

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

Teză de doctor în științe ale educației

Conducător științific:

JURAT Valeriu,
doctor în științe pedagogice
profesor universitar

Autor:

CHIȘINĂU, 2021

© Potop Larisa, 2021

CUPRINS

ADNOTARE (în română, rusă, engleză)	5
LISTA TABELELOR.....	8
LISTA FIGURILOR.....	9
LISTA ABREVIERILOR.....	13
INTRODUCERE.....	14
1. ORIENTĂRI CONCEPTUALE ALE MODERNIZĂRII ARIEI CURRICULARE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PRIMAR	25
1.1. Cadrul conceptual al curriculumului educație fizică și sport pentru învățământul primar.....	25
1.2. Metodologia proiectării didactice la disciplina educație fizică pentru învățământul primar.....	31
1.3. Particularitățile de vârstă ale elevilor din învățământul primar.....	40
1.4. Analiza elementelor programei școlare la disciplina educație fizică pentru învățământul primar	43
1.5. Sistemul de evaluarea la disciplina educație fizică pentru învățământul primar	46
1.6. Concluzii la capitolul 1	53
2. DETERMINAREA CONȚINUTULUI GIMNASTICII LA NIVELUL CICLULUI PRIMAR ÎN CADRUL EDUCAȚIEI FIZICE ȘCOLARE	55
2.1. Metodole de cercetare.....	55
2.2. Organizarea cercetării.....	63
2.3. Analiza opiniilor specialiștilor privind folosirea mijloacelor gimnasticii în lecțiile de educație fizică din învățământul primar.....	64
2.4. Evaluarea nivelului dezvoltării somatice și pregătirii motrice a elevilor din clasele primare.....	72
2.5. Determinarea nivelului de însușire a conținutului gimnasticii a elevilor din clasele primare	99
2.6. Fundamentarea metodologică a programei experimentale educație fizică cu conținut din gimnastică pentru învățământul primar	103
2.7. Concluzii la capitolul 2	108

3. ARGUMENTAREA ȘTIINȚIFICĂ A PERFECȚIONĂRII ARIEI CURRICULARE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT LA NIVELUL CICLULUI PRIMAR.....	111
3.1. Aplicarea conținutului programei experimentale de diversificare al gimnasticii la nivelul claselor primare.....	111
3.2. Influența programei experimentale asupra nivelului dezvoltării somatice și motrice a elevilor din clasele primare.....	114
3.3. Analiza nivelului de însușire a deprinderilor sportive din conținutul gimnasticii la elevii din clasele primare.....	130
3.4. Concluzii la capitolul 3.....	135
CONCLUZII GENERALE ȘI RECOMANDĂRI.....	138
BIBLIOGRAFIA.....	142
ANEXE.....	168
Anexa 1. Ancheta tip chestionar pentru profesori.....	169
Anexa 2. Rezultatele datelor antropometrice la etapa constatativă	171
Anexa 3. Rezultatele dezvoltării motrice generale la etapa constatativă.....	181
Anexa 4. Rezultatele dezvoltării fizice armonioase și a nivelului inițierii în gimnastică la clasele I-a.....	191
Anexa 5. Rezultatele datelor antropometrice la clasa a IV -a (10 ani) - grupa de experiment....	195
Anexa 6. Rezultatele datelor antropometrice la clasa IV -a (10 ani) - grupa de control.....	197
Anexa 7. Rezultatele probelor motrice generale la grupa de experiment.....	199
Anexa 8. Rezultatele probelor motrice generale la grupa de control.....	201
Anexa 9. Rezultatele probelor motrice specifice la grupa de experiment.....	203
Anexa 10. Rezultatele probelor motrice specifice la grupa de control.....	205
Anexa 11. Proiectarea didactică în învățământul primar a grupei experimentale la nivelul clasei a IV-a.....	207
Anexa 12. Conținutul analizei programelor școlare la disciplina ”educație fizică ” la clasele primare din Republica Moldova și Romania.....	217
Anexa 13. Acte de implementare a rezultatelor cercetării.....	232
DECLARAȚIA PRIVIND ASUMAREA RĂSPUNDERII.....	239
CV.....	240

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 a unităților de învățare principale, secundare și permanente.

