> 0,05	< 0,05	—	—
2	Tema 2. a) Structura organismului uman. b) Sistemele funcționale (max. 10 pct.)	E	6.75± 0,61	8,98±0,58	3,14	< 0,01
		M	6,66±0,60	7,23±0,59	0,80	> 0,05
		t	0,10	2,51	—	—
		P	> 0,05	< 0,05	—	—
3	Tema 3. Exerciții aplicative. (enumerați 4-5 exerciții aplicative) (max. 10 pct.)	E	6,35± 0,43	7,96±0,40	3,22	< 0,01
		M	6,25±0,42	6,75±0,41	1,00	> 0,05
		t	0,17	2,12	—	—
		P	> 0,05	< 0,05	—	—
4	Tema 4. Regulile de igienă în activitățile motrice (indicați regulile de bază a igienei).(max. 10 pct.)	E	6,23± 0,44	7,84±0,40	3,02	< 0,01
		M	6,08±0,44	6,63±0,42	1,08	> 0,05
		t	0,24	2,09	—	—
		P	> 0,05	< 0,05	—	—
5	Tema 5. Exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice (indicați câte 3 exerciții) a) Forța b) Viteza c) Mobilitatea d) Rezistența e) Îndemânarea (max. 10 pct.)	E	5,55± 0,46	7,26±0,44	3,17	< 0,01
		M	5,30±0,47	5,92±0,46	1,11	> 0,05
		t	0,38	2,09	—	—
		P	> 0,05	< 0,05	—	—
6	Tema 6. Călirea organismului (descrieți 4-5 proceduri de călire a organismului) (max. 10 pct.)	E	6,83± 0,48	8,37±0,45	2,75	< 0,01
		M	6,52±0,47	7,07±0,46	0,98	> 0,05
		t	0,46	2,03	—	—
		P	> 0,05	< 0,05	—	—
7	Tema 7. Enumerați câteva masuri/activități pentru un mod sănătos de viață (4-5 exemple) (max. 10 pct.)	E	6,58± 0,48	8,34±0,45	3,14	< 0,01
		M	6,30±0,49	6,96±0,47	1,16	> 0,05
		t	0,41	2,12	—	—
		P	> 0,05	< 0,05	—	—

Notă: n – 50 ; P - 0,05; 0,01; 0,001.
f – 49 t - 2,010 2,680 3,500 r = 0,558
f - 98 t - 1,985 2,627 3,306

Valorile medii ale notelor obținute la început de an ating valori de 6,75± 0,61 pentru grupa experimentală și 6,66±0,60 pentru grupa martor, diferența dintre ele fiind nesemnificativă (Figura 3.2).

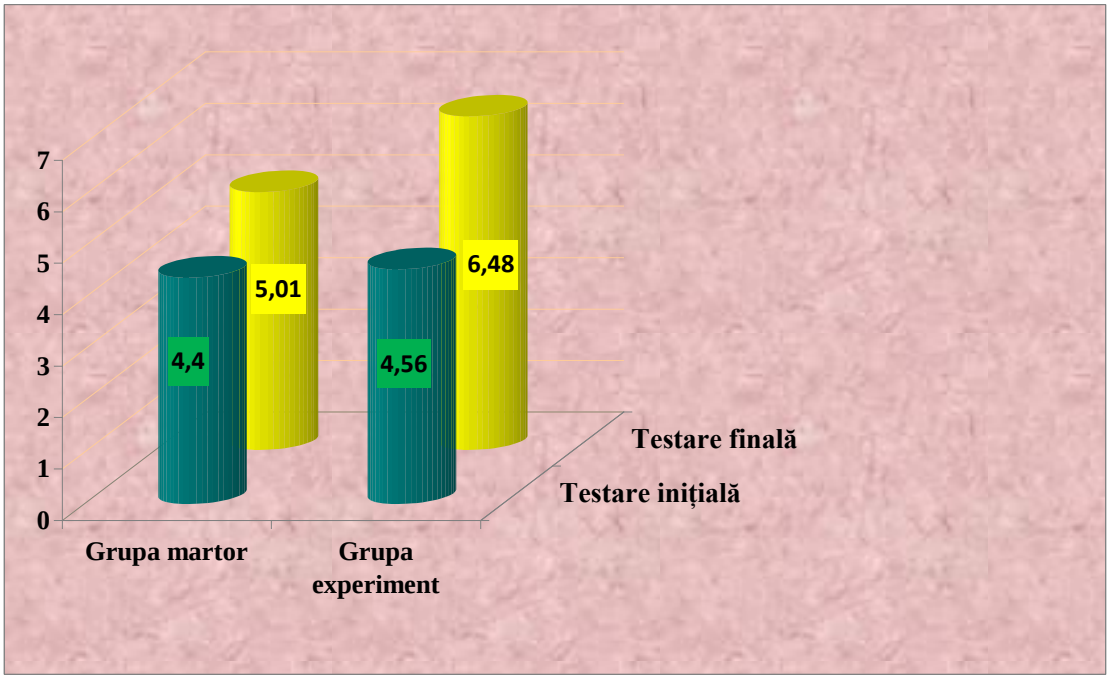


Fig. 3.1 Nivelul de cunoaștere a apariției culturii fizice de către elevii claselor a IV-a

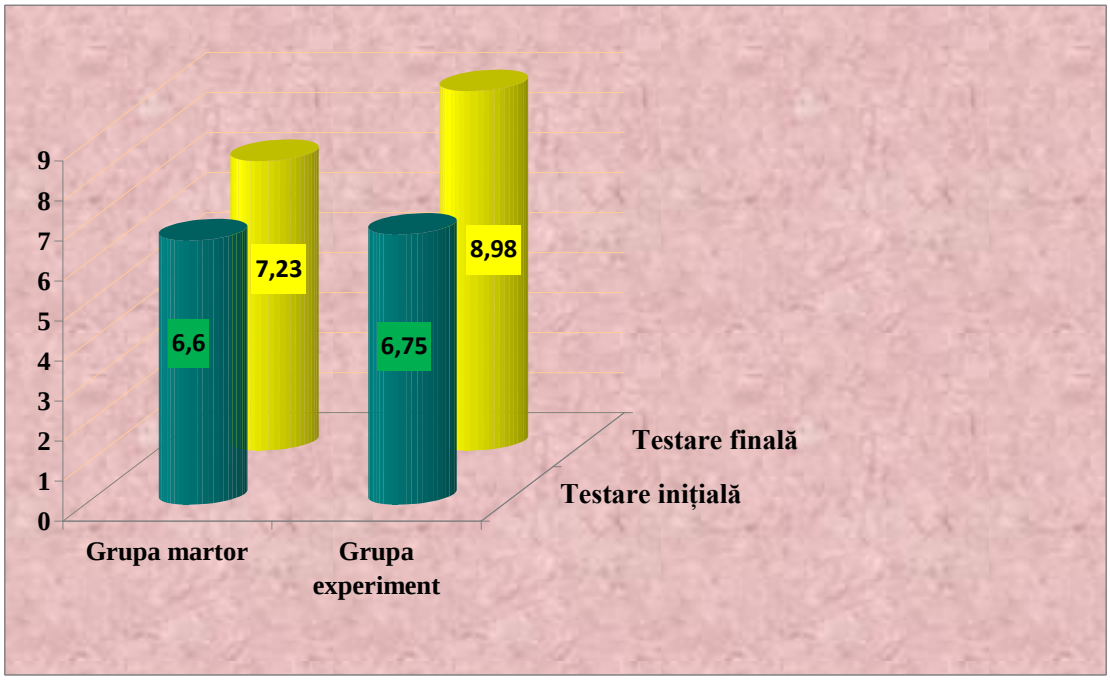


Fig. 3.2. Structura organismului uman și a sistemelor funcționale

În schimb, la sfârșit de an, mediile notelor ating valori de până la 8,98±0,58, unde creșterea respectivă este semnificativă la pragul de P<0,01, și numai până la 7,23±0,59 în grupele martor, dar creșerea fiind neînsemnată, respectiv, și pragul de semnificație fiind de P> 0,05.

Aceasta a și influențat într-o măsura oarecare asupra semnificației dintre mediile notelor obținute de elevii implicați în experiment, clasele experimentale și martor, unde P<0,05.

Exercițiile aplicative, care sunt o parte componentă din conținuturile educației fizice și în clasele primare, sunt cunoscute de către elevi la un nivel, care a fost apreciat cu nota medie de 6.35±0.43 în clasele experimentale și 6,25±0,42 în casele martor, conform aprecierii lor la început de an.

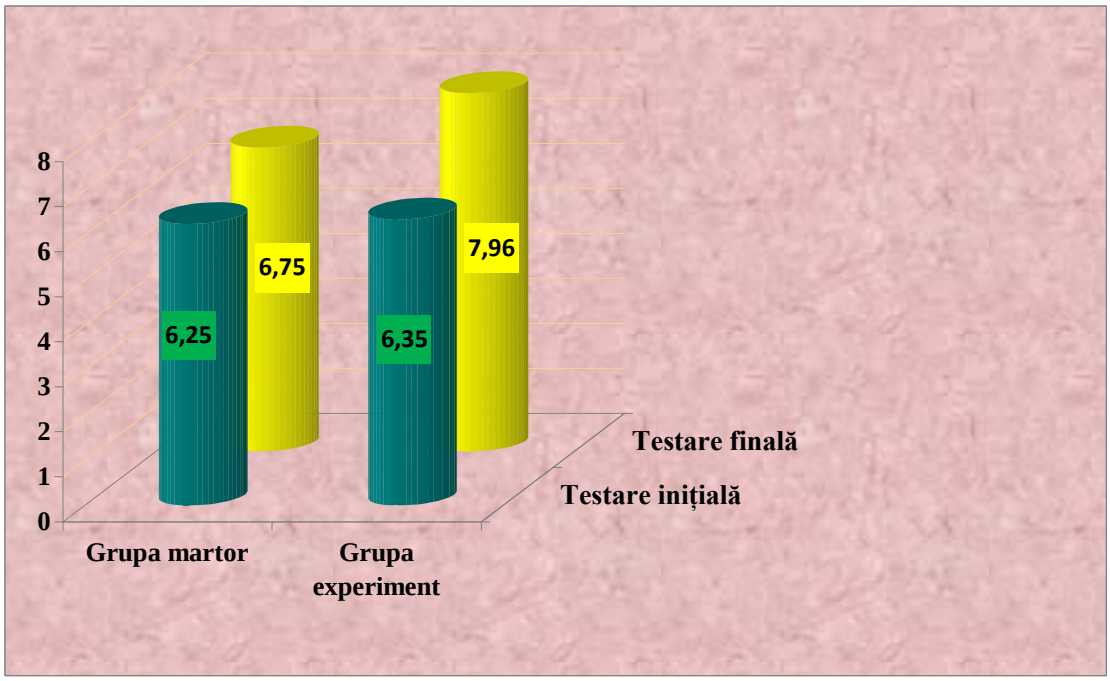


Fig. 3.3.Exerciții aplicative utilizate în procesul de educație fizică, clasele a IV-a

Rezultatele obținute la sfârșitul anului școlar sunt ceva mai înalte, unde observăm o creștere semnificativă a mediei notelor în clasele experimentale până la 7,96±0,40, unde P<0,01 (Figura 3.3). În clasele martor creșterea este neesențială, media notelor fiind de numai 6,75±0,41, respectiv și pragul de semnificație este de P>0,05.

Totodată, datorită activităților intensive de studiere a conținuturilot incluse în programa școlară în clasele experimentale, și diferența dintre mediile notelor obținute la sfârșit de an în ambele clase, poartă un caracter semnificativ, P<0,05.

Un alt indice, care este foarte important în practicarea exercițiilor fizice și menținerea stării de sănătate la un nivel optimal, este cunoașterea regulilor de igienă în activitățile motrice (Figura 3.4), desfășurate atât în cadrul scolii sub îndrumarea specialistului de cultură fizică, cât și în afara școlii în diverse secții sportive, școli, ocupații individuale sau în familie.

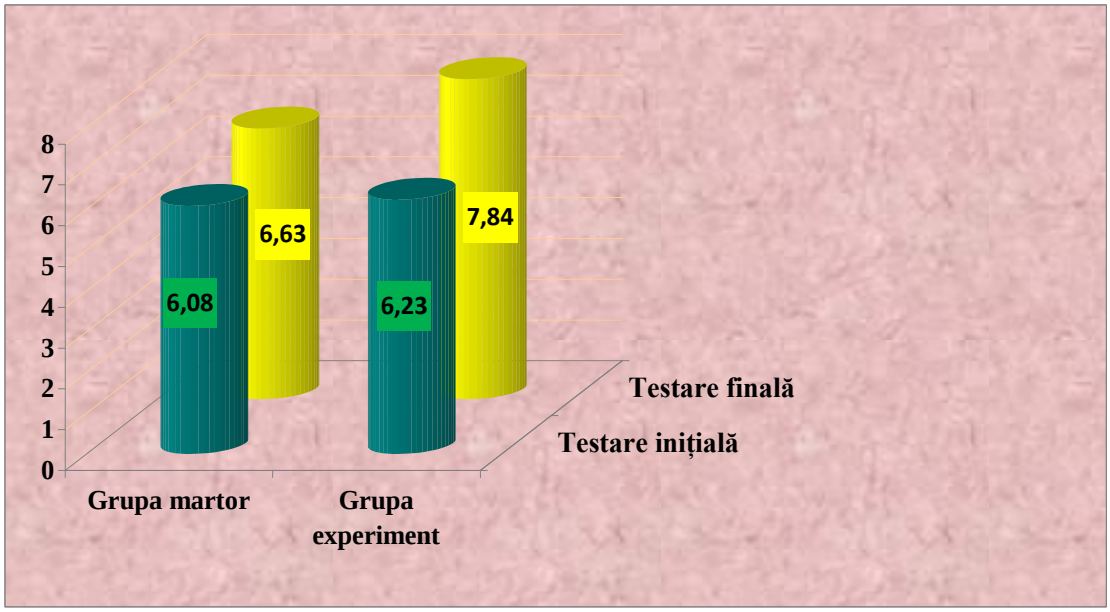


Fig. 3.4. Regulile de igienă în activitățile motrice organizate cu elevii claselor primare

Nivelul cunoașterii acestor reguli de care elevii ambelor grupe, experimentală și martor, este aproape același la început de an, atingând valori medii de 6.23±0.44 în clasele experimentale și de 6,08±0,44 în clasele martor, respectiv, și diferența dintre aceste 2 mărimi fiind nesemnificativă.

Acest lucru nu se observă la testarea elevilor la sfârșit de an, deoarece mediile notelor obținute de către elevii grupelor experimentale sunt mai mari decât mediile elevilor grupelor martor, respectiv, 7,84±0,40 față de 6,63±0,42, unde și diferența dintre aceste 2 valori este semnificativă, unde P<0,05. Prin urmare, această diferență semnificativă dintre cele 2 valori obținute la sfârșit de an se datorează creșterii esențiale a notelor medii în clasele experimentale, fapt ce se evidențiază prin semnificația unde t=3,02, iar P< 0,01.

Analizând rezultatele obținute privind cunoașterea de către elevii claselor a IV-a a exercițiilor specifice pentru dezvoltarea calităților motrice (Figura 3.5), la începutul anului școlar am constatat un nivel scăzut la ambele clase implicate în experiment

Media notelor de 5.55± 0.46 în clasele experimentale și 5,30±0,47 pentru clasele martor ne indică la insuficiența informării elevilor în perioada din clasa I până în clasa a III-a despre specificul de dezvoltare a principalelor calități motrice, și în special cu unele exerciții de bază pentru dezvoltarea lor.

În același timp, la sfârșitul anului școlar în clasele experimentale observăm deja o creștere esențială a mediei notelor până la de 7,26±0,44 în ceea ce privește cunoașterea exercițiilor pentru dezvoltarea calitățilot motrice, fapt ce este confirmat și prin semnificația dintre aceste 2 valori,

unde P < 0,01. În opinia noastră, asemenea rezultate au fost obținute datorită faptului că elevii claselor experimentale, de sine stătător sau cu părinții împreuna, au avut posibilitatea de a acumula mai multe cunoștințe în baza studierii conținuturilor expuse în Ghidul de educație fizică.

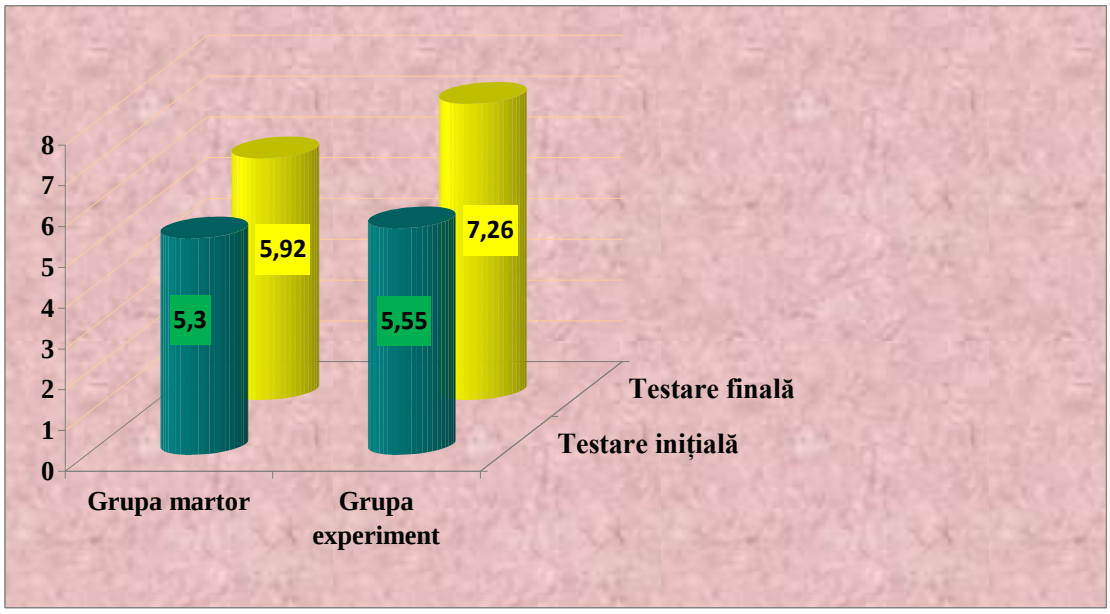


Fig. 3.5. Nivelul de cunoaștere a exercițiilor pentru dezvoltarea calităților motrice de către elevii claselor a IV-a

În clasele martor, unde elevii acumulau cunoștințe numai în baza informațiilor predate de profesori la orele de educație fizică, creșterea mediei notelor de până la 5,92±0,46 a fost neesențială, respectiv și diferența dinte cele 2 mărimi fiind nesemnificativă, P> 0,05.

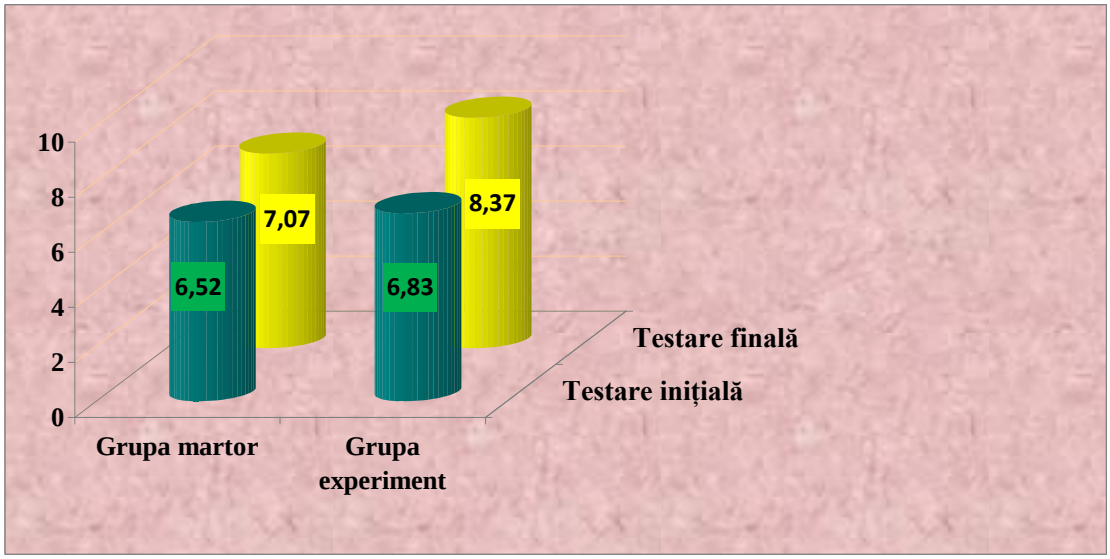


Fig. 3.6. Nivelul de cunoaștere a procedeelor pentru călirea organismului de către elevii claselor a IV-a

În ceea ce privește informațiile despre călirea organismului, actualmente elevii le pot întâlni în mai multe surse bibliografice, în cadrul familiei, în discuțiile cu cadrele didactice și a lucrătorilor medicali, din internet etc.

Din aceste considerente și elevii implicați în experimentul pedagogic cunosc la același nivel diverse proceduri de călire a organismului, media notelor fiind pentru clasele experimentale de 6,83±0,48 și de 6,52±0,47 pentru clasele martor (Figura 3.6), diferența dintre ele fiind nesemnificativă.

Însă această semnificație nu se păstrează între mediile notelor obținute de ambele grupuri implicate în experiment la sfârșit de an. Informațiile primite de elevii claselor experimentale prin intermediul conținuturilor Ghidului de educație fizică, de la parinți, care aveau posibilitatea sa analizeze acest ghid, au contribuit la o dinamică în creștere mai pronunțată. La sfârșit de an valorile obținute, media notelor, constituie pentru clasele experimentale 8,37±0,45, unde și diferența dintre cele 2 medii este semnificativă, la P< 0,01. În clasele martor media notelor obținute este de 7,07±0,46, fapt ce ne denotă despre o creștere neesențială din punct de vedre a prelucrării matematico statistice , unde P> 0,05.

În acest caz putem sa constatăm, că prin analiza suplimentară a informațiilor în această direcție, și elevii sunt înzestrați cu mai multe cunoștințe, care vor contribui la masurile de fortificare a stării de sănătate și prin diferite proceduri de călire a organismului îndeplinite de sine stătător, sau in cadrul familiei.

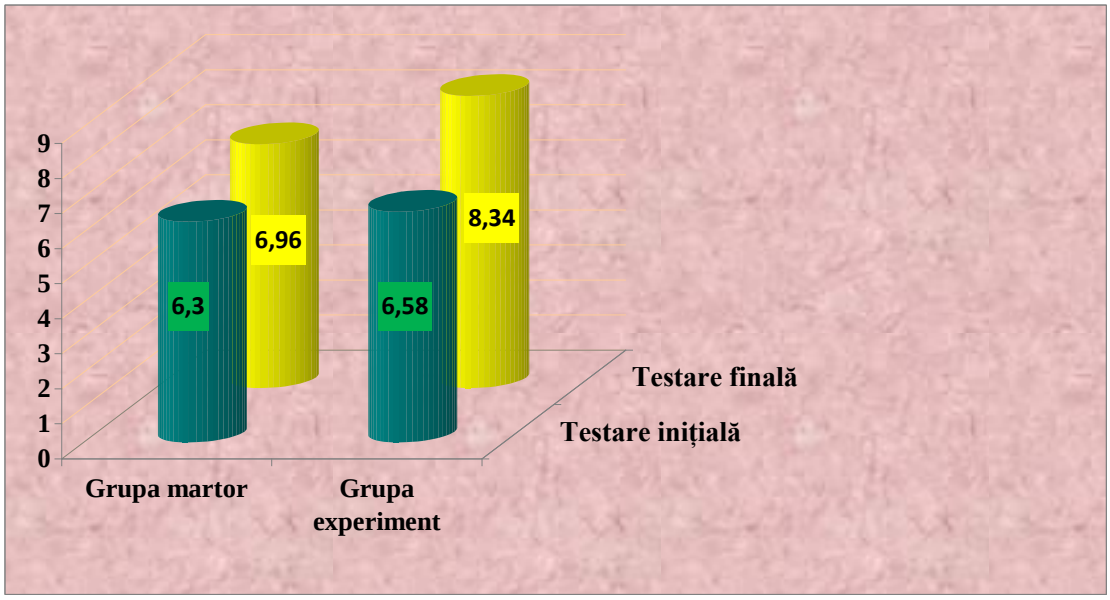


Fig. 3.7. Nivelul de cunoaștere a masurilor/activităților pentru un mod sănătos de viață de către elevii claselor a IV-a

Ca urmare, în dependență de volumul cunoștințelor despre călirea organismului, în aceeași măsură elevii cunosc și diverse activități pentru un mod sănătos de viață. Nivelul de cunoaștere a acestora reprezintă o medie de 6,58± 0.48 a notelor obținute în clasele experimentale și de 6,30±0,49 în clasele martor, diferența dintre aceste 2 mărimi fiind nesemnificativă (Figura 3.7).

Și numai la sfârșitul anului școlar observăm o diferență semnificativă între mediile obținute de ambele grupe implicate în experiment, unde P<0,05, respectiv pentru clasele experimentale e de 8,34±0,45, iar în clasele martor - 6,96±0,47.

