

UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

Cu titlu de manuscris

C.Z.U.: 373.037.1+373.3:796.4(043.3)

POTOP Larisa

**PERFEȚIONAREA ARIEI CURRICULARE EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORT
ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PRIMAR PRIN DIVERSIFICAREA CONȚINUTULUI
GIMNASTICII**

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

Rezumatul tezei de doctor în științe ale educației

CHIȘINĂU, 2021

**Teza a fost elaborată în cadrul Școlii Doctorale
a Universității de Stat de Educație Fizică și Sport**

Componența Comisiei de susținere publică a tezei de doctorat:

1. **MANOLACHI VEACESLAV**, doctor habilitat în științe pedagogice, profesor universitar, Universității de Stat de Educație Fizică și Sport – **președintele comisiei**
2. **ONOI Mihail**, doctor în științe pedagogice, conferențiar universitar, conferențiar universitar, Universității de Stat de Educație Fizică și Sport – **secretar științific**
3. **JURAT Valeriu**, doctor în științe pedagogice, profesor universitar, Universității de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău – **conducător științific**.
4. **CARP ION**, doctor în științe pedagogice, profesor universitar, Universității de Stat de Educație Fizică și Sport – **referent oficial**
5. **MOGA CAROLINA**, doctor în științe pedagogice, conferențiar universitar, USEFS, Chișinău – **referent oficial**
6. **DOBRESCU Tatiana**, doctor în educație fizică și sport, profesor universitar, Universitatea "Vasile Alecsandri", Bacău, Romania – **referent oficial**
7. **GROSU Emilia Florina** - doctor în educație fizică și sport, profesor universitar, Universitatea "Babeș – Bolyai", Cluj-Napoca, Romania – **referent oficial**

Susținerea va avea loc la 6 decembrie, 2021, ora 14.00 în ședința Consiliului științific specializat D 533.04-21-28 din cadrul Universității de Stat de Educație Fizică și Sport a Republicii Moldova. Adresa: or.Chișinău, str. Andrei Doga 22, Sala mică a Senatului (bir. 105).

Teza de doctor și rezumatul pot fi consultate la Biblioteca USEFS și pe pagina web a ANACEC.

Rezumatul a fost expediat la _____ 2021

Secretar științific al Comisiei de susținere publică
Onoi Mihail, doctor în științe pedagogice,
Conferențiar universitar

Conducător științific
Jurat Valeriu, doctor în științe pedagogice,
profesor universitar

Autor: Potop Larisa

© Potop Larisa, 2021

CUPRINS

1. Reperele conceptuale ale cercetării	4
2. Conținutul tezei	7
3. Concluzii generale și recomandări	23
4. Bibliografie	28
5. Lista publicațiilor autorului la tema tezei	30
6. Adnotare (în limbile română, rusă și engleză)	31

REPERELE CONCEPTUALE ALE CERCETĂRII

Actualitatea și importanța temei abordate. Învățământul, ca domeniu al activității sociale, este influențat de factori, evenimente și procese ce pot fi folosite atât de mediul intern, cât și celui extern. În contextul vieții contemporane marcată de transformări socio-economice aflate într-o dinamică permanentă cu schimbări esențiale, se solicită sistemului de învățământ cerințe noi conforme cu standardele educaționale europene, concretizate printr-o modernizare curriculară la nivelul învățământului preșcolar, primar, gimnazial și liceal. Aceste influențe au determinat necesitatea modernizării curriculumului școlar național [3, 11, 14].

Din perspectiva studierii și analizei sistemului de educație fizică din România și din Republica Moldova, se poate afirma că, în această perioadă caracterizată de confruntări și provocări deosebite, educația copiilor de vârstă școlară reprezintă mai mult ca oricând o prioritate națională, urmărind asigurarea unei dezvoltări durabile printr-o activitate complexă, constituită într-un veritabil fenomen educațional de formare a personalității umane [4, 17, 23, 30, 31].

Noile realități și perspective au determinat necesitatea formulării finalităților educației din perspectiva nevoilor reale de formare a personalității elevului, vizând formarea la elev a unui sistem de competențe. În acest sens, Recomandările Parlamentului European și a Consiliului Uniunii Europene privind competențele-cheie din perspectiva învățării pe parcursul întregii vieți, au fost elaborate de către Guvernele și Ministerele naționale și agreeate în comun, în prezent învățământului obligatoriu să asigure elevilor cunoștințe, abilități și atitudini în opt domenii de competențe cheie [6, 8, 10, 15].

Multe studii, de-a lungul timpului au demonstrat și evedențiat rolul și calitatea educației timpurii, alături de alți factori – biologici, naturali, socio-culturali, asupra evoluției și dezvoltării personalității umane [24].

Educația reprezintă o prioritate națională și factorul primordial al dezvoltării durabile a unei societăți bazată pe cunoaștere. Cea mai importantă etapă este educația din clasele primare I-a IV-a, unde copiii dobândesc cunoștințele de bază și abilitățile necesare viitoarei formări intelectuale [18].

În viziunea altor autori [4, 7, 23, 26], educația fizică este considerată o componentă absolut necesară educației, care înlesnește creșterea și dezvoltarea fizică armonioasă, fortificarea sănătății, dobândirea unor deprinderi motrice de bază și calități fizice (forță, viteză, coordonare, rezistență, suplețe, mobilitate, flexibilitate, etc.), calități necesare în susținerea de activități zilnice.

Gimnastica reprezintă o componentă importantă a educației fizice ce cuprinde conținuturi și mijloace cu aport important la dezvoltarea copilului prin cultivarea și păstrarea armoniei între fizic și psihic, psiho-motricitate și capacități intelectuale, emotivitate [13, 16, 19, 20, 22, 25, 28]. Corespunzător contribuției specifice a ariei curriculare educație fizică și sport la realizarea

finalităților ciclurilor primare în România [34, 35] și curriculumului pentru învățământul primar în Republica Moldova [32, 33], mijloacele gimnasticii le regăsim aproape în toate domeniile din conținuturile programei școlare, atât în ciclul de achizițiilor fundamentale, cât și de dezvoltare.

În urma analizei literaturii de specialitate s-a observat că nu există material didactic suficient în privința metodică predării-învățării și evaluării conținuturilor gimnasticii la nivelul învățământului primar [21]. Iar prin diversificarea conținutului mijloacelor în cadrul lecției de educație fizică la elevii din clasele primare, poate contribui la îmbunătățirea ariei curriculare. În prezent gimnasticii i se atribuie un rol însemnat în formarea anumitor capacități psihomotrice, priceperi și deprinderi motrice la copiii din clasele primare, considerată fiind ca un eficient „instrument educativ didactic” la această vârstă.

Descrierea situației în domeniul de cercetare și identificarea problemelor de cercetare

Analiza literaturii de specialitate arată că, „dezvoltarea curriculară a fost identificată printr-un proces de evaluare sistemică și holistică a curriculumului anterior, în baza unei metodologii aprobate [1, 11]. Acest demers dezvoltat a fost bazat pe paradigma curriculară constituită în Cadrul de Referință al Curriculumului Național, 2017, conform OMECC, nr. 432 din 29 mai 2017. În același timp, au fost urmărite și tendințele dezvoltării curriculare pe plan internațional” [3, 15].

Proiectarea didactică la disciplina educație fizică prezintă modul în care profesorul elaborează realizarea obiectivelor de referință pentru fiecare clasă, corespunzător ciclului primar și gimnazial. În cadrul Curriculumului pentru învățământul primar, conceptul de bază al proiectării curriculare la disciplina școlară este proiectarea didactică personalizată. Documentele de proiectare didactică eșalonată sunt la nivelul de lungă durată și scurtă durată. Ultima etapă preliminară a proiectării didactice o reprezintă Sistemul Național Școlar de Evaluare, unde se va selecta probe și instrumente de evaluare ca posibilități de opțiuni pentru elevi și stabilirea scalelor de evaluare [2, 5, 23].

Privind îmbinarea unităților de învățare în cadrul lecției de educație fizică, se va aborda cel mai des teme din două unități de învățare diferite. În funcție de analiza programei și particularitățile clasei de elevi, profesorul va stabili unități de învățare principale și secundare. În ceea ce privește amplasarea probelor / instrumentelor de evaluare va include o evaluare predictivă la începutul proiectării fiecărei unități de învățare și o evaluare sumativă în finalul ei [8].

Detalierea lecțiilor dintr-un semestru în realizarea unităților de învățare sunt prevăzute în „eșalonarea anuală a unităților de învățare”. După caz, în planul calendaristic pot fi prevăzute și categorii de conținuturi alternative pentru realizarea unor lecții, în care profesorii vor cetra procesul de pe învățământ pe elev și pe clasă. Reperele ghidurilor metodologice de aplicare a programelor

școlare, în sensul noului curriculum, planificarea calendaristică este asociată într-un mod personalizat cu alocare de timp optimă de către profesor [14, 33].

Referitor la conținutul ariei curriculare educația fizică și sport în învățământul primar, credem că prin diversificarea conținutului gimnasticii în cadrul lecțiilor de educație fizică, va contribui la îmbunătățirea capacității motrice generale iar în ceea ce privește nivelul inițierii în gimnastică va dezvolta la elevi în primul rând simțul estetic al mișcări și nu în ultimul rând ținuta corectă a corpului.

Scopul cercetării constă în perfecționarea ariei curriculare educația fizică și sport în învățământul primar prin diversificarea conținutului mijloacelor gimnasticii a unităților de învățare principale, secundare și permanent eșalonate.

Obiectivele cercetării: studierea conceptelor metodologice privind perfecționarea ariei curriculare la educația fizică și sport prin diversificarea conținutului gimnasticii la elevii din învățământul primar; analiza opiniilor specialiștilor privind folosirea mijloacelor gimnasticii în lecțiile de educație fizică din învățământul primar; aprecierea nivelului dezvoltării somatice, pregătirii motrice și nivelului de însușire a conținutului gimnasticii a elevilor din clasele primare; argumentarea și valorificarea eficienței diversificării conținutului gimnasticii în vederea perfecționării ariei curriculare educație fizică și sport la elevii din învățământul primar.

Ipoteza de cercetare presupune că prin diversificarea conținutului mijloacelor gimnasticii a unităților de învățare principale, secundare și permanent eșalonate va contribui la perfecționarea ariei curriculare educație fizică și sport din învățământul primar.

Metodele de cercetare. În cadrul cercetării au fost aplicate următoarele metode: analiza, sinteza și generalizarea datelor literaturii de specialitate, examinarea documentelor de specialitate din cadrul programelor existente de studiu, anchetarea sociologică (chestionar, discuții), metoda testării, metoda experților, observația pedagogică, experimentul pedagogic, prelucrarea statistico-matematice a datelor și prezentarea lor grafică [9, 12].

Noutatea și originalitatea științifică: constă în faptul că lucrarea își propune să contribuie la perfecționarea ariei curriculare educație fizică și sport prin diversificarea conținutului mijloacelor gimnasticii principale, secundare și permanente, atât pe tot parcursul anului școlar, cât și pe semestre.

Rezultatele obținute care contribuie la soluționarea unei probleme științifice importante constau în fundamentarea din punct de vedere științific și metodologic a perfecționării ariei curriculare educație fizică și sport în învățământul primar, prin intermediul diversificării conținutului mijloacelor gimnasticii introduse în programa experimentală elaborată.

Semnificația teoretică este dată de următoarele elemente: concepțiile teoretico-metodice privind teoria și metodică educației fizice școlare; importanța diversificării mijloacelor gimnasticii în cadrul ariei curriculare educație fizică și sport în învățământul primar; optimizarea procesului instructiv-educativ; posibilitățile de îmbunătățire a nivelului pregătirii fizice și de însușire a conținutului gimnasticii a elevilor din clasele primare.

Valoarea aplicativă: constă în posibilitatea utilizării rezultatelor cercetării, a programei experimentale, în scopul perfecționării ariei curriculare la disciplina educației fizice și sport în învățământul primar. Programa poate fi folosită în procesul de instruire a viitorilor profesori de educație fizică și formarea continuă a cadrelor didactice din domeniul culturii fizice pentru învățământul primar.

Implementarea rezultatelor științifice. Conținutul programei experimentale de cercetare a fost aplicat în scopul perfecționării ariei curriculare educație fizică și sport în învățământul primar și a fost implementat în procesul de studii în Școala Gimnazială "Șerban-Vodă" din București, Școala gimnazială "I.G. Duca" din București, Școala gimnazială "Coresi" din Târgoviște, Școala gimnazială "Grigore Moisil" din Timișoara, Liceul Tehnologic "Eremia Grigorescu" din Mărășești, Școala gimnazială "Duiliu Zamfirescu" Focșani fapt care este confirmat de adeverințele de implementare.