Obiectivele cercetării: 1. Studierea 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 a unităților 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 fizică 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 использование 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 заключаются 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 Timișoara, ”Eremia Grigorescu” Technological High School Of Mărășești, ”Duiliu Zamfirescu” Middle School of Focșani, fact which is confirmed by the implementation certificates.

LISTA TABELELOR

Tabelul 1.1. Sistemul de competențe școlare	28
Tabelul 1.2. Competență cheie – ”A învața să înveți”	29
Tabelul 1.3. Algoritmul de formulare a competențelor specifice.....	30
Tabelul 1.4. Volumul de activitate a unităților de învățare.....	34
Tabelul 1.5. Centralizarea unităților de învățare planificate conform programei școlare clasa a IV-a.....	34
Tabelul 1.6. Repartizarea orientativă a orelor pe unități de conținut.....	44
Tabelul 2.1. Rezultatele opiniilor specialiștilor cu privire la îmbunătățirea tehnologiilor de predare a conținutului gimnasticii în lecțiile de educație fizice cu elevii ciclului primar.....	64
Tabelul 2.2. Datele constatative ale dezvoltării fizice la elevii din clasele pregătitoare și primare.....	73
Tabelul 2.3. Datele constatative ale dezvoltării capacității motrice la elevii din clasele pregătitoare.....	76
Tabelul 2.4. Datele constatative ale dezvoltării capacității motrice la elevii din clasele I-a.....	81
Tabelul 2.5. Datele constatative ale dezvoltării motricității generale la elevii din clasele a II-a.....	86
Tabelul 2.6. Datele constatative ale dezvoltării capacității motrice la elevii din clasele a III-a.....	90
Tabelul 2.7. Datele constatative ale dezvoltării capacității motrice la elevii din clasele a IV-a.....	95
Tabelul 2.8. Rezultatele dezvoltării fizice armonioase și a nivelului inițierii în gimnastică la elevii din clasele I-a.....	101
Tabelul 2.9. Rezultatele dezvoltării fizice armonioase și a nivelului inițierii în gimnastică la elevii din clasele a IV-a.....	102
Tabelul 2.10. Conținutul programei experimentale pentru elevii claselor IV-a.....	104
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.....	115
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.....	115
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.....	119
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.....	120
Tabelul 3.5. Rezultatele evoluției nivelului de dezvoltare fizică armonioasă și a 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.....	130
Tabelul 3.6. Rezultatele evoluției nivelului de dezvoltare fizică armonioasă și a 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.....	130