Această creștere a mediei notelor în clasele experimentale încă o dată ne demonstrează eficacitatea utilizării de către elevi a Ghidului de educație fizică, care poate fi studiat suplimentar și în varianta electronică, atât de sine stătător, cât și cu părinții, sau sub îndrumarea cadrelor didactice.

În rezultatul analizei răspunsurilor obținute, e necesar sa menționăm omogenitatea grupelor incluse în experiment la începutul anului școlar, fapt ce este confirmat de diferențele nesemnificative dintre cele 2 medii a notelor obținute în clasele experimentale și martor, la pragul unde P> 0,05.

Însă pe parcursul anului de învățământ s-au stabilit modificări pozitive în pregătire teoretică a elevilor claselor experimentale, față de cei din grupele martor, fapt ce a fost influențat de studierea conținuturilor Ghidului de educație fizică de sine stătător în afara orelor, cu părinții sau sub îndrumarea cadrelor didactice.

3.2. Dinamica indicatorilor motrici ai elevilor din ciclul primar cuprinşi în cadrul experimentului pedagogic

Pregătirea fizică generală şi multilaterală este un proces orientat către dezvoltarea şi educarea calităţilor motrice, realizat prin exerciţii de prelucrare selectivă şi globală a segmentelor corpului și a marilor funcţiuni ale organismului.

Aplicând în practică modelul elaborat IMS, evoluţia parametrilor motrici a elevilor cuprinşi în experimentul pedagogic (Tabelele 3.2 și 3.3), la nivelul ambelor grupe a prezentat un interes deosebit. Probele folosite sunt des întâlnite în literatura de specialitate şi aplicate în practica domeniului de cercetare.

În vederea realizării analizei parametrilor motrici s-a folosit o baterie de 5 teste, respectiv câte una pentru viteză - alergarea de viteză pe 30 de metri cu start din stând; coordonarea mișcărilor - alergare naveta 3x10m.; rezistenţă - alergarea timp de 6 minute; evaluarea forţei - săritura în lungime de pe loc; suplețea - aplecare înainte din șezând pe podea.

Analiză indicatorilor motrici, înregistraţi în urma testării subiecţilor din cele 2 grupe incluse în experimentul pedagogic, fete și băieți, ne-au permis să facem unele constatări privind distribuţia valorică sau omogenitatea rezultatelor, realizând comparaţii valorice între grupa martor şi grupa experiment.

Valorile obținute în urma aplicării testărilor iniţiale şi finale atât la fete, cât și la băieți, din grupele martor și experiment prezintă un grad de omogenitate a rezultatelor la toate măsurătorile efectuate.

Tabelul 3.2. Indicatorii evolutivi ai pregătirii motrice a elevilor clasei a IV-a (fete) pe perioada unui an de studiu (n=25)

Nr.	Teste	Grupe și caracteristici statistice	Caracteristici statistice			
			Indicatori inițiali $\bar{X} \pm m$	Indicatori finali $\bar{X} \pm m$	t	P
1	Alergare 30 m/s	E	6,06±0,15	5,61±0,10	3,21	< 0,01
		M	6,10±0,15	5,94±0,13	1,07	> 0,05
		t	0,19	2,06	—	—
		P	> 0,05	> 0,05	—	—
2	Alergare navetă (suveică) 3x10 м, s	E	9,10±0,23	8,40±0,20	3,04	< 0,01
		M	9,27±0,22	9,03±0,22	1,00	> 0,05
		t	0,53	2,10	—	—
		P	> 0,05	< 0,05	—	—
3	Săritura în lungime de pe loc, cm	E	139,12±3,15	151,05±3,10	3,52	< 0,01
		M	138,00±3,13	142,03±3,12	1,19	> 0,05
		t	0,25	2,05	—	—
		P	> 0,05	< 0,05	—	—
4	Alergare 6 min, m	E	897,77±24,68	993,10±24,10	3,61	< 0,01
		M	890,00±24,70	920,06±24,40	1,13	> 0,05
		t	0,22	2,13	—	—
		P	> 0,05	< 0,05	—	—
5	Aplecare înainte din șezând pe podea, cm	E	11,90±0,53	14,01±0,47	3,91	< 0,001
		M	11,60±0,52	12,41±0,50	1,47	> 0,05
		t	0,40	2,32	—	—
		P	> 0,05	< 0,05	—	—

Notă: n – 25; P - 0,05; 0,01; 0,001.
f – 24 t - 2,064 2,797 3,745 r = 0,826
f - 48 t - 2,011 2,682 3,505

Testul de semnificaţie nu are valori semnificative pentru nici unul dintre indicatorii măsuraţi la testările iniţiale, fapt ce confirmă că nu există diferenţe statistice între grupele incluse în cadrul experimentului pedagogic. Testările finale ne indică deja unele modificări semnificative ale indicilor în clasele experimentale, fapt ce ne demonstrează eficacitatea utilizării cunoștințelor în practicarea de către elevi a conținuturilor Ghidului de educație fizică.

Tabelul 3.3. Indicatorii evolutivi ai pregătirii motrice a elevilor clasei a IV-a (băieți) pe perioada unui an de studiu (n=25)

№ crt	Teste	Grupe și caracteristici statistice	Caracteristici statistice			
			Indicatori inițiali $\bar{X} \pm m$	Indicatori finali $\bar{X} \pm m$	t	P
1	Alergare 30 m/s	E	5,98±0,16	5,44±0,11	3,60	< 0,01
		M	6,00±0,15	5,82±0,14	1,12	> 0,05
		t	0,09	2,11	—	—
		P	> 0,05	< 0,05	—	—
2	Alergare navetă (suveică) 3x10 м, s	E	9,16±0,23	8,37±0,18	2,92	< 0,01
		M	9,20±0,22	8,95±0,21	1,09	> 0,05
		t	0,12	2,07	—	—
		P	> 0,05	< 0,05	—	—
3	Săritura în lungime de pe loc, cm	E	154,00±4,32	172,84±4,22	4,07	< 0,001
		M	154,61±4,30	160,18±4,27	1,20	> 0,05
		t	0,10	2,11	—	—
		P	> 0,05	< 0,05	—	—
4	Alergare 6 min, m	E	1030,00±28,41	1146,73±28,	3,80	< 0,001
		M	1023,00±28,42	1064,55±28,	1,35	> 0,05
		t	0,17	2,05	—	—
		P	> 0,05	< 0,05	—	—
5	Aplecare înainte din șezând pe podea, cm	E	6,90±0,28	8,15±0,25	4,31	< 0,001
		M	6,80±0,27	7,36±0,26	1,55	> 0,05
		t	0,25	2,50	—	—
		P	> 0,05	< 0,05	—	—

Notă: n – 25; P - 0,05; 0,01; 0,001.
f – 24 t - 2,064 2,797 3,745 r = 0,826
f - 48 t - 2,011 2,682 3,505

Rezultatele obținute la proba *alergarea de viteză la 30 m,* desemnată pentru evaluarea performanţei motrice la fete (Figura 3.8), la grupa martor ne indică o creştere a mediilor la testarea finală de 0,14 sec, faţă de testarea iniţială, unde t = 0,82, fiind nesemnificativă la pragul de P>0,05. Pentru grupa experimentală aceste modificări în creștere ating valori de peste 0,61 sec, ceea ce argumentează o diferență semnificativă dintre rezultatele inițiale și finale, cu t = 3,59 și P < 0,01

Astfel, și rezultatele testărilor finale dintre cele 2 clase experimentală și martor diferă semnificativ, în comparație cu testările iniţiale, unde se constată un nivel de semnificaţie P<0,05.

La băieții de asemenea se constată o creștere semnificativă a rezultatelor finale față de indicii obținuți la început de an din cadrul experimentului pedagogic (Figura 3.9). Pentru clasele experimentale această creștere este de 0, 54 sec, tot odată diferența dinte rezultatele inițiale și

finale fiind semnificative la un P<0,01. În clasele martor creșterea este neesențială, de numai 0,08 sec, unde P > 0,05.

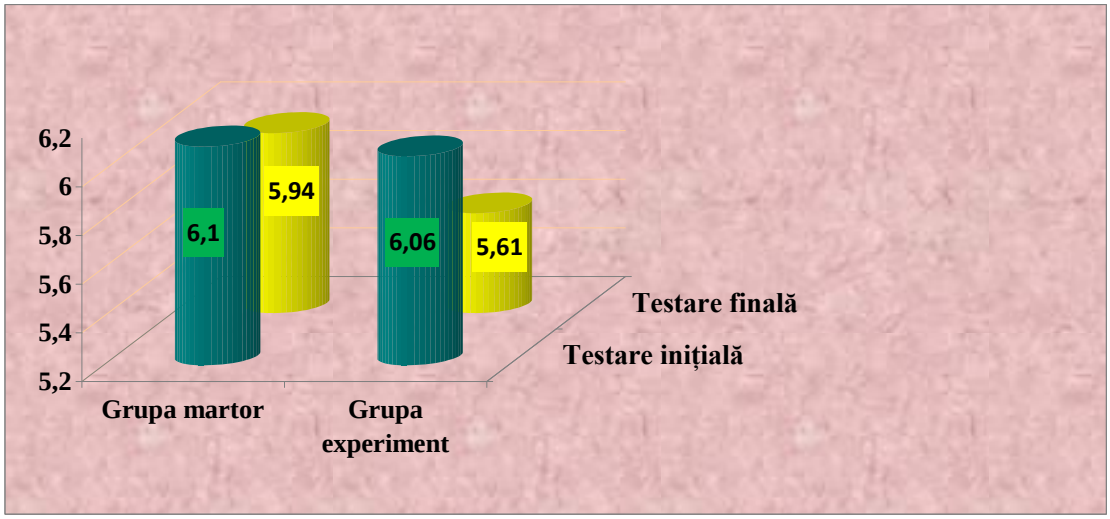


Fig. 3.8. Analiza comparativă a indicilor testărilor inițiale și finale la proba „alergare de viteză" între grupele martor şi experiment (fete)

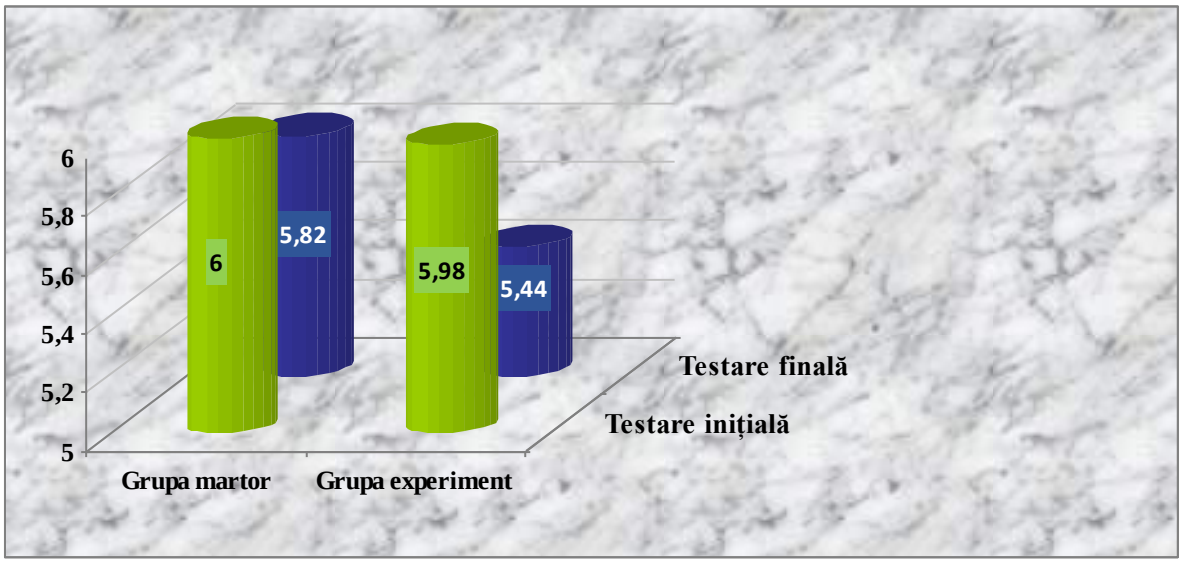


Fig. 3.9. Analiza comparativă a indicilor testărilor inițiale și finale la proba „alergare de viteză" între grupele martor și experimentale (băieți)

Analizând indicii obținuți la testarea capacităților de coordonare, proba *alergare navetă (suveică) 3x10 m/s* s-a constat că la grupa martor, la testarea finală, media de grup pentru fete s-a îmbunătăţit cu 0,25 sec faţă de testarea iniţială, iar la grupa experimentală, performanţele s-au îmbunătăţit cu 0,93 sec (Figura 3.10), fapt ce constată o semnificație, unde P<0,01.

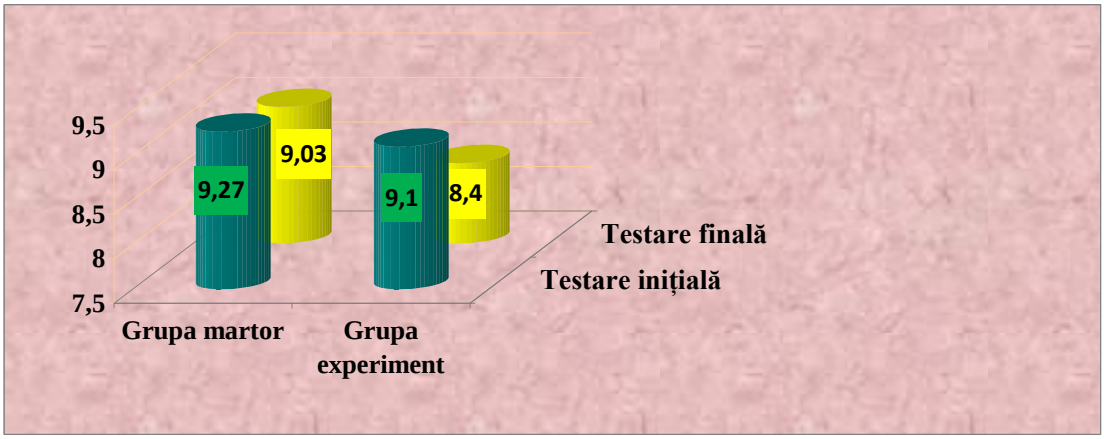


Fig. 3.10. Analiza comparativă a indicilor la proba „Alergare navetă (suveică) 3x10 м/s" între grupele martor şi experiment (fete)

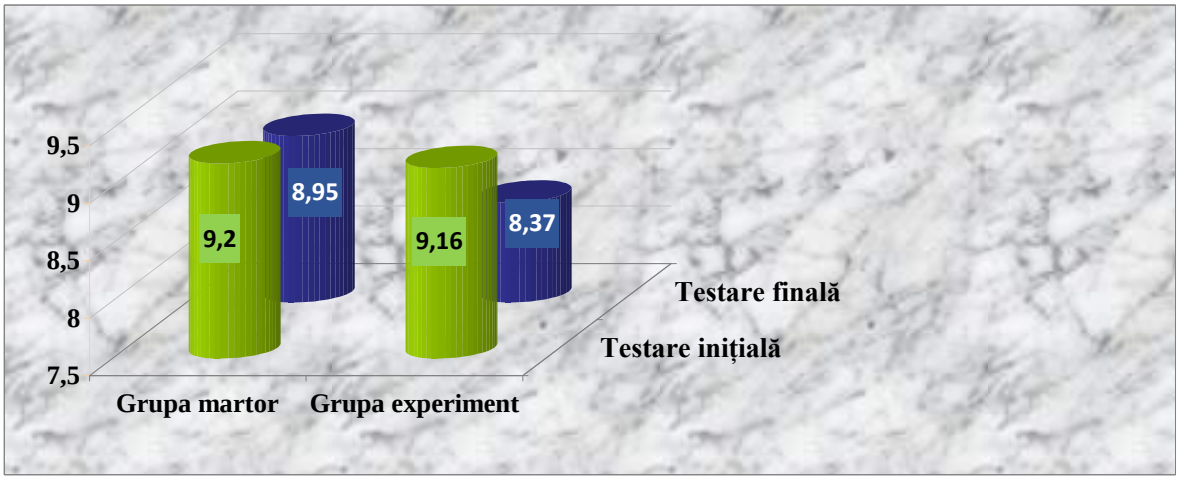


Fig. 3.11. Analiza comparativă a indicilor la proba „Alergare navetă (suveică) 3x10 m/s" între grupele martor şi experiment (băieți)

Datorită acestor creșteri a performanțelor elevilor grupelor experimentale și diferența dintre cele 2 medii a valorilor obținute la sfârșit de an, la ambele grupe, capătă un caracter semnificativ, unde t=2,10, iar P< 0,05.

Grupa martor, băieți, la testarea inițială (Figura 3.11) a înregistrat un timp de 9,20±0,22 sec.,iar la testarea finală 8,95±0,21 sec. prezintă valori ale variabilei „t" = 1,09 peste pragul de semnificaţie (P> 0,05). În grupa experiment la testarea inițială s-a înregistrat o medie de 9,16±0,23 sec, iar la testarea finală respectiv 8,37±0,18 sec, fapt ce prezintă valori ale variabilei t=2,92 peste pragul de semnificaţie (P<0,01), ceea ce arată un nivel superior de semnificaţie pentru grupa experimentală.

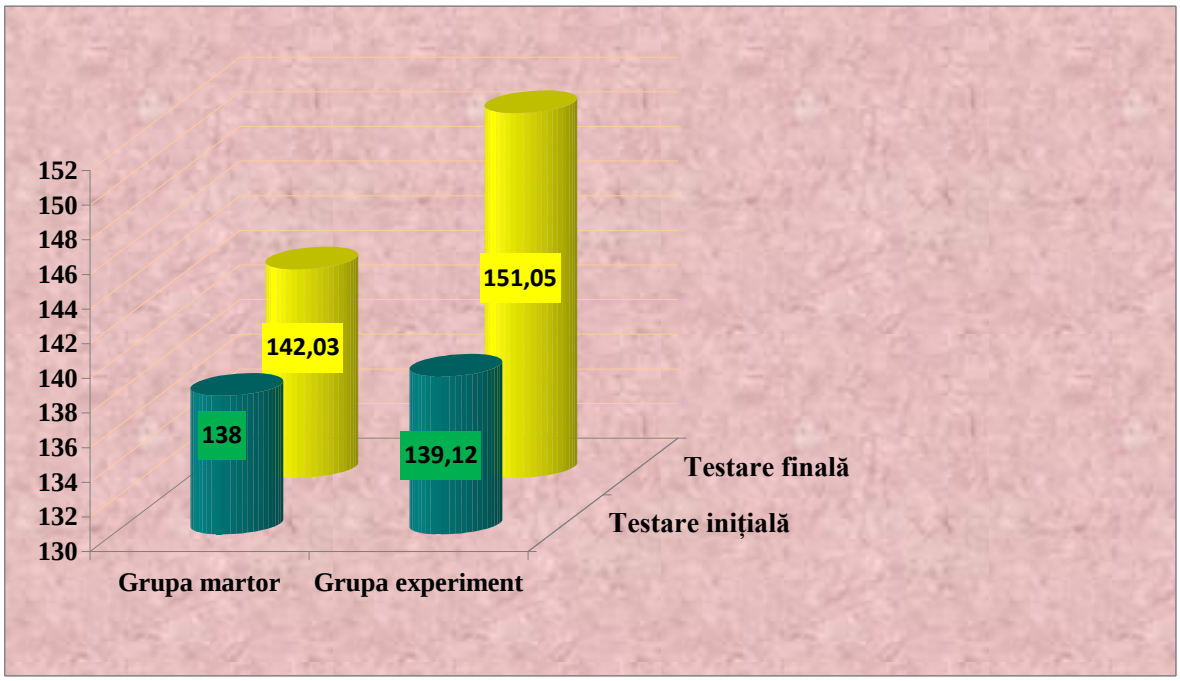


Fig. 3.12. Analiza comparativă a indicilor la proba „săritura în lungime de pe loc" între grupele martor şi experiment (fete)

Pentru proba săritura în lungime de pe loc, fapt ce ne caracterizează dinamica indicilor de forță pe parcursul anului de învățământ la fete, se constată că la grupa martor, la testarea finală media de grup s-a îmbunătăţit cu 4 cm faţă de testarea iniţială, iar la grupa experimentală, performanţele au crescut cu 12 cm (Figura 3.12), obținând valori semnificative.

Din analiza indicatorilor privind omogenitatea rezultatelor finale, observăm că abaterea standard şi coeficientul de variabilitate sunt de 0,25 la testarea inițială și, respectiv, 2,05 la testarea finală, fapt ce ne demonstrează o diferență semnificativă a mediilor obținute la sfârșit de an dintre grupele martor și experimentală.

Și la băieți observăm o dinamică pozitivă la ambele clase implicate în experimentul pedagogic (Figura 3.13). Indicii înregistrați la sfârșit de an în clasele martor constituie o medie de 160,18±4,27 cm, și reprezintă o creștere de 6 cm față de indicii obținuți la testarea inițială, însă diferența dintre aceste 2 medii fiind nesemnificativă ($P > 0,05$). Dinamica indicilor în clasele experimentale este mai esențială și constituie 172,84±4,22 cm, ceea ce reprezintă o creștere de 18 cm, tot odată atingând și pragul de semnificație de $P<0,001$.

În rezultatul acestei creșteri semnificative a indicilor de forță în clasele experimentale și diferența dintre cele 2 medii obținute la testările finale în clasele martor și experimentală poartă un caracter semnificativ, unde $P > 0,05$.

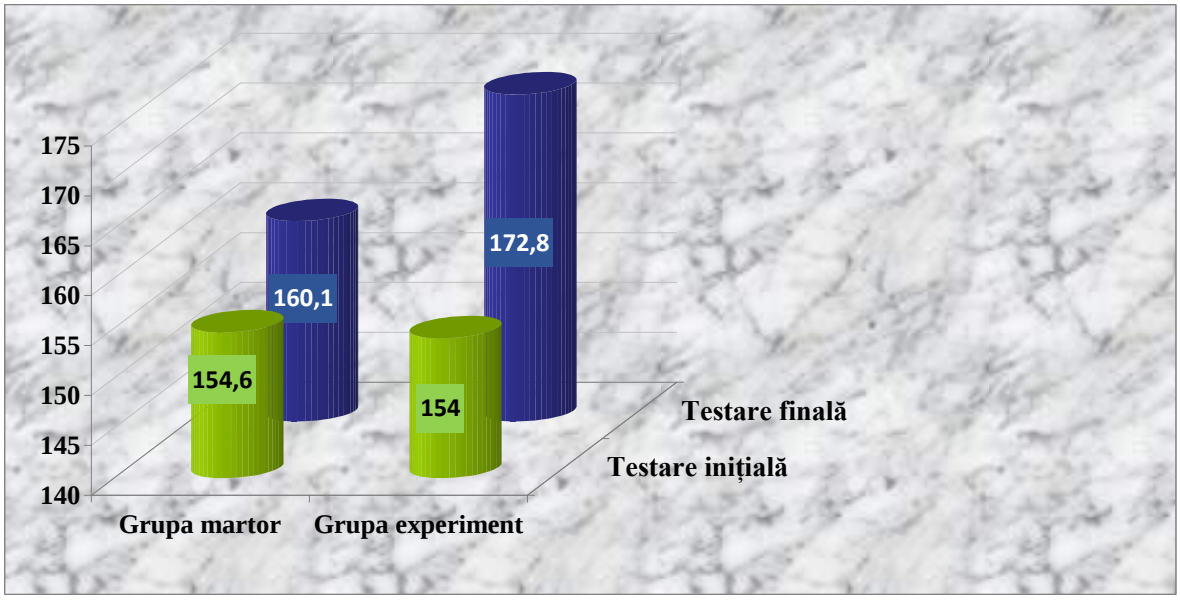


Fig. 3.13. Analiza comparativă a indicilor la proba „săritura în lungime de pe loc" între grupele martor şi experiment (băieți)

În viziunea noastră, creșterea indicilor de forță în clasele experimentale este rezultatul cunoașterii și practicării exercițiilor de forță de către elevi prin ocupații individuale sau sub îndrumarea profesorilor, analizând conținuturile Ghidului de educație fizică.

Pentru indicii ce caracterizează **capacităţile de rezistenţă** la elevii claselor implicate în experiment, alergare timp de 6 min (Figura 3.14), de asemenea este caracteristică o creştere a lor pe parcursul anului de învățământ, la fete mediile fiind cu mult mai joase decât la băieți.

Pentru fete, media indicelui de rezistență la sfârșit de an în clasele martor, constituie 920,06±24,40 m, cu o creștere de 30 m, fiind și nesemnificativă. În clasele experimentale s-a obținut o medie de 993,10±24,10 m, fapt ce reprezintă o creștere de 106 m. Diferența dintre aceste 2 medii în clasele experimentale capătă valori semnificative la pragul de P<0,01.