Volumul și structura tezei. Lucrarea este alcătuită din: introducere, 3 capitole, concluzii generale și recomandări, bibliografie 306 titluri, 13 anexe, 127 pagini text de bază, 84 figuri, 22 tabele. Rezultatele obținute sunt publicate în 10 lucrări științifice.

CONȚINUTUL TEZEI

În **Introducere** este argumentată actualitatea temei abordate și importanța problemei studiate, sunt prezentate scopul și obiectivele cercetării, evidențiindu-se noutatea științifică a rezultatelor obținute; sinteza metodologiei de cercetare și justificarea metodelor de cercetare alese; modul în care s-a efectuat aprobarea rezultatelor cercetării.

Capitolul 1, Orientări conceptuale ale modernizării ariei curriculare educație fizică și sport în învățământul primar, conține 5 subcapitole, în care este prezentat și analizat cadrul conceptual al curriculumu-lui și în special a ariei curriculare "educație fizică și sport" pentru învățământul primar. De asemenea, sunt prezentate aspectele metodologice ale proiectării didactice la disciplina educație fizică pentru învățământul primar. Pentru a cunoaște mai bine procesul instructiv cu elevii din clasele primare s-a studiat particularitățile de vârstă în funcție de conținuturile didactice de educație fizică. De asemenea s-au evidențiat elementele de conținut a programelor școlare (curriculum școlar) la disciplina educație fizică, apoi s-a efectuat o analiză

comparativă la nivelul învățământului primar din Romania și Republica Moldova, folosind documentele normative actuale [32-34]. Nu putem vorbi despre o dinamică a procesului cunoașterii fără o evaluare periodică a posibilităților și acumulărilor, întrucât, evaluarea scoate în evidență balanța dintre activitatea desfășurată și progresul (acumularea) realizat [21]. În acest sens, s-a studiat sistemul de evaluare la disciplina educație fizică pentru învățământul primar din Romania și Republica Moldova.

În condițiile modernizării învățământului, se cere ca funcția principală a manualului de altă dată – cea de informare (transmitere de cunoștințe) – să fie diminuată în favoarea funcțiilor de formare a capacităților și competențelor de fixare și consolidare prin realizarea unor sarcini didactice care să mobilizeze un ansamblu de resurse: cunoștințe, experiențe, capacități, priceperi, asigurând integrarea lor [11].

În curriculumul pentru învățământul primar, *sistemul de conținuturi* (în sens larg) se structurează pe arii curriculare și discipline de studiu, care au menirea să asigure formarea competențelor proiectate. *Conținuturile pe discipline* (în sens îngust) vizează: *cunoștințe* (teorii, legi, legități, fapte, fenomene, procese, date etc.) și *valori umane*.

Abordarea curriculară a procesului de învățământ presupune ”proiectarea interdependentă dintre elementele componente ale activității didactice: obiective/ finalități (competențe) – conținuturi –metodologie – evaluare” [21].

Proiectarea didactică este „un demers de anticipare a obiectivelor, conținuturilor, metodelor și mijloacelor de exersare, a instrumentelor de evaluare și a relațiilor ce se stabilesc între toate aceste elemente, în contextul unor modalități specifice de organizare a activității didactice”, având ca finalitate eficientizarea procesului instructiv-educativ [23, p. 98]. Planificarea unei activități presupune „prevederea științifică a conținutului, desfășurării și finalizării unei acțiuni” [4].

Pe baza documentării și a criteriilor metodico-organizatorice cadrele didactice trebuie să elaboreze următoarele *documente de planificare* [8, p. 68]:

- eșalonarea anuală a unităților de învățare;
- planul calendaristic semestrial;
- proiectarea fiecărei unități de învățare.

Analiza psihopedagogică a procesului învățării motrice pornește de la plasarea elevului în centrul atenției, toate măsurile și acțiunile pedagogice, ca și eșalonarea celor predate, trebuie să se țină seama de legile activității biopsihice și de particularitățile de vârstă ale elevului.

Programa disciplinei ”Educație fizică” este elaborată potrivit unui nou model de proiectare curriculară, centrat pe competențe. Construcția programei este realizată astfel, încât să contribuie la dezvoltarea profilului de formare al elevului din ciclul primar. Din perspectiva disciplinei de

studiu, orientarea demersului didactic pornind de la competențe permite accentuarea scopului pentru care se învață, precum și a dimensiunii acționale în formarea personalității elevului [34, 35].

Repartizarea orientativă a orelor pe unități de conținut. Conținutul unităților de învățare în cadrul aplicării achizițiilor dobândite la disciplină în diverse activități individuale și colective a programei școlare din Republica Moldova, prezintă interes pentru sporirea potențialului motric a elevilor din învățământul primar.

Programa școlară valorifică activitățile de învățare care permit trecerea de la centrarea pe conținuturi, la centrarea pe experiențe de învățare. În vederea formării competențelor, recomandăm ca strategiile didactice utilizate în predarea disciplinei Educație fizică să se pună accent pe: construcția progresivă a cunoașterii, flexibilitatea abordărilor și parcursul diferențiat.

Ținând cont de particularitățile vârstei copiilor din clasa pregătitoare, jocul devine metodă, mijloc și formă de organizare, efectuat sub formă de întrecere, adaptat capacităților motrice și psihice ale elevilor.

„Evaluarea, ca operație a activității instructiv-educative, este definită printr-o serie de formulări, care mai de care mai sofisticate și mai științifice, ce încearcă să scoată în evidență necesitatea folosirii acesteia” [14, 21].

Evaluarea în educația fizică școlară constituie un mijloc de relaționare eficientă a formării elevilor în direcția realizării obiectivelor planificate. Ea poate fi considerată ca modalitate principală de control a impactului elevului cu mijloacele educației fizice și sportului, dar și ca mecanism de autocontrol asupra asimilărilor comportamentale din punct de vedere fizic, psihic, motric, moral, social, estetic etc. [23, 27, 29].

Testele și probele (instrumentele) de evaluare corespund categoriilor de conținuturi prevăzute de programele școlare. Fiecare instrument de evaluare este descris ca structură și modalitate de realizare, în “Programele școlare pentru clasele I-a –a IV- a, și în "Ghidul metodologic de aplicare a programei de educație fizică și sport- învățământ primar”, asigurându-se astfel un mod unitar de operare”. Evaluarea semestrială va cuprinde minimum trei calificative provenite din susținerea probelor, conținutul detaliat a evaluării [14, 33].

Capitolul 2, Determinarea conținutului gimnasticii în cadrul arriei curriculare educație fizice și sport la nivelul ciclului primar, prezintă metodele de cercetare, descrierea probelor de control și evaluarea acestora în funcție de cerințele programei școlare. Experimentului pedagogic s-a desfășurat în două etape: experimentul constatativ cu un număr de 346 de subiecți (177 fete și 169 băieți), din clasele Pregătitoare, clasele I-IV-a iar experimentul formativ – cu un număr de 16 fete și 11 băieți la grupele experimentale și grupele de control.

De asemenea sunt prezentați descriptorii de performanță pentru aprecierea nivelului de însușire a conținutului gimnasticii a elevilor din ciclul primar. S-a efectuat analiza opiniilor specialiștilor participanți la studiul sociologic privind îmbunătățirea tehnologiilor de predare a conținutului gimnasticii în lecțiile de educație fizice cu elevii ciclului primar. Pe baza rezultatelor experimentului constatativ s-a efectuat evaluarea dezvoltării fizice și capacității motrice. Tot odată, s-a apreciat nivelul dezvoltării fizice prin memorarea execuției complex de exerciții de dezvoltare fizică generală (EDFG) și nivelul inițierii în gimnastică la elevii din clasele a IV-a.

La baza modernizării curriculumului stau o serie de argumente care urmăresc păstrarea procesului de instruire în sfera obiectivelor de ordin educațional general, în funcție de mai multe obiective generale, obiective de referință și obiective operaționale. De asemenea se urmărește fragmentarea activităților didactice de predare- învățare pe unități microstructurale și tendința de desfășurare a procesului de instruire fără a avea un scop bine precizat, adică bazată pe conținuturi și interese la dispoziția elevilor [3, 11].

În elaborarea programei experimentale a stat la bază analiza comparativă a programelor școlare pentru învățământul primar din Romania și Republica Moldova. În acest sens, s-au selectat conținuturile și domeniile în vederea diversificării mijloacelor gimnasticii în cadrul proiectării didactice a ariei curriculare educație fizică și sport din învățământul primar.

În baza studiului realizat, putem menționa că conținuturile propuse în cadrul programei experimentale au asigurat, pe parcursul unui an școlar diversificarea mijloacelor gimnasticii în cadrul tuturor verigilor lecției de educație fizică.

Pentru aceasta a fost elaborată eșalonarea unităților de învățare, planificarea calendaristică, proiectarea unității de învățare și proiectul didactic, în care s-a urmărit diversificarea conținutului gimnasticii în concordanță cu celelalte conținuturi ale programei școlare.

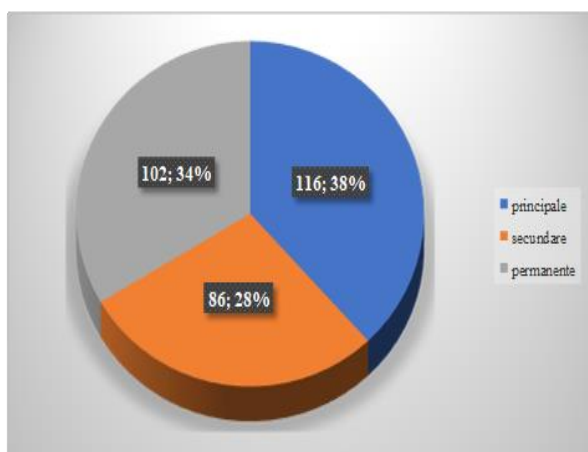


Fig.2.1. Ponderea componentelor programei experimentale la disciplina educație fizică și sport

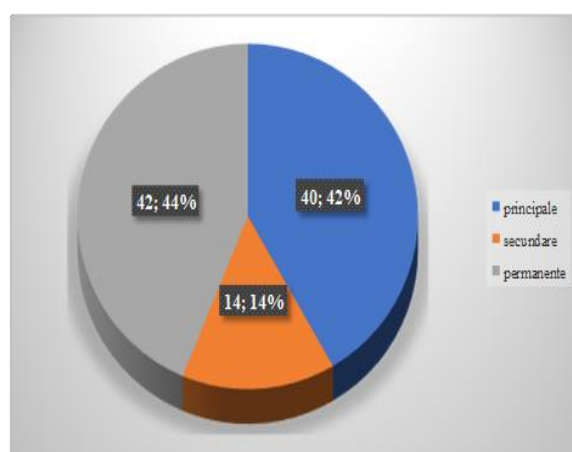


Fig.2.2. Ponderea componentelor programei experimentale la disciplina educație fizică și sport în semestrul I

În cadrul lecțiilor de educație fizică cel mai frecvent s-au abordat teme care derivă din două unități de învățare diferite. Rezultatele ponderii componentelor programei experimentale în funcție de eșalonarea anuală a unităților de învățare principale, secundare și permanente, scot în evidență 116 săptămâni principale, 96 săptămâni secundare, 102 săptămâni permanente și 304 săptămâni totale (Figura 2.1). De asemenea s-a precizat ponderea unităților de învățare pe semestre, respectiv semestrul I (14 săptămâni), 96 săptămâni cu statut principale, 14 săptămâni secundare, 42 săptămâni permanente și 96 săptămâni totale (Figura 2.2). Selectând unitățile de învățare cu conținut din gimnastică din programa experimentală, s-a constatat că **73,7%** din unitățile de învățare sunt din mijloacele gimnasticii și **26,4%** unități de învățare, aparținând conținutului altor discipline. Iar în semestrul I îi corespunde **25, %** unități de învățare din mijloacele gimnasticii și **24,3%** din alte conținuturi.

Capitolul 3, Argumentarea științifică a perfecționării ariei curriculare educație fizică și sport la nivelul ciclului primar, se referă la aplicarea conținutului diversificat al gimnasticii în cadrul ariei curriculare ”educație fizică și sport” la nivelul claselor primare.

În concordanță cu specificul activității didactice, determinate de finalitățile ciclului școlar primar, lecțiile de educație fizică pot fi de mai multe tipuri. În vedea punerii bazelor instruirii elevilor pe linia predării didactice, s-a folosit lecția cu tematică și conținut unitar. Aceasta se referă la capacitatea de organizare, optimizarea dezvoltării fizice, formarea și consolidarea deprinderilor motrice de bază și utilitar -aplicative, dezvoltarea calităților motrice, inițierea în practicarea disciplinelor sportive prevăzute în programe, formarea sistemului de cunoștințe specializate [5, 8].

Lecțiile din această categorie abordează teme din două unități de învățare diferite, ambele pot avea caracter principal sau una fiind principală și cealaltă secundară iar altele permanente.