LISTA FIGURILOR

Figura 2.1 Calculator IMC.....	58
Figura 2.2. Parcursul aplicativ - forță în regim de rezistență.....	59
Figura 2.3. Kyplot – program specializat de prelucrare statistică a datelor.....	62
Figura 2.4. „Cum apreciați conținutul gimnasticii în ciclul primar?”.....	65
Figura 2.5. „Care trebuie să fie ponderea mijloacelor de gimnastică în lecțiile de educație fizică la clasele primare?”.....	66
Figura 2.6. „La ce nivel considerați că gimnastica asigură o activitate egală cu celelalte discipline sportive?”	66
Figura 2.7. „Apreciați dacă unitatea școlară în care activați există o bază materială pentru realizarea conținutului gimnasticii ?”.....	67
Figura 2.8. „Considerați că mijloacele gimnasticii utilizate în lecțiile de educație fizică determină interes și motivare pentru o participare activă a elevilor ?”.....	67
Figura 2.9. „Cât timp considerați că trebuie să alocați aplicării conținutului gimnasticii pe durata unui an școlar?”.....	68
Figura 2.10. „Ce mijloace specifice gimnasticii folosiți cu precădere în lecțiile de educație fizică ?”.....	68
Figura 2.11. „Care din conținutul mijloacele gimnasticii aplicate în lecție le folosiți mai frecvent ?” la complexele EDFG.....	69
Figura 2.12. „Care din conținutul mijloacele gimnasticii aplicate în lecție le folosiți mai frecvent ?” la EU-A.....	69
Figura 2.13. „Care din conținutul mijloacele gimnasticii aplicate în lecție le folosiți mai frecvent ?” la exercițiile din gimnastica acrobatică.....	70
Figura 2.14. „Care din conținutul mijloacele gimnasticii aplicate în lecție le folosiți mai frecvent ?” la exercițiile din sărituri.....	70
Figura 2.15. „Aplicarea traseelor și parcursurilor aplicative în lecția EF au importanță asupra?”.....	71
Figura 2.16. „Specificați ce greutăți întâmpinați în folosirea mijloacelor gimnasticii în lecția de educație fizică?”.....	71
Figura 2.17. Înălțimea elevilor din clasele pregătitoare și ciclul primar.....	74
Figura 2.18. Greutatea elevilor din clasele pregătitoare și ciclul primar.....	75
Figura 2.19. Indicele de masă corporală la elevii din clasele pregătitoare și ciclul primar.....	75
Figura 2.20. Ridicări ale trunchiului din culcat dorsal în așezat cu brațele sus în 30 sec la elevii din clasele pregătitoare.....	77
Figura 2.21. Extensii ale trunchiului din poziția așezat în sprijin culcat dorsal în 30 sec la elevii din clasele pregătitoare.....	77
Figura 2.22. Testul Flamingo – Menținerea corpului pe un picior în echilibru la elevii din clasele pregătitoare.....	78
Figura 2.23. Îndoirea trunchiului înainte din stând pe banca de gimnastică la elevii din clasele pregătitoare.....	78
Figura 2.24. Tracțiuni din atârnat sprijinit la cadru (sau bancă de gimnastică pe două lăzi de gimnastică) la elevii din clasele pregătitoare.....	79
Figura 2.25. Testul Matorin, săritură cu întoarcere 360° spre dreapta la elevii din clasele pregătitoare.....	79
Figura 2.26. Testul Matorin, săritură cu întoarcere 360° spre stânga la elevii din clasele pregătitoare.....	80
Figura 2.27. Șotronul – parcurgerea traseului prin sărituri succesive cu desprindere și aterizare pe ambele picioare și pe un picior, depărtate și cu întoarcere de 180° la elevii din clasele pregătitoare.....	80