La băieţi (Figura 3.15), de asemenea, rezultatele obținute la sfârșit de an sunt mai mari decât cele inițiale, valorile fiind de 1164,55±28,40 m în clasele martor, respectiv o creștere de numai 41 m, și atinge o medie de 1146,73 ±28,30 în clasele experimentale, diferența de 116 m. fiind și semnificativă. Această creștere esențială în clasele experimentale a și stabilit semnificația de P<0,05 și dintre valorile obținute la sfârșitul anului în clasele martor și experimentală.

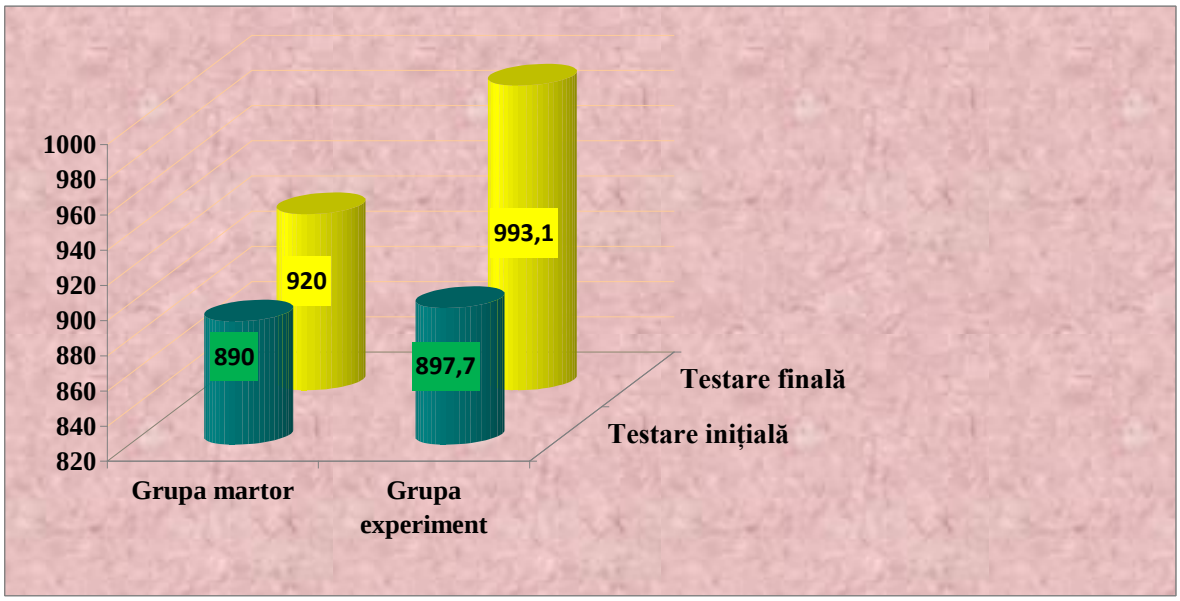


Fig. 3.14 Modificările indicilor de rezistență la proba „alergare de rezistenţă timp de 6 min.” între grupele martor şi experiment (fete)

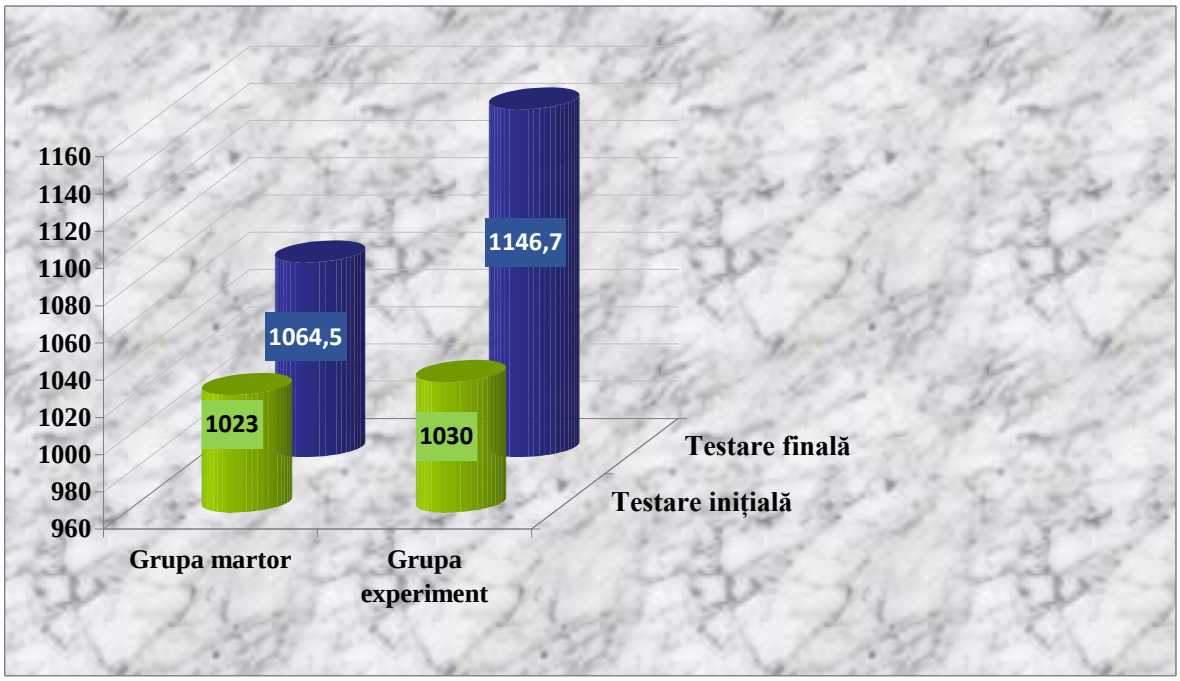


Fig. 3.15 Modificările indicilor de rezistență la proba „alergare de rezistenţă pe durata de 6 min” între grupele martor şi experiment (băieți)

Un alt indice aplicat în procesul procesul de analiză a mobilității elevilor claselor primare, a fost testul „aplecarea înainte din șezând”. Analizând mediile indicilor obținute în rezultatul testărilor inițiale și finale pentru ambele grupe incluse în experiment, e necesar să menționăm că indicii mobilității la fete sunt cu mult mai mari decât cei înregistrați la băieți. Acest fapt ne permite să concluzionăm ca mobilitatea se dezvoltă la această vârstă mai bine la fete.

Valorile obținute de fete (Figura 3.16), în ambele clase ne demonstrează o creștere a lor cu 0,81 cm în clasele martor, de la 11,60±0,52 cm până la 12,41±0,50, și de la 11,90±0,53 până la 14,01±0,47, cu o creștere de 2,11 cm pentru clasele experimentale, respectiv fiind și semnificativă la pragul de P<0,001. Prin urmare aceasta a influiențat și asupra semnificației dintre mediile obținute în claseșe martor și experiment, unde diferența dintre ele este deja semnificativă, unde P<0,001.

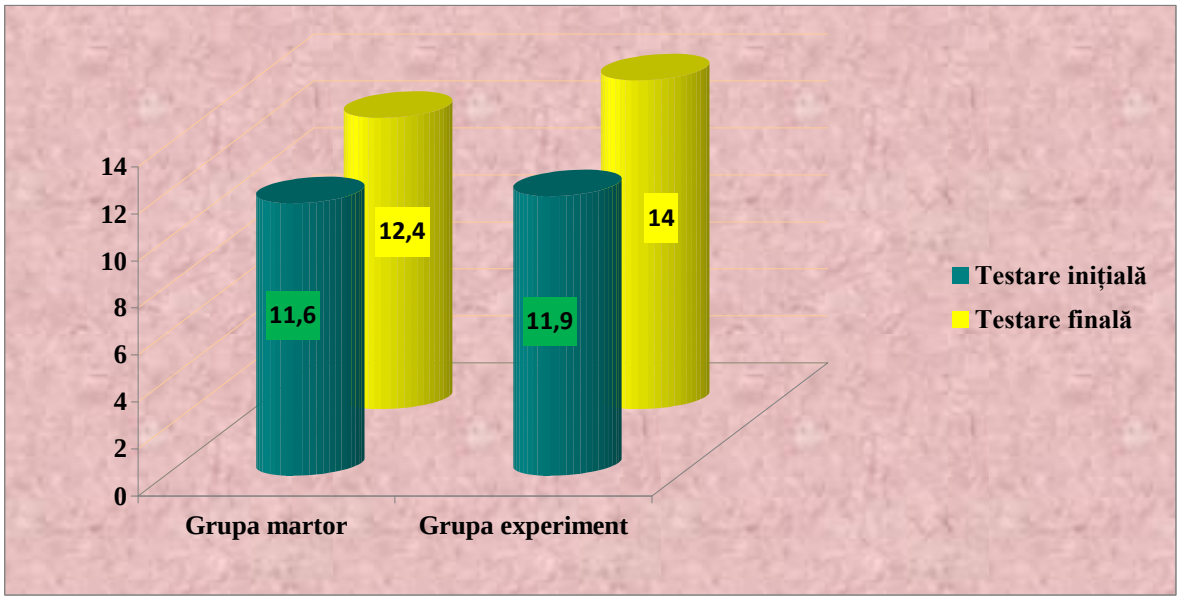


Fig. 3.16 Dinamica indicelui de mobilitate „Aplecare înainte din șezând" pe parcursul anului de învățământ în grupele martor şi experiment (fete)

Pentru băieți (Figura 3.17), valorile mediilor obținute în rezultatul testărilor la sfârsit de an de asemenea capătă valori mai mari fața de cele inițiale, însă semnificative numai pentru clasele experiment, unde creșterea e de 1,25 cm față de 0,56 cm în clasele martor, cu un prag de semnificație de P<0,001.

Semnificativă este și diferența dintre cele două medii înregistrate la sfârșit de an în clasele martor și experiment, unde P<0,05.

Astfel, analizând modificările obținute la indicii aplicați în experiment pentru toate cazurile, am constatat creșteri semnificative numai în clasele experimentale. Totodată și diferențele dintre mediile obținute în grupele martor și experiment la sfârșit de an pentru fiecare testare nu mai sunt omogene, ci capătă un caracter semnificativ.

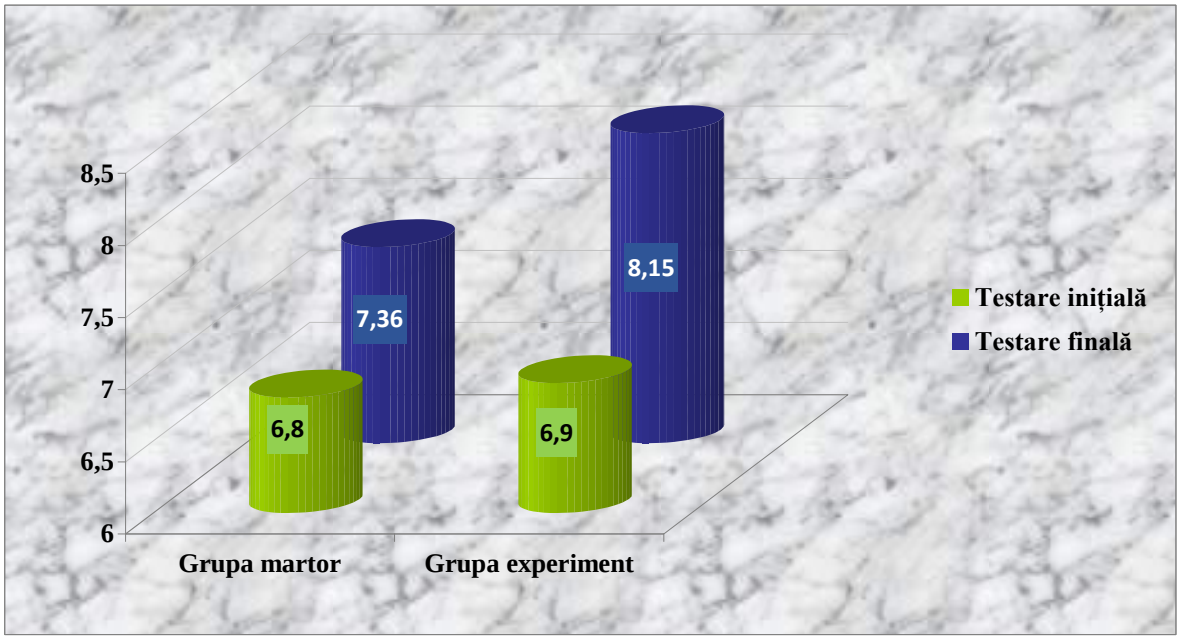


Fig. 3.17. Dinamica indicelui de mobilitate „Aplecare înainte din șezând" pe parcursul anului de învățământ în grupele martor şi experiment (băieți)

În opinia noastră aceste modificări se datorează aplicării eficiente a Ghidului de educație fizică în clasele experimentale, unde elevii au avut posibilitatea să cunoască ceva mai mult despre practicarea exercițiilor de sine stătător, despre practicarea exercițiilor pentru dezvoltarea anumitor calități motrice, fiind indrumați atât d profesori, cât chiar și de părinți.

3.3. Influența componentelor intelectuale și motrice asupra indicatorilor de sănătate a elevilor vârstei școlare mici

Organizaţia Mondială a Sănătăţii (OMS/WHO) defineşte sănătatea ca fiind nu doar absența bolii, ci „o integritate anatomică şi funcţională, capacitate de confruntare cu stresul fizic, biologic, psihic şi social, capacitate de protecţie împotriva îmbolnăvirilor şi morţii premature, confort fizic, psihic, social şi spiritual, ca stare de bine".

Pentru menţinerea și îmbunătăţirea stării de sănătate a populaţiei, în vederea facilitării adoptării unor comportamente fără risc pentru sănătate și pentru responsabilizarea autorităţilor în vederea elaborării de politici publice favorabile sănătăţii este necesară derularea unor activităţi de promovare a sănătăţii prin activităţi de comunicare educaţionale și sociale menite să promoveze condiţii, stil de viaţă, comportamente și medii sănătoase.

Referindu-ne la Strategia în Sănătate și Dezvoltare a Copiilor și Adolescenților, pentru perioada 2015-2020 în Republica Moldova, se evidențiază faptul că valoarea socială este

exprimată prin starea de sănătate a elevilor care se caracterizează prin dezvoltarea fizică, psihică, socială și potențialul social, intelectual, de muncă, cultural etc. [159].

Datele statistice care arată valori ieșite din limitele normale asupra indicatorilor stării de sănătate a populaţiei, cu deosebire a populaţiei tinere, pot evidenţia creşteri îngrijorătoare ale ratei morbidităţii, sedentarismului şi obezităţii, în special, constituindu-se drept factori favorizanţi în apariţia diferitelor afecţiuni fizice şi psihice.

Educaţia pentru sănătate trebuie să înceapă în familie şi să continue în grădiniţe, în şcoli şi în comunitate. Trebuie avut în vedere că acei copii care conștientizează de mici importanța unei alimentații sănătoase, a activității fizice, a igienei personale, a evitării obiceiurilor nocive pentru sănătate, nu doar că vor adopta aceste comportamente, dar vor deveni și ambasadori ai stilului de viață sănătos, în rândul familiei și apropiaților [138].

În centrul unui asemenea demers de amploare, care își propune îmbunătățirea educației pentru sănătate, trebuie să se poziționeze comunicarea și informarea corectă privind fortificarea sănătății.

Sedentarismul sau obezitatea sunt câteva din marile probleme care afectează sănătatea populației tinere și care contribuie la creșterea morbidității la vârste tot mai mici.

La nivelul populației școlare, prin cabinetele medicale ale unităților de învățământ se raportează anual date actualizate privind numărul de cazuri de boli cronice pe grupe de vârstă și pe categorii de afecțiuni dispensarizate, în vederea calculării indicilor de morbiditate. Aceste date se centralizează la Institutul Național de Sănătate Publică/ Centrul Național de Evaluare și Promovare a Stării de Sănătate, pentru a avea o imagine corecta despre gradul de acoperire a examenelor medicale în populatie, precum și pentru a putea face o comparație între ani.

În cercetarea noastră cu privire la indicatorii de sănătate au fost utilizate îndrumări științifico-metodice elaborate de către laboratorul de ecologie și epidemiologie a Academiei medicale Ruse [187].

Pentru determinarea nivelului de sănătate a elevilor precum și detectarea caracteristicilor îmbolnăvirilor au fost analizate fișele medicale ale elevilor din clasele I - a IV-a de la Școala Gimnazială nr. 163 din București, Școala Gimnazială nr 1 Mogoșoaia, Liceul Teoretic Marin Preda București.

În cadrul cercetării au fost analizate evidențele înregistrate la cabinetul medical al școlilor privind bolile gripale și infecțiile respiratorii acute ale elevilor din ciclul primar, caracteristica privind numărul de bolnavi, dar și schimbările care au intervenit la diferite etape de studiu incipient.

Unii din indicatorii caracteristici de manifestare a rezistenței organismului elevilor la factorii nefavorabili a mediului extern, sunt bolile organelor respiratorii care ocupă primul loc din numărul general al bolilor și este format, după cum am menționat, din bolile infecții respiratorii acute (IRA) și cele gripale.

Reieșind din cele menționate anterior, concretizăm că indicele de morbiditate (Tabelul 3.4) a fost determinat de numărul de cazuri de îmbolnăviri cu gripă și IRA pe perioada cercetărilor de grup (I=numărul de cazuri/numărul de copii aflați sub observație medicală X 100%, unde p – indicile de morbiditate la 100 de copii).

Morbiditatea ca expresie statistică a patologiei colectivului de elevi într-o perioadă dată constituie un indice de seamă al stării de sănătate şi al nivelului igienic privind condiţiile de viaţă, iar în acelaşi timp şi un criteriu al eficacităţii activităţii medico-sanitare.

Tabelul 3.4. Morbiditatea elevilor claselor I - IV

Nr. crt.	Clasele	2016-2017		2017-2018	
		Morbititate (nr.cazuri la 100 copii)	Indice sănătate (%)	Morbititate (nr.cazuri la 100 copii)	Indice sănătate (%)
1.	I	43	57%	44	56%
2.	II	38	62%	36	54%
3.	III	34	66%	34	56%
4.	IV	28	72%	16	84%
	Media	35,75	64,25 %	32,5	67,5

În cadrul cercetării morbidității la elevii din ciclul primar încadrați în procesul de cercetare la sfârșitul anului de învățământ 2016-2017 în baza analizei fișelor medicale (Figura 3.18), a fost depistată o scădere neesențială a numărului de cazuri de îmbolnăviri a elevilor de la o clasa la alta.

Prin urmare, dacă în clasa I-a morbiditatea la 100 de copii a constituit 43%, în clasa a II-a 38%, apoi în clasa a III-a și respectiv a IV-a aceasta a scăzut până la 34% și 28%. Media obținută la numărul de îmbolnăviri la 100 de copii în anul de învățământ 2016-2017 este de 35,75 % pentru elevii claselor I-IV.

Acest fapt, în viziunea noastră poate fi explicat prin adaptarea elevilor la regimul școlar și condițiile învățării pe parcursul anului de învățământ.

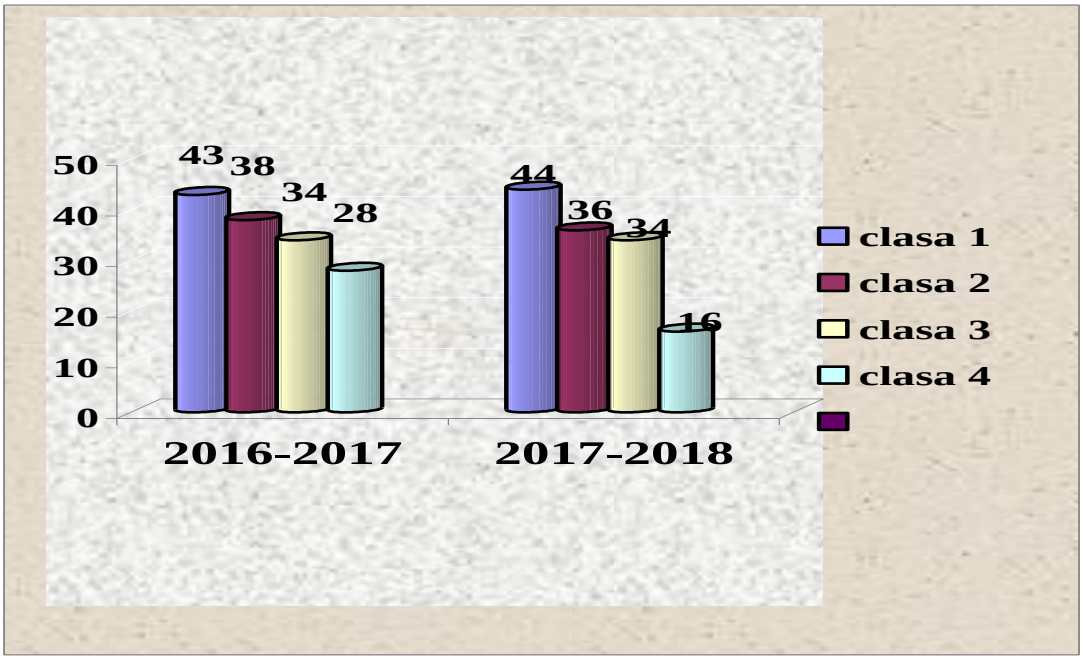


Fig. 3.18 Statistica stării de morbiditate la copii

Aceeași situație se observă și în rezultatul analizei fișelor medicale la sfârșitul anului de învățământ 2017-2018. Însă, dacă numărul de îmbolnăviri la 100 de elevi scade neesențial de la clasele I, de la 44 cazuri până la 33 cazuri pentru clasele a III-a, atunci pentru clasele a IV aceasta scădere devine ceva mai pronunțată, depistându-se numai 17 cazuri.

În opinia noastră, această scădere a numărului de cazuri de îmbolnăvire a elevilor din clasele a IV-a, este rezultatul aplicării Ghidului de educației fizică și sport pentru clasele a IV-a, unde elevii au avut posibilitate să studieze și să cunoască mai multe informații despre modul sănătos de viață, despre influența activității motrice asupra dezvoltării fizice armonioase a organismului, diverse complexe de exerciții fizice și modul de practicare a lor suplimentar în afara orelor de educație fizică individual, sau împreuna cu părinții. În acest context s-au format cunoștințe în domeniul anatomiei, igienei, culturii fizice și a altor subiecte, cunoștințe ce reflectă combinația corectă de studiu și odihnă și dezvoltarea posturii corecte.

Elevii și părinții au conștientizat că cel mai important indicator al sănătății este dezvoltarea fizică - un set de proprietăți morfologice și funcționale ale organismului, care caracterizează procesul de maturizare a acestuia. În perioada școlară a ciclului primar este necesar a se urmări:

Astfel, sănătatea constituie o calitate a vieţii care presupune o interacţiune dinamică şi o interdependenţă între starea fizică a individului, manifestările sale mintale, reacţiile emoţionale şi ambianţa socială în care trăieşte. Această situaţie este determinată din punct de vedere fizic de structura şi buna funcţionare a organismului, iar din punct de vedere mental şi social de aspectul

comportamentului şi cel al personalităţii, adoptat şi integrat armonios în relaţiile interpersonale şi cu societatea. Este unanim cunoscut faptul că atât corpul uman, cât și psihicul au nevoie de exerciții fizice pentru a-și menține integritatea și o bună funcționalitate.

Privind studiul nostru, din analiza indicatorilor de sănătate ai elevilor vârstei școlare corespunzătoare ciclului primar se observă o dinamică analogică în corelația indicatorilor de sănătate cu cei de pregătire fizică a elevilor din clasele primare (Tabelul 3.5).

Tabelul 3.5. Indicatorii de sănătate ai elevilor claselor a IV-a în funcție de nivelul lor de pregătire fizică

Nivelul pregătirii fizice	Numărul de subiecți (n=50)		Indicatori de sănătate	
	Număr	%	nr.cazuri îmbolnăviri la copii	Indicele de sănătate %
Înalt	18	36,0	1	94,5 %
Mediu	27	54,0	3	88,9 %
Scăzut	5	10,0	4	20,0 %

După cum observăm, copiii cu indicatorii pregătirii fizice mai mari dispun de un nivel de sănătate mai înalt. Astfel, la elevii cu un nivel înalt de pregătire motrică (18), observăm numai un singur caz de îmbolnăvire, fapt ce ne relatează despre un nivel de sănătate foarte înalt, și constituie 94.5%. Pentru elevii cu nivelul mediu de pregătire motrică (27), indicele de sănătate atinge 88,9%, unde avem 3 cazuri de îmbolnăviri. La elevii cu un nivel de dezvoltare motrică scăzută, care reprezintă 10% din elevi, și indicele de sănătate este mai mic, respectiv avem deja 4 cazuri de îmbolnăviri.

Prin urmare, în baza acestor rezultate, putem afirma că indicele de sănătate este direct proporțional cu indicii nivelului de pregătire motrică.

Dezvoltarea motricității în cadrul programului școlar contribuie la creşterea capacităţii fizice şi intelectuale a copiilor, la dezvoltarea lor armonioasă, deoarece stimularea practicării activităţii fizice este un obiectiv prioritar, iar succesul în atingerea sa este o garanţie pentru sănătatea viitoare.