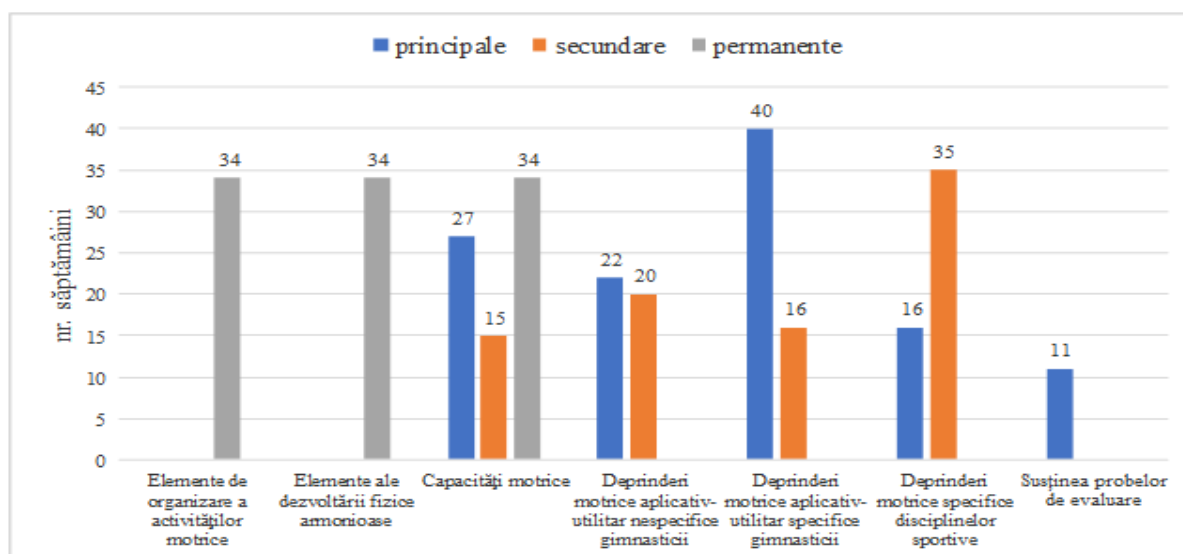


Fig. 3.1. Conținutul programa experimentală în cadrul ariei curriculare ”educație fizică și sport” la nivelul clasei a IV-a

Din analiza proiectării didactice a eşalonării unităţilor de învăţare în cadrul grupei experimentale, se observă 6 unităţi de învăţare şi o rubrică de susţinerea probelor de control. În acest sens, prezentăm în continuare modalitatea aplicării programei experimentale a unităţilor de învăţare repartizate cu statut principale, secundare şi permanente, încercând cât posibil evitarea suprapunerii acestora din aceeaşi categorie de conţinut.

Repartizarea unităţilor de învăţare pe lecţii a avut în vedere următoarele aspecte metodologice:

- eşalonarea unităţilor de învăţare să efectuat pe un an şcolar de învăţământ, respectiv 14 săptămâni semestrul I şi 22 săptămâni semestrul II;
- unităţile de învăţare prezintă un grad ridicat de complexitate, abordat dintr-un număr între 3 – 14 număr de lecţii, distribuite în unu sau două cicluri tematice într-un an şcolar;
- posibilităţile de realizare pentru realizarea unităţilor de învăţare (ex. exersare frontală, pe grupe sau prin scesiune individuală), oferite de baza materială, a determinat alocarea diferenţiată a numărului de lecţii şi conţinutul acestora;
- nivelul de pregătire a elevilor dobândit din achiziţiile anterioare a determinat restrângerea numărului de lecţii alocate învăţării în cadrul ciclurilor tematice elaborate;
- unităţile de învăţare care corespundeau obiectivului evaluării sumative au fost prevăzute un număr mai mare de lecţii.

Privind realizarea şi repartizarea unităţilor de învăţare din cadrul eşalonării acestora atât pe semestre, cât şi de-a lungul anului şcolar, prezentate în anexa 11 a lucrării, observăm următoarele modalităţi metodologice:

- unitatea de învăţare ”elemente de organizare a activităţii motrice”, s-a folosit în toate verigile lecţiei, în special în cadrul organizării colectivului de elevi şi planificată cu statut permanent pe întregul an şcolar, folosind acţiunile de pe loc şi din deplasare şi alcătuiri şi schimbări de formaţii, corespunzător conţinuturilor programei; în funcţie de manifestarea concretă a colectivului au fost utilizate momente/ secvenţe destinate captării atenţiei, dinamizării colectivului şi disciplinarea acestora;
- unitatea de învăţare ”elemente ale dezvoltării fizice armonioase”, s-a planificat permanent pe întregul an şcolar, folosind cu precădere execuţia posturii corecte în poziţiile de bază, derivatele acestora şi în acţiunile motrice; complexe de EDFG libere, cu obiecte portative (baston, mingi medicinale), cu partener, aparate speciale (banca de gimastică);
- unitatea de învăţare ”calităţi motrice”, s-a planificat 25% cu statut principal, secundar şi permanent pe întregul an şcolar şi 17,% în semestrul I; calitatea motrică mobilitatea a fost planificată permanent, folosită la nevoie şi special organizată;

- unitatea de învățare ”deprinderi motrice: de locomoție, de manipulare, de stabilitate, aplicativ utilitare, specifice derinderilor sportive”, s-a planificat 32,2% cu statut principal și secundar pe tot parcursul anului școlar și 11,8% în semestrul I, din care 3,9% s-a alocat variantelor de ștafete și parcurhuri aplicative;

- unitatea de învățare ”deprinderi motrice specifice disciplinelor sportive”, s-a planificat 16,8% cu statut permanent și secundar și 11,8% în semestrul I, din care 5,6% specifice atletismului; 7,9% *specifice gimnasticii*, privind inițierea în gimnastica acrobatică, sărituri cu trecere peste aparat, s-a propus completare din programa școlară cu conținuturi din mijloacele gimnasticii ritmice-sportive și aerobice; 3,3% s-a alocat jocului sportiv (inițiere în baschet, fotbal /rugby tag);

- secvența ”susținere probeelor de evaluare”, s-a realizat 3,6% cu statut principal eşalonat de-a lungul anului școlar, folosind evaluarea predictivă (inițială), urmărind nivelul achizițiilor acumulate anterior; evaluarea formativă (continuă), folosind pe parcursul derulării fiecărei unități de învățare și evaluarea sumativă (finală), având ca scop nivelul realizării unităților de învățare și aprecierea nivelului de pregătire atins de către elevi și comparând cu cerințele ”Sistemului Național Școlar de Evaluare” în concordanță cu obiectivele de referință prevăzute în programa școlară la clasa aIV-a.

În ceea ce privește diversificarea conținutului gimnasticii în cadrul ariei curriculare la disciplina educație fizică la nivelul clasei a IV-a, s-a observat eşalonarea unităților pe tot parcursul anului cu statut permanent, secundar și permanent.

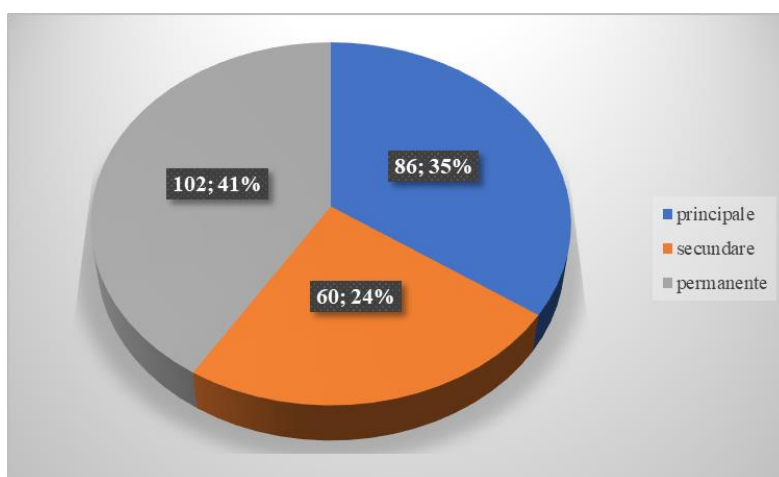


Fig. 3.2. Ponderea unitărilor de învățare din conținuturi din gimnastică aplicate în cadrul ariei curriculare educație fizică și sport la elevii din clasa a IV-a

Din analiza unităților de învățare aplicate în cadrul programei experimentale s-au selectat cele cu specific din mijloacele gimnasticii cu statut permanent 35%, secundare 24% și 41% permanent.

Detalierea aplicării diversificate a conținuturilor din gimnastică în cadrul ariei curriculare educație fizică și sport la elevii din clasele a IV-a este prezentată în Figura 3.3.

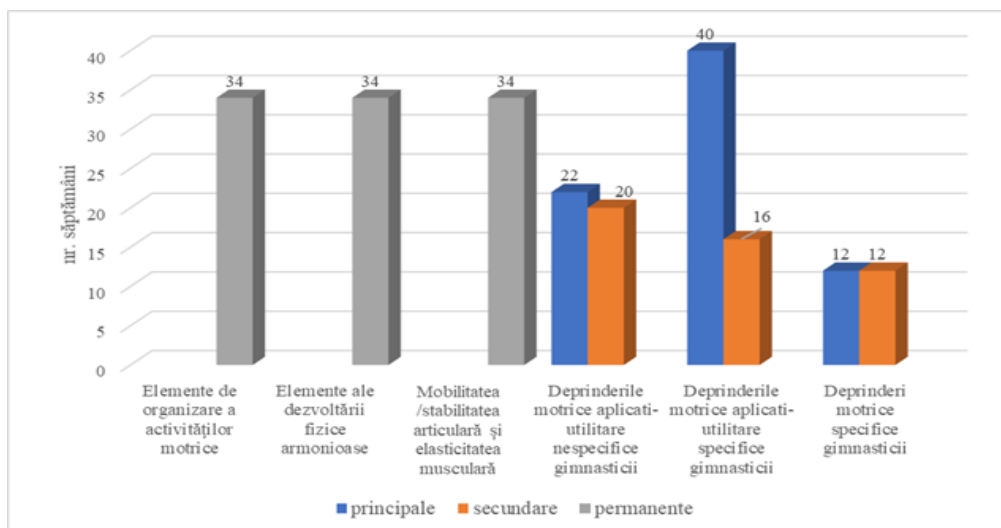


Fig. 3.3. Diversificarea conținutului gimnasticii în cadrul ariei curriculare la disciplina educație fizică la nivelul clasei a IV-a

Ponderea conținuturilor specifice gimnasticii este prezentată astfel: elementele de organizare a activităților motrice (11,2%), elementele ale dezvoltării fizice armonioase (11,2%) și mobilitatea/stabilitatea articulară și elasticitatea musculară (11,2%) (coloana vertebrală, articulația coxo-femorale, articulațiilor umerilor, etc). deprinderile motrice aplicati-utilitare nespecifice gimnasticii, s-au folosit 7,2% cu statut principale și 6,6% secundare iar cele specifice gimnasticii 13,2% principale și 5,3% secundare. În ceea ce privește planificarea unităților de învățare specifice gimnasticii s-au folosit 7,9% principale și secundare.

În concluzie putem spune că, analiza conținutului programei experimentale la disciplina ”educație fizică și sport” la elevii din clasele a IV-a scoate în evidență ponderea repartizării și realizării unităților de învățare cu statut principale, secundare și permanente, atât pe tot parcursul anului școlar, cât și pe semestre. De asemenea selectarea unităților de învățare specifice gimnasticii evidențiază 73,7% din conținutul ariei curriculare ”educație fizică și sport” îi revine gimnasticii iar 26,4% - altor mijloace.

Dinamica evaluării nivelului dezvoltării fizice a elevilor din clasele a IV-a (fete, băieți) din cadrul grupelor experimentală și de control pe durata unui an școlar de studiu este prezentată în tabelele 3.1 și 3.2.

Rezultatele evaluării înălțimii (taliei)(cm) elevilor din cadrul grupelor experimentală (GE) și de control (GC) pe durata unui an școlar de studiu scot în evidență ($X \pm m$) **la GE**, la fete, o creștere de 1,93 cm la testarea finală (TF), iar la băieți o creștere de 2,00 cm la TF. **La GC** la fete există o creștere de 2,00 cm la TF, iar la băieți o creștere de 2,19 cm la TF. Privind diferențele mediilor la fete, între grupe, se observă valori mai mari la GE la TI de 5,75 cm ($P < 0,05$) și de 5,69 cm la TF ($P < 0,05$), iar la băieți la GE de 3,46 cm la TI ($P > 0,05$) și de 3,36 cm la TF ($P > 0,05$).