Figura 2.28. Ridicarea trunchiului din culcat dorsal în așezat cu brațele sus în 30 sec la elevii din clasele I-a	81
Figura 2.29. Extensii ale trunchiului din poziția așezat în sprijin culcat dorsal în 30 sec la elevii din clasele I-a.....	82
Figura 2.30. Testul Flamingo – Menținerea corpului pe un picior în echilibru la elevii din clasele I-a	82
Figura 2.31. Îndoirea trunchiului înainte din stând pe banca de gimnastică la elevii din clasele I-a	
Figura 2.32. Tracțiuni din atârnat sprijinit la cadru (sau bancă de gimnastică pe două lăzi de gimnastică) la elevii din clasele I-a.....	83
Figura 2.33. Testul Matorin, săritură cu întoarcere 360° spre dreapta la elevii din clasele I-a.....	84
Figura 2.34. Testul Matorin, săritură cu întoarcere 360° spre stânga la elevii din clasele I-a.....	84
Figura 2.35. Șotronul – parcurgerea traseului prin sărituri succesive cu desprindere și aterizare pe ambele picioare și pe un picior, depărtate și cu întoarcere de 180° la elevii din clasele I-a.....	85
Figura 2.36. Ridicarea trunchiului din culcat dorsal în așezat cu brațele sus în 30 sec la elevii din clasele a II-a.....	86
Figura 2.37. Extensii ale trunchiului din poziția așezat în sprijin culcat dorsal în 30 sec la elevii din clasele a II-a.....	87
Figura 2.38. Testul Flamingo – Menținerea corpului pe un picior în echilibru la elevii din clasele a II-a.....	87
Figura 2.39. Îndoirea trunchiului înainte din stând pe banca de gimnastică la elevii din clasele a II-a.....	88
Figura 2.40. Tracțiuni din atârnat sprijinit la cadru (sau bancă de gimnastică pe două lăzi de gimnastică) la elevii din clasele a II-a.....	88
Figura 2.41. Testul Matorin, săritură cu întoarcere 360° spre dreapta la elevii din clasele a II-a.....	89
Figura 2.42. Testul Matorin, săritură cu întoarcere 360° spre stânga la elevii din clasele a II-a.....	89
Figura 2.43. Șotronul – parcurgerea traseului prin sărituri succesive cu desprindere și aterizare pe ambele picioare și pe un picior, depărtate și cu întoarcere de 180° la elevii din clasele a II-a.....	90
Figura 2.44. Ridicarea trunchiului din culcat dorsal în așezat cu brațele sus în 30 sec la elevii din clasele a III-a.....	91
Figura 2.45. Extensii ale trunchiului din poziția așezat în sprijin culcat dorsal în 30 sec la elevii din clasele a III-a.....	91
Figura 2.46. Testul Flamingo – Menținerea corpului pe un picior în echilibru la elevii din clasele a III-a.....	92
Figura 2.47. Îndoirea trunchiului înainte din stând pe banca de gimnastică la elevii din clasele a III-a.....	92
Figura 2.48. Tracțiuni din atârnat sprijinit la cadru (sau bancă de gimnastică pe două lăzi de gimnastică) la elevii din clasele a III-a.....	93
Figura 2.49. Testul Matorin, săritură cu întoarcere 360° spre dreapta la elevii din clasele a III-a.....	93
Figura 2.50. Testul Matorin, săritură cu întoarcere 360° spre stânga la elevii din clasele a III-a.....	94
Figura 2.51. Șotronul – parcurgerea traseului prin sărituri succesive cu desprindere și aterizare pe ambele picioare și pe un picior, depărtate și cu întoarcere de 180° la elevii din clasele a III-a.....	94
Figura 2.52. Ridicarea trunchiului din culcat dorsal în așezat cu brațele sus în 30 sec la elevii din clasele a IV-a	95
Figura 2.53. Extensii ale trunchiului din poziția așezat în sprijin culcat dorsal în 30 sec la elevii din clasele a IV-a.....	96
Figura 2.54. Testul Flamingo – Menținerea corpului pe un picior în echilibru la elevii din clasele a IV-a.....	96