Din aceste considerente e necesar să menționăm că nivelul înalt de sănătate este influiențat într-o oarecare măsură de un volum concret de cunoștințe teoretice, ce formează componenta intelectuală a elevului. Numai cunoașterea pe deplin a conținuturilor specifice educației fizice, a modului sănătos de viață, a regulilor igienice și modul de practicare a exercițiilor fizice, poate influiența esențial asupra menținerii unui înalt nivel al sănătății. Astfel, cunoștinele obținute în

rezultatul studierii conținuturilor incluse în Ghidul de educație fizică pentru elevii claselor a IV-a experimentale, au constituit un suport veridic în fortificarea stării de sănătate a elevilor.

Tabelul 3.6. Indicii de sănătate ai elevilor din ciclul primar în dependență de nivelul intelectual (media notelor pe an)

Nivelul de evaluare	Media notelor	Numărulde subiecți	Indicatori de sănătate	
			Morbiditate (nr.cazuri la 100 de copii)	Indicele de sănătate (%)
Înalt	8,3—10,0	17	2	88,3 %
Mediu	6,3—8,2	27	3	88,9 %
Scăzut	4,6—6,2	6	3	50,0 %

În rezultatul analizei corelației dintre indicele de sănătate și cel intelectual (Tabelul 3.6), care a constituit media notelor înregistrate în perioada unui an învățământ, am constatat și în acest caz o legătură directă dintre acești indici. Astfel, cu cât este mai mare nivelul de evaluare intelectual (cunoștințe teoretice), cu atât indicele de sănătate este mai sporit 88,9%, iar cel de morbiditate respectiv numai 2 cazuri, fapt ce demonstrează schema tradițională de corelație a componentelor de sănătate cu cea intelectuală.

Astfel putem menționa că cercetarea desfășurată cu populația de elevi cuprinși în ciclul primar a confirmat schema tradițională de corelație a componentelor de dezvoltare fizică cu indicii de sănătate, ori copiii cu nivel înalt de pregătire motrică dispun de o stabilitate mai mare contra factorilor adverși a mediului ambiant, care se manifestă cu o îmbolnăvire mai scăzută. La acești copii se observă și un nivel mai înalt al indicatorului de performanță intelectuală.

3.4. Sinteza problematicii tratate la capitolul 3

1. În urma analizei situației actuale a programelor cadru, a fost posibilă aplicarea conținuturilor didactice ale ghidului de educație fizică și sport, repartizate în trei blocuri: intelectual, motric și cel de sănătate. Acest fapt ne-a permis să obţinem optimizarea şi eficientizarea gradului de asimilare a cunoştinţelor teoretice şi practice, prin intermediul ghidului nou elaborat, elevii reuşind, astfel, să se încadreze în noile cerinţe ale pregătirii fizice, solicitate de programele cadru.

2. Realizarea proiectului de Ghid a influiențat esențial media notelor obținute, ce reflectă creșterea nivelului de cunoștințe specifice necesare în procesul de fortificare a stării de sănătate.

Elevii grupelor experimentale cunosc mai bine structura organismului uman, fapt ce este argumentat printr-o creștere a mediei cu 2,23 p. față de 0,57 în grupa martor.

Cunoașterea complexelor de exerciții pentru dezvoltarea diferitor calități motrice a atins media de 7,26 ±0,44 în grupa experimentală față de 5,92±0,44 în grupa martor.

Măsurile de călire a organismului, a unui mod sănătos de viață de asemenea sunt mai bine cunoscute de elevii grupelor experimentale, unde au fost obținute medii de 8,37±0,45 și 8,34±0,45, semnificative în creștere pe parcursul anului de învățământ, față de 7,07±0,46 și 6,96±0,47 pentru grupele martor, unde creșterea nu a atins valori semnificative.

3. Un rezultat pozitiv s-a obținut și în dinamica indicilor pregătirii motrice în toate cazurile la elevii claselor experimentale atât la fete, cât și la băieți, cu un nivel de semnificație, unde $P<0,01$ și $P<0,001$. Pentru grupele martor aceste modificări în dinamică a indicilor pregătirii motrice în toate cazurile au fost nesemnificative.

4. Studiul efectuat asupra elevilor cuprinși în ciclul primar a confirmat schema tradițională de corelație a componentelor de dezvoltare fizică cu indicii de sănătate, ori copiii cu nivel înalt de pregătire motrică dispun de o stabilitate mai mare contra factorilor adverși a mediului ambiant, care se manifestă cu o îmbolnăvire mai scăzută. La acești copii se observă și un nivel mai înalt al indicatorului de performanță intelectuală, care cumulați cu nivelul mediu constituie un procent de 92%.

CONCLUZII GENERALE ȘI RECOMANDĂRI

Rezultatele cercetării teoretice și aplicative obținute ne permit să formulăm următoarele concluzii:

1. Analiza datelor din literatura de specialitate cu privire la aspectele de sănătate a elevilor din ciclul primar ne-a demonstrat că până în prezent nu s-au întreprins cercetări fundamentate ştiinţific referitoare la condiția fizică, a menținerii stării de sănătate a elevilor prin diverse forme ale educației fizice.

2. Analiza stării de sănătate a elevilor claselor primare în baza fiselor medicale ne-a permis să constatăm că trebuie acordată o atenție deosebită educației fizice școlare, în special proiectării analitice curriculare a conținuturilor incluse în programul educațional cu reflectare concretă a activităților motrice eficiente în menținerea stării de sănătate, a unui mod sănătos de viață.

3. Rezultatele cercetărilor sociologice efectuate pe pe un eșantion de 272 subiecți (77 profesori, 52 părinți și 143 elevi ai claselor a III-a – a IV-a) ne-au evidenţiat faptul că majoritatea din ei (profesori - 87 %, părinți- 74 %, elevi - 76 %,), au evidenţiat necesitatea elaborării unui Ghid de Educație Fizică și Sport pentru elevii claselor primare.

În viziunea respondenților, conținuturile ghidului urmează a fi prezentate în 3 blocuri(IMS): intelectual (cunoștințe teoretice – 21-27%), motric (deprinderi motrice - 39-41%) și de sănătate (modul sănătos de viață - 33-38%).

În același timp a fost formulată ideea despre necesitatea introducerii Ghidului de educație fizică și sport care devine un moment central şi deschide un demers curricular prin care se asigură dezvoltarea în permanenţă a întregului sistem de învăţare-consolidare-evaluare (evaluarea diferenţiată a fiecărei teme studiate din cadrul ghidului nou elaborat și poate influenţa pozitiv evoluţia potenţialului creativ al elevilor.

4. Analiza rezultatelor obținute în baza testării elevilor în cadrul experimentului constatativ în claselor primare, clasele I-IV, ne relatează despre contribuția insuficientă a conținuturilor didactice la educație fizică asupra dezvoltării motrice a lor, fapt ce este argumentat printr-un nivel scăzut în comparație cu normele prevăzute de programele școlare existente.

Tot odată, valorile obținute ale indicelui masei corporale (IMC) pentru copiii încadrați în experiment (8,9 și 10 ani), își păstrează aceleași mărimi pentru fete, cu toate că tinde spre o supraponderabilitate ușoară, în comparație cu unele standarde din literatura de specialitate. La vârsta de 8 ani se constată o diferența de 1,7 cm între mărimile IMC real și standard. Pentru vârstele de 9 și 10 ani această diferența este în scădere, respectiv, de 1,0 cm și 0,5 cm.

În ceea ce privește mărimile IMC pentru băieți, constatăm o neuniformitate a lor pentru vârstele de 8, 9 și 10 ani. La vârsta de 8 ani, valorile IMC pentru băieți este aproape la normă, unde diferența intre mărimile IMC real și standard constituie numai 0,13 cm.

Pentru vârsta de 9 ani, diferența între mărimile IMC real și standard este 1,62 cm și tinde spre o subponderabilitate ușoară. În schimb la vârsta de 10 ani constatăm deja o diferență esențială de 3,27 cm, fapt ce ne demonstrează o tendință mai pronunțată spre supraponderabilitate.

5. Realizarea proiectului de Ghid a Educației Fizice și Sport pentru elevii claselor a IV-a a influiențat esențial media notelor obținute, ce reflectă creșterea nivelului de cunoștințe specifice necesare în procesul de fortificare a stării de sănătate. Aceasta se observă prin creșterea mediei cu 2,23 p. în grupa experimentală față de 0,57 p. în grupa martor cu privire la cunoașterea structurii organismului uman, fapt important în selectarea exercițiilor pentru fiecare parte a corpului, a sistemelor organismului.

Cunoașterea complexelor de exerciții pentru dezvoltarea diferitor calități motrice a atins media de 7,26 ±0,44 în grupa experimentală față de 5,92±0,44 în grupa martor.

Măsurile de călire a organismului, a unui mod sănătos de viață de asemenea sunt mai bine cunoscute de elevii grupelor experimentale, unde au fost obținute medii de 8,37±0,45 și 8,34±0,45, semnificative în creștere pe parcursul anului de învățământ, față de 7,07±0,46 și 6,96±0,47 pentru grupele martor, unde creșterea nu a atins valori semnificative.

6. Varietatea conținuturile practice incluse în Ghidul de Educație Fizică și Sport, posibilitatea elevilor de a studia de sine stătător sau împreună cu părinții, cunoașterea complexelor de exerciții pentru dezvoltarea anumitor grupe de muschi a avut un aport pozitiv și în dinamica indicilor pregătirii motrice în toate cazurile la elevii claselor experimerntale, atât la fete, cât și la băieți. O creștere esențială, unde diferența dintre cele 2 valori atinge pragul de semnificație de $P<0,01$, s-a obținut la indicii: alergare la 30 m., alegare de suveică 3x10 m, pentru băieți și alergare la 30 m, alegare de suveică 3x10 m, săritura în lungime de pe loc, alergare timp de 6 min pentru fete. În celelalte cazuri dinamica indicilor obținuti la fete și băieți au atins pragul de semnificație de $P<0,001$.

Pentru grupele martor aceste modificări în dinamică a indicilor pregătirii motrice în toate cazurile au fost nesemnificative.

7. Studiul efectuat asupra elevilor cuprinși în ciclul primar a confirmat schema tradițională de corelație a componentelor de dezvoltare fizică cu indicii de sănătate, ori copiii cu nivel înalt de pregătire motrică dispun de o stabilitate mai mare contra factorilor adverși a mediului ambiant, care se manifestă cu o îmbolnăvire mai scăzută. La acești copii se observă și un nivel

mai înalt al indicatorului de performanță intelectuală, exprimat prin cunoștințe teoretice la un nivel mai înalt, care cumulați cu nivelul mediu constituie un procent de 88,5%.

8. S-a demonstrat aplicativ că diversificarea conținuturilor specifice lecțiilor de educație fizică școlară prin implementarea la elevii învățământului primar a Ghidului Educație fizică, sport si sănătate, axat pe IMS, permite organizarea unui mod de viață sănătos, care la rândul său va avea un impact pozitiv asupra procesului de fortificare a sănătății**.**

Rezultatele obținute care contribuie la soluționarea problemei științifice importante în teză constau în fundamentarea din punct de vedere științific și metodologica a formării componentelor intelectuale și motrice în baza introducerii Ghidului de educație fizică, sport și sănătate, ceea ce a contribuit la procesul de fortificare a stării de sănătate a elevilor din ciclul primar, în vederea îmbunătățirii calității vieții.

***

În urma cercetărilor întreprinse şi a rezultatelor obţinute prin aplicarea IMS ca metodă eficientă în însuşirea ghidului la disciplina „Educaţia fizică şi sportivă” se desprind următoarele aspecte şi recomandări:

1. Algoritmizarea prevederilor direcționate spre armonizarea dezvoltării fizice și intelectuale a elevilor din ciclul primar, prevede variația dinamicii de efort a mijloacelor de studiu cu privire la blocurile sus menționate IMS în cadrul procesului instructiv-educativ de educație fizică și sportivă.

2. În scopul obţinerii datelor relativ obiective privind nivelul pregătirii teoretice a elevilor la disciplina „Educaţia fizică şi sportivă” se recomandă aplicarea în procesul instructiv – educativ a Ghidului de Educație fizică și sport, conținuturile căruia contribuie eficient la formarea cunoștințelor teoretice necesare în activitatea motrică a elevilor atât în cadrul lecțiilor, cât și în afara lor, la diverse activități motrice individuale.

Conținutul teoretic al ***Ghidului pentru Educaţie fizică, sport şi sănătate (ciclul primar)*** în format electronic elaborat de către noi poate fi recomandat pentru toate instituțiile de învățământ care dispun de acest ciclu.

3. Fortificarea stării de sănătate a elevilor din ciclul primar este asigurată în cea mai mare parte de volumul și conținutul activității motrice a lor și modul sănătos de viață. Din aceste considerente conținuturile/exercițiile pentru dezvoltarea calităților motrice de bază, pentru practicarea diverselor activități de sine stătător trebuie să fie selectate în dependență de modul și posibilitățile de practicare a lor de către elevi individual sau sub îndrumarea părinților.

4. Se recomandă utilizarea conținuturilor prezentate în Ghidul de educație fizică și sport pe blocuri în anumite faze ale învăţării, instruirii şi dezvoltării elevului, întrucât învăţarea care implică astfel de activități devine plăcută şi atrăgătoare.

5. Recomandăm de asemenea, evaluarea continuă (la început și/sau sfârșit de an), care are drept scop cultivarea simultană a capacităţii de evaluare şi autoevaluare la nivelul elevilor şi scurtează considerabil intervalul dintre evaluarea rezultatelor şi perfecţionarea activităţii.

BIBLIOGRAFIE

în limba română

1. ACSINTE M. *Importanța educației fizice și sportului în contextul actual*. În: Revista cadrelor didactice, nr.44/2018, p.79-85. ISSN: 2393–08102
2. AFTIMICIUC O., JURAT V. *Aerobica. Teorie şi metodică*: Manual. Chişinău: Valinex SRL, 2016, p. 72., ISBN 978-9975-68-301-2
3. ALBU C., ALBU A., VLAD T., IACOB I. *Psihomotricitatea.* Iași: Ed. Institutul European, 2006, p. 9-12.
4. ANTONESEI L. *Ghid pentru cercetarea educației*: Iași: Polirom, 2009, p. 189. ISBN 978-073-46-1148-5
5. ANTONIE I.M. *Relația de independență dintre educația fizică și celelalte laturi ale educației*. În: Revista Interferențe în educație, 2015, p. 86. ISSN 2065 – 3239
6. APOSTOL S.L. *Educația pentru sănătate a liceenilor.* În: Eficiența acțiunii educative. Chișinău: Primex-com SRL, 2011.
7. 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. VInd ed. Suceava, 2016, p. 117. ISSN 2065-3948
8. AUDIGIER F. Concepte de bază şi competenţe esenţiale referitoare la educaţia pentru cetatenie pentru o societate democratică, Universitatea din Geneva, 2000, citat de S., Milicenco, N., Semeniuc, în revista Asistența socială și sociologie, Seria "Științe sociale", articolul *Modele şi practici de participare a copiilor la viaţa sociala*, 2010. ISSN 1857-2081,
9. BĂBAN A. (coord.). *Consilierea educațională. Ghid metodologic pentru orele de dirigenție și consiliere.* Ediția a 3-a. Cluj-Napoca: ASCR, 2014. 294 p. ISBN: 978-973-7973-65-8
10. BRAGHIȘ M. *Parteneriatul școală – familie – comunitate la treapta învățământului primar. În:* Perspectivele și problemele integrării în spațuil European al Cercetării și Educației: Conferința Științifică Internațională. Chișinău: CEP USM, 2013, p.186. ISBN 978-9975-88-000-8
11. BALINT G. *Possibilities of assessing the attention and visual memory in primary school children.* În: Gymnasium: Scientific Journal of Education, Sports and Health, Bacău, Vol XVI/2015, nr. 2, 2015, p. 14. ISSN : 0342-5231

12. BALINT G. *Program de evaluare a cunoştinţelor teoretice pe calculator – „Tester Balint”*. În: Gymnasium: Scientific Journal of Education, Sports and Health, nr.3, 2001, p. 27-30. Online ISSN: 2344-5645
13. BUDEVICI-PUIU L. *Activităţi şi situaţii cu impact semnificativ în dezvoltarea de competenţe la specialiştii din domeniul educaţiei fizice şi sportului*. În: Probleme acmeologice în domeniul culturii fizice: Conferinţa ştiinţifică internaţională. Chişinău: USEFS, 2016, p. 5-12. ISBN 978-9975-131-32-2
14. BUDEVICI-PUIU L. *The acknowledgement of the sports justice by the state*. In: Trends and perspectives in physical culture and sports: intern.scientific conf. VI[nd] ed. Suceava, 2016, p. 252-258, ISSN 2065-3948
15. BRAGARENCO N., TABÎRŢA V., GORAŞCENCO A. *The influence of coordinative capacietes developmen over the game qualitative indices of the 16-17 years old rugby players.* In: Trends and perspectives in physical culture and sports: intern.scientific conf. VI[nd] ed. Suceava, 2016, p. 169-177. ISSN 2065-3948
16. 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[nd] ed. Suceava, 2016, p. 38-40. ISSN 2065-3948.
17. BUFTEA V., JURAVLE M. *The power of being competent or competence as power.* In: Trends and perspectives in physical culture and sports: intern.scientific conf. VI[nd] ed. Suceava, 2016, p. 204-205. ISSN 2065-3948
18. BUFTEA V., SALUP M. *Improve posture correct steps in dance choreography by use of schoolgirls in palatal copiilor.* In: Trends and perspectives in physical culture and sports: intern.scientific conf. VI[nd] ed. Suceava, 2016, p. 98-101. ISSN 2065-3948
19. BRADU IAMANDESCU I. *Psihologie medicală. Psihologia sănătății*. București: Ed. Medicală, 2008, p. 92. ISBN: 973-7912-50-0.
20. BELDEAN-GALEA I.E., JURCĂU N. *Studiul calităţilor psihometrice ale unui chestionar de evaluare a fenomenului “bullying” la elevi*. În: Revista de Psihologie Aplicată, 12(1), 15-20, 2010, p. 67. ISSN 1857-2502
21. BUCUN N., PANIȘ A., *Personalitatea integrală – un deziderat al educaţiei moderne.* În: Univers Pedagogic, revistă științifică de pedagogie și psihologie, Institutul de Științe al Educației, nr. 2/2017, p. 92. ISSN 1811-5470
22. CARP I., COZMEI G. *Dinamica indicilor somatici ai elevilor ciclului primar în cadrul procesului didactic la disciplina „Educaţie fizică”*. În: Revista Ştiinţa culturii fizice, nr.16/4, 2013, p. 37. ISSN 1857-4114

23. CERNEȚCHI O. *Problemele actuale în sănătatea şi dezvoltarea adolescenților din Republica Moldova*. În: I-a Conferința Națională în Sănătatea Adolescenților (cu participare internațională), 4-5 decembrie 2014, Chișinău, Republica Moldova.
24. CÂRSTEA G. *Teoria şi metodica E.F.S.* Bucureşti: Editura Universul, 1993, p.117. ISBN 973-9027-06-7
25. CÂRSTEA G. *Didactica educației fizice*. București: ANEFS, 2001, p. 174. ISBN (10) 973-87886-0-9
26. CÂRSTEA G. *Didactica educației fizice. Note de curs*. București: ANEFS, 2002, p. 201. ISBN 978-973-716-803-0,
27. CHIRITA G. *Educație prin jocuri de mișcare*. București: Ed. Sport-Turism, 1983, p.26.
28. CIORBĂ C. *Analiza nivelului pregătirii motrice a elevilor claselor primare la nivel național.* În: Probleme ale ştiinţelor socioumanistice şi modernizării învăţământului*:* Conferința științifică națională. Chișinău, 2015, p. 298-302.
29. CIORBĂ C., MOCROUSOV E. ş.a. *Jocuri sportive.* Ghid metodic. Chişinău: S.n., 2016. 99 p. ISBN 978-9975-68-298-5.
30. COLIBABA-EVULEȚ D., BOTA I. *Jocuri sportive-teorie şi metodică*. Bucureşti: Editura Aldin, 1998, p. 61. ISBN: 973-98005-4-8
31. COMAN S. *Educația fizică și metodica predării ei la clasele I-IV*. Chișinau: Editura Tehnica, Iași: Editura Spiru Haret, 1995, p. 92, ISBN 973-96630-3-6
32. CREŢU E. *Psihopedagogia şcolară pentru învăţământul primar*. Bucureşti: Ed. Aramis, 1999, p. 192. ISBN 973-9379-17-6. 087.5
33. CREȚU T. *Psihologia vârstelor*. Iași: Polirom, 2009, p. 37. ISBN: 973-46-1358-8.
34. CRISTEA S. *Dicţionar enciclopedic de pedagogie,* Vol. I. Bucureşti: Didactica Publishing House, 2015, p.31. ISBN: 606-683-295-3.
35. CURTICĂPEAN A. *Importanța educației fizice școlare și rolul profesorului în definirea modelului absolventului de liceu*, 2015, p.28, ISBN (13)-978-973-87886-0-2
36. COLIBABA-EVULEȚ, D., DACICA, L., BICHESCU, A, *Strategic Development Project for Specific Activities of „the Sport for all" in CarasSeverin County*. In: Journal of Social Sciences, vol. 7, Imprint: ELSEVIER, 2011, p.86. ISSN: 2452-3151
37. CUCOȘ C. *Pedagogie*. Iași: Polirom, 2014, p.205. ISBN: 978-973-46-4041
38. CUTICĂPEAN A. *Importanta educatiei fizice scolare si rolul profesorului in definirea modelului absolventului de liceu*. În: Revista Interferențe în educație, 2015, p.63. ISSN 2065-3239.

39. CUZNEŢOV L. *Curriculum. Educaţia pentru viaţa de familie din perspectiva educaţiei permanente.* Chişinău: Primex-Com SRL, 2013, p. 136-140
40. CUZNEŢOV L. *Consilierea şi educaţia familiei.Introducere în consilierea ontologică complexă a familiei.* Chişinău: Primex-com SRL, 2015, 106 p.
41. CUZNEŢOV L., CALARAŞ C., EŢCO C. Consilierea şi educaţia pentru sănătate a familiei. Repere teoretice şi sugestii practice. Monografie. Chişinău: Ed. Primex-Com, 2016, p.12-72. ISBN 978-9975-110-57-0
42. DUMITRESCU R. *Metodica Educației fizice II - Educație psihomotrică*. București: Editura Universității, 2008, p. 194. ISBN: 978-973-737-493-6; 978-973-737-499-8
43. DUMITRESCU R. *Metodica educaţiei fizice – Jocurile de mişcare*, Vol. I. Bucureşti: Editura Universităţii, 2008, p.169. ISBN: 978-973-737-493-6
44. DRAGOMIR P., SCARLAT E. *Educaţia fizică şcolară*. Bucureşti: Editura Didactică şi Pedagogică, 2004, p. 272. ISBN: 9789733029151
45. DRAGNEA A.A., BOTA M., STĂNESCU S., TEODORESCU S., ŞERBĂNOIU V.T. *Educaţie fizică şi sport-teorie și didactică*. Bucureşti: Editura FEST, 2006, p. 214. ISBN (10) 973-87886-0-9
46. DRAGNEA A. *Educaţie fizică şi sport*. Bucureşti: FEST, 2006, p. 174. ISBN (10) 973-87886-0-9
47. DAN M. *Educație pentru sănătate corporală*. Oradea: Ed. Universității, 2004, p. 65. ISBN 978-973-759-459-4
48. DEMETER A., DRĂGAN I. *Sport și Sănătate.* București: Sport-Turism, 1990, p. 53-57, ISBN: 973-41-0074-2.
49. DUMITRU M. *Educația fizică, componentă a curriculum-ului național*. Constanța: Ed. Ovidius University Press, 2011. p. 238. ISBN 978-606-527-303
50. DOLAPCIU E. Obezitatea și supraponderabilitatea la copii în perioada de pubertate: diagnosticul precoce și impactul asupra calității vieții. Teză de doctor în științe medicale, Chișinău, 2018, p.58.
51. DORGAN V., CARP I. *Aspecte ale incluziunii socioeducaţionale la nivel internaţional.* În: „Sport. Olimpism. Sănătate": Materialele Congresului Ştiinţific Internaţional. Chişinău: USEFS, Vol. 1, 2016, p. 29-34. ISBN 978-9975-131-31-5
52. EPURAN M. *Metodologia cercetării activităților corporale în educație fizică și sport*. Vol I. București, 1996, p. 241. ISBN 973920256

53. FERENȚ R., BUDEVICI-PUIU A., CEBOTARU V. *Sporirea eficienţei activităţilor sportive prin motivație.* În: „Sport. Olimpism. Sănătate”: Materialele Congresului Ştiinţific Internaţional. Chişinău: USEFS, Vol. 1, 2016, p. 40-45. ISBN 978-9975-131-31-5
54. GAGEA A. *Tratat de cercetare științifică în educație fizică și sport*. București: Ed. Discobolul, 2010, p.38. ISBN 978-606-8294-02-5796
55. GÎRLEANU L. *Optimizarea dezvoltării fizice armonioase la elevii din ciclul primar prin corectarea deficienţelor fizice*. În: Impactul civilizației moderne asupra educației fizice și sportului- implicații și direcții: Sesiune de comunicări și referate științifice, sub egida Consiliului Științei Sportului din România. București, 2001, p. 144.
56. GHEŢIU A. *Impactul educaţiei fizice asupra formării competenţelor cognitive la elevii claselor primare*: Teza de doctorat în pedagogie. Chișinău: USEFS, 2017, p. 36.
57. GHIMP A., BUDEVICI-PUIU A. *Teoria şi metodica jocurilor dinamice*. Manual pentru studenţii USEFS. Chişinău: S.n., 2016 (Tipogr. „Valinex” SRL). 425 p. ISBN 978-9975-68-294-7.
58. GÖNCZI-RAICU M., AFTIMICIUC O., DANAIL S. *Competenţe de coordonare complexă în cadrul activităţii didactice integrative a profesorilor de educaţie fizică*: Monografie. Chişinău: Valinex, 2014. 160 p. ISBN 978-9975-68-258-9.
59. GRIGORAȘ P. *Învățarea motorie în schiul alpin*. Cluj Napoca: Ed. Risoprint, 2013, p.29. ISBN 978-973-53-0980-0
60. GUŢU V. *Proiectarea standardelor de formare iniţială în învăţământul universitar*. Ghid metodologic, 2003, p.93. ISBN: 9975-70-348-8
61. GRIMALSCHI T., CARP I. *Ghid metodologic pentru profesori*. Educaţia fizică pentru clasele I-IV. Chişinău: Orhei, 2006. 148 p. ISBN 978-9975-67-665-6
62. GRIMALSCHI T. *Educaţia fizică.* Ghid metodologic pentru profesori. Chişinău: Univers pedagogic, 2006. 147 p. ISBN 978-9975-4429-4-7
63. GRIMALSCHI T., BOIAN I. *Educaţia fizică*. Ghid de implimentare a curriculumului modernizat pentru treapta primară şi gimnazială. Chişinău: Liceum, 2011. 95 p. ISBN 978-9975-132-45-9
64. GRIMALSCHI T., BOIAN I. *Proiectul didactic de lungă durată şi modele de proiecte didactice de scurtă durată la educația fizică.* Ghid de implementare a curriculumului modernizat pentru treapta primară și gimnazială. Chișinău: Lyceum, 2011. p. 20 - 27.
65. HANGU S.Ş. *Eficienţa jocurilor de mişcare în ameliorarea compoziţiei corporale şi în îmbunătăţirea motricităţii generale la copiii antepubertari*: Teză de doctorat în domeniul Știința sportului și educației fizice. București: UNEFS, 2016, p.64.