Tabelul 3.1. Dinamica evaluării a nivelului dezvoltării fizice a elevilor din clasele a IV-a (fete) din cadrul grupelor experimentală și de control pe durata unui an școlar de studiu (n=16)

Nr. Crt.	Parametri	Grupe și indicatori statistici	Indicatori statistici			
			Testarea inițială $X \pm m$	Testarea finală $X \pm m$	t	P
1	Înălțimea (cm)	E	141,87±1,15	143,81±1,14	31,00	<0,001
		C	136,12±1,77	138,12±1,71	15,49	<0,001
		t	2,73	2,76	–	–
		P	<0,05	<0,05	–	–
2	Greutatea (kg)	E	35,91±1,41	36,9±1,37	14,62	<0,001
		C	29,90±1,64	31,08±1,61	22,79	<0,001
		t	2,78	2,75	–	–
		P	<0,01	<0,01	–	–
3	IMC (kg/m ²)	E	17,77±0,54	17,78±0,51	0,29	>0,05
		C	16,08±0,78	16,13±0,75	0,82	>0,05
		t	1,77	1,81	–	–
		P	>0,05	>0,05	–	–

Tabelul 3.2. Dinamica evaluării nivelului dezvoltării fizice a elevilor clasei a IV-a (băieți) din cadrul grupelor experimentală și de control pe durata unui an școlar de studiu (n=11)

Nr. Crt.	Parametri	Grupe	Indicatori statistici			
			Testarea inițială $X \pm m$	Testarea finală $X \pm m$	t	P
1	Înălțimea (cm)	E	141,36±1,09	143,45±1,02	23,00	<0,001
		C	137,90±1,69	140,09±1,72	17,89	<0,001
		t	1,71	1,68	–	–
		P	>0,05	>0,05	–	–
2	Greutatea (kg)	E	36,45±1,08	37,71±1,14	12,07	<0,001
		C	32,09±1,84	33,42±1,81	13,98	<0,001
		t	2,04	2,00	–	–
		P	>0,05	>0,05	–	–
3	IMC (kg/m ²)	E	18,21±0,43	18,30±0,45	1,53	>0,05
		C	16,78±0,73	16,79±0,71	0,11	>0,05
		t	1,68	1,79	–	–
		P	>0,05	>0,05	–	–

Note: IMC – indicele de masă corporală;

n= 11 P - 0,05 0,01 0,001

df= 20 2,086 2,528 3,850

df= 11 2,228 2,764 4,587

Rezultatele evaluării masei corporale (kg) a elevilor din cadrul GE și GC, pe durata unui an școlar de studiu, scot în evidență ($X \pm m$) la **GE** la fete o creștere de 0,99 kg la TF, iar la băieți la TI o creștere de 1,26 kg la TF. La **GC** la fete se înregistrează o creștere de 1,18 kg la TF, iar la băieți o creștere de 1,33 kg la TF. Privind diferențele mediilor la fete, între grupe, se observă valori mai

mari la GE la TI de 6,00 kg ($P < 0,01$) și de 5,82 kg la TF ($P < 0,01$), iar la băieți la GE de 4,36 kg la TI ($P > 0,05$) și de 1,29 kg la TF ($P > 0,05$).

Rezultatele evaluării indicelui de masă corporală (IMC), (kg/m^2) al elevilor din cadrul GE și GC pe durata unui an școlar de studiu scot în evidență ($X \pm m$) următoarele: **la GE**, la fete se observă o creștere de $0,02 \text{ kg}/\text{m}^2$ la TF, ($P > 0,05$) iar la băieți o creștere de $0,09 \text{ kg}/\text{m}^2$ la TF, ($P > 0,05$). **La GC**, la fete, IMC are o creștere de $0,05 \text{ kg}/\text{m}^2$ la TF, ($P > 0,05$) iar la băieți are o creștere de $0,01 \text{ kg}/\text{m}^2$ la TF, ($P > 0,05$). Privind diferențele mediilor la fete, între grupe, se observă valori mai mari la GE la TI de $1,69 \text{ kg}/\text{m}$ ($P > 0,05$) și de $1,65 \text{ kg}/\text{m}^2$ la TF ($P > 0,05$) iar la băieți la GE de $1,43 \text{ kg}/\text{m}^2$ la TI ($P > 0,05$) și de $1,51 \text{ kg}/\text{m}^2$ la TF ($P > 0,05$).

În tabelele 3.3 și 3.4 sunt prezentate rezultatele evoluției indicatorilor dezvoltării capacității motrice la elevii din clasele a IV-a (fete și băieți) din cadrul grupelor experimentală și de control pe durata unui an școlar de studiu.

Rezultatele evaluării forței abdominale, apreciată prin „*Ridicarea trunchiului din culcat dorsal în așezat cu brațele sus în 30 sec*” (nr. repetări) a elevilor din cadrul GE și GC, pe durata unui an școlar de studiu, scot în evidență ($X \pm m$) **la GE**, la fete, apare o creștere de 2,56 repetări la TF, iar la băieți o creștere de 2,54 repetări la TF. **La GC**, la fete, se observă o creștere de 1,69 repetări la TF, iar la băieți o creștere de 1,91 repetări la TF. Privind diferențele mediilor la fete, între grupe, se observă valori mai mari la GE, la TI, de 0,19 repetări ($P > 0,05$) și de 1,06 repetări la TF ($P < 0,05$), iar la băieți, în GC, de 0,45 repetări la TI ($P > 0,05$) și la GE de 0,18 repetări la TF ($P > 0,05$). Analizând nivelul performanțelor obținute de către ambele grupe, atât la fete cât și la băieți, și comparând cu baremurile sistemului național de evaluare, rezultatele testărilor evidențiază un nivel ridicat de dezvoltare a forței abdominale și corespunde calificativului „foarte bine”, cu progrese mai mari la GE.

Rezultatele evaluării forței spatelui, apreciată prin „*Extensii ale trunchiului din poziția așezat în sprijin culcat dorsal în 30 sec*” (nr. repetări), a elevilor din cadrul GE și GC, pe durata unui an școlar de studiu, evidențiază ($X \pm m$) la GE, la fete, o creștere de 2,44 repetări la TF, iar la băieți o creștere de 2,27 repetări la TF. La GC, la fete, se observă o creștere de 2,00 repetări la TF, iar la băieți o creștere de 1,91 repetări la TF. Privind diferențele mediilor la fete, între grupe, se observă valori mai mari la GE la TI, de 0,63 repetări ($P > 0,05$) și de 1,07 repetări la TF ($P < 0,05$), iar la băieți, la GC, de 1,00 repetări la TI ($P > 0,05$) și la GE de 0,64 repetări la TF ($P > 0,05$). Analizând nivelul performanțelor obținute de către ambele grupe, atât la fete cât și la băieți, și comparând cu datele sistemului național de evaluare, rezultatele testărilor evidențiază un nivel ridicat de dezvoltare a forței spatelui și corespunde calificativului „foarte bine”, cu progrese mai mari la grupa experimentală de 0,44 repetări la fete și 0,36 repetări la băieți.

Tabelul 3.3. Rezultatele evoluției indicatorilor dezvoltării capacității motrice la elevii din clasele a IV-a (fete) din cadrul grupelor experimentală și de control pe durata unui an școlar de studiu (n=16)

Nr. Crt.	Teste		Grupe și indicatori statistici	Indicatori statistici			
				Testarea inițială $\bar{X} \pm m$	Testarea finală $\bar{X} \pm m$	t	P
1	Rid. Tr. culc. dorsal în 30 sec (nr.repet.)		E	13,06±0,49	15,62±0,42	20,01	<0,001
			C	12,87±0,30	14,56±0,24	14,10	<0,001
			t	0,33	2,21	–	–
			P	>0,05	<0,05	–	–
2	Ext. Tr. poz. așez. 30 sec (nr. repet.)		E	14,50±0,42	16,94±0,34	19,03	<0,001
			C	13,87±0,27	15,87±0,26	21,91	<0,001
			t	1,25	2,52	–	–
			P	>0,05	<0,05	–	–
3	Testul Flamingo (nr. încerc.)		E	2,31±0,29	1,25±0,21	7,41	<0,001
			C	2,31±0,25	1,5±0,20	5,97	<0,001
			t	0,00	0,84	–	–
			P	>0,05	>0,05	–	–
4	Îndoi. Tr. înai. din stând (cm)		E	3,68±0,72	6,12±0,58	11,98	<0,001
			C	6,93±0,05	8,62±0,87	7,73	<0,001
			t	2,55	2,38	–	–
			P	<0,05	<0,05	–	–
5	Tracș. din atârnat sprij. la cadru / banca gimn. (nr. repet.)		E	10,81±0,48	13,00±0,48	21,71	<0,001
			C	12,50±0,54	14,43±0,45	13,51	<0,001
			t	2,32	2,16	–	–
			P	<0,05	<0,05	–	–
6	Testul Matorin (grade)	într. Dreapta	E	312,18±7,08	319,62±7,00	12,43	<0,001
			C	318,75±5,87	323,68±5,86	29,04	<0,001
			t	0,71	0,45	–	–
		înt. Stânga	P	>0,05	>0,05	–	–
			E	264,06±10,33	270,62±10,06	16,09	<0,001
			C	270,31±10,27	275,56±10,24	36,37	<0,001
7	Șotronul (sec)		t	0,43	0,34	–	–
			P	>0,05	>0,05	–	–
			E	30,5±1,90	26,5±1,56	10,05	<0,001
			C	27,12±1,26	24,62±1,19	15,81	<0,001
8	Traseu aplicativ (sec)		t	1,48	0,95	–	–
			P	>0,05	>0,05	–	–
			E	0,90±0,08	0,81±0,08	2,56	<0,05
			C	0,97±0,06	0,91±0,07	2,39	<0,05

n= 16 P - 0,05 0,01 0,001
 df= 30 2,042 2,457 3,646
 df= 15 2,131 2,602 4,073

Tabelul 3.4. Rezultatele evoluției indicatorilor dezvoltării capacității motrice la elevii din clasele a IV-a (băieți) din cadrul grupelor experimentală și de control pe durata unui an școlar de studiu (n=11)

Nr. Crt.	Teste		Grupe și indicatori statistici	Indicatori statistici			
				<i>Testarea inițială</i> $X \pm m$	<i>Testarea finală</i> $X \pm m$	<i>t</i>	<i>P</i>
1	Rid. Tr. culc. dorsal în 30 sec (nr.repet.)		E	13,73±0,56	16,27±0,43	12,28	<0,001
			C	14,18±0,57	16,09±0,46	9,04	<0,001
			t	0,57	0,29	–	–
			P	>0,05	>0,05	–	–
2	Ext. Tr. poz. așez. 30 sec (nr. repet.)		E	14,73±0,60	17,00±0,43	9,59	<0,001
			C	15,73±0,60	17,64±0,59	11,74	<0,001
			t	1,17	0,87	–	–
			P	>0,05	>0,05	–	–
3	Testul Flamingo (nr. încerc.)		E	2,18±0,32	1,18±0,23	5,24	<0,001
			C	2,09±0,28	1,36±0,24	5,16	<0,001
			t	0,21	0,55	–	–
			P	>0,05	>0,05	–	–
4	Îndoi. Tr. înai. din stând (cm)		E	4,82±1,19	7,18±1,10	11,63	<0,001
			C	4,09±0,81	6,54±0,69	15,59	<0,001
			t	0,51	0,49	–	–
			P	>0,05	>0,05	–	–
5	Tracș. din atârnat sprij. la cadru / banca gimn. (nr. repet.)		E	14,45±0,39	17,00±0,30	16,17	<0,001
			C	16,45±0,59	18,09±0,59	10,76	<0,001
			t	2,81	1,64	–	–
			P	<0,05	>0,05	–	–
6	Testul Matorin (grade)	într. Dreapta	E	313,18±8,24	319,09±8,36	17,25	<0,001
			C	315,45±8,13	321,09±7,94	11,93	<0,001
			t	0,19	0,17	–	–
			P	>0,05	>0,05	–	–
		înt. Stânga	E	261,82±9,82	267,64±9,59	16,52	<0,001
			C	276,82±11,10	281,82±11,23	10,70	<0,001
			t	1,01	0,96	–	–
			P	>0,05	>0,05	–	–
7	Șotronul (sec)		E	28,54±2,31	24,63±1,94	8,57	<0,001
			C	27,91±2,23	25,73±2,04	8,28	<0,001
			t	0,19	0,39	–	–
			P	>0,05	>0,05	–	–
8	Traseu aplicativ (sec)		E	0,66±0,08	0,55±0,6	2,17	>0,05
			C	0,77±0,09	0,74±0,09	7,11	<0,001
			t	0,85	1,72	–	–
			P	>0,05	>0,05	–	–

n= 11 P - 0,05 0,01 0,001
 df= 20 2,086 2,528 3,850
 df= 11 2,228 2,764 4,587

Rezultatele evaluării echilibrului, apreciat prin „*Testul Flamingo – Menținerea corpului pe un picior în echilibru*” (nr.repetări/ratări), a elevilor din cadrul GE și GC, pe durata unui an școlar de studiu, scoate în evidență ($X \pm m$) că **la GE**, la fete, apare o îmbunătățire de 1,06 repetări la TF, iar la băieți o scădere de 2,00 repetări (ratări) la TF. **La GC**, la fete, se observă o îmbunătățire de 0,81 repetări (căderi), iar la băieți o scădere de 0,73 repetări (căderi) la TF. Privind diferențele mediilor **la fete**, între grupe, se observă valori egale la TI de 2,31 repetări ($P > 0,05$) și de 0,25 repetări (penalizări) mai multe la GC la TF ($P > 0,05$), iar **la băieți** mai puține penalizări la GC de 0,09 repetări (căderi) la testarea inițială ($P > 0,05$) și la GE mai puține penalizări de 0,18 repetări (căderi) la TF ($P > 0,05$). Analizând nivelul performanțelor obținute de către ambele grupe, atât la fete cât și la băieți, și comparând cu mediile rezultatelor constatative, rezultatele testărilor evidențiază un nivel mai scăzut de dezvoltare a echilibrului la ambele genuri și cu progrese mai mari la grupa experimentală de 0,25 repetări (căderi) la fete și 1,27 repetări (penalizări) la băieți.