Figura 2.55. Îndoirea trunchiului înainte din stând pe banca de gimnastică la elevii din clasele a IV-a.....	97
Figura 2.56. Tracțiuni din atârnat sprijinit la cadru (sau bancă de gimnastică pe două lăzi de gimnastică) la elevii din clasele a IV-a.....	97
Figura 2.57. Testul Matorin, săritură cu întoarcere 360° spre dreapta la elevii din clasele a IV-a.....	98
Figura 2.58. Testul Matorin, săritură cu întoarcere 360° spre stânga la elevii din clasele a IV-a.....	98
Figura 2.59. Șotronul – parcurgerea traseului prin sărituri succesive cu desprindere și aterizare pe ambele picioare și pe un picior, depărtate și cu întoarcere de 180° la elevii din clasele a IV-a...	99
Figura 2.60. Memorare execuție complex de exerciții de dezvoltare fizică generală liberă la elevii din clasele I-a.....	101
Figura 2.61. Nivelul inițierii în gimnastică la elevii din clasele I-a.....	101
Figura 2.62. Memorare execuție complex de exerciții de dezvoltare fizică generală liberă la elevii din clasele a IV-a.....	102
Figura 2.63. Nivelul inițierii în gimnastică la elevii din clasele a IV-a.....	103
Figura 2.64. Ponderea componentelor programei experimentale la disciplina "educație fizică și sport".....	107
Figura 2.65. Ponderea componentelor programei experimentale la disciplina "educație fizică" în semestrul I	108
Figura 3.1. Conținutul programa experimentală în cadrul ariei curriculare "educație fizică" la nivelul clasei a IV-a.....	111
Figura 3.2. Ponderea unitarilor de învățare din conținuturi din gimnastică aplicate în cadrul ariei curriculare "educație fizică și sport" la elevii din clasa a IV-a.....	113
Figura 3.3. Diversificarea conținutului gimnasticii în cadrul ariei curriculare la disciplina "educație fizică" la nivelul clasei a IV-a.....	114
Figura 3.4. Dinamica evaluării înălțimii (taliei) a elevilor din cadrul grupelor experimentală și de control pe durata unui an școlar de studiu.....	116
Figura 3.5. Dinamica evaluării masei corporale a elevilor din cadrul grupelor experimentală și de control pe durata unui an școlar de studiu.....	117
Figura 3.6. Dinamica evaluării indicelui de masă corporală a elevilor din cadrul grupelor experimentală și de control pe durata unui an școlar de studiu.....	118
Figura 3.7. Ridicarea trunchiului din culcat dorsal în așezat cu brațele sus în 30 sec a elevilor din cadrul grupelor experimentală și de control pe durata unui an școlar de studiu.....	121
Figura 3.8. Extensii ale trunchiului din poziția așezat în sprijin culcat dorsal în 30 sec a elevilor din cadrul grupelor experimentală și de control pe durata unui an școlar de studiu.....	122
Figura 3.9. Testul Flamingo – Menținerea corpului pe un picior în echilibru a elevilor din cadrul grupelor experimentală și de control pe durata unui an școlar de studiu.....	123
Figura 3.10. Îndoirea trunchiului înainte din stând pe banca de gimnastică a elevilor din cadrul grupelor experimentală și de control pe durata unui an școlar de studiu.....	124
Figura 3.11. Tracțiuni din atârnat sprijinit la cadru a elevilor din cadrul grupelor experimentală și de control pe durata unui an școlar de studiu.....	125
Figura 3.12. Testul Matorin, săritură cu întoarcere 360° spre dreapta a elevilor din cadrul grupelor experimentală și de control pe durata unui an școlar de studiu.....	126
Figura 3.13. Testul Matorin, săritură cu întoarcere 360° spre stânga a elevilor din cadrul grupelor experimentală și de control pe durata unui an școlar de studiu.....	127
Figura 3.14. Șotronul – parcurgerea traseului prin sărituri succesive cu desprindere și aterizare pe ambele picioare și pe un picior, depărtate și cu întoarcere de 180° a elevilor din cadrul grupelor experimentală și de control pe durata unui an școlar de studiu.....	128

Figura 3.15. Traseu aplicativ-utilitar a elevilor din cadrul grupelor experimentală și de control pe durata unui an școlar de studiu.....	129
Figura 3.16. Memorare execuție complex de exerciții de dezvoltare fizică generală libere la elevii din clasele a IV-a (fete) din cadrul grupelor experimentală și de control pe durata unui an școlar de studiu.....	131
Figura 3.17. Memorare execuție complex de exerciții de dezvoltare fizică generală libere la elevii din clasele a IV-a (băieți) din cadrul grupelor experimentală și de control pe durata unui an școlar de studiu	131
Figura 3.18. Inițiere în gimnastică la elevii din clasele a IV-a (fete) din cadrul grupelor experimentală și de control pe durata unui an școlar de studiu.....	133
Figura 3.19. Inițiere în gimnastică la elevii din clasele a IV-a (băieți) din cadrul grupelor experimentală și de control pe durata unui an școlar de studiu.....	133