66. HASSON G. *Inteligenta emotionala*. București: Editura: Meteor Publishing, 2016, p. 79. ISBN: 978-606-910-000-4
67. HORGHIDAN V. *Problematica psihomotricităţii.* Bucureşti: Globus, 2000, p. 143–146. ISBN: 973-49-0106-0.
68. IONESCU M., RADU I. *Didactica moderna*. București: Ed. Dacia, 1995. ISBN 973-35-1084
69. ILICA A. et. al. *O pedagogie pentru învăţământul primar.* Arad: Editura Universității Aurel Vlaicu, 2005. 376 p. ISBN: 978-973-752-648-9
http://www.aiarad.ro/pdf/proiecte/pedagogie.pdf
70. JURAT V. *Structura şi conţinutul pregătirii specialiştilor în domeniul culturii fizice şi a sportului în diverse instituţii superioare de învăţământ*. În: Probleme acmeologice în domeniul culturii fizice: Conferinţa ştiinţifică internaţională. Chişinău: USEFS, 2016, p. 36-42. ISBN 978-9975-131-37-7
71. KELEMEN G. *Modele educative adaptate copiilor supradotaţi*. In: International Symposium, Research and Education in Innovation Era. Universitatea "Aurel Vlaicu" Arad, 2009, p.272-282. ISSN 1843-4088
72. LAZĂR R. *Importanța orelor de educație fizică în școala*. În: Interferențe în educație, 2016, p. 73. ISSN 2065-3239 http://www.asociatia-profesorilor.ro/importanta-orelor-de-educatie-fizica-in-scoala. html/revista
73. LEAH V.I. Despre clasificarea calităţilor de coordonare. Teoria i praktika fiziceskoi Kulturî Moscova, 1987, In seria Sportul de performanță nr. 271/ 1987, CCPS, Romania.
74. LUPULEAC V., DEMCENCO P., GONCEARUC S., PRODAN A. *Studiu sociologic privind rolul educaţiei fizice în corectarea disgrafiei la elevii claselor primare*. În: Revista Ştiinţa culturii fizice, nr.16/4/2013, p. 38. ISSN: 1857-4114
75. LISIEVICI P., *Calitatea învățământului. Cadru conceptual, evaluare si dezvoltare*. București: Ed. Didactică și pedagogică, 1997. ISBN: 973-30-5499-2
76. MANOLACHI V. Teoria şi didactica sportului feminin. București: Ed. Discobolul, 2018, p. 211. ISBN 978-606-787-036-7
77. MANOLACHI V. *Aspecte teoretice privind dezvoltarea durabilă a culturii fizice şi sportului în Republica Moldova*. În: Ştiinţa Culturii Fizice, Nr. 20(4) / 2014, p. 21. ISSN: 1857-4114
78. MANOLACHI V., Vizitei N. *Psychology of Sport: The Need for Modernization and The Ways of Its Implementation*. In: 4th Central and Eastern European LUMEN International Scientific Conference on Education, Sport and Health. Iași, România, 2017, p. 47.

79. MANOLACHI V. *Managementul şi dezvoltarea durabilă a sportului*. Monografie. Chişinău: USEFS, 2016. 304 p. ISBN 978-9975-131-25-4
80. MARINESCU I.T. *Metodica predării educației fizice la grădiniță și la clasele I-IV*. Iași: Editura AS'S, 2000, p. 162. ISBN 978-9975-4336-1-7
81. MARIȚ A., DORGAN V. *Metode de apreciere a efortului fizic la copii.* În: Perspective moderne ale impactului societății contemporane asupra educației fizice și sportului: Conferință Științifică Internațională. Ediția a VII-a. Chișinău: I.N.E.F.S., 2006, p. 313-318. ISBN 978- 9975-9948-3-5
82. MITRA G., MOGOŞ A. *Metodica educaţiei fizice*. Bucureşti: Sport-Turism, 1975, p. 236, ISBN 978-973-30-3598-5
83. MOGOŞ A. *Metodica educaţiei fizice*. Bucureşti: Sport-Turism, 1975, p. 148. ISBN 973-9167-47-0
84. MOROȘAN R., MOROȘAN I. *Aspecte fiziologo-igienice privind rolul exerciţiilor fizice în dezvoltarea fizică şi fortificarea aparatului locomotor al elevilor*. În: Teoria și arta educației fizice în școală. Chișinău, 2012/2, p. 14-18. ISSN 1857-0615
85. OPREA L. *The biomotric potential of the children with sever menthaldeficiency compared with lot of children from mass education system*. In: 15th Annual Congress of the European College of Sport Science, Antaly, 2010, p. 117. ISSN 1877-0428
86. OPREA L. *Optimizarea evaluării în educaţie fizică şi sport*. În: Simpozionul Naţional de Comunicări Ştiinţifice a Academiei de Poliţie "Al. I. Cuza". Bucureşti, 2010, p. 69. ISSN 2066-995
87. OPREA L. *Optimizarea sistemului de evaluare în Cultura fizică domeniul culturii universale*. În: Sesiune Naţională de Comunicări Ştiinţifice. Bucureşti: Editura Afir, 2009, p. 27. ISSN 2065-6483.
88. OPREA L., ŞULEA R. *Ghid pentru profesorii de educaţie fizică*. Bucureşti: Editura Semne, 2009, p. 36. ISBN: 978-973-624-732-3
89. PÂNIȘOARA G., SĂLĂVĂSTRU D. et.al. *Copilăria și adolescența*. Iași: Polirom, 2016, p. 92. ISBN: 978-973-46-6016-2
90. PÂNIȘOARA G. *Psihologia copilului modern*. Iași: Ed. Polirom, 2011, p. 203. ISBN: 978-973-46-2126-2
91. PÂRVU VIŞAN V. *Strategii de optimizare a capacității psihomotrice la elevii din ciclul primar:* Teză de doctorat în psihologie. Universitatea din Piteşti, 2018, p. 76.
92. PÂSLARU Vl. şi colab. *Competenţe ale pedagogilor:* Interpretări. Chişinău: Continental Grup, 2014. 192 p. ISBN 978-9975-68-258-9.

93. PIAGET J. *Originile inteligentei copilului*. New York: International Universities Press, 1952, p. 216-223.
94. PIAGET J. *Psihologia inteligenței*. Editura Cartier, 2008, p. 273. ISBN: 9975-79-719-1
95. POPA N. *Eficientizarea autoeducației școlarului mic în contextul consilierii psihopedagogice a familiei*: Teză de doctorat în pedagogie. Chișinău, 2018, p. 42.
96. POPESCU L. *Stil de viaţă sănătos*: Un Ghid de Educaţie pentru Sănătate. Constanţa: Editura Muntenia, 2010, p. 124. ISBN 978-973-692-297-8
97. POGOLȘA L., MARIN M. (coord. șt.) et. al. *Evaluare criterială prin descriptori în învățământul primar.* Clasa I. Chișinău: IȘE, 2015. 84 p. ISBN 978-9975-48-097-0.
98. POPESCU R., ARPINTE D., NEAGU G. *Necesitatea suportului pentru combaterea excluziunii sociale a copilului*. În: Revista Calitatea Vieţii, nr. 3–4, 2005, p. 333–357. ISSN: 1018-0839
99. POPESCU F., PORFIREANU C.M. *Contribuții privind educarea și reeducarea atitudinii corecte a corpului la școlari în cadrul orelor de educație fizică.* În: Analele Universității Spiru Haret, seria Educație Fizică, Sport și Kinetoterapie, anul III, nr.3, 2006, București, 2006, p. 147. ISSN: 1583-0799.
100. POVESTCA L., DANAIL S., GORASCENCO A., *Probleme actuale ale teoriei și practicii culturii fizice*. În: Conferința științifică studențească internațională. Ed. USEFS, 2016, 79 p., Chisinau, ISBN 978-9975-131-28-5
101. POTOP L., JURAT V. *Evaluation of learning units of „Physical education and sport" curricular area in primary school*. In: Logos unversality mentality education novelty. World LUMEN congress. Iaşi&Suceava, 2016, p. 409-410, e-ISSN: 2357-1330.
102. PRODEA C. *Educaţie fizică prin joc*. Cluj-Napoca: Ed. Casa Cărţii de Ştiinţă, 2010, p. 59. ISBN 978-973-757-370-4
103. RICHARD J. D., BEGLEY S. *Creierul și inteligența emoțională*. Ed. Litera, 2017, p. 72, ISBN: 978-606-686-074-1
104. SCARLAT E., SCARLAT M.B. *Tratat de educație fizică*. București: Editura Didactică și Pedagogică, R.A., 2011, p. 273. ISBN: 978-973-30-2915-1.
105. SCARLAT E. *Lecţia de educaţie fizică, metode şi mijloace.* Bucureşti: Editura Sport Turism, 1981, p. 138.
106. SIMION G., AMZAR L. *Știința cercetării mișcării umane*. Pitești: Ed. Universitatii, 2009, p.106- 131. ISBN 9975 - 9800 - 6 - 6
107. SHAPIRO L.E. *Inteligența emoțională a copiilor*. Iași: Ed. Polirom, 2016, p. 63-68. ISBN: 9789734661190

108. STAN L., OANCEA I., OANCEA M., COJOCARU Ș. Educație fizică – Ghid metodologic privind proiectarea activităților de predare – învățare – evaluare la clasele I-IV. București: Editura Aramis Print, 2001, p. 33- 48. ISBN 973-9285-78-2
109. STĂNESCU M. Metodica educației fizice. Note curs. București: ANEFS, 2002, p. 72, ISBN 978-606-8294-37-7. 6.
110. STĂNESCU M., TEODORESCU S.V. *Educație fizică și sport*. Manual pentru clasa a V-a (conține CD) Ed. Litera, 2017, p. 63. ISBN: 9786063320118
111. STĂNESCU M. *Didactica educației fizice*. Ed. Universitară, 2013, p. 125. ISBN: 978-606-591-607-4
112. STOICA L. *Direcţii de acţiune pentru creşterea accesului la educaţie al copiilor provenind din medii defavorizate*. În: Calitatea Vieţii, nr. 1–2, 2006, pp. 65–71. ISSN 1018-0839
113. STOICA A. *Reforma evaluării în învăţământ*. Bucureşti: Editura Sigma, 2000, p. 130. ISBN 973-649-154-4
114. ȘPAC S. *Educația pentru mass-media la treapta învățământului primar*. Ghid metodologic. Chișinău: Primex-com SRL, 2014. 122 p. ISBN: 978-9975-110-15-0
115. ȘTEFANEȚ S., LEȘCO G. *Sănătatea și dezvoltarea tinerilor.* Chișinău, 2005.
116. TESTEMIȚEANU N. *Ocrotirea sănătății.* Chișinău: Știința, 1978.
117. TEODORESCU S. *Teoria și metodica antrenamentului sportiv la copii și juniori*. București: Editura Discobolul, 2010, p. 204. ISBN: 978-973-99530-7-8
118. TEODORESCU S., BOTA A. Educația fizică - Disciplină în planul de învățământ. București: Editura Discobolul, 2010, p. 184. ISBN 978-606-8294-09-4
119. TONIȚA F. *Psihologia la nivelul copiilor și juniorilor*. București: Ed. Discobolul, 2010, p. 39. ISBN 978-606-8294-07-0
120. TUDOS Ș., MITRACHE G. *Mijloace psihoterapeutice*. București: Editura Discobolul, 2011, p. 72. ISBN 978-606-8294-15-5
121. TRIBOI V. *Teoria educației fizice și sportului* (curs universitar). Chișinău: Ed. USEFS, 2014, p. 19. ISBN 978-9975-131-03-2
122. URICHIANU B., URICHIANU A. *The promotion of the olympic movement and sport as a means of recreation.* In: "Mircea cel Batrân" Naval Academy Scientific Bulletin, 2018, 20(1), pp.143-146.
https://www.anmb.ro/buletinstiintific/buletine/2018_Issue2/04_FAR/47.pdf
123. URICHIANU B.A., TOMA-URICHIANU S., URICHIANU A. *Developing children emotional intelligence through game and movement situational trening*. In: Scientific

Bulletin of Naval Academy, Vol. XXI 2018, p. 292-298. ISSN: 2392-8956; ISSN-L: 1454-864X. www.anmb.ro/buletinstiintific/buletine/2018_Issue1/04_FAR/95.pdf

124. URICHIANU B. A., TOMA-URICHIANU S., URICHIANU A. *Dynamics of speed development at 12 to 14 year swimmers by adding effort recovery*. In: Scientific Bulletin of Naval Academy, Vol. XXI 2018, p. 292-298. ISSN: 2392-8956; ISSN-L: 1454-864X. www.anmb.ro/buletinstiintific/buletine/2018_Issue1/04_FAR/96.pdf
125. URICHIANU B. A. *The role and importance of the movement at the age of childhood and adolescence*. In: University Arena - Journal of Physical Education, Sport and Health, vol. 2, issue 1, Bucuresti, 2018, p. 49-56. ISSN 2602-0440
126. URICHIANU B. A., JURAT V., RADU C. R. *Educația pentru sănătate implementată în urma procesului de evaluare în lecția de educație fizică*. În: Revista Ştiinţa culturii fizice, Chișinau, nr.27/1/2017, p. 37-40, http://scf.usefs.md/PDF/Revista%20SCF/1-2017.pdf
127. URICHIANU B., TOMA-URICHIANU S., URICHIANU A. *Motivation of primary school students to practice sport activities.* In: ICPESK 2017 International Congress of Physical Education, Sport and Kinetotherapy. The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences, 36, pp. 107-113. CPCI - Conference Proceedings Citation Index, Web of Science. https://www.futureacademy.org.uk/files/images/upload/ICPESK2017FAF009.pdf
128. URICHIANU B., POTOP L., JURAT V. *Gymnastics means influence on improving students' capacities and skills in primary school*. In: ICPESK 2017 International Congress of Physical Education, Sport and Kinetotherapy. The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences, 36, pp. 69-76. ISSN: 1877-0428. https://www.futureacademy.org.uk/files/images/upload/ICPESK2017FAF009.pdf
129. URICHIANU B., POTOP L. *Use of didactic technologies for archievement of the learning units of acrobatic gymnastics in primary school*. In: Discobolul - Physical Education, Sport and Kinetotherapy Journal, Vol. XIII, no. 2(48), 2017, p. 64-68.
130. URICHIANU B. A. *Caracteristicile dezvoltarii psihice, fiziologice si motrice a scolarilor din cicclul primar*. În: Congres Stiintific International "Sport. Olimpism. Sanatate" USEFS Chisinau, Rep. Moldova, 5-8 oct 2016, vol 1, p. 480-484. ISBN 978-9975-131- 32-2.
131. URICHIANU B.A., JURAT V. *Interdependence between physical and intellectual development of students in primary school*. 12th International Scientific Conference (ISC) - Education, Sport and Health, Bucharest, 2019, p.16.
132. URSU L. ș.a. *Pregătirea inițială a cadrelor didactice pentru învăţământul preşcolar şi primar în vederea formării competenţei profesionale de educaţie ecologică*. Monografie colectivă. Coordonator: Ursu L. Ch.: Tipografia UPS „Ion Creangă", 2014. 238 p.

133. URSU L., SARANCIUC-GORDEA L. Demersul inter şi transdisciplinar al programei experimentale de formare a CEE la viitorii învăţători. În: Revista de științe socio-umane. 2013, nr. 3 (25). p.27-40.
134. VOICU, B., *Capitalul uman: componente, niveluri. România în context European*. În: Revista Calitatea Vieţii, nr. 1–2, 2004, p. 135–157. ISSN: 1844-5292
135. ZAVALIȘCA A., DEMCENCO P. *Metode matematico-analitice de cercetare pedagogică în cultura fizică.* Îndrumar instructiv pentru instituțiile superioare de educație fizică. Chișinău, 2011, p. 100. ISBN 978-9975-131-32-2

referințe la documente electronice

136. Programul Președinției României La Consiliul Uniunii Europene, 1 ianuarie–30 iunie 2019, https://www.romania2019.eu/wp-content/uploads/2017/11/ro_program_ropres2019.pdf, accesat 24 ianuarie 2019,
137. *Curriculumul școlar: Clasele 1-4 / Min. Educației al Rep. Moldova*. Chișinău: FE-P Tipografia Centrală, 2010. Pg. 94 (citat 21.04.2015) https://mecc.gov.md/sites/default/files/curriculum_scolar_clasele_i-iv_ro_2.pdf
138. *Department of Health, Hong Kong SAR, Report of Advisory Group on Health Effects of Use of Internet and Electronic Screen Products*. Hong Kong SAR: Department of Health, 2014, (citat 27.03.2016) https://www.studenthealth.gov.hk/english/internet/report/files/e_report_wa.pdf
139. GAICIUC V., MARIN M., URSU L., CUTASEVICI A. etc. *Ghidul de implementare a curriculumului modernizat pentru treapta primară de învățământ.* Chișinău: Lyceum, 2011. P. 94, (citat 14.04.2015) https://mecc.gov.md/sites/default/files/ghid_curriculum_primare_rom_5.pdf
140. DRAGNEA, A., s a., *Strategia de organizare si dezvoltare a sistemului de Educatie fizica si Sport din Romania pe perioada 2012-2020,* Buc., 2012, pg. 23,(citat 21.03.2015) http://www4.pmb.ro/wwwt/institutii/CGMB/sedinte/ordinea_de_zi/db/43_20181018.pdf
141. *Strategia privind protecția copilului pe anii 2014-2020*, aprobată prin Hotărârea Guvernului RM nr. 434 din 10.06.2014. Monitorul Oficial al RM, 2014, nr. 160-0166, art. 481.
142. *Strategia sectorială de dezvoltare a educației pentru anii 2014-2020.* Ministerul educației, 2013. Educația 2020. 47 p. http://lex.justice.md/viewdoc.php?action=view&view =doc&id=355494&lang=1 (vizitat la 18-20.11.2014)

143. *National Association for Sport and Physical Education, Physical activity for children:* A statement of guidelines for children ages 5-12. Reston: National Association for Sport and Physical Education, 2004, (citat 14.05.2016), https://www.heart.org/idc/groups/heart-public/@wcm/@adv/documents/downloadable/ucm_308261.pdf
144. HAMAGANOV T. citat in articolul *Cresterea-si-dezvoltarea-copiilor-si- adolescentilor-legitatile-cresterii-si-dezvoltarii*, 1979, https://sanatatea.com/2942, (citat 02.03.2015),
145. Matei Basarab, Jurnalul timpul.md/22 noiembrie 2017, https://www.timpul.md/articol/ce-modele-ofera-societatea-noastra-pentru-tineri-124059.html
146. *Higher Education Progression Partnership* (HEPP), Profile of socio-economic inequalities in alcohol, nutrition and physical activity by EU Member State, 2019, (citat 09.12.2016) https://ec.europa.eu/health/home_en
147. PĂUNESCU A., ANISIE M. *Educaţie fizică, sport şi sănătate*, Scrisoare metodică, MEN, 2009, (citat 05.03.2015) http://www.scrisoare%20metodica%2020educatie%20fizica%20sport%20si%20sanatate.pdf
148. *Plenary meeting of the European Platform for Action on Diet, Physical Activity and Health*, Brussels, 20 September 2012, (citat 21.03.2015) https://ec.europa.eu/health/nutrition_physical_activity/e
149. *Programa şcolară*, Anexa nr. 2 la Ordinul Ministrului Educaţiei Naţionale nr. 3418/19.03.2013, Ministerul Educaţiei Naţionale, pg. 2, 2013, (citat 14.05.2015) http://programe.ise.ro/Portals/1/2013_CP_I_II/54_Educatie%20fizica_CP_II_OMEN.pdf
150. *Programa şcolară pentru disciplina opţională JOC ŞI MIŞCARE* [curriculum la decizia şcolii pentru clasa pregătitoare, clasa I şi clasa a II-a], Anexa nr. 1 la ordinul ministrului educaţiei şi cercetării ştiinţifice nr. 3542/27.03.2015, MENCS, Bucureşti, 2015, (citat 21.12.2016)
151. Raport naţional „*Evaluarea nivelului de dezvoltare fizică şi a stării de sănătate pe baza examenelor medicale de bilanţ la copiii şi tinerii din colectivităţile şcolare din mediul urban şi rural - an şcolar 2015-2016*" (citat 03.05.2016)

http://insp.gov.ro/sites/cnepss/wp-content/uploads/2017/05/Sinteza-bilant-2016.pdf

https://www.didactic.ro/revista-cadrelor-didactice/importan-a-educației-fizice și-sportului-in-contextul-actual,

152. Revista de pedagogie, vol. 39, 1990, Ed. Institutul de Științe Pedagogice, România, (citat 09.03.2015) pg. 43, http://revped.ise.ro/wp-content/uploads

http://www.asociatia-profesorilor.ro/importanta-orelor-de-educatie-fizica-in-scoala.html

153. *Metodologia organizării și desfășurării activităților de educație fizică și sport în învățământul preuniversitar* din 06.03.2012, Text publicat în M.Of. al României, în vigoare de la 19 martie 2012 (citat 07.06.2017)

http://www.rasfoiesc.com/hobby/sport/ contributia-orelor-de-educatie15.php

154. *Raportul Național de Sănătate a copiilor și tinerilor* 2014 (citat 08.09.2016) http://insp.gov.ro/sites/cnepss/wp-content/uploads/2014/11/Raportul-National-a-Copiilor-si-Tinerilor-2014.pdf https://novakdjokovicfoundation.org/the-importance-of-sports-for-children/2015. (citat 02.05.2016)

155. *Strategia de dezvoltare a sportului în România - perioada 2016 -2032*, MTS, București, 2016, pg.7-9 (citat 09.03.2016)

156. Tratatului de la Lisabona (2009), accesat februarie 2018, http://www.europarl.europa.eu (citat 10.04.2017)

157. World Health Organization,(WHO) *Guideline: assessing and managing children at primary health-care facilities to prevent overweight and obesity in the context of the double burden of malnutrition.* Updates for the Integrated Management of Childhood Illness (IMCI). Geneva, 2017, . Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. (citat 12.04. 2018)

158. Anexa Nr. 2 La Ordinul Ministrului Educației Naționale Nr. 5003 / 02.12.2014 Ministerul Educației Naționale, Programa Școlară pentru disciplina Joc si Mișcare, clasele a III-a - a IV-a București, 2014 (citat 15.06.2016)

159. Anexa Nr. 2 La Ordinul Ministrului Educației Naționale Nr. 5003 / 02.12.2014 Ministerul Educației Naționale, Programa Școlară Pentru Disciplina Educație fizică, clasele a III-a – a IV-a București, 2014, (citat 21.09.2015)

160. Programe școlare revizuite pentru disciplina opţională Educație pentru sănătate, clasele I – a XII-a (variantă modulară) aprobat cu Ordin al Ministrului Nr.4496 / 11.08.2004 Bucureşti Educaţie pentru sănătate – Clasele I – a XII-a 2 2007, (citat 20.11.2015) pp.5-12

161. *Strategia de Dezvoltare a Culturii Fizice și Sportuluiîn Republica Moldova(2013-2020),* (Proiect) Ministerul Tineretului și Sportului al RM, Universitatea de Stat de Educaţie Fizică și Sport, ISBN 978-9975-4425-3-4

162. Dicționar enciclopedic de Pedagogie. Vol.I. București: DPH, 2015 (autor S. Cristea).

în limba engleză

163. BIDDLE, S. J. H., & Asare, M. *Physical activity and mental health in children and adolescents:* A review of reviews. British Journal of Sports Medicine, 45, 886-895 doi:10.1136/bjsports-2011-090185, 2011, p. 75, ISSN 1473-0480

164. CATTEL R.B. *Abilities: Their structure, growth, and action*. Boston: Houghton Mifflin, 1971.
165. DE MEUR A., STAES L. *Psychomotricite*. Education et Reeducation, Ed. DeBoeck, Bruxelles, 1988.
166. EYSENCK H. *Consensus and Controversy*. Routledge, 1st edition, 1986. 432 p. ISBN-10 1850000212
167. EYSENCK H. J., & COOKSON D. *Personality in primary school children-ability and achievement.* In: British Journal of Educational Psychology, 39, 1969, p. 109–130.
168. GUILFORD J.P. *Factors and factors of personality*. In: Psychological Bulletin, Vol. 82(5), Sep 1975, p. 802-814.
169. HIROKAZU Y. all. *The effects of poverty on the mental, emotional, and behavioral health of children and youth implications for prevention*. In: Journal The American psychologist, 2012, p. 83. ISSN: 0003-066
170. JEFFREY T.-S. *The Physical Play and Motor Development of Young Children:* A Review of Literature and Implications for Practice, 2014, p. 21.
171. STERNBERG R.J. *Conception of giftdness*. 2nd edition. USA: Cambridge University Press, 2005. 467 p. ISBN-10 0-521-54730-X
172. THURSTONE L. L. *Primary mental abilities*. Chicago: University of Chicago Press, 1938.
173. *National Standards for Physical Education* Copyright, SHAPE America – Society of Health and Physical Educators,1900 Association Drive, Reston, VA 20191, 2013, www.shapeamerica.org.(Citat 12.11.2016)

în limba rusă

174. АКИМОВА М.К., БОРИСОВА Е.М., ГУРЕВИЧ К.М. и др. *Руководство к применению Группового интеллектуального теста (ГИТ) для младших подростков*. Обнинск, 1993. 182 с.
175. АШМАРИН Б.А. *Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании*. Москва: Физкультура и спорт, 1978. 223 с.
176. БАБАНСКИЙ Ю. К. *Оптимизация учебно-воспитательного процесса*. Москва, 1982, с. 31-52.
177. БУРЛАЧУК Л.Ф. *Психодиагностика*: Учебник для вузов. СПб.: Питер, 2006. 351 с. ISBN 5-94723-045-3
178. ГОДИК М.А. *Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок*. Москва: Физкультура и спорт, 1980. 136 с.