Rezultatele evaluării mobilității, apreciată prin „*Îndoirea trunchiului înainte din stând pe banca de gimnastică*” (cm), a elevilor din cadrul GE și GC, pe durata unui an școlar de studiu, scoate în evidență ($X \pm m$) la GE, la fete, o creștere de 2,44 cm la TF, iar la băieți o creștere de 2,36 cm la TF. **La GC**, la fete, se observă o creștere de 1,69 cm la TF, iar la băieți o creștere de 2,45 cm la TF. Privind diferențele mediilor la fete, între grupe, se observă valori mai mari la grupa de control la TI de 3,25 cm ($P < 0,05$) și de 2,5 cm la TF ($P < 0,05$), iar la băieți valori mai mari la GE de 0,73 cm la TI ($P > 0,05$) și de 0,64 cm la TF ($P > 0,05$). Analizând nivelul performanțelor obținute de către ambele grupe, atât la fete cât și la băieți, și comparând cu mediile rezultatelor constatative, rezultatele testărilor evidențiază un nivel mai ridicat de dezvoltare a mobilității articulare la ambele genuri și cu progrese mai mari la fete, de 0,75 cm la grupa experimentală, iar la băieți de 0,09 cm la grupa de control.

Rezultatele evaluării forței brațelor, apreciată prin „*Tracțiuni din atârnat sprijinit la cadru*” (nr. repetări), a elevilor din cadrul GE și GC, pe durata unui an școlar de studiu, evidențiază ($X \pm m$) la GE, la fete, o creștere de 2,19 repetări la TF, iar la băieți o creștere de 2,55 repetări la TF. La GC, la fete, apare o creștere de 1,93 repetări la TF, iar la băieți, la TI, valoarea are o creștere de 1,64 repetări la TF. Privind diferențele mediilor la fete, între grupe, se observă valori mai mari la grupa de control la testarea inițială, de 1,69 repetări ($P < 0,05$) și de 1,43 repetări la testarea finală ($P < 0,05$), iar la băieți, la grupa de control, valori de 2,00 repetări la testarea inițială ($P < 0,05$) și de 1,09 repetări la testarea finală ($P > 0,05$). Analizând nivelul performanțelor obținute de către ambele grupe, atât la fete cât și la băieți, rezultatele testărilor evidențiază un nivel ridicat de dezvoltare a forței brațelor, cu progrese mai mari la grupa experimentală, de 0,26 repetări la fete și 0,91 repetări la băieți.

Rezultatele evaluării coordonării generale, apreciată prin „*Testul Matorin, săritură cu întoarcere 360° spre dreapta*” (grade), a elevilor din cadrul GE și GC, pe durata unui an școlar de studiu, evidențiază **la GE**, la fete, că apare o creștere de 7,44 grade, la TF, iar la băieți apare o creștere de 5,91 grade la TF. **La GC**, la fete, se înregistrează o creștere de 4,93 grade la TF, iar la băieți o creștere de 5,64 grade la TF. Privind diferențele mediilor la fete, între grupe, se observă valori mai mari la GC la TI de 6,57 grade ($P>0,05$) și de 4,06 grade la TF ($P>0,05$), iar la băieți, de asemenea, la GC de 2,27 grade la TI ($P>0,05$) și de 2,0 grade la TF ($P>0,05$). Analizând nivelul performanțelor obținute de către ambele grupe, atât la fete cât și la băieți, rezultatele testărilor evidențiază un nivel ridicat de dezvoltare a coordonării generale - întoarcere spre dreapta - cu progrese mai mari la grupa experimentală, de 2,51 grade la fete și 0,27 grade la băieți.

Rezultatele evaluării coordonării generale, apreciată prin „*Testul Matorin, săritură cu întoarcere 360° spre stânga*” (grade), a elevilor din cadrul GE și GC, pe durata unui an școlar de studiu, evidențiază ($X\pm m$) **la GE**, la fete, o creștere de 6,56 grade la TF, iar la băieți o creștere de 5,82 grade la TF. **La GC**, la fete, se observă o creștere de 5,25 grade la TF, iar la băieți o creștere de 5,00 grade la TF. Privind diferențele mediilor la fete, între grupe, se observă valori mai mari la GC la TI, de 6,25 grade ($P>0,05$) și de 4,94 grade la TF ($P>0,05$), iar la băieți, de asemenea la GC, de 15,0 grade la TI ($P>0,05$) și de 14,18 grade la TF ($P>0,05$). Analizând nivelul performanțelor obținute de către ambele grupe, atât la fete cât și la băieți, rezultatele testărilor evidențiază un nivel ridicat de dezvoltare a coordonării generale - întoarcere spre stânga, cu progrese mai mari la grupa experimentală, de 1,31 grade la fete și 0,82 grade la băieți.

Rezultatele evaluării capacității coordinative, apreciată prin „*Șotronul*” (sec), a elevilor din cadrul GE și GC pe durata unui an școlar de studiu, evidențiază ($X\pm m$) **la GE** la fete are o scădere de 4,0 sec la TF iar la băieți la are o scădere de 3,91 sec la TF. **La GC** la fete are o scădere de 2,5 sec la TF iar la băieți are o scădere de 2,18 sec la TF. Privind diferențele mediilor la fete între grupe se observă valori mai bune la GC la TI de 3,38 sec ($P>0,05$) și de 1,88 sec la TF ($P>0,05$) și la băieți, de asemenea la GC de 0,63 sec la TI ($P>0,05$) și la GE de 1,1 sec la TF ($P>0,05$). Analizând nivelul performanțelor obținute de către ambele grupe atât la fete cât și la băieți, rezultatele testărilor evidențiază un nivel de dezvoltare a capacității coordinative cu progrese mai mari la grupa experimentală, de 2,5 sec la fete și 1,73 sec la băieți.

Rezultatele evaluării capacității coordinative, apreciată prin „*Traseu aplicativ-utilitar*” (sec), a elevilor din cadrul GE și GC, pe durata unui an școlar de studiu, evidențiază ($X\pm m$) că **la GE** la fete există o scădere de 0,09 sec la TF ($P<0,05$), iar la băieți o scădere de 0,11 sec la TF ($P>0,05$). **La GC**, la fete, apare o scădere de 0,06 sec la TF ($P<0,05$), iar la băieți apare o scădere de 0,03 sec la TF, ($P<0,001$). Privind diferențele mediilor la fete, între grupe, se observă valori mai bune la GE

la TI, de 0,07 sec ($P>0,05$) și de 0,1 sec la TF ($P>0,05$), iar la băieți, de asemenea la GE, de 0,11 sec la TI ($P>0,05$) și de 0,19 sec la TF ($P>0,05$). Analizând nivelul performanțelor obținute de către ambele grupe, atât la fete cât și la băieți, rezultatele testărilor evidențiază un nivel de dezvoltare a capacității motrice cu progrese mai mari la grupa experimentală, de 0,03 sec la fete și 0,08 sec la băieți.

În tabelele 3.5 și 3.6 sunt prezentate rezultatele evoluției nivelului de dezvoltare fizică armonioasă și al inițierii în gimnastică la elevii din clasele a IV-a (fete și băieți) din cadrul grupelor experimentală și de control, pe durata unui an școlar de studiu.

Tabelul 3.5. Rezultatele evoluției nivelului de dezvoltare fizică armonioasă și al inițierii în gimnastică la elevii din clasele a IV-a (fete) din cadrul grupelor experimentală și de control pe durata unui an școlar de studiu (n=16)

Nr. Crt.	Testare	Indicatori	Memorare execuție complex de EDFG (calificative)			Nivelul inițierii în gimnastică (calificative)		
			4 exer. 4x4 timpi	5 exer. 4x8 timpi	6 exer. 4x8 timpi	Cump. pe un G. cu sprij. Pl. pe sol; Rostog. înai. din ghem. în ghem.	+ podul de jos	+ stând pe omoplați
			S	B	FB	Suficient	Bine	Foarte bine
G.E.	Inițială	n	6	6	4	2	10	4
		%	37,5	37,5	25	12,5	62,5	25
	Finală	n	2	6	8	-	7	9
		%	12,5	37,5	50		43,75	56,25
G.C.	Inițială	n	3	9	4	-	12	4
		%	18,75	56,25	25		75	25
	Finală	n	2	9	5	-	11	5
		%	12,5	56,25	31,25		68,75	31,25

Notă: G.E. – grupa experimentală; G.C. – grupa de control; n – număr subiecți; S – suficient; B – bine; FB – foarte bine; cump. – cumpănă; G. – genunchi; Pl. – palmele; rostog. – rostogolire; înai. – înainte; ghem. – ghemuit

Tabelul 3.6. Rezultatele evoluției nivelului de dezvoltare fizică armonioasă și al inițierii în gimnastică la elevii din clasele a IV-a (băieți) din cadrul grupelor experimentală și de control pe durata unui an școlar de studiu (n=11)

Nr. Crt.	Testare	Indicatori	Memorare execuție complex de EDFG (calificative)			Nivelul inițierii în gimnastică (calificative)		
			4 exer. 4x4 timpi	5 exer. 4x8 timpi	6 exer. 4x8 timpi	Cump. pe un G. cu sprij. Pl. pe sol; Rostog. înai. din ghem. în ghem.	+ podul de jos	+ stând pe omoplați
			S	B	FB	Suficient	Bine	Foarte bine
G.E.	Inițială	n	4	4	3	1	6	4
		%	36,4	36,4	27,2	9,1	54,5	36,4
	Finală	n	1	4	6	-	3	8
		%	9,1	36,4	54,5	-	27,27	72,73
G.C.	Inițială	n	4	3	4	1	7	3
		%	36,4	27,2	36,4	9,1	63,63	27,27
	Finală	n	2	4	5	1	6	4
		%	18,2	36,4	45,4	9,1	54,5	36,4

Notă: G.E. – grupa experimentală; G.C. – grupa de control; n – număr subiecți; S – suficient; B – bine; FB – foarte bine; cump. – cumpănă; G. – genunchi; Pl. – palmele; rostog. – rostogolire; înai. – înainte; ghem. – ghemuit

Rezultatele evaluării nivelului de dezvoltare fizică armonioasă, apreciată prin „*Memorare execuție complex de exerciții libere de dezvoltare fizică generală la elevii din clasele a IV-a*” (calificative), al elevilor din cadrul GE și GC, pe durata unui an școlar de studiu, evidențiază următoarele aprecieri ale calificativelor: **la GE, la fete**, există o creștere de 25% la TF, calificativul *Bine* (B) are o pondere egală cu cea de la testarea finală, iar calificativul *suficient* (S) are o scădere de 25% la TF, iar **la băieți** are o creștere de 27,3% la TF, calificativul „B” fiind egal cu cel de la TF, iar calificativul „S” are o scădere de 27,3% la TF. **La GC, la fete**, are o creștere de 6,25% la TF, calificativul „B” fiind egal cu cel de la TF, iar calificativul „S” are o scădere de 6,25% la TF. **La băieți** are o creștere de 9,0% la TF, calificativul „B” are o creștere de 9,2% la TF, iar calificativul „S” are o scădere de 18,2% la TF. Privind diferențele ponderii calificativelor **la fete**, între grupe, se observă la TI calificativul „FB” la ambele grupe, care au același nivel de execuție, iar la TF, la GE, prezintă un nivel mai ridicat cu 18,75% al execuției, calificativul „B” este mai mare la GC cu 18,75% la ambele testări, iar calificativul „S” este mai mare la GC cu 18,75% la TI și egal cu 12,5% la ambele grupe, iar **la băieți** diferențele între grupe se observă la testarea inițială, unde calificativul „FB” este mai redus cu 9,2% la GE și crește cu 9,1% la TF, adică se îmbunătățesc cerințele de execuție, calificativul „B” este mai mare la GE cu 9,2% la TI și egal la ambele grupe la TF, iar calificativul „S” este egal la ambele grupe cu 36,4% și scade cu 9,1% la GE la TF. Analizând nivelul performanțelor obținute de către ambele grupe, atât la fete cât și la băieți, rezultatele testărilor evidențiază un nivel de memorare a execuției complexului de exerciții libere de dezvoltare fizică generală, cu progrese mai mari la GE la fete, unde calificativul „FB” este de 18,75%, „B” este egal și „S” de 18,75% , iar la băieți calificativul „FB” este de 18,3%, „B” de 9,2% la GC și „S” de 9,1% la GE, adică prin diversificarea conținutului mijloacelor gimnasticii elevii grupeii experimentale au reușit să-și îmbunătățească descriptorii de performanță ai execuției EDFG.