LISTA ABREVIERILOR

B – bine
C – grupa de control
CDS – Curriculum de decizi școlii
CE – Consiliul Europei
CERM - Codul Educației al Republicii Moldova
CÎP – Curriculum pentru învățământul primar
CN – Curriculum național
CNM – Curriculum Național Modernizat
CRCN - Cadrul de Referință al Curriculumului Național
E – grupa experimentală
EAI – elemente acrobatice izolate
ECD – evaluare criteriale prin descriptori
EDFG – exerciții de dezvoltare fizică generală
EFS – Educație Fizică și Sport
FB – foarte bine
GICÎP - Ghidul de implementare a curriculumul pentru învățământul primar
I – insuficient
IMC – indicele masei corporale
MEC – Ministerul Educației și Cercetării
MERM - Ministerul Educației al Republicii Moldova
OMECC – Ordinul Ministerului Educației, Culturii și Cercetării
RM – Republica Moldova
S – suficient
SNȘE - Sistemul Național Școlar de Evaluare
UE – Uniunea Europeană

INTRODUCERE

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 [37, 97, 159, 184].

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 [199].

Procesul de integrare a României în Uniunea Europeană, în anul 2007, a evidențiat și în sistemul de învățământ transformări atât în plan conceptual, cât și în domeniile organizatorice și metodologice, prin care se urmărește adaptabilitatea la standardele europene. În acest context s-au parurs deja cu toții (profesori, elevi și familii) etape importante de reformare a învățământului românesc [92, 151, 290]. În același context s-a întâmplat și în Republica Moldova unde în ansamblul demersurilor de reformă îl ocupă cea curriculară [63, 73]. Cu toate că, Ministerul Educației al Republicii Moldova (MERM) a acumulat o cantitate suficientă de informații primite de la profesori, experți privind punctele forte și puncte slabe ale curriculumului existent, în realitate nu s-au elaborat premise instituționale, conceptuale și metodologice de modernizare și de dezvoltare continuă a curriculumului național [71, 95, 114, 141, 288].

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 [94]. 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 instituțiile naționale și agreate în comun, în prezent învățământului obligatoriu să asigure elevilor cunoștințe, abilități și atitudini [92, 117].

Multe studii, de-a lungul timpului au demonstrat și evedențiat rolul și calitatea educației timpurie, alături de alți factori – biologici, naturali, socio-culturali, asupra evoluției și dezvoltării personalității umane [66, 67].

Educația reprezintă o prioritate națională și factorul primordial al dezvoltării durabile a unei societăți bazată pe cunoaștere [287, p. 2]. 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 [12, 140]. Cucuș C. (2002, 2010) afirmă că educația fizică este un proces organizat pedagogic, cuprins în sistemul general al educației omului [82, 83].

Realizarea obiectivelor procesului instructiv-educativ în educația fizică presupune respectarea unor reguli și norme care alcătuiesc un cadru de referință ce delimitează și orientează acțiunile formative ale activității. Orientarea eficientă a activității de organizare, desfășurare și finalizare a procesului instructiv-educativ se realizează prin respectarea principiilor de învățământ de instruire sau didactice, care au caracter orientativ și impun adaptări neîntrerupte la situațiile noi create care apar [182].

În viziunea altor autori [Acsinte, M., 2018; Badiu, T., Ciorba, C., Badiu, G., 1999; Boian, I., Bicherschi, Ș., Sava, P., 1995; Carp, I., 2000; Cârstea, G., 2002; Danail, S., 1996; Dragomir, P., Scarlat, E., 2004; Lupu, E., 2012; Mereuță, C., 2008; Pehoiu, C., 2003; Rață, G., Rață, G., 2008; Scarlat, E., 1993, Stănescu, M., 2002; Ашмарин, Б., 1990; Бальсевич, В., 2004; Круцевич Т., 2003; Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., 2003; Матвеев, Л., 2005, 2008; Холодов, Ж., Кузнецов, В., 2011], 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 [2, 19, 31, 46, 84, 92, 131, 139, 157, 177, 182, 187, 251, 253, 262-264, 270, 271, 273, 280].

De remarcat că, pe lângă aceste aspecte, o serie de autori [Antonie, I., 2015; Urichianu, B., 2016, 2020; Пискунова, Е.В., 2003] menționează contribuția educației fizice la educarea în condiții optime a funcțiilor intelectuale a personalității copiilor [7, 202, 203, 275]. Dezvoltarea și creșterea normală a copilului este cauzată de condițiile sociale și de mediu favorabile, care asigură acestora o stare fizică și mentală optimă și o capacitate de adaptare la condițiile mediului înconjurător [5, 6, 119, 259]; privind motricitatea la vârsta școlară mică [1, 17, 89], pregătirea motrică a elevilor claselor primare [61, 104].