179. ГОДИК М.А. *Сравнительный анализ эффективности различных систем физического воспитания в школах*. В: Теория и практика физической культуры, 1990, №9, с. 15-17. ISSN 0040-3601
180. ГОДИК М.А., БАЛЬСЕВИЧ В.К. , ТИМОШКИН В.Н. *Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека*. В: Теория и практика физической культуры, 1994, №5-6, с. 24. ISSN 0040-3601
181. ГУЖАЛОВСКИЙ А.А. *Проблема критических периодов онтогенеза в ее значении для теории и практики физического воспитания. Очерки по теории физической культуры*. Москва: Физкультура и спорт, 1984, с. 211-224.
182. ГУЖАЛОВСКИЙ А.А. *Развитие двигательных качеств у школьников*. Минск: Нар. Асвета, 1978. 88 с.
183. ЕРМОЛАЕВ В.М. *Зачетные требования по физическому воспитанию на новую основу*. В: Физическая культура в школе, 1989, № 10, с. 52-53. ISSN 0130-5581
184. ЗАЦИОРСКИЙ В.М. Физические качества спортсмена. Москва: Советский спорт, 2009. 200с. ISBN 978-5-9718-0340-9
185. ИВАЩЕНКО Л.Я., ПИРОГОВА Е.А., СТРАПКО Н.П. *Применение ЭВМ для контроля и управления физическим состоянием людей*. Сборник научных трудов «Физическая культура и здоровье». Киев, 1988.
186. КОВАЛЕНКО В.С., ПОХИС К.А., СЕРГЕЕВА К.М., ПОПОВА Т.Л. и др. *Методические подходы к созданию экологической программы для детей* (методические рекомендации). Санкт-Петербург, 1997. 134 с.
187. КУЗИН В.В., КУТЕПОВ М.Е., ПЕРЕВЕРЗИН И.И. *Научные основы спортивного менеджмента*. В: Теория и практика физической культуры, 1998, № 5, с. 6. ISSN 0040-3601
188. КУЗЬМИНА Н. В. *Методы системного педагогического исследования*. Ленинград, 1980. 107 с.
189. ЛЯХ В.И. *Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития*. Москва: Терра-Спорт, 2000. 192 с.
190. ЛЯХ В.И. *Координационные способности: диагностика и развитие*. Москва: ТВТ Дивизион, 2006. 290 с. ISBN 5-98724-012-3
191. НАБАТНИКОВА М.Я. *Основы управления подготовкой юных спортсменов*. Москва: Физкультура и спорт, 1982. 279 с.
192. НАБАТНИКОВА М.Я. *Специальная выносливость спортсмена*. Москва: Физкультура и спорт, 1972. 218 с.

193. Психологическая диагностика: Учебное пособие. / Под ред. М.К. Акимовой. СПб: Питер, 2005. 304 с. ISBN 5-469-00532-1
194. ФОМИН Ю.А., ВАВИЛОВ Ю.Н. *Физиологические основы двигательной активности*. Москва: Физкультура и спорт, 1991. 224 с.

Anexa 1

Conținutul și obiectivele programei de educație fizică și sport la nivelul învățământului primar

Obiective cadru

1. Întreținerea si îmbunătățirea stării de sănătate a copiilor si formarea deprinderilor igienico-sanitare
2. Influențarea evoluției corecte si armonioase a organismului si dezvoltarea calităților motrice de baza
3. Dezvoltarea deprinderilor motrice de baza, aplicativ-utilitare si sportive elementare
4. Formarea obișnuinței de efectuare independenta a exercițiilor fizice
5. Dezvoltarea spiritului de echipa si a colaborării, in funcție de un sistem de reguli acceptate

A. OBIECTIVE DE REFERINTA SI EXEMPLE DE ACTIVITATI DE INVATARE

1. Întreținerea si îmbunătățirea stării de sănătate a copiilor si formarea deprinderilor igienico-sanitare

	Obiective de referința	Exemple de activități de învățare
	La sfârșitul clasei a IV-a elevul va fi capabil:	Pe parcursul clasei a IV-a se recomanda următoarele activități:
1.1.	sa cunoască elementele care pot determina starea de sănătate	? dialog insolit de explicații si exemplificări;
1.2	sa cunoască si sa aplice regulile de igiena individuala înainte, in timpul si după desfășurarea activităților fizice	? dialog pe tema echipamentului adecvat; ? exersări in condiții igienice; ? schimbarea echipamentului folosit si realizarea igienei corporale;
1.3.	sa manifeste consecventa in păstrarea stării de igiena personala si sa contribuie la igienizarea locului de desfășurare a activităților	? angrenarea in realizarea condițiilor igienice;
1.4.	sa adopte un comportament care sa asigure prevenirea si producerea unor accidente sportive in procesul de exersare	? aprobări-dezaprobări, evidențieri etc.

2. Influențarea evoluției corecte si armonioase a organismului si dezvoltarea calitatilor motrice de baza.

Obiective de referința	Exemple de activități de învățare

2.1.	sa cunoască regiunile corpului uman si principalele mișcări ale segmentelor	? identificarea modelului mișcării in prezentare si in exemplificare; ? exerciții specifice pentru fiecare segment al corpului;
2.2.	sa cunoască si sa execute complexe de dezvoltare fizica	? complexe de exerciții pentru dezvoltare fizica;
2.3.	sa cunoască principalele poziții deficiente si sa acționeze pentru prevenirea lor	? identificarea pozițiilor deficiente in explicații si in exemple; ? exerciții compensatorii; ? exerciții corective; ? atenționări si corectări sistematice;
2.4.	sa execute rapid mișcările comandate sau pe cele solicitate de activitatea la care participa	? execuții rapide de mișcări si deprinderi, singulare sau repetate; ? jocuri, ștafete si parcursuri utilitar-aplicative care solicita viteza; ? testări;
2.5.	sa manifeste îndemânare in realizarea sarcinilor motrice desfășurate individual, pe perechi si in grup	? repetarea sistematica a fiecărei deprinderi motrice însușite; ? combinații de deprinderi însușite, executate in jocuri si ștafete;
2.6.	sa acționeze cu mijloace specifice pentru dezvoltarea forței principalelor grupe musculare	? efectuarea de exerciții localizate la nivelul principalelor grupe musculare, cu învingerea greutății propriului corp; ? parcursuri aplicative; ? testări;
2.7.	sa depună eforturi uniforme si variabile cu durate prelungite progresiv	? exersarea unor acțiuni motrice in “serii”, intercalate cu pauze de revenire parțiala; ? efectuarea de eforturi continue, cu progresia duratei; ? jocuri si ștafete extinse ca durata, repetate de mai multe ori; ? testări;
2.8.	sa manifeste interes pentru creșterea indicilor propriilor calități motrice	? exerciții specifice etc.

3. Dezvoltarea deprinderilor motrice de baza, aplicativ-utilitare si sportive elementare

	Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
3.1.	sa-si consolideze deprinderile motrice de baza si sa le aplice in activități motrice	? exersare globala; ? exersare in relație cu alte deprinderi; ? jocuri si ștafete;
3.2	sa-si consolideze deprinderile aplicativ-utilitare si sa le aplice in activități complexe	? exersare globala; ? ștafete si parcursuri aplicative;
3.3.	sa-si însușească procedeele tehnice de baza ale probelor si ramurilor de sport si sa le aplice in întreceri	? identificarea procedeelor tehnice in explicații si in demonstrații; ? exersare fragmentara si globala; ? ștafete, jocuri dinamice si pregătitoare;

3.4.	sa manifeste dorința de afirmare in întrecerile organizate	? jocuri dinamice, ștafete, parcursuri aplicative etc.

4. Formarea obișnuinței de efectuare independenta a exercițiilor fizice

	Obiective de referința	Exemple de activități de învățare
4.1.	sa cunoască formele de practicare independenta a exercițiilor fizice si sa le includă in regimul săptămânal propriu	? identificarea de activități variate in exemplele oferite de cadrul didactic; ? recomandări generale si individualizate;
4.2	sa manifeste interes permanent pentru activitățile independente si sa practice exercițiile fizice in funcție de interesele si nevoile individuale	? identificarea activităților eficiente in exemplele oferite de cadrul didactic; ? reguli organizatorice specifice; ? activități organizate in școala cu participare opționala etc.

5. Dezvoltarea spiritului de echipa, a colaborării in funcție de un sistem de reguli acceptate

	Obiective de referința	Exemple de activități de învățare
5.1.	sa cunoască regulile de comportare si de colaborare si sa le aplice in activitățile practice organizate	? identificarea regulilor de comportare si de colaborare in prezentare si in exemple; ? activități practice;
5.2	sa cunoască si sa aplice regulile de organizare si desfășurare a întrecerilor individuale si colective	? dialog pe tema cerințelor de organizare a întrecerilor; ? întreceri individuale si pe echipe;
5.3.	sa adopte un comportament adecvat in relațiile cu partenerii si cu adversarii	? activități practice de exersare si de întrecere; ? jocuri de rol etc.

B. CONȚINUTURILE ÎNVĂȚĂRII

1. Capacitatea de organizare

? Formații de adunare in linie pe doua rânduri (formație de adunare in semicerc).
? Alinierea in linie (alinierea in adâncime).
? Pozițiile drepți si pe loc repaus (pozițiile stand, stand depărtat, pe genunchi, șezând si culcat).
? Întoarceri la stânga si la dreapta (întoarcere la stânga împrejur).
? Pornire si oprire din mers (pornire si oprire din mers in doi timpi, formarea si strângerea coloanei de gimnastica).

2. Dezvoltarea fizica armonioasa

? Pozițiile de baza si derivate.

? Mișcări de prelucrare analitica a aparatului locomotor; mișcări compensatorii si preventive instalării viciilor de atitudine corporala.
? Complexe de dezvoltare fizica; complexe de dezvoltare fizica cu obiecte portative.
? Actul respirator in efort.

3. Calități motrice de baza

? Viteza (viteza de reacție la stimuli auditivi si tactili; viteza de execuție in acțiuni variate; viteza de deplasare pe 25 m).
? Îndemânarea (in acțiunile segmentelor corpului; in manevrarea de obiecte).
? Forța (forța segmentară cu învingerea greutății propriului corp).

Rezistenta (rezistenta la eforturi aerobe; rezistenta musculara locala)

4. Deprinderi motrice de baza

? Mers (mers in coloana cate doi, mers cu pas fandat, mers cu pas adăugat, mers cu diferite poziții ale brațelor).
? Alergare (alergare cu picioarele dinainte, alergare cu pas încrucișat, alergare cu schimbare de direcție).
? Săritura (săritura pe o suprafața înălțată, sărituri pe loc cu desprindere pe unul si ambele picioare, insolita de mișcări ale brațelor si picioarelor).
? Aruncare si prindere (aruncare la distanta; aruncare la ținta fixa, aruncare cu doua mâini, la partener, aruncări si prinderi succesive, individual si pe perechi).

5. Deprinderi utilitar-aplicative

? Echilibru (deplasări in echilibru pe suprafețe înguste si înălțate, cu întoarceri de 90^o - 180^o).
? Târâre (târâre joasa).
? Cățărare-coborâre (cățărare-coborâre pe banca de gimnastica inclinata, cățărare, deplasare laterala si coborâre la scara fixa).
? Escaladare (escaladare cu apucarea si rularea pe piept si abdomen).
? Tracțiune (deplasarea propriului corp pe banca de gimnastica prin tracțiune simultana cu brațele).
? Împingere (împingere reciproca intre parteneri la baston, împingeri reciproce din stand intr-un picior).
? Transport (transport in doi a unui coleg - scăunelul, transportul in grup al băncii si al saltelei de gimnastica).

6. Deprinderi sportive elementare

? Cu specific de atletism (alergarea de durata in tempou moderat cu start din picioare; alergarea de viteza cu start din picioare, săritura in lungime cu elan, procedeul ghemuit, săritura in înălțime cu pășire, aruncarea mingii de oina de pe loc, la distanta).
? Cu specific de gimnastica (cumpăna pe un picior, sfoara, podul de sus cu sprijin, stand pe omoplați, rulare pe spate, rostogolire înainte din depărtat in ghemuit; rostogolire înapoi din ghemuit in depărtat).
? Specifice jocurilor sportive (pasarea si prinderea mingii cu doua mâini din deplasare, pasarea cu o mana si prinderea cu doua mâini din deplasare, pasarea si preluarea mingii cu piciorul din deplasare - băieți, dribling multiplu din deplasare, conducerea mingii cu piciorul printre jaloane - băieți, aruncarea la poarta cu o mana de pe loc, aruncarea la cos de pe loc, trasul la poarta de pe loc, ștafete si jocuri cuprinzând procedeele învățate).

Anexa 2

CHESTIONAR SOCIOLOGIC

Rezultatele anchetării elevilor, părinţilor şi profesorilor cu privire la necesitatea unui Ghid pentru elevii din ciclul primar (n = 272)

Nr. crt.	Conţinutul întrebărilor comune din chestionarea efectuată în cadrul cercetării	Profesori n = 77	Părinți n = 52	Elevi n = 143
		Procentaj obţinut %	Procentaj obţinut %	Procentaj obţinut %
1.	Sunteţi familiarizaţi cu conținutul procesului de educaţie fizică școlară?			
	Da	100 %	35 %	49 %
	Nu	0 %	47 %	23 %
	Greu de răspuns	0 %	18 %	28 %
2	Consideraţi necesară o pregătire teoretică specială privind practicarea exercițiilor fizice?			
	Da	75 %	62 %	48 %
	Nu	10 %	32 %	45 %
	Greu de răspuns.	15 %	6 %	7 %
3	Cunoașteți suficient conținuturile didactice ce contribuie la fortificarea sănătății ?			
	Da			
	Nu	95 %	44 %	39 %
	Greu de răspuns.	3 %	42 %	45 %
		2 %	16 %	16 %
4	Consideraţi că este necesar să se acorde o pondere mai mare pregătirii motrice?			
	Da,total.	91 %	61 %	58 %
	Da,parţial.	9 %	37 %	33 %
	Nu.	0 %	2 %	9 %
5	Este necesar elaborarea unui Ghid de Educaţie fizică şi sport pentru clasele primare?			
	Da	87 %	74 %	76 %
	Nu	6 %	8 %	8 %
	Greu de răspuns	7 %	18 %	16 %
6	Pe ce aspect trebuie să fie axat un Ghid de educație fizică a elevilor din ciclul primar:			
	- intelectual (teoretic)	27 %	23 %	21 %
	- motric	40 %	39 %	41 %
	- sănătate	33 %	38 %	38 %
7	Introducerea în conținuturile Ghidului a informațiilor cu privire la corpul uman va eficientiza procesul de învățare?			

	Da Nu Greu de răspuns	95 % 3 % 2 %	88 % 7 % 5 %	75 % 12 % 13 %
8	Este necesară introducerea a diferitor modele cu complexe de exerciții fizice/activități motrice? Da Nu Greu de răspuns	 92 % 2 % 6 %	 79 % 10 % 11 %	 83 % 8 % 9 %
9	Pentru fortificarea stării sănătății e suficient numai practicarea exercițiilor fizice în timpul orelor de educație fizică ? Da Nu Greu de răspuns	 3 % 97 % 0 %	 13 % 83 % 4 %	 16 % 77 % 7 %
10	Ghidul de educaţie fizică poate fi şi în format electronic, să fie deschis și dinamic?? Da Nu Greu de răspuns.	 87 % 2 % 11 %	 92 % 0 % 8 %	 95 % 0 % 5 %

Anexa 3

TEST de apreciere a componentei intelectuale
(pregătirea teoretică)

Tema 1. Apariția culturii fizice(descrieți).

_____
_____

10 puncte

Tema 2.

a) Structura organismului uman.

1._____
2._____
3._____
4._____
5._____
6._____

b) Sistemele funcționale.

1._____
2._____
3._____
4._____

10 puncte

Tema 3. Exerciții aplicative. (enumerați 4-5 exerciții aplicative)

_____
_____

10 puncte

Tema 4. Regulile de igienă în activitățile motrice (indicați regulile de bază a igienei).

_____
_____

10 puncte

Tema 5. Exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice (indicați cîte 3 exerciții)

a) Forța
   1._____
   2._____
   3._____

b) Viteza
   1._____
   2._____
   3._____

c) Mobilitatea
   1._____
   2._____
   3._____

d) Rezistența
   1._____
   2. _____
   3._____

e) Îndemânarea
   1._____
   2._____
   3._____

15 puncte

Tema 6. Călirea organismului (descrieți 4-5 proceduri de călire a organismului).

_____
_____

10 puncte

Tema 7. Enumerați câteva masuri/activități pentru un mod sănătos de viață (4-5 exemple)

_____
_____

10 puncte

Anexa 4 A

Conținutul programei experimentale pentru elevii claselor a IV-a

BLOC INTELECTUAL (teoretic)			
Obiective de referințe	**Material de studiu**	**Conținuturi didactice**	**Activități de învățare/ evaluare**
1.Să cunoască originea și evoluția fenomenului sportiv	Când și cum a apărut Cultura fizică	Originea şi evoluţia structurii fenomenului sportiv - practică şi teorie, fenomen complex, desfăşurat spontan sau conştient (orientat) în lumea civilizată;	conversații, explicații, demonstrații / Observare sistematica a comport. de receptor/ Autoevaluare Evaluare reciproca
	Jocurile Olimpice Contemporane	Valorile promovate de Mișcarea Olimpică: cinstea, fraternitatea, pacea, solidaritatea, disciplina, răbdarea,respectul faţă de sine, dar totodată faţă de semeni.	Exemplificări despre modele de sportivi campioni, conversații despre competiții mediatizate
2.Manifestarea atitudinii de cooperare și întrajutorare în timpul activităților motrice Manifestarea constantă a unui comportament asertiv, în activitățile motrice curriculare și extracurriculare	Educaţia fizică şi sportul - componente ale educaţiei generale	Educaţia fizică şi sportul dispun de strategii de aplicare, este inclusă în educaţia permanentă şi acţionează în sistem global, fizic, psihic şi cultural favorizând integrarea socială	- tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului /sprijinului în execuțiile actelor motrice cu un grad mediu de dificultate - atribuțiile rolurilor de conducere și subordonare îndeplinite de elevi în lecțiile de educație fizică - norme de comunicare între elevi, parteneri și adversar; - procedee de acordare a ajutorului și sprijinului în timpul practicării exercițiilor fizice
3.Utilizarea noțiunilor specifice domeniului, în situații de instruire	Care este semnificația termenului Cultura fizică	Cultura fizică sintetizează toate valorile (legități, categorii, instituții, bunuri materiale şi informaționale, etc.), menite a fructifica exerciţiile fizice în scopul perfecţionării;	- locul și formele de practicare a exercițiilor fizice în regimul cotidian de viață
4.Acționarea permanentă asupra armoniei propriei dezvoltări fizice	Organismul uman și părțile de bază ale corpului uman	Corpul uman e compus din patru parți majore: membrele inferioare si membrele superioare, trunchiul (cavitatea toracica si cavitatea abdominala), gatul și capul	• exerciții libere de influențare selectivă a aparatului locomotor • exerciții pentru prevenirea instalării și compensarea abaterilor de la atitudinea corporală corectă • complexe de dezvoltare fizică armonioasă (libere, cu obiecte portative, cu/fără fond muzical) • exerciții de expresivitate corporală pe fond muzical • exerciții corective pentru principalele atitudini deficiente • exerciții pentru reglarea ritmului respirator în efort •

			principalii indicatori morfologici și funcționali ai organismului • valorile de referință ale indicatorilor morfologici în funcție de vârstă și sex • determinări și înregistrări ale indicilor morfologici și funcționali, în jurnalul personal
5.Menținerea posturii corporale corecte, în activitățile școlare și extrașcolare	Tipurile de activitate musculară Ținuta corpului	Musculatura dezvoltă două tipuri de activitate**:** statică și dinamică. Postura corpului poate da indicii din timp dacă se vor dezvolta afecțiuni la nivelul spatelui ori nu.	• postura corectă în pozițiile de bază și abaterile de la aceasta • pozițiile: stând, stând depărtat, stând pe genunchi, așezat, culcat
BLOC MOTRIC			
Aplicarea deprinderilor motrice fundamentale și sportive elementare, în acțiuni motrice variate	Alergare, mers, sărituri, aruncări	Etapele învățării exercițiilor: Mijloace de realizare: enunţarea exerciţiului, demonstrarea tehnicii, explicarea, descrierea şi ilustrarea exerciţiului prin fotografii,planşe,cinerame;executarea de către elevi a suitei de exerciţii pregătitoare;	- structuri de exerciții fundamentale și specifice unor ramuri sportive
	Școala alergării	Exercițiile în succesiunea metodică pentru învățarea	Alergare uşoară:Repetări pe distanţe de 150-200 m; alternări de
	Școala săriturii	Exercițiile în succesiunea metodică pentru învățarea	Sărituri cu desprindere pe un picior, cu elan;Săritură în adâncime;Pasul săltat; Pasul sărit; Pas sărit continuu pe un picior; Săritura în lungime fără lan;Plurisărituri (cu şi fără elan).
	Școala aruncării	Exercițiile în succesiunea metodică pentru învățarea:	Aruncarea tip împingere; aruncarea tip lansare;aruncarea tip azvârlire;
Manifestarea unor indici corespunzători ai calităților motrice, în funcție de specificul acțiunilor motrice	Educarea accentuat a vitezei	Educarea vitezei; Aspecte metodice: Concomitent cu învățarea alergării de viteză se va lucra și pentru dezvoltarea calităților motrice;	Fiecare lecție de învățare și consolidare a tehnicii alergării de viteză trebuie sa fie precedată (în partea pregătitoare a lecției) de executarea câtorva exerciții din Șc.A;
	Rezistența	Cele trei faze ale alergării de rezistenta sunt: startul din picioare, pasul lansat în tempo moderat şi sosirea.	alergare uşoară cu mers, alergare uşoară de la un reper la altul;alergare uşoară ocolind două repere; alergare uşoară pe distanţe mai lungi (600-1000 m).
	Forța	exerciții de cățărare si tracțiune prin care se învinge greutatea propriului corp, treptat introducându-se lucrul cu obiecte de diferite mărimi,	forța dinamică (izotonică) segmentară • forța explozivă