Rezultatele evaluării nivelului de inițiere în gimnastică, apreciată prin „*execuție exercițiu de gimnastică acrobatică impus la elevii din clasele a IV-a*” (calificative)”, al elevilor din cadrul GE și GC, pe durata unui an școlar de studiu, evidențiază **la GE, la fete**, o creștere de 31,25% la TF, îmbunătățind execuția a 4 elemente acrobatice izolate (EAI), cu greșeli minore de execuție sau 3 EAI, respectând corect execuția tehnică; calificativul *Bine* (B) are o creștere de 18,5% la TF, îmbunătățind execuția a 3 EAI cu greșeli minore de execuție sau 2 EAI, respectând corect execuția tehnică, iar calificativul *suficient* (S) are o scădere de 12,5% la TF, adică toate elevele au corectat greșelile de execuție; **la băieți**, la TI, calificativul „FB” are o creștere de 36,33% la TF, calificativul „B” are o scădere cu 27,23% la TF, iar calificativul „S” are o scădere de 9,1% la TF, toți elevii au corectat greșelile de execuție. **La GC, la fete**, la TI calificativul „FB” are o creștere de 6,25% la TF, calificativul „B” are o creștere cu 6,25% la TF, iar la calificativul „S” nu au existat

elevi cu acest nivel de execuție; *la băieți*, la TI, calificativul „FB” are o creștere de 9,13% la TF, calificativul „B” are o creștere de 9,13% la TF. iar calificativul „S” este de 9,1% la TF.

Privind diferențele ponderii calificativelor *la fete*, între grupe, se observă la testarea inițială calificativul „FB” la ambele grupe, care au același nivel de execuție, iar la TF, GE prezintă un nivel mai ridicat cu 25% al execuției, calificativul „B” este mai mare la GC cu 12,5% la TI și cu 25% la TF, iar calificativul „S” este mai mare la GE cu 12,5% la TI și fără aprecieri la TF la ambele grupe, iar *la băieți* diferențele între grupe se observă la TI, calificativul „FB” este mai mare cu 9,13% la GE și crește cu 36,33% la testarea finală, îmbunătățindu-se cerințele de execuție (descriptorii de performanță calificativul ”B”), calificativul „B” este mai mare la GC cu 9,13% la TI și mai mare la GC cu 27,23% la TF, iar calificativul „S” este egal la ambele grupe, de 9,1% și scade cu 9,1% la GE la TF.

Analizând nivelul performanțelor obținute de către ambele grupe, atât la fete cât și la băieți, rezultatele testărilor evidențiază un nivel de învățare a elementelor acrobatice izolate cu progrese mai mari la grupa experimentală, *la fete* calificativul ”FB” este egal între grupe, ”B” este mai mare cu 12,5% și ”S” numai la grupa experimentală, iar *la băieți* sunt progrese mai mari la calificativul ”FB” de 27,2% și la ”B” de 18,1% la grupa experimentală și la ”S” de 0,03% la grupa de control, adică, prin diversificarea conținutului mijloacelor gimnasticii, elevii grupei experimentale au reușit să-și îmbunătățească descriptorii de performanță ai execuției elementelor acrobatice izolate.

CONCLUZII GENERALE ȘI RECOMANDĂRI

Rezultatele cercetărilor experimentale efectuate de către noi au condus la elaborarea următoarelor concluzii generale:

1. În cadrul studiului conceptual al curriculumului ”Educație fizică și sport” pentru învățământul primar, acesta ne-a demonstrat că sistemul de învățământ curricular conține un ansamblu de sarcini în vederea formării integrale a cunoștințelor, calităților, capacităților și atitudinilor elevilor. În cadrul Curriculumului național modernizat pentru învățământul general se operează cu trei tipuri de competențe (Competențe-cheie/transversale/transdisciplinare, Competențe specifice disciplinelor școlare și Unități de competențe). Aria curriculară ”Educație fizică și sport” are contribuții specifice la toate cele opt domenii de competențe cheie, unde contribuția specifică a disciplinei ”Educație fizică”, prin analiza fiecărui domeniu de competențe-cheie, a condus la determinarea *cunoștințelor, abilităților și atitudinilor*.

2. Programa disciplinei ”Educație fizică” este elaborată potrivit unui nou model de proiectare curriculară, centrat pe competențe. Construcția programei este realizată astfel încât să contribuie la dezvoltarea profilului de formare al elevului din ciclul primar. În acest sens, Noul sistem de

evaluare se bazează pe criterii de apreciere a performanțelor, denumite anterior „norme de control” și actual „descriptori de performanță”. La această treaptă de învățământ, sistemul de evaluare prin notare a fost înlocuit cu sistemul de evaluare prin calificative, care a fost impus de mai multe considerente.

3. Rezultatele analizei opiniilor specialiștilor, privind folosirea mijloacelor gimnasticii în lecțiile de educație fizică la ciclul primar, scot în evidență aprecieri foarte bune ale conținutului gimnasticii în ciclul primar și ponderea mai mare a mijloacelor gimnasticii în lecția de educație fizică. S-a constatat că diversificarea conținutului mijloacelor gimnasticii poate contribui la perfecționarea programei școlare din ciclul primar și necesitatea elaborării unui ghid practico-metodic de predare al conținutului mijloacelor gimnasticii.

4. Privind evaluarea nivelului dezvoltării fizice și motrice a elevilor din clasele pregătitoare și primare, se evidențiază rezultatele dezvoltării capacității motrice la elevii din clasele pregătitoare și primare și se prezintă nivelul stării fizice a elevilor la începutul experimentului pedagogic. Aceste valori sunt indicatori inițiali pentru demersul științific de mai departe, în vederea eșalonării unităților de învățare în cadrul programei experimentale.

5. În ceea ce privește determinarea nivelului de însușire a conținutului gimnasticii de către elevii aflați în cercetare, aceasta s-a realizat la începutul ciclului primar, în clasa I, și la sfârșitul ciclului – clasa a IV-a. Rezultatele dezvoltării fizice armonioase, privind *memorare execuție complex de EDFG* la elevii din clasele I, scot în evidență calificativul FB mai mare la fete; calificativul B este mai mare la băieți și calificativul S este mai mare la fete. Privind nivelul inițierii în gimnastică la elevii din clasele I prin execuția unui exercițiu impus de gimnastică acrobatică, se scoate în evidență calificativul FB mai mare la băieți, calificativul B mai mare la fete și calificativul S mai mare la fete.

6. Rezultatele dezvoltării fizice armonioase, prin *memorare execuție complex de EDFG* la elevii din clasele a IV-a, scot în evidență calificativul FB mai mare la băieți; calificativul B mai mare la băieți; calificativul S mai mare la fete. Privind nivelul inițierii în gimnastică la elevii din clasele a IV-a prin execuția unui exercițiu impus de gimnastică acrobatică, se scoate în evidență calificativul FB mai mare la băieți; calificativul B mai mare la fete și calificativul S mai mare la băieți.

7. Elaborarea programei experimentale a stat la baza analizei comparative a programelor școlare pentru învățământul primar din România și Republica Moldova. În baza studiului realizat, putem menționa că, în cadrul programei experimentale, conținuturile propuse au asigurat, pe parcursul unui an școlar, diversificarea mijloacelor gimnasticii în cadrul tuturor verigilor lecției de educație fizică. Rezultatele ponderii componentelor programei experimentale, în funcție de eșalonarea anuală a unităților de învățare principale, secundare și permanente, scot în evidență 116 săptămâni principale, 96 săptămâni secundare, 102 săptămâni permanente și 304 săptămâni totale.

8. Selectând unitățile de învățare cu conținut din gimnastică din programa experimentală, s-a constatat că 73,7% din unitățile de învățare sunt din mijloacele gimnasticii și 26,4% unități de învățare aparțin conținutului altor discipline. Iar repartizării mijloacelor în semestrul I îi corespund 25% unități de învățare din mijloacele gimnasticii și 24,3% din alte conținuturi. Aceste date ne evidențiază volumul și modalitatea de diversificare a conținutului în cadrul ariei curriculare "Educație fizică și sport" la elevii din clasele a IV-a, ca finalitate a ciclului primar.

9. Analiza proiectării didactice a eșalonării unităților de învățare în cadrul grupei experimentale evidențiază 6 unități de învățare și o secvență de susținere a probelor de control. Modalitatea aplicării programei experimentale a unităților de învățare a dus la repartizarea acestora în unități cu statut de principale, secundare și permanente. Privind realizarea și repartizarea unităților de învățare din cadrul eșalonării acestora atât pe semestre, cât și de-a lungul anului școlar, la unitatea de învățare "deprinderi motrice specifice disciplinelor sportive" se evidențiază 16,8% planificate cu statut permanent și secundar și 11,8% în semestrul I, din care 5,6% specifice atletismului; 7,9% specifice gimnasticii, privind inițierea în gimnastica acrobatică, sărituri cu trecere peste aparat. S-a propus completarea din programa școlară cu conținuturi din mijloacele gimnasticii ritmice-sportive și aerobice; 3,3% s-a alocat jocului sportiv (inițiere în baschet, fotbal /rugby tag). În acest sens, putem spune că analiza conținutului programei experimentale la disciplina "Educație fizică și sport" la elevii din clasele a IV-a scoate în evidență ponderea repartizării și realizării unităților de învățare cu statut de principale, secundare și permanente, atât pe tot parcursul anului școlar, cât și pe semestre. De asemenea, selectarea unităților de învățare specifice gimnasticii evidențiază că 73,7% din conținutul ariei curriculare "Educație fizică și sport" îi revine gimnasticii, iar 26,4% - altor mijloace.

10. Dinamica evaluării nivelului dezvoltării fizice a elevilor din clasele a IV-a (fete și băieți), pe durata unui an școlar de studiu, scoate în evidență o creștere în înălțime mai mare la grupa experimentală la băieți, de 2,00 cm, iar la grupa de control la băieți - de 2,19 cm; rezultatele evaluării masei corporale la grupa experimentală prezintă valori mai mari la băieți, de 1,26 kg și la grupa de control - de 1,33 kg; rezultatele evaluării indicelui de masă corporală la grupa experimentală are o creștere mai mare la băieți, de 0,09 kg/m², iar la grupa de control, la fete - de 0,05 kg/m².

11. Rezultatele evoluției indicatorilor dezvoltării capacității motrice la elevii din clasele a IV-a (fete și băieți), scot evidență: creșterea **forței abdominale** la grupa experimentală (GE) la fete, iar la grupa de control (GC) la băieți; **creșterea forței spatelui** la GE băieți iar la GC la fete; **îmbunătățirea echilibrului** („Testul Flamingo”) la GE la fete, iar la GC la băieți; **îmbunătățirea mobilității**, la GE la băieți, iar la grupa de control la fete, **creșterea forței brațelor**, la grupa experimentală la băieți iar la grupa de control la fete, **îmbunătățirea coordonării generale** - „Testul

Matorin”, săritură cu întoarcere 360° spre dreapta” la grupa experimentală la fete iar la grupa de control la băieți, iar „Testul Matorin”, întoarcere stânga la grupa experimentală la fete iar la grupa de control la băieți ; **îmbunătățirea capacității coordinative**, apreciată prin „Șotronul” – la grupa experimentală la fete iar la grupa de control la băieți; privind rezultatele evaluării capacității coordinative, apreciată prin „Traseu aplicativ-utilitar” la grupa experimentală la băieți o îmbunătățire de 0,11 sec, iar la grupa de control la fete o îmbunătățire de 0,06 sec.