De la an la an ne confruntăm tot mai mult cu o multitudine de schimbări socio-economice, schimbări care generează o scădere a timpului acordat activităților motrice cu consecințe negative asupra creșterii și dezvoltării copiilor. La acest aspect se adaugă și numărul mic al orelor din Planul cadru al școlii (2 ore pe săptămână), ceea ce conduce la realizarea conținutului programei într-o mai mică măsură [299, 300].

Trebuie să recunoaștem că încă în multe școlii baza materială este insuficientă și neperformantă, la care se adaugă lipsa unei politici conceptuale în abordarea conținuturilor gimnasticii, ceea ce determină de multe ori un conținut și mijloace neatractive, plictisitoare, căpătând uneori un caracter formal. În această etapă de schimbări tehnologice majore este vizibil evidentă nevoia intensificării activităților de căutare și aplicare a acelor metode de învățământ și conținuturi care coroborate cu forme de desfășurare și mijloace cât mai atractive, orientate spre nevoile și cerințele elevilor de vârstă mică, să execute cu grad maxim de eficiență asupra educării deprinderilor, priceperilor și calităților motrice [54, 207].

Problematica temei studiate este de o importanță majoră deoarece este în concordanță cu schimbările ce au loc atât la nivelul societății, cât și la nivelul sistemului educațional [188] și prezintă un subiect care interesează din ce în ce mai mult cercetările cu abordări multi și interdisciplinare [25, 57, 88, 93, 98, 197], pe lângă realizarea obiectivelor de referință, în ceea ce privește impactul asupra stării de sănătate [103, 119, 218, 279], dezvoltarea calităților motrice [20, 21, 125, 143, 146, 147, 278] și formarea priceperilor și deprinderilor motrice de bază și specifice unor ramuri sportive [3, 23, 178].

Preocupări speciale din partea specialiștilor, pentru gimnastica acrobatică, se referă la numeroase lucrări autohtone dedicate acesteia. O parte din ele au un caracter metodic și vizează exercițiile acrobatice individuale, altele, sub o formă atrăgătoare, care caută să trezească interesul pentru exercițiile acrobatice în doi și în grup, sub formă de joc și de piramide accesibile în școală [130, 153, 156, 173, 180, 206, 212, 213, 220].

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 [17, 24, 228, 244, 256].

Corespunzător contribuției specifice a ariei curriculare educație fizică și sport la realizarea finalităților ciclurilor primare în România [299, 300] și curriculumului pentru învățământul primar în Republica Moldova [287, 288], 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. 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. 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” [283].

De asemenea, au fost evidențiate schimbările / dezvoltările realizate privind prezentarea conceptului de curriculum din perspectiva sistemică, precizarea nivelurilor taxonomice ale competențelor școlare, reformularea competențelor specifice disciplinelor, redefinirea unităților de învățare, revizuirea sistemelor de unități de competențe (sub-competențe) în contextul dinamic al formării competențelor specifice pe unități de învățare, pe clase, corelarea abordărilor intra și interdisciplinare la nivelul conținuturilor pe discipline, pe clase și unități de învățare, asigurarea continuității în implementarea evaluării prin descriptorii (ECD) în învățământul primar, etc. [288, p. 6-7].

Curriculumul pentru învățământul primar este o parte componentă a Curriculumului Național și reprezintă un sistem de concepte, procese, produse și finalități. În același timp, se bazează pe abordările hocentrică, sociocentrică și reprezintă un sistem de produse care include: planul-cadru pentru învățământul primar, curricula disciplinelor (programe școlare), manuale școlare, ghiduri metodologice, etc.