		precum si exerciții cu partener.	
	Capacităţi coordinative	Capacitatea de combinare a mişcărilor permite stabilirea legăturilor între deprinderile motrice automatizate, între elementele şi procedeele tehnice specifice unor ramuri ale sportului, precum şi coordonarea segmentară (braţe – picioare – trunchi – ambidextrie).	Învăţarea exerciţiilor şi repetarea de mai multe ori va induce o gestică precisă şi în aceleaşi timp stabilă. Se dezvoltă procesele de învăţare motorie precum şi achiziţionarea de abilităţi gestice simple.
BLOC SĂNĂTATE			
Respectarea regulilor de igienă colectivă în activități motrice	Igiena corpului	Igiena corpului se concordeaza cu activitatea corecta a organismului, duce la îmbunătățirea schimbului de substanțe, circulației sangvine, digestiei alimentare, respirației, dezvoltării posibilităților fizice și intelectuale a omului;	aplicarea măsurilor de igienă personală înainte, în timpul și după desfășurarea lecțiilor - aplicarea regulilor generale de igienă personală
	Igiena îmbrăcămintei și încălțămintei copilului	rolul principal al hainelor este de a proteja organismul de pierderi mari de căldură și de a crea o stare de confort, fiind astfel un factor important în procesul de termoreglare.	autoverificarea stării de igienă corporală și a echipamentului sportiv
Aplicarea regulilor de bază în folosirea factorilor naturali de călire a organismului	Călirea organismului	Călirea organismului: cu aer; cu raze solare; cu apă;	enunțarea regulilor de expunere corectă la radiații solare și la variațiile de temperatură, de evitare a deshidratării și a hipotermiei - echipare corespunzătoare în funcție de factorii naturali de mediu, în lecție și în afara acesteia
Acționarea permanentă asupra armoniei propriei dezvoltări fizice	Creierul și sistemul nervos	Aveți grijă ce mâncați; considerați programul de sport o prioritate;	fă exerciții pentru memorie; alegeți vicii mai puțin nocive; mențineți-vă greutatea; gândiți pozitiv;
	Reguli fundamentale pentru sănătatea creierului	Emiterea unei emoţii determină instantaneu răspuns în ADN; Se ştie că fiecărui organ îi corespunde o emoţie;	stările și reacțiile emoționale survenite în întreceri - atitudinile și comportamentele acceptate în întreceri organizate în lecții
	Organele respiratorii	Aparatul respirator este alcătuit din:căile aeriene (respiratorii) prin care aerul pătrunde şi iese din organism;plămânii organele la nivelul cărora are loc schimbul de gaze. Căile aeriene se împart în cai aeriene superioare şi inferioare, etc.	exersarea tipurilor de respirație specifice diferitelor eforturi, în condiții atmosferice variate
	Exerciții pentru o respirație corecta	O respirație corecta, ampla si regulata ajuta orice om sa aibă o stare generala mai buna, sa posede mai multa energie, ajutând la oxigenarea creierului si la evitarea stresului	- exerciții și reguli pentru pregătirea organismului pentru efort - tipurile respirației în efort
	Organele digestive	un tub lung si sinuos tapetat de o mucoasa, format din: cavitatea	

		bucală, faringe, stomac, intestin subțire, gros, anus. Exista de asemenea 2 organe solide, ficatul si pancreasul, care produc sucuri ce ajung in intestin prin mici tuburi	
Componente ale personalității	Emoțiile și sentimentele	Inima: curajul, sinceritatea, iubirea sau altruismul; splina: în primul rând, de la prea multe griji, muncă mentală excesivă şi concentrarea obsesivă pe un singur subiect; ficatul: furia, resentimentele, frustrările şi irascibilitatea;	participarea la discuții inițiate de profesor, pe teme specifice domeniului, utilizând termeni de specialitate
Componente ale personalității	Antrenarea minții și caracterului	Starea creierului și mintea sunt cele care domină atât planul emoțional, cât și fiziologic.	îndeplinirea unor roluri (starter, arbitru, conducerea unui exercițiu, căpitan de echipă etc.) utilizând terminologia specifică - utilizarea termenilor specifici pentru descrierea acțiunilor motrice efectuate - participarea la discuții inițiate de profesor, pe teme specifice domeniului, utilizând termeni de specialitate
Manifestarea atitudinii de cooperare și întrajutorare în timpul activităților motrice	Primul ajutor în cazul traumelor legate de sport	În toate cazurile de acordare a primului ajutor, este important să se: • asigure locul accidentului; • ia măsurile de prevenire pentru ca starea de fapt să nu se înrăutățească; • stabilească contactul cu persoana bolnavă sau accidentată; • acționeze corespunzător când persoana accidentată sau bolnavă este lipsită de cunoştință; aline durerea; stabilească prioritățile.	recunoașterea situațiilor care necesită acordarea sau primirea de ajutor - acordarea de asistență diferențiată în funcție de caracteristicile de gen

Anexa 4 B

Distribuirea conținuturilor didactice (teme) pe semestre

potrivit programei experimentale pentru elevii claselor a IV-a

Nr. crt.	Bloc / Tema	Numărul de ore										Observati
		Semestrul I				Semestrul II						
I	**Intelectual/teoretic**	**Septembrie 6 ore**	**Octombrie 6 ore**	**Noiembrie 8 ore**	**Decembrie 8 ore**	**Ianuarie 4 ore**	**Februarie 8 ore**	**Martie 10 ore**	**Aprilie 2 ore**	**Mai 10 ore**	**Iunie 6 ore**	
1	Apariția Culturii fizice. Semnificația noțiunii,,cultura fizică”	X	X	X	X	-	X	X	-	X	X	
2	Jocurile Olimpice Contemporane	X	X	X	X	X	X	X		X	X	
3	Educaţia fizică și sportul - componente ale educaţiei generale	X	X	XX	XX	X	XX	XX X	X	XX X	X	
4	Organismul uman și părțile de bază ale corpului uman	X	X	XX	XX	X	XX	XX X	X	XX X	X	
5	Tipurile de activitate musculară Ținuta corpului	X	X	XX	XX	X	XX	XX	-	XX	X	
II	**Bloc motric**											
6	Alergare, mers, sărituri, aruncări	X	X	X	X	X	X	XX	X	XX	XX	
7	Școala alergării	X	X	X	X	-	X	X	-	X	-	
8	Școala săriturii	X	X	X	X	X	X	X	-	X	-	
9	Școala aruncării	X	X	X	X	X	X	X	-	X	-	
10	Educarea accentuat a vitezei	X	X	X	X	-	X	X	-	X	X	
11	Rezistența	-	-	X	X	-	X	X	-	X	X	
12	Forța	-	-	X	X	-	X	X	-	X	X	
13	Capacităţi coordinative	X	X	X	X	X	X	XX	X	XX	X	
III	**Bloc sănătate**											
14	Igiena corpului	X	X	X	X	-	X	X	-	X	X	
15	Igiena îmbrăcămintei și încălțămintei copilului	X	X	X	-	X	X	X	-	X	X	
16	Călirea organismului	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
17	Creierul și sistemul nervos	-	-	X	X	-	X	X	-	X	-	
18	Reguli fundamentale pentru sănătatea creierului	-	-	X	-	-	X	-	-	X	-	
19	Organele respiratorii. Exerciții pentru respirația corectă	X	X	-	X	-	-	X	-	-	X	
20	Organele digestive	-	-	-	X	-	-	X	-	X	-	
21	Emoțiile și sentimentele	-	-	X	X	-	X	X	-	X	-	
22	Antrenarea minții și caracterului	-	-	X	-	-	X	X	-	X	-	
23	Primul ajutor în cazul traumelor legate de sport	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	

Anexa 5

Sistemul de evaluare în clasele primare

	Capacităţi evaluate	Instrumente de evaluare (probe opţionale)	Baremuri şi criterii pentru calificative																							
			Clasa I						Clasa a II-a						Clasa a III-a						Clasa a IV-a					
			Suficient		Bine		Foarte bine		Suficient		Bine		Foarte bine		Suficient		Bine		Foarte bine		Suficient		Bine		Foarte bine	
			B	F	B	B	F	B	B	F	B	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1	Viteză	Alergare de viteză 25 m	6.4	6.4	6.2	6.2	6.0	6.0	6.2	6.4	6.0	6.2	5.8	5.9	5.9	6.2	5.7	6	5.5	5.8	5.8	6.1	5.6	5.9	5.5	5.8
		Naveta 5x5m	13	13.7	12	12.5	11.8	12	12.8	13.2	11.8	12.3	11.5	11.8							19.4	20.4	19.2	20.2	19	20
2	Rezistenţă	Alergare de durată	1.30 1.50	1.30 1.50	1.50 2.10	1.50 2.10	2.10 2.30	2.10 2.30	2.00 2.20	1.45 1.55	2.20 2.40	1.55 2.05	2.40 2.50	2.05 2.15	2.15 2.35	2.00 2.10	2.35 2.45	2.10 2.20	2.45 2.55	2.20 2.30	2.30 2.40	2.15 2.25	2.40 2.50	2.25 2.35	2.50 3.00	2.35 2.45
3	Forţă spate	Extensii ale trunchiului din culcat facial	6	6	8	8	10	10	8	7	10	9	12	11	9	8	11	10	13	12	10	9	12	11	14	13
		Extensii ale trunchiului din poziţia aşezat	5	5	7	7	9	9	6	6	8	8	10	10	8	7	10	9	12	11	9	8	11	10	13	12
	Forţă abdomen	Ridicări de trunchi din culcat dorsal.	6	5	8	6	10	7	8	6	10	7	12	8	9	7	11	9	13	11	10	8	12	10	14	12
		Ridicări ale picioarelor din culcat dorsal	6	5	8	7	10	9	8	6	10	8	12	10	9	7	11	9	13	11	10	8	12	10	14	12
	Forţă membre superioare şi inferioare	Tracţiuni pe banca de gimnastică	1	1	2	2	3	3	1	1	2	2	3	3	1	1	3	3	5	4	1	1	4	3	5	4
		Săritura în lungime de pe loc	1.10	1.05	1.15	1.10	1.20	1.15	1.15	1.10	1.20	1.15	1.25	1.20	1.20	1.15	1.25	1.20	1.30	1.25	1.25	1.20	1.30	1.25	1.35	1.30
		Structura complexă de forţă																			7	6	9	8	12	10
4	Memorare-execuţie complex de dezvoltare fizică	Complex de exerciţii libere	4 exerciţii 4x4 timpi		5 exerciţii 4x4 timpi		6 exerciţii 4x4 timpi		5 exerciţii 4x4 timpi		6 exerciţii 4x4 timpi		7exerciţii 4x4 timpi		5 exerciţii 4x8 timpi		6 exerciţii 4x8 timpi		7exerciţii 4x8 timpi		6 exerciţii 4x8 timpi		7 exerciţii 4x8 timpi		8 exerciţii 4x8 timpi	
5	Îndemânare	Sărituri la coardă de pe două	6	6	8	9	10	10	7	8	9	10	11	12												

		picioare, pe loc I-II																										
		Sărituri la coardă alternative, cu deplasare Cls I-II	6	6	8	8	10	10	8	8	10	10	12	12														
		Sărituri la coardă succesive pe un picior, pe loc cl. III-IV													2x4		3x4		4x4		2x6		3x6		4x6			
		Sărituri la coardă alternative cu deplasare cl. III-IV													6	6	8	8	10	10	8		10		12			
		Aruncare la ţintă orizontală cu două mâini de jos	De la 3 m 1 din 3		De la 3m 2 din 3		De la 3m 3 din 3		De la 4 m 1 din 3		De la 4m 2 din 3		De la 4m 3 din 3															
6		Aruncare la ţintă verticală													De la 5 m 1 din 3		2 din 3		3 din 3		De la 6m 1 din 3		2 din 3		3 din 3			
7	Nivelul iniţierii în gimnastică	Elemente de gimnastică acrobatică izolate	2	2	3	3	4	4	2	2	3	3	4	4														
		Legări de elemente acrobatice													2 -3	2 -3	3 -4	3 -4	4 -5	4 -5	2 -3	2 -3	3 -4	3 -4	4 -5	4 -5		
8	Nivelul iniţierii în minihandbal	Structură simplă de joc																										
9	Deprinderi utilitar-aplicative	Parcurs aplicativ																										

Anexa 6

PROIECTE DIDACTICE (Modele)

LICEUL TEORETIC „MARIN PREDA" BUCUREȘTI

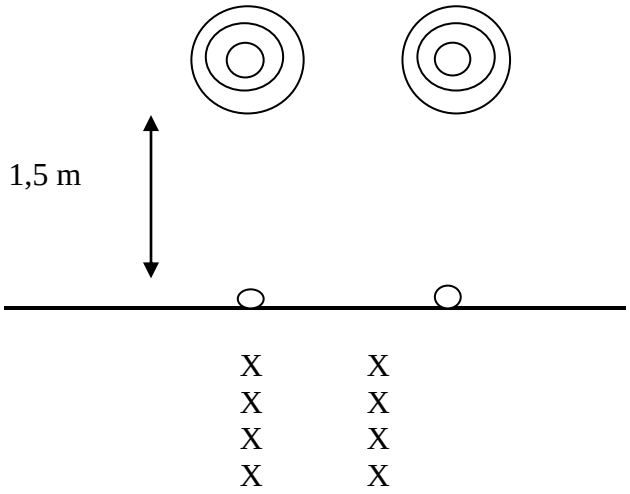
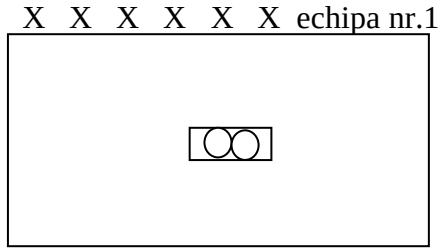
Clasa: a IV-a
Profesor : U. L.
Resurse umane: 25 elevi
Locul de desfășurare: teren de sport în aer liber
Resurse materiale: două ținte fixe așezate verical, mingi mici - 10 buc, fluier, creta pentru trasarea liniilor, scaun - taburet pentru așezarea mingilor, 2 mingi mari
Disciplina: Educaţie fizică

UNITĂȚI DE ÎNVĂȚARE : - DEPRINDERI MOTRICE UTILITAR – APLICATIVE
- JOC DE MIȘCARE
DETALIERI DE CONȚINUT :1) Aruncarea la țintă verticală
2) Joc de mișcare "Doboară mingea"
OBIECTIVE COGNITIVE: - Să participe conștient și activ la lecția de educație fizică răspunzând prompt la comenzile primite;
- Să-si formeze o ținută corectă și dorința de autodepășire, voință și perseverență
OBIECTIVE PSIHO - MOTORII:
- Elevii să fie capabili să execute aruncarea la ținta verticală, menținându-și corect poziția corpului în timpul aruncării.
-Să respecte regulile jocului, păstrând ordinea și disciplina în timpul lecției
OBICTIVE AFECTIVE : - Să prezinte interes în desfășurarea lecției de educație fizică, respectandu-și coechipierii;
OBIETIVE SOCIALE: - Să-și dezvolte spiritul de echipă apreciind mișcările reușite ale colegilor.
STRATEGII DIDACTICE: - demonstrația, explicația, exersarea, corectarea greșelilor de execuție, urmărirea elevilor și a colegilor
BIBLIOGRAFIE: MEN - Programa școlară pentru cl. a IV-a" Educație fizică"
Iulian Săvescu "Proiectarea demersului didactic la Educația fizică pentru învățământul primar", Editura Aius,

PĂRȚILE ȘI MOMENTELE LECȚIEI	CONȚINUTUL LECȚIEI (STRUCTURI MOTRICE)	DOZAREA EFORTULUI	FORMAȚII DE LUCRU ȘI INDICAȚII METODICE	OBS.
1	2	3	4	5
1.Organizarea colectivului de elevi *2'*	Adunarea colectivului de elevi Alinierea, Salutul Verificaea echipamentului și a stării de sănătate Anunțarea temelor EXERCIȚII DE FRONT ȘI FORMAȚII • *Acțiuni de pe loc* Poziția „drepți" Poziția „pe loc repaus" Întoarceri spre stânga Întoarceri spre dreapta • *Acțiuni din deplasare* Mers în cadență Opriri din mers în 2T	2' 1 rep. 1 rep. 2 rep. 2 rep. 2 rep. 2 rep.	În linie pe un rând frontal X X X X X X X X ¤ Se execută la comandă Se execută prin săritură Cu repere spațiale X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X	
2.Pregătirea organismului pentru efort *5'*	• *Mers și variante de mers* Mers pe vârfuri "ca uriașii" Mers pe călcâie Mers cu picioarele întinse "mersul pinguinului" Mers cu ridicarea genunchilor sus "mersul berzei" Mers cu trunchiul îndoit înainte, apucarea gleznelor cu mâinile "mersul elefantului" Mers cu pas fandat cu arcuire, mâinile pe șolduri "pas de uriaș"	 1 L 1 L 1 L 1L 1 L 1 L	 Brațele întinse vertical, spatele drept Spatele drept , mâinile la ceafă Picioarele întinse, spatele drept, palmele orientate în jos Spatele drept , brațele lateral Spatele drept, mâinile la mijloc Piciorul din spate întins, trunchiul rămâne în poziție vericală	

	• *Alergare și variante din alergare* Alergare ușoară Alergare cu pendularea gambei Alergare cu forfecarea picioarelor Alergare cu genunchii sus Alergare cu pași adăugați cu fața spre interiorul cercului, la semnal sonor cu spatele spre exteriorul cercului Alergare ușoară, Exerciții de relaxare a brațelor și picioarelor Exercitiții de respirație Alcăturiea formației de lucru	 1 L 1 L 1 L 1 L 1 L 1L	 Brațele se mișcă pe lânga corp Călcâiele ating ușor șezutul Trunchiul înclinat spre înapoi, brațele se mișcă pe lânga corp Brațele se mișcă alternative pe lânga corp Brațele se mișcă încrucișate înainte Scuturăm brațele și picioarele din mers	
3.Influențarea selectivă a aparatului locomotor *10'*	*COMPLEX DE EXERCIȚII DE DEZVOLTARE FIZICĂ ARMONIOASĂ* 1. PI – Stând depărtat, mâinile pe șold T1 – T2 – Aplecarea capului înainte T3 – T4 – Aplecarea capului înapoi T5 – T6 – Aplecarea capului - stânga T7 – T8 – Aplecarea capului - dreapta 2. PI – Stând depărtat, mâinile la spate T1 – T4 – Rotație cu trunchiul spre stânga T5 – T8 – Rotație cu trunchiul spre dreapta 3. PI – Stând depărtat T1 – T2 – Prin arcuire brațele sus T3 – T4 – Mâinile la piept T5 – T6 – Prin arcuire brațele sus T7 - T8 – Brațele jos	 4x8T 4x8T 2x8T	In coloană de gimnastică, câte patru. X X X X X X X X ¤ Spatele drept Se execută cu amplitudine mare Brațele sunt întinse, spatele drept	

	4. PI – Stând depărtat, mâinile la ceafa T1 – T2 – Întoarcerea trunchiului la stânga T3 - T4 – Întoarcerea trunchiului la dreapta T5 – T6 – Întoarcerea trunchiului la stânga, mâinile la mijloc T7 – T8 – Întoarcerea trunchiului la dreapta, mâinile la mijloc	4x8T	Spatele drept, genunchii întinși	
	5. PI – Stând depărtat, mâinile la mijloc T1 – T2 – Înclinarea trunchiului spre stânga T3 – T4 – Înclinarea trunchiului spre dreapta	4x4T	Picioarele întinse, corpul păstrează direcția lateral	
	6. PI – Stând, mâinile la mijloc T 1-2-3 – Fandări laterale succesive spre stânga T4 – Revenire T5-6-7 – Fandări laterale succesive spre dreapta T8 - Revenire	4x8T	Spatele drept la revenire, bătaie deasupra capului	
	7. PI – Stând, mâinile la spate T1-T8 – Sărituri ca mingea prin forfecare	2x8T	Săriturile se execută elastic, pe vârfurile picioarelor, în plan sagital	
	8. PI – P.B T1-T4 – Sărituri successive ca și mingea pe pic. stg. T5-T8 – Sărituri successive ca și mingea pe pic. dr.	2x8T	Săriturile se execută elastic, corpul rămâne în poziție verticală	
	Exerciții de relaxare a brațelor și picioarelor Exerciții de respirație	2-3 rep. 2-3 rep.		

4.Învățarea, consolidarea și/sau perfecționarea DM și PM *25'*	*ARUNCAREA LA ȚINTĂ VERTICALĂ* Elevii sunt dispuși pe 2 șiruri în spatele liniei de aruncare, având în mână fiecare, o minge mică. La semnal sonor, vor arunca mingea cu mâna îndemanatică la ținta fixă așezata vertical la o distanță de 1,5 m de linia de aruncare. După ce excută aruncarea la țintă, elevii se vor așeza la capătul șirului din care fac parte. Fiecare elev va executa 4 aruncări. Centrul țintei are cel mai mare punctaj – 50 pct, iar cercurile urmatoare (2) 30 respectiv 10 pct. fiecare cerc fiind de culoare diferită. *JOC DE MIȘCARE "DOBOARĂ MINGEA"* Jocul se desfășoară atât în sala de sport cât și pe terenul de sport, spațiul de joc este sub formă de dreptunghi, elevii fiind împărțiți în 2 echipe, fiecare elev din echipa care va realiza prima aruncare are în mâna îndemânatică o minge mică. În centrul dreptunghiului se află un scaun iar pe acestea sunt așezate 2 mingi mari. La semnal sonor, elevii vor fi așezați în spatele liniei de aruncare, față în față, pe 2 rânduri și toți de pe primul rând vor executa aruncarea mingii mici încercând să doboare	6 rep. /elev 4 rep./elev	Pe două șiruri în spatele liniei de aruncare   	

	mingile aflate pe scaun. Se va executa aruncarea echipei nr.1, urmată de aruncarea echipei nr. 2. Dupa aruncarea echipei nr.1, elevii din echipa nr. 2 vor recupera mingile. Câștigatoare va fi echipa care a doborât mingile de mai mlte ori. Reguli: în timpul aruncării mingii, elevii nu au voie să depașească linia de aruncare și să țină mai multe mingi în mână.			
5.Revenirea organismului după efort *3'*	Mers liniștit Exerciții de respirație Exerciții de relaxare a brațelor și picioarelor	2-3 rep	În linie pe un rând X X X X X X X X¤	
6.Aprecieri și recomandări *2'*	Evidențierea aspectelor pozitive și negative din prestația elevilor Recomandări privind activitatea independentă Recompense Salutul		În linie pe un rând X X X X X X X X ¤	

PROIECT DIDACTIC (model)

LICEUL TEORETIC „MARIN PREDA”, BUCUREȘTI
CLASA : a IV-a
PROFESOR : U.D.
DISCIPLINA : Educație fizică
RESURSE UMANE : 25 elevi
LOC DE DESFĂȘURARE : Terenul de sport
RESURSE MATERIALE: Mingi de handbal- 6 buc.; jaloane - 6 buc.; mingi medicinale -2 buc.; fluier, creta.
UNITĂȚI DE INVĂȚARE
1. DEZVOLTAREA CALITĂȚILOR MOTRICE
2. DEPRINDERI ELEMENTARE SPORTIVE SPECIFICE UNOR RAMURI DE SPORT
DETALII DE CONȚINUT :
1. DEZVOLTAREA ÎNDEMÂNĂRII
2. HANDBAL – DRIBLINGUL MULTIPLU-CONSOLIDARE
3. JOCURI DE MIȘCARE : “Cursa pe numere cu mingea”
OBIECTIVE PSIHO-MOTORII : - Să execute cât mai corect sarcinile cerute, respectând indicațiile primite pentru a-și îmbunătăți indicii de manifestare a îndemânării
- Să-și însușească acțiunea tehnică din jocul de handbal – driblingul și sa o utilizeze în jocul global
- Să respecte regulile jocului, păstrând ordinea și disciplina în timpul lecției.
OBIECTIVE COGNITIVE : - Să participe conștient și activ la lecție
OBIECTIVE AFECTIVE : - Să-și respecte coechipierii, manifestând corectitudine și interes în desfășurarea lecțiilor de educație fizică
STRATEGII DIDACTICE : - Demonstrația, explicația, exersarea, corectarea greșelilor de execuție, urmărirea elevilor și a colegilor
BIBLIOGRAFIE : - MEC – Programa școlară pentru cls. III-IV, Educație fizică – București, 2014; “Educație fizică la cls. 1-4”, Editura SPORT- TURISM