12. Rezultatele evaluării nivelului de dezvoltare fizică armonioasă (DFA), apreciată prin „Memorare execuție complex de exerciții libere de dezvoltare fizică generală”, la GE, la fete, apare o creștere de 25%, calificativul Bine (B) fiind egal cu cel de la testarea finală, iar calificativul suficient (S) are o scădere de 25%, iar la băieți calificativul „FB” are o creștere de 27,3%, calificativul „B” fiind egal cu cel de la testarea finală, iar calificativul „S” are o scădere de 27,3%. La grupa de control, la fete, calificativul „FB” are o creștere de 6,25%, , calificativul „B” fiind egal cu cel de la testarea finală, iar calificativul „S” are o scădere de 6,25%; la băieți calificativul „FB” are o creștere de 9,0%, calificativul „B” o creștere de 9,2% iar calificativul „S” o scădere de 18,2%.

13. Rezultatele evaluării nivelului de inițiere în gimnastică, apreciată prin „execuție exercițiu de gimnastică acrobatică impus la elevii din clasele a IV-a” la grupa experimentală la fete calificativul foarte bine (FB) are o creștere de 31,25%; calificativul Bine (B) are o creștere 18,5%, iar calificativul suficient (S) are o scădere de 12,5%; la băieți calificativul „FB” are o creștere de 36,33%, calificativul „B” are o scădere cu 27,23% iar calificativul „S” are o scădere de 9,1%. La grupa de control la fete calificativul „FB” are o creștere de 6,25%, calificativul „B” are o creștere cu 6,25%, iar la calificativul „S” nu au existat elevi cu astfel nivel de execuție; la băieți calificativul „FB” are o creștere de 9,13%, calificativul „B” are o creștere de 9,13% iar calificativul „S” este de 9,1%.

14. Rezultatele cercetării obținute, care au contribuit la soluționarea problemei științifice importante în domeniu, constau în fundamentarea din punct de vedere științific și metodologic a perfecționării ariei curriculare ”Educație fizică și sport” în învățământul primar, prin intermediul diversificării conținutului mijloacelor gimnasticii introduse în programa experimentală elaborată.

15. În concluzie, diversificarea conținutului gimnasticii în cadrul programei experimentale la elevii din clasele primare a contribuit la îmbunătățirea nivelului dezvoltării capacității motrice și inițierii în gimnastică, ceea ce a condus la perfecționarea ariei curriculumului „Educație fizică și sport” prin justificarea ponderii unităților de învățare principale, secundare și permanente în cadrul proiectării didactice efectuate.

- Profesorii claselor primare să țină cont de particularitățile de vîrstă și nivelul de pregătire fizică a elevilor în procesul de organizare și desfășurare a activităților de educație fizică;
- Să selecteze și să aplice pe scară largă conținuturile didactice curriculare în procesul de influențare direcționată asupra calităților motrice;
- Să planifice chiar două deprinderi motrice utilitar-aplicative în cadrul lecțiilor de educație fizică, urmărind alternarea solicitării efortului;
- Să selecteze și să aplice pe scară largă conținuturile didactice curriculare în procesul de influențare direcționată asupra deprinderilor utilitar -aplicative;
- Să urmărească eșalonarea unităților de învățare cu statut principal, secundar și permanent atât pe tot parcursul anului, cât și pe semestre;
- Să respecte standardele curriculare de evaluare a competențelor psihomotrice și calităților fizice de bază.

BIBLIOGRAFIE

1. BOIAN, I., SAVA, P., BICHERSCHI, Ș., GRIMALSCHI, T. *Curriculumul la educația fizică în clasele I-IV*. Chișinău, 2010. 47 p.
2. BRANIȘTE, G. *Proiectarea didactică în cadrul educației fizice școlare*. Chișinău: USEFS, 2016, p. 99-108. ISBN 978-9975-131-35-3
3. BUCUN N., POGOLȘA L., GUȚU VL. ET AL. *Modernizarea și implementarea curriculumului școlar din perspectiva școlii prietenoase copilului*. In: Univers Pedagogic, 2011, nr. 1, p. 63-73. ISSN 1811-5470.
4. CÂRSTEA, G. *Teoria și metodică educației fizice și sportului. Pentru examenele de definitiv și gradul didactic II*. București: Editura AN-DA, 2000, p 198 p. ISBN 973-99256-6-9
5. CIORBĂ, C., CIORBĂ, S. *Standardele pregătirii motrice ale elevilor claselor primare*. In: Probleme ale științelor socioumanistice și modernizării învățământului, Materialele conferinței științifice anuale a profesorilor și cercetătorilor UPS „Ion Creangă”. Seria 19, Vol.2, 24 martie. 2017, pp. 248-254. ISBN 978-9975-46-335-5.
6. CIORBĂ, C. *Reforma curriculară la educația fizică în învățământul primar*. În: Probleme ale științelor socioumanistice și modernizării învățământului, Seria 20, Vol.2, 2018, pp. 158- 163. ISBN 978-9975-46-374-4; 978-9975-46-376-8.
7. COMAN, S. *Educația fizică și metodică predării ei la clasele I-IV*. Chișinău: Editura Tehnica, 1995. 92 p. ISBN 973-96630-3-6.
8. DRAGOMIR P., SCARLAT E. *Educația fizică școlară – mutații necesare*. București: Didactică și Pedagogică, R.A. 2004. 211 p. ISBN 973-30-10001-4.
9. EPURAN, M. *Metodologia cercetării activităților corporale în educație fizică și sport*. Vol I. București, 1996. 241 p. ISBN 973920256.
10. FILIPOV V., SAVA P. *Educația fizică: Ghid metodologic de implementare a curriculumului modernizat pentru profesori*. Min. Educației și Tineretului al Rep. Moldova. Chișinău: Univers Pedagogic, 2007. 102 p.
11. FURDUI, E. *Curriculumul modernizat – o realitate interactivă în dezvoltarea învățământului incluziv*. In: Curriculumul școlar: provocări și oportunități de dezvoltare. 7-8 decembrie 2018, Chișinău. Chisinau, Republica Moldova: Institutul de Științe ale Educației, 2018, pp. 570-575. ISBN 978-9975-48.
12. GAGEA A. *Metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport*. București: Ed. Fundației România de Măine. 1999. 384 p. ISBN 973-582-246-6.
13. GRIGORE, V. *Gimnastica*. Manual pentru cursul de bază. București: Editura Bren, 2003. 197 p. ISBN 973-648-197-2.
14. GRIMALSCHI, T., BOIAN, I. *Educația Fizică. Ghid de implementare a curriculumului modernizat pentru treapta primară și gimnazială*. Chisinau: Lyceum, 2011. 95 p.
15. GUȚU, V. *Curriculumul național: retrospectiva schimbării paradigmei educaționale*. In: Univers Pedagogic. 2011, nr. 3, pp. 30-38. ISSN 1811-5470.
16. LUCA, A. *Gimnastica în școală*. Iași: Ed. Universității Al. I. Cuza, 1998. p. 24-119
17. MANOLACHI, V. *Aspecte teoretice privind dezvoltarea durabilă a culturii fizice și sportului în Republica Moldova*. În: Știința Culturii Fizice, Nr. 20(4) / 2014. 22 p. ISSN 1857-4114.
18. MARINESCU, I. *Metodica predării educației fizice la grădiniță și la clasele I-IV*. Iași: Editura AS'S, 2000. 162 p. ISBN 978-9975-4336-1-7.
19. ORȚĂNESCU, D., COSMA, G., NANU, M.C., DUMITRU, R. *Metodica predării gimnasticii în școală*. Craiova: Editura Universitaria, 2018. 286 p. ISBN 978-6061-41-323-2.
20. PAȘCAN, I., NUȚ, R.A. (coord.), NEGRU, I.N. *Metodica predării gimnasticii în școală*. Cluj-Napoca: Casa Cărții de Știință, 2008. 207 p. ISBN 978-973-133-245-1.

21. POGOLȘA, L., MARIN, M. (coord. șt.) *Evaluare criterială prin descriptori în învățământul primar*. Clasa I. Chișinău: IȘE, 2015. 84 p. ISBN 978-9975-48-097-0.
22. POTOP, V., MARINESCU, S. *Gimnastica în școală: Metodica disciplinelor gimnice*. București: Discobolul 2014. 149 p. ISBN 978-606-8294-95-7
23. RAȚĂ, G., RAȚĂ, G. *Educația fizică și metodica predării ei*. Iași: PIM, 2008. 87 p. ISBN 978-606-527-297-2.
24. URICHIANU, B. *Caracteristicile dezvoltării psihice, fiziologice și motrice a școlarilor din ciclul primar*. În: Materialele Congresului Științific Internațional „Sport. Olimpism. Sănătate”, vol 1, Chișinău: USEFS, 5-8 oct 2016. pp. 480-484. ISBN 978-9975-131- 32-2.
25. CULJAK, Z., MILETIC, D., KALINSKI S.D., KEZIC, A., ZUVELA, F. *Fundamental Movement Skills Development under the Influence of a Gymnastics Program and Everyday Physical Activity in Seven-Year-Old Children*. Iranian Journal of Pediatrics, 24(2), pp. 124–130. pISSN: 2008-2142, eISSN 2008-2150, L-ISSN 2008-2142
26. KHUDOLII, O., IERMAKOV, S., PRUSIK, K. *Classification of motor fitness of 7-9 years old boys*. Journal of Physical Education and Sport, 15(2), 2015. pp.245–253. online ISSN: 2247 - 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN - L = 2247 - 8051
27. KOLIMECHKOV, S., PETROV, L., ILINOVA, B., ALEXANDROVA, A., ANDREEVA, L., ATANASOV, P. *Assessment of the physical development of pre-school and primary school children practicing artistic gymnastics*. Sport and science magazine, 4. 2013, pp.106-115.
28. RUDD, J.R., BARNETT, L.M., FARROW, D., BERRY, J., BORKOLES, E., POLMAN, R. *The Impact of Gymnastics on Children's Physical Self-Concept and Movement Skill Development in Primary Schools*. Measurement in Physical Education and Exercise Science, 21(2), 2017, pp. 92-100. Print ISSN: 1091-367X Online ISSN: 1532-7841.
29. VOLOSHINA, L.N., KONDAKOV, V.L., TRETYAKOV, A.A., KOPEIKINA, E.N., CRETU, M., POTOP, V. *Modern strategies for regulating the motor activity of preschool and school age children in the educational space*. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 2018;22(2):114–119. e-ISSN 2308-7269; p-ISSN 1818-9172; ISSN-L 2308-7269.
30. БАЛЬСЕВИЧ, В. *Физическая культура в школе: пути модернизации преподавания*. Москва: Педагогика, № 1, 2004. с. 26-32. ISSN 0869-561X.
31. ХОЛОДОВ, Ж., КУЗНЕЦОВ, В. *Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. Высш. Учебн. Заведений*. Москва: Академия, 2011. 480 с. ISBN 978-5-7695-92-26-4.
32. *Curriculum Național. Învățământul primar*. Chișinău, 2018. Aprobă la Consiliul Național pentru Curriculum (Ordinul Ministerului Educației, Culturii și Cercetării nr. 1124 din 20 iulie 2018). Disponibil la: https://mecc.gov.md/sites/default/files/curriculum_primare_site.pdf
33. *Ghid de implementare a curriculumului pentru învățământul primar*. Chișinău, 2018, p.166-190. Disponibil la: https://mecc.gov.md/sites/default/files/ghid_curriculum_primare_rom_5.pdf
34. *Programa școlară pentru Educație fizică. Clasa Pregătitoare, clasa I și clasa a II-a*. MEN. Anexa nr. 2 la OMEN nr. 3418/19.03.2013. București, 2013. Disponibil: https://www.edums.ro/invprimar/54_Educatie%20fizica_CP_II_OMEN.pdf
35. *Programa școlară pentru Educație fizică. Clasele a III-a și a IV-a*. MEN. Anexa nr. 2 la ordinul ministrului educației naționale nr. 5003 / 02.12.2014. București, 2014. Disponibil: https://www.efsdoc.ro/wp-content/uploads/2017/02/26-Educatie-fizica_clasele-a-III-a-a-IV-a.pdf

LISTA PUBLICAȚIILOR AUTORULUI LA TEMA TEZEI

1. **Potop L.,** Jurat V. *Evaluation of "physical education and sport" curricular area in primary school.* MEPDEV 2nd: 2016 Central & Eastern European LUMEN International Conference - Multidimensional Education & Professional Development. Ethical Values. Future Academy. The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences (EpSBS). Volume XXVII, pp. 663-668. ISSN: 2357-1330.
2. **Potop L.,** Marinescu O.S., Jurat V. *Orientări metodologice în predarea și evaluarea unității de învățare în cadrul lecției de educație fizică la nivelul clasei a VIII-a* [Methodological guidelines on teaching and evaluation of the learning units in physical education class at 7th grade level]. Congresul Științific Internațional. „Sport. Olimpism. Olimpism. Sănătate”. USEFS, Chișinău, Republica Moldova, Volumul I, 2016, pp. 430-435.
3. **Potop L.,** Marinescu O.S., Jurat V. *Study on the improvement of muscle strength development by gymnastics means at students in 6th grade.* Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей IX Міжнародної наукової конференції, 12-13 жовтня 2016 року [Електронний ресурс]. – K., 2016, pp. 84-85.
4. **Potop L.,** Urichianu B., Jurat V. *Assessment at Physical Education and Sport Discipline in Primary Education.* LUMEN Proceedings. 3rd Central & Eastern European LUMEN International Conference. New Approaches in Social and Humanistic Sciences. NASHS 2017, Chisinau, Republic of Moldova, June 8-10, 2017, pp. 379-391. ISBN: 978-973-166-479-8.
5. **Potop L.,** Bufta V. *Diversifying the contents of physical education lesson by application of gymnastics means of motion games* [Diversificarea conținutului lecției de educație fizică prin aplicarea mijloacelor gimnasticii a jocurilor de mișcare]. International Scientific Session “Physical education and sport, healthy lifestyle boost factors”, Ecological University of Bucharest, Faculty of Physical Education and Sport, 8 may, 2017, Printech Publishing hous, pp. 176-183.
6. **Potop, L.** *Improvement of "Physical education and sport" curricular area in primary school by diversifying the use of gymnastics contents.* KINECO, Anul II, 2017, pp. 96-111. ISSN 2393-1345.
7. **Potop, L.,** Jurat, V., Marinescu O.S. *Improving general motricity by diversifying the means of gymnastics used in primary school pupils.* Journal of Physical Education and Sport (JPES), 17 Supplement issue 5, Art 252, pp.2320 - 2324, 2017, online ISSN: 2247 - 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN - L = 2247 – 8051.
8. **Potop, L.,** Uricanu, B., & Jurat, V. *Assessment at Physical Education and Sport Discipline in Primary Education.* In V. Manolachi, C.M. Rus, S. Rusnac (eds.), New Approaches in Social and Humanistic Sciences. Iasi, Romania: LUMEN Proceedings, 2018, pp. 379-391.
9. **Potop, L.,** Urichianu, B., Jurat, V. *Gymnastics means influence on improving students' capacities and skills in primary school.* ICPEK 2017 International Congress of Physical Education, Sport and Kinetotherapy. The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences (EpSBS), 2018 (36), pp. 69-76.
10. **Potop L.,** Șulea R., Jurat V. *Realizarea unităților de învățare din gimnastica acrobatică cu ajutorul deprinderilor motrice specifice la nivelul ciclului primar.* Sesiunea de Comunicări Științifice ”Educația fizică și sportul, factori de promovare a unui stil de viață sănătos”, Editura Printech, București, 2018, pp. 64-69.

ADNOTARE

Potop Larisa *"Perfecționarea ariei curriculare Educație fizică și sport în învățământul primar prin diversificarea conținutului gimnasticii"*. Teză de doctorat în științe ale educației, specialitatea 533.04 – Educație fizică, sport, kinetoterapie și recreație, Chișinău, 2021.

Structura tezei: Lucrarea este alcătuită din: introducere, 3 capitole, concluzii generale și recomandări, bibliografie 306 titluri, 13 anexe, 127 pagini text de bază, 84 figuri, 22 tabele. Rezultatele obținute sunt publicate în 10 lucrări științifice.

Cuvinte-cheie: aria curriculară educație fizică și sport, curriculum școlar, învățământul primar, conținuturi didactice, competențe, mijloacele gimnasticii, predare-învățare, proiectarea didactică, eșalonarea unităților de învățare, programa experimentală de aplicare, evaluare.

Domeniul de cercetare: științe ale educației.

Scopul cercetării constă în perfecționarea ariei curriculare „Educație fizică și sport în învățământul primar” prin diversificarea conținutului gimnasticii cu unități de învățare principale, secundare și permanente.

Obiectivele cercetării: 1. Studiarea conceptelor metodologice privind perfecționarea ariei curriculare la educația fizică și sport prin diversificarea conținutului gimnasticii la elevii din învățământul primar; 2. Analiza opiniilor specialiștilor privind folosirea mijloacelor gimnasticii în lecțiile de educație fizică din învățământul primar; 3. Aprecierea nivelului dezvoltării somatice, pregătirii fizice și nivelului de însușire a conținutului gimnasticii a elevilor din clasele primare; 4. Argumentarea și valorificarea eficienței diversificării conținutului gimnasticii în vederea perfecționării ariei curriculare educație fizică și sport la elevii din învățământul primar.

Noutatea și originalitatea științifică: constă în faptul că lucrarea își propune să contribuie la perfecționarea ariei curriculare educație fizică și sport prin diversificarea conținutului gimnasticii cu unități de învățare principale, secundare și permanente.

Rezultatele obținute care contribuie la soluționarea unei probleme științifice importante constau în fundamentarea din punct de vedere științific și metodologic a perfecționării ariei curriculare educație fizică și sport în învățământul primar, prin intermediul diversificării conținutului mijloacelor gimnasticii introduse în programa experimentală elaborată.

Semnificația teoretică este dată de următoarele elemente: concepțiile teoretico-metodice privind teoria și metodică educației fizice școlare; importanța diversificării mijloacelor gimnasticii în cadrul ariei curriculare educație fizică și sport în învățământul primar; optimizarea procesului instructiv-educativ; posibilitățile de îmbunătățire a nivelului pregătirii fizice și de însușire a conținutului gimnasticii a elevilor din clasele primare.

Valoarea aplicativă: constă în posibilitatea utilizării rezultatelor cercetării, a programei experimentale, în scopul perfecționării ariei curriculare la disciplina educației fizice și sport în învățământul primar. Programa poate fi folosită în procesul de instruire a viitorilor profesori de educație fizică și formarea continuă a cadrelor didactice din domeniul culturii fizice, atât pentru învățământul primar, cât și posibilități de adaptare a modalităților metodologice de aplicare și în învățământul gimnazial și liceal.

Implementarea rezultatelor științifice. Conținutul programei experimentale de cercetare a fost aplicat în scopul perfecționării ariei curriculare educație fizică și sport în învățământul primar și a fost implementat în procesul de studii în Școala Gimnazială "Șerban-Vodă" din București, Școala gimnazială "I.G. Duca" din București, Școala gimnazială "Coresi" din Târgoviște, Școala gimnazială "Grigore Moisil" din Timișoara, Liceul Tehnologic "Eremia Grigorescu" din Mărășești, Școala gimnazială "Duiliu Zamfirescu" Focșani fapt care este confirmat de adeverințele de implementare.

АННОТАЦИЯ

Потоп Лариса *«Совершенствование учебной программы по физическому воспитанию и спорту в начальной образовании посредством диверсификации содержания гимнастики»*. Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 533.04 - Физическое воспитание, спорт, кинетотерапия и рекреация, Кишинев, 2021.

Структура диссертации: аннотация на трех языках, введение, 3 главы, библиография – 306 источников, 13 приложений, 127 страниц основного текста, 84 рисунков, 22 таблиц. Полученные результаты опубликованы в 10 научных работ.

Ключевые слова: учебная программа физическое воспитание и спорт, начальное образование, дидактическое содержание, основными, средними и постоянными учебными модулями, экспериментальная прикладная программа, оценка.

Цель исследования состоит в улучшение учебной программы физического воспитания и спорта в начальной образовании посредством диверсификации содержания гимнастики с основными, средними и постоянными учебными модулями.

Задачи исследования: 1. Изучение методологических концепций по совершенствованию учебной программы по физическому воспитанию и спорту посредством диверсификации содержания гимнастики младших школьников; 2. Анализ мнений специалистов относительно использования средств гимнастики на уроках физического воспитания в начальной школе; 3. Оценка уровня соматического развития, двигательной подготовки и уровня усвоения содержания гимнастики младших школьников; 4. Обоснование и эффективности использования диверсификации содержания гимнастики с целью совершенствования программы физического воспитания и спорта среди учащихся начальной школы.

Научная новизна и оригинальность состоит в том, что она направлена на содействие совершенствованию учебной программы физического воспитания и спорта посредством диверсификации содержания гимнастики с основными, средними и постоянными учебными модулями.

Полученные результаты, которые способствуют решению важной научной проблемы, состоит в научном и методологическом обосновании заключается в научно-методическом обосновании совершенствования учебной программы физического воспитания и спорта в начальном образовании посредством диверсификации содержания гимнастики, внесенной в разработанную экспериментальную программу.

Теоретическая значимость работы заключается в теоретико-методических концепциях в области теории и методики школьного физического воспитания; важность диверсификации средств гимнастики в учебных программах физического воспитания и спорта в начальной школе; оптимизация учебно-воспитательного процесса; возможности повышения уровня физической подготовки и овладения содержанием гимнастики младших школьников.

Практическая значимость состоит в возможности использования результатов исследования, экспериментальной программы для совершенствования учебной программы физического воспитания и спорта в начальном образовании. Программа может быть использована в процессе подготовки будущих преподавателей по физическому воспитанию и непрерывного образования учителей в области физической культуры, как для начальных школ, так и для возможности адаптации применения и в средних и старших школ.

Внедрение научных результатов. Содержание исследования экспериментальной программы может быть использовано с целью совершенствования школьной программы физическое воспитание и спорта в начальной образовании и было о внедрено в учебный процесс в гимназия «Щербан-Вода» г. Бухарест, гимназия «Кореси» в Тырговиште, гимназия «Григоре Моисил» г. Тимишоара, гимназия г. Фокшань, что подтверждено соответствующими сертификатами.

ANNOTATION

Potop Larisa *"Improving the curricular area of Physical Education and Sport in primary school by diversifying the content of gymnastics"*. Doctoral thesis in education sciences, specialty 533.04 – Physical education, sports, kinesiotherapy and recreation, Chişinău, 2021.

Structure of the thesis: The paper consists of: introduction, 3 chapters, general conclusions and recommendations, bibliography 306 titles, 13 annexes, 127 pages of basic text, 84 figures, 22 tables. The obtained results are published in 10 scientific papers.

Keywords: „Physical Education and Sports” curricular area, primary education, didactic contents, competencies, means of gymnastics, teaching-learning, didactic design, staggering of learning units, experimental application program, evaluation.

Research field: educational sciences.

The purpose of the paper is to improve the „Physical Education and Sport in primary school” curricular area by diversifying the content of the content of gymnastics with main, secondary and permanent learning units.

Research objectives: 1. Studying the methodological concepts on the improvement of the curricular area in Physical Education and Sports by diversifying the gymnastics content in the primary school students; 2. Analysis of the opinions of specialists regarding the use of gymnastics means in the classes of physical education in primary school; 3. Assessing the level of somatic development, physical training and level of mastering the gymnastics content by the primary school students; 4. Substantiation and turning into good account the efficiency of the gymnastics content diversification in order to improve the „Physical Education and Sports” curricular area in the primary school students.

The novelty and scientific originality consists in the fact that the paper aims to contribute to the improvement of the „Physical Education and Sports” curricular area by diversifying the content of the content of gymnastics with main, secondary and permanent learning units.

The obtained results that contribute to the solution of an important scientific problem in the thesis consist in substantiating the improvement of the curricular area of Physical Education and Sports in primary school, from scientific and methodological point of view, by enlarging the content of the gymnastics means introduced in the experimental program elaborated.

The theoretical significance is given by the following elements: theoretical-methodical conceptions regarding the theory and methods of school physical education; importance of diversifying the means of gymnastics within the curricular area of Physical Education and Sport in the primary school; optimization of the instructive-educational process; possibilities to improve the level of physical training and assimilation of the gymnastics content by the primary school students.

The applicative value consists in the possibility to use the results of the research and of the experimental program for improving the Physical Education and Sport curricular area in the primary school. The program can be used in the education process of the future teachers of Physical Education and Sport and the continuous training of the teaching staff in physical culture field in primary school - with adaptation possibilities of the methodological modalities of application in the middle and high school too.

Implementation of the scientific results. The content of the experimental research program was applied for improving the Physical Education and Sport curricular area in the primary school and was implemented in the studies process in "Serban Voda" Middle School of Bucharest, "I.G. Duca" Middle School of Bucharest, "Coresi" Middle School of Târgovişte, "Grigore Moisil" Middle School of Timişoara, "Eremia Grigorescu" Technological High School Of Mărăşeşti, "Duiliu Zamfirescu" Middle School of Focşani, fact which is confirmed by the implementation certificates.

POTOP Larisa

**PERFEȚIONAREA ARIEI CURRICULARE EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORT
ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PRIMAR PRIN DIVERSIFICAREA CONȚINUTULUI
GIMNASTICII**

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

Rezumatul tezei de doctor în științe ale educației

Aprobat spre tipar: 18.10.2021	Formatul hârtiei 60x84 1/16
Hârtie offset. Tipar offset	Tirajul 30 ex.
Coli de tipar 2,0	Comanda 22

**Universitatea de Stat de educație Fizică și Sport
MD-2024, Republica Moldova, Chișinău, str. A. Doga, 22**