PĂRȚILE ȘI MOMENTELE LECȚIEI	CONȚINUTUL LECȚIEI (STRUCTURI MOTRICE)	DOZAREA EFORTULUI	FORMAȚII DE LUCRU ȘI INDICAȚII METODICE	OBS
1.ORGANIZAREA COLECTIVULUI DE ELEVI 2’	Adunarea colectivului de elevi - alinierea - salutul - verificarea echipamentului și a stării de sănătate - anunțarea temelor Exerciții de front și formații • Acțiuni de pe loc: - poziția ,,drepți” - poziția ,,pe loc repaus” - întoarceri spre stânga - întoarceri spre dreapta - întoarceri la stânga-împrejur • Acțiuni din deplasare - mers în cadență - oprire din mers	2’ 1 rep. 1 rep. 2 rep. 2 rep. 1 rep. 2 rep. 2 rep.	În linie pe un rând, frontal X X X X ¤ În coloană câte unul X – X – X – X ---→ Se execută la comandă în 2T. În coloană câte doi X – X – X ---→ X – X – X ---→	
2.PREGĂTIREA ORGANISMULUI PENTRU EFORT 8’	• Mers și variante de mers: - mers pe vârfuri - mers pe călcâie - mers cu ridicarea genunchilor sus - mers cu prinderea gleznei - mers fandat cu arcuire • Alergare și variante de alergare: - alergare lentă - alergare cu pendularea gambei - alergare cu forfecarea picioarelor - alergare cu genunchii sus	 1l 1L 1L 1L 1L 1L 1L 1L 1L	 Brațele sus Mâinile la ceafa, spatele drept Spatele drept, mâinile la mijloc Genunchi întinși Picioarele din spate întins, trunchiul în poziție verticală Brațele se mișcă pe lângă corp Se efectuează elastic, călcâiele ating șezutul Trunchiul înclinat spre înapoi, brațele se mișcă pe lângă corp Brațele se mișcă alternativ	

	- pasul sărit - pas săltat Alcătuirea formației de lucru	1L 1L	Brațele se mișcă alternativ Brațele și picioarele - opus În coloană câte 4 frontal	
3.INFLUENȚAREA SELECTIVĂ A APARATULUI LOCOMOTOR 10’	Complex de dezvoltare fizică armonioasă – exerciții libere Ex.1. P.I. stând depărtat, mâinile pe șolduri T_1-T_2- aplecare înainte cu arcuire T_3-T_4-extensie cu arcuire T_5-T_6- întoarcerea trunchiului spre stânga T_7-T_8- întoarcerea trunchiului spre dreapta Ex.2. P.I. Stând depărtat, mâinile la spate T_1-T_4- rotație cu trunchiul spre stânga T_5-T_8- rotație cu trunchiul spre dreapta Ex.3. P.I. Stând depărtat T_1-T_2- r brațele sus prin arcuire T_3-T_4- brațelor îndoite la piept T_5-T_6- brațele sus T_7-T_8- PI Ex.4. P.I. Stând depărtat, mâinile la ceafă T_1-T_2- întoarcerea trunchiului spre stânga cu arcuire	 4x8T 4x8T 4x8T	În coloană câte 4 X X X X Spatele drept , Picioarele întinse Mișcarea se execută cu amplitudine maximă Spatele drept, corpul păstrează poziția vertical	

	T_3-T_4- întoarcerea trunchiului spre dreapta cu arcuire T_5-T_6- înclinarea trunchiului lateral stânga cu arcuire, mâinile la mijloc - revenire T_7-T_8- înclinarea trunchiului lateral dreapta cu arcuire, mâinile la mijloc - revenire Ex.5. P.I. Stând depărtat, brațele jos T_1-T_2- brațele sus, extensia trunchiului T_3-T_4- coborârea brațelor cu îndoirea trunchiului la nivelul gleznei piciorului stâng T_5-T_6- brațele sus și extensia trunchiului T_7-T_8- coborârea brațelor cu îndoirea trunchiului la nivelul gleznei piciorului drept Ex.6. P.I. Stând, brațele înainte T_{1-2-3}- fandări succesive spre stânga cu arcuire T_4- revenire T_{5-6-7}- fandări succesive spre dreapta cu arcuire T_8- revenire Ex.7. P.I. Stând, mâinile la mijloc T_1 – T_4 – sărituri pe ambele spre stânga T_5 – T_8 – sărituri pe ambele spre dreapta Ex.8. P.I. Stând T_1 – T_7 – sărituri succesive pe ambele picioare T_8 – ghemuire	4x8T 4x8T 3x8T 2x8T 2x8T	Picioarele întinse, corpul păstrează direcția lateral Picioarele întinse din articulația genunchiului Spatele drept, corpul își menține poziția verticală Se execută elastic, pe vârfurile picioarelor Se execută individual	

	Ex. de relaxare a brațelor și picioarelor Ex. de respirație			
4. DEZVOLTAREA UNEI CALITĂȚI MOTRICE – ÎNDEMÂNAREA 7’	Dezvoltarea îndemânării Rostogolirea (conducerea) unei mingi medicinale de 1 kg pe o distață de 10 m cu ocolirea a două jaloane (obstacole) – revenire	2 rep.	Pe două coloane, în spatele liniei de plecare la semnal sonor, elevii vor conduce mingea medicinală rostogolind-o pe sol printre cele două jaloane la distanță de 5 m între ele și revenire	
5. ÎNVĂȚAREA, CONSOLIDAREA ȘI/SAU PERFECȚIONAREA DM ȘI PM SPECIFICE UNOR RAMURI DE SPORT 20’	Handbal – dribling multiplu, consolidare Ex.1. Conducerea mingii în linie dreaptă pe distanță de 8-10 m cu mâna îndemânatică iar la revenire cu cealaltă mână Ex.2. Conducerea mingii printre două jaloane pe o distanță de 10 m interval între ele de 5 m cu mâna îndemânatică, iar la revenire cu cealaltă mână Ex.3. Idem Ex.2. din alergare	 2 rep. 2 rep. 2 rep.	În coloană câte doi X X X X Ex.1. În linie dreaptă Ex.2. Printre jaloane Ex.3. Din alergare	

	Joc de mișcare: “Cursa pe numere cu mingea” Elevii sunt impărțiți în două echipe pe două șiruri. Fiecare elev ține minte nr de pe șirul sau. La strigarea nr respectiv, elevul aleargă prin dr. șirului, culege mingea din fața șirului care este așezată pe un stativ, va efectua doua bătăi (dribling) printr-un cerc, aflat în fața șirului, după care aleargă ocolind șirul, așează mingea pe suport și trece la locul lui. Primul sosit în șir, efectuând corect, aduce un punct echipei sale.	2-3 rep.	Câștigă echipa cu cele mai multe puncte acumulate X X X X X X X X X X	
6.REVENIREA ORGANISMULUI DUPĂ EFORT 1’	Mers liniștit Exerciții de respirație Exercitii de relaxare a brațelor și picioarelor	2-3 rep.	În linie pe un rând X X X X X X X X¤	
7.APRECIERI ȘI RECOMANDĂRI 2’	Evidențierea aspectelor pozitive și negative din prestația elevilor Recomandări privind activitatea independentă Recompense – ecusoane Salutul		În linie pe un rând X X X X X X X X ¤	

PROIECT DIDACTIC

ȘCOALA GIMNAZIALĂ nr.163, BUCUREȘTI

Clasa: a IV-a

Resurse umane*: 25 elevi*

Loc de desfasurare*: sala de sport*

Durata*: 45 min.*

TEMELE SI OBIECTIVELE LECTIEI

T_1 : ***Deprinderi utilitar-aplicative; parcurs aplicativ***
T_2 : ***Jocuri de miscare: -„Merge mingea in cerc”.***

Obiective *psihomotrice:*

O_1- Sa execute corect tractiunea la banca de gimnastica in traseul aplicativ;

O_2- Sa nu scape mingea in momentul prinderii;

O_3- Sa efectueze cătărarea la scară cu grija.

Obiective c*ognitive:*

O_1- Sa descrie traseul aplicativ;

O_2- Sa insuseasca corect modul de executie a pasei de la piept;

Obiective efective:

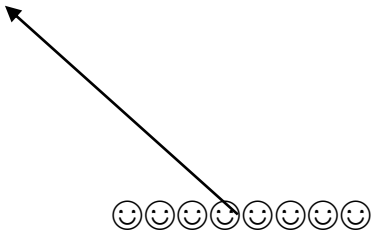
O_1- Sa se bucure cand reușește sa alerge mai repede decat coechipierii.

O_2- Sa fie supărat cand executiile nu sunt corecte.

STRATEGII DIDACTICE:

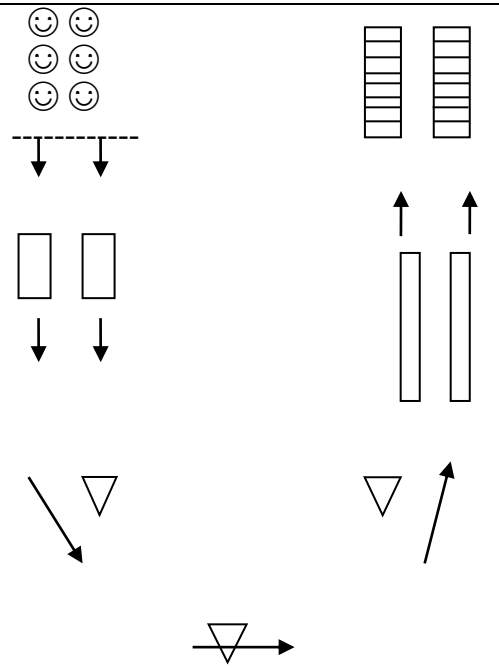
Metode si procedee: explicaţia, demonstraţia, exerciţiul, corectarea, exersarea.

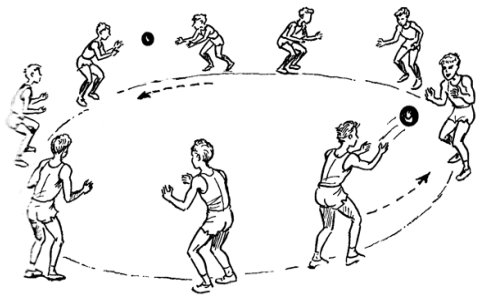
Material didactic: fluier, creta, cronometru, mingi baschet, jaloane, saltele si banci gimnastica, spalier.

Nr. Crt.	Verigile si durata	Continutul lectiei	Dozare si codificare	Indicatii metodice si organizatorice, formatii de lucru, forme de exersare, corectari	Obs.
1.	Organizarea colectivului de elevi 3’	- adunare, aliniere, prezenta, - verificarea echipamentului si a starii de sanatate ; -comunicarea temelor lectiei ; -exercitii de captare a atentiei.	1’30’’ 30’’ 30’’ 30’’	In linie pe un rand ☺☺☺☺☺☺☺☺☺ ☻ - intoarceri pe loc la stanga si la dreapta	
2.	Pregatirea organismului pentru efort 6’	Variante de mers: -mers in cadenta; -mers pe varfuri cu bratele intinse sus; -mers pe calcaie cu palmele la ceafa; Variante de alergare: -alergare lentă; -alergare cu ridicarea coapselor; -alergare cu îndoirea picioarelor inapoi; -alergare cu picioarele intinse inainte; -alergare laterala cu pasi adaugati; - pas saltat;	 1 tur ½ tur 1/2 tur 1 tur 1 diag. 1diag. 1 diag. 1diag. 1 diag.	In coloana cate unul pe perimetrul salii ☺☺☺☺☺☺☺☺ 	
3.	Influientarea selectiva a aparatului locomotor. *8’*	*Exerciţiul nr. 1.* P.I - Stând depărtat, mâinile pe şolduri T1- Aplecarea capului înainte, bărbia în piept ; T2- Aplecarea capului înapoi ; T3-4 Aplecarea capului lateral pe umărul stâng cu arcuire ;	 3x8 t	-braţul întins blocat la articulaţia cotului	

		T5-6 Aplecarea capului pe spate, cu arcuire ; T7-8 Aplecarea capului lateral pe umărul drept, cu arcuire ; *Exerciţiul nr.2.* P.I - stand departat, bratele indoite la nivelul pieptului; T. 1-2 Extensie cu arcuire a bratelor indoite(plan orizontal); T. 3-4 Extensie cu arcuire a bratelor intinse(plan orizontal; T. 5-6 Extensie cu bratul drept sus si bratul stang jos(plan vertical); T. 7-8 Extensie cu bratul stang sus si bratul drept jos(plan vertical); *Exerciţiul nr. 3.* P.I - Stand departat cu bratele la ceafa, prinse la nivelul palmelor ; T.1-2 Intoarcere trunchiului spre stanga cu arcuire; T. 3-4 Rasucirea trunchiului cu arcuire , spre dreapta; T. 5-6 Extensie spre stanga cu palmele la ceafa; T. 7-8 Extensie spre derapta cu palmele la ceafa; *Exerciţiul nr. 4.* P.I. Stând depărtat mâinile sus. T. 1-2 Indoiri ale trunchiului inainte cu ducerea palmelor catre virful piciorului drept; T.3-4 Revenire in extensie cu bratului sus; T. 5-6 Indoiri ale trunchiului inainte cu ducerea palmelor catre virful piciorului stang; T.7-8 Revenire in extensie cu bratul sus; *Exerciţiul nr. 5.* P.I. Stând cu picioarele apropiate, braţele întinse in	3x8 t 3x8t 3x8t 3x8 t	- pe timpul execuţiei ex. spatele se ţine drept. - arcuirea amplă. -picioarele orientate spre înainte şi blocate la nivelul articulaţiei genunchiului. - coatele se trag înapoi în timpul lucrului. - la indoirea trunchiului picioarele întinse şi blocate la nivelul articulatiei genunchilor. - spatele drept. - braţele se ridică sus privirea urmareste palmele . - picioarele orientate spre înainte şi blocate la nivelul articulaţiei genunchiului. - se va tine cont ca piciorul sa fie	

		fata. T. 1 Ducerea piciorului drept sus cu atingerea palmei stângi; T. 2 Revenire T. 3 Ducerea piciorului stâng sus cu atingerea palmei drepte; T. 4 Revenire *Exerciţiul nr. 6.* P.I. Stând depărtat cu bratele pe langa trunchi. T1-2 Fandare catre drept cu ducerea palmelor pe genunchiul drept; T.3-4 Fandare catre stang cu ducerea palmelor pe genunchiul stang; *Exerciţiul nr. 7.* P.I.Stand departat, bratele indoite, mainile pe solduri : T1-T2 – indoirea laterala a trunchiului spre stanga ; T3-T4 – idem spre dreapata ; T5-T6 –indoirea laterala a trunchiului cu un brat intins, deasupra capului, spre stanga ; T7-T8 – idem spre dreapta *Exerciţiul nr. 8.* P.I:Stand departat bratele intinse lateral T1- fandare lateral pe piciorul stang T2 - revenire T3- fandare laterala pe piciorul drept T4- revenire	3x8t 3x8t 3x4t	bine intins - spatele drept în timpul fandării. -arcuire amplă. - trunchiul drept, genunchiu cat mai sus. Trunchiul este drept, iar piciorul care nu executa fandarea este întins din articulația genunchiului	

4	Parcurs aplicativ 12’	- elevii sunt dispuși pe doua coloane ; - la semnalul sonor aceștia pornesc in alergare pana la saltelele de gimnastica, executa târârea ; - se ridica si continua alergarea printre jaloane continuând cu tracțiune pe banca de gimnastica; - alergare pana la spaliere(cățărare-coborâre) ; - traseul continua la fel si la întoarcere, iar elevii dau ștafeta prin atingerea colegilor.	3x		

5	„Merge mingea în cerc” 10’	-Toţi jucătorii formează un cerc mare, la 2 - 3 paşi interval unul de altul. Doi dintre ei aflaţi faţă în faţă pe circumferinţa cercului primesc câte o minge. La semnal începe pasarea mingilor, ele sunt trimise din om în om, în acelaşi sens, urmărindu-se una pe alta. Dacă la un moment dat unul din jucători primeşte o pasă înainte ca mingea pe care a primit-o să fi ajuns la jucătorul următor, jocul se opreşte şi cel în cauză capătă un punct de penalizare. Jocul se reia, însă pasarea mingilor se va face în celălalt sens. După 10-15 reluări sunt stabiliţi câştigătorii, aceştia fiind jucătorii cu cele mai puţine puncte de penalizare.	2x	 Atentie la respectarea distantei corespunzatoare intre elevi ; Pasarea mingii se face la nivelul pieptului colegului Cel care scapă mingea din mână este dator să o culeagă şi să continue pasele; Dacă dintr-o pasă greşit dată s-a ajuns la întâlnirea celor două mingi, penalizarea va reveni jucătorului care a greşit pasa.	
6	Revenirea organismului dupa efort 4’	- mers cu miscari de respiratie-inspiratie ; - alergare usoara.	Un tur Un tur	In coloană cate unul: ☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺	
7	Concluzii si aprecieri asupra lectiei 3’	- Aprecieri asupra obiectivelor propuse. - Aprecierea elevilor care s-au evidenţiat. - Alinierea şi salutul.	60” 60” 60”	In linie pe un rand: ☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺ ☻	

Anexa 7

Acte de implementare

MINISTERUL EDUCAȚIEI NAȚIONALE
INSPECTORATUL SCOLAR JUDETEAN ILFOV
ȘCOALA GIMNAZIALĂ NR.1 MOGOȘOAIA
Loc. Mogoșoaia, sos. București -Târgoviște, Nr.107, Jud. Ilfov
Tel 0213516694 Fax: 0213516694 Cod fiscal 13622099
e-mail: scoalamogosoaia@yahoo.com, URL: http://scoala-1-mogosoaia.ro

Nr. 2020 / 05.12.2017

ADEVERINȚĂ

privind realizarea experimentului științific

Prin prezenta, Școala gimnazială nr.1, com.Mogoșoaia, județ Ilfov, șos. București-Târgoviște nr. 107, Tel. 0213516694, Fax 0213516694, Email scoalamogosoaia@yahoo.com, prin reprezentantul său legal director prof. Găișteanu Anișoara, adevereşte că dl prof. Urichianu Bogdan Andrei a realizat activități de cercetare aferente experimentului pedagogic, specific lucrării de doctorat în cadrul instituției noastre, cu copiii claselor I- IV, urmărind procesul dezvoltării somatice și funcționale în vederea fortificării stării de sănătate a copiilor prin componentele intelectuale și motrice, în perioada anilor școlari 2015-2017.

De asemenea în această perioada a fost implementat Ghidul pentru Educație fizică, sport și sănătate (ciclul primar), autor Urichianu Bogdan Andrei.

Eliberăm prezenta adeverință pentru completarea dosarului de doctorat.

Director,
Prof. Găiștеanu Anișoara

Secretar,
Costea Rodica Elena

Calea Giulești, nr. 54, sector 6
Școala Gimnazială nr. 163
Telefon : 021.220.10.18
Email: scoala163@yahoo.com
Nr.4825/15.11.2018

MINISTERUL EDUCAȚIEI NAȚIONALE

ADEVERINȚĂ

Privind realizarea experimentului științific

Se adevereşte prin prezenta că domnul profesor Urichianu Bogdan Andrei a realizat activități de cercetare aferente experimentului pedagogic, specific lucrării de doctorat în cadrul instituției noastre, cu elevii claselor I- IV , urmărind procesul dezvoltării somatice și funcționale în vederea fortificării stării de sănătate a copiilor prin componentele intelectuale și motrice, în perioada anilor școlar 2015-2017.

De asemenea, în această perioadă a fost implementat Ghidul pentru Educație Fizică, Sport, Sănătate (ciclul primar), autor Urichianu Bogdan Andrei.

S-a eliberat prezenta adeverință pentru completarea dosarului de doctorat.

DIRECTOR,

PROF.OLTEANU STELA

LICEUL TEORETIC "MARIN PREDA" 5722 18 12 2018

LICEUL TEORETIC
MARIN PREDA

MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

Adresa: Str. Ruşeţu nr. 17, Sector 6, Cod 060853, Bucureşti
Telefon/Fax: 021 220 2344
Pagina web: http://www.marinpreda.ro
E-mail: secretariat @ marinpreda.ro

ADEVERINȚĂ

privind realizarea experimentului științific

Prin prezenta, Liceul Teoretic "Marin Preda", Bucureşti, sectorul 6, str Ruşeţu nr. 17, Sect. 6, Tel. 0212202344, Fax 0212202344, Email liceul_marinpreda@yahoo.com, prin reprezentantul său legal dir. Prof. UDROIU MARIAN, adevereşte că dl prof. Urichianu Bogdan Andrei a realizat activităţi de cercetare aferente experimentului pedagogic, specific lucrării de doctorat în cadrul instituţiei noastre, cu copiii claselor I a - IV a, urmărind procesul dezvoltării somatice şi funcţionale în vederea fortificării stării de sănătate a copiilor prin componentele intelectuale şi motrice, în perioada anilor şcolari 2015-2017.

De asemenea în această perioadă a fost implementat Ghidul pentru Educaţie fizică, sport şi sănătate (ciclul primar), autor Urichianu Bogdan Andrei.

Eliberăm prezenta adeverinţă pentru completarea dosarului de doctorat.

Data,
18.Decembrie 2018

Director,
Prof. UDROIU MARIAN

DECLARAȚIE

Privind asumarea răspunderii Subsemnatul URICHIANU BOGDAN ANDREI, declar pe propria răspundere că materialele prezentate în această teză de doctorat sunt rezultatul muncii mele, propriilor cercetări științifice.

Conștientizez că, în caz contrar, voi suporta consecințele în conformitate cu legislația în vigoare.

URICHIANU BOGDAN ANDREI

Data: 17.02.2020

Semnătura:

CV-ul autorului

INFORMAŢII PERSONALE

URICHIANU BOGDAN ANDREI
data nașterii: 31.10. 1991

Str.Pescarusului, nr.11, bl.M16, sc.1, ap.37, sect.2, Bucuresti, Romania
0737 393 317
bogdanurichianu1991@yahoo.com
bogdanurichianu@yahoo.com

STUDII

2018- absolvent al Facultății de Medicină Generală/Universitatea de Medicină și Farmacie „Carol Davilla", București
2015-absolvent al **master**ului, ciclul II, programul de studii Educație fizică și sportivă, Facultatea de Educație fizică și Sport/Universitatea Ecologică din București.
2013-Absolvent **licențiat** Facultatea de Kinetoterapie și Motricitate specială/Universitatea din Craiova, cu diplomă de licență seria D, nr.0016322;
2012- Absolvent licentiat Facultatea de Educatie fizica si Sport/Universitatea Ecologica din Bucuresti.
2010- diploma **bacalaureat,** echivalare studii, Liceul Horia Hulubei, Magurele, jud Ilfov.
2006-2010-elev la Trinity Anglican School, Cairns, Queenland, Australia
1997-2006-gimnaziu la Liceul Emil Racoviță, Bucuresti.

EXPERIENȚA PROFESIONALĂ

2018 și în prezent, medic de medicină generală Chiajna Medical Center, jud. Ilfov
2015-2017 Colaborator asociat, cadru didactic la clasele a II a – a IV a, Liceul Teoretic Marin Preda, București
2016 Stagiu practică ERASMUS mobilitati studentesti, Stagiu phisiotherapie, Manheim, Germania
2014-2015 Kinetoterapeut angajat la Institutul Național de Recuperare, Medicină fizică și Balneoclimatologie, București, România;
2013- voluntar la Institutul National de Recuperare si Fiziokinetoterapie, Bucuresti
2012- 2013-multiplu campion national universitar la natatie

2011-participant la Universiada Shenzshen, China
1997-2010- sportiv de performanta la natatie-inot.
- multiplu campion national universitar la natatie
-recordmen la 200m mixt si 400 m mixt
-multiplu campion national

EDUCAŢIE ŞI FORMARE

2018 – sunt Coordonator partener al grantului de cercetare cu relevanţă specifică, obţinut prin competiţie naţională, cu titlul "Cercetări privind îmbunătățirea performanțelor sportivilor (hochei pe iarba, fotbal) prin optimizarea parametrilor cardiovasculari și neuromusculari".

2017-Membru în comitetul de organizare Conferinţa naţională Nutriţia sportivă de la Educaţie la Performanţă, Universitatea Româno Americană

2016 - Membru Asociația pentru Educație Sport și Sănătate

2015-absolvent, Cursul postuniversitar de formare psihopedagogică, Universitatea Ecologică din București, Facultatea de Psihologie

2015-Diploma de excelență, Ministerul Educației Naționale, Federația Sportului Școlar și Universitar;

2015-Certificat de voluntariat, Special Olympics România, Programul "Rețea pentru incluziune"FSE 2015..

2014- Organizator în proiectul national "Relansarea gimnasticii românești"(diploma participare)

2012- formator, Corpul expertilor în Accesarea Fondurilor structurale și de Coeziune Europene, București

2011-Certificat de voluntariat, Special Olympics Romania, Programul "Rețea pentru incluziune"FSE 2011.

COMPETENTE PERSONALE

Limba maternă: Limba română

Alte limbi străine cunoscute

	INTELEGERE		VORBIRE		SCRIERE
	Ascultare	Citire	Participare la conversaţie	Discurs oral	
Limba engleză	Foarte bun	Foarte bun	Foarte bun	Foarte bun	Foarte bun
	Utilizator experimentat				

Competenţe informatice: o bună cunoaştere a instrumentelor Microsoft Office

Alte competenţe: ▪ intructor inot

Permis de conducere: ▪ B

Distincții

-MAESTRU AL SPORTULUI