Componenta-cheie a curriculumului pentru învățământul primar o constituie sistemul de finalități prezentate în termeni de competențe. O caracteristică importantă a competențelor cheie este faptul că majoritatea sunt transversale, ele se formează prin diferite discipline cuprinse în planurile cadru de învățământ și nu printr-un studiu unei anumite discipline în parte. Pentru

realizarea domeniilor de competențe cheie specifice învățământului obligatoriu din Europa și implicit din România și Republica Moldova, disciplina Educație fizică în sistemul de învățământ are menirea de a asigura „dezvoltarea aptitudinilor bio-psiho-motrice și formarea capacității elevilor de a acționa asupra acestora în vederea menținerii permanente a stării optime de sănătate, asigurării unei dezvoltări fizice armonioase și manifestării unei capacități motrice favorabile inserției profesionale și sociale prezente și viitoare” [92, p. 15].

Pentru învățământul primar sistemul de competențe se structurează în [288, p. 11]: competențe-cheie / transversale / trasdisciplinare, competențe specifice disciplinelor școlare și unități de competențe.

Obiectivele cadru prevăzute în programele de Educație fizică derivă din finalitățile specifice învățământului primar și din obiectivele celor două cicluri curriculare, respectiv ciclul achizițiilor fundamentale și ciclul de dezvoltare [92, p. 17].

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 (SNȘE), unde se va selecta probe și instrumente de evaluare ca posibilități de opțiuni pentru elevi și stabilirea scalelor de evaluare.

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.

Detalierea lecțiilor dintr-un semestru în realizarea unităților de învățare sunt prevăzute în „eșalonarea anuală a unităților de învățare”. Un plan calendaristic eficient la disciplina educație fizică trebuie să cuprindă unitățile de învățare și respectiv temele care reies din obiectivele de referință, din principalele conținuturi eșalonate pe lecții atât obligatorii, cât și opționale. După caz, în planul calendaristic pot fi prevăzute și categorii de conținuturi alternative pentru realizarea unor lecții, în care profesorii vor centra procesul de pe învățământ pe elev și pe clasă. Reperetele 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.

În funcție de specificul activității didactice, finalitățile fiecărui ciclu de învățământ, lecțiile de educație fizică pot fi împărțite în mai multe variante de teme și conținuturi pentru toți elevii sau pe grupe de opțiuni.

Motivația și premisele alegerii temei. Disciplina „Educație fizică” este considerată singura dintre celelalte discipline școlare care are ca obiectiv educația elevilor pentru un mod de viață sănătos, care să influențeze dezvoltarea multilaterală și armonioasă și să corespundă necesităților socio-economice. Situația actuală se dovedește, că în România duce o lipsă de materiale didactice atât la nivelul învățământului de toate gradele, cât și la nivelul sportului de performanță.

Vârsta școlară mică (prepubertatea (6/7 – 10 ani)) este perioada cea mai importantă pentru creșterea și dezvoltarea organismului copiilor (educație timpurie), care este determinată de acțiunea factorilor mediului ambiant [303]. Copiii corespunzător acestei vârste nu prezintă diferențe foarte mari în funcție de gen, privind particularitățile somato-funcționale [12, 34, 49, 70, 86, 196], sistemul nervos și neuro-muscular și nu în ultimul rând a sferei vegetative. Iar prin plasticitatea sistemului nervos face posibilă lărgirea atât capacității motrice, cât și ameliorarea capacităților coordinative [145, 146].

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 mișcării 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 obligatorii și/sau alternative, facultative și special organizate.

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 motrice 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.

Ipoteza de cercetare presupune că prin diversificarea conținutului mijloacelor gimnasticii obligatorii și/sau alternative, facultative și special elaborate va contribui la perfecționarea ariei curriculare educație fizică și sport din învățământul primar.

Sinteza metodologiei de cercetare și justificarea metodelor de cercetare alese.

Metodologia cercetării științifice. Cercetarea s-a efectuat în baza abordării interdisciplinare din domeniul *culturii fizice* - Boian, I. [29], Manolachi, V. [134], Povestca, L., Danail, S., Gorascenco, A. [173], Виленский, М. [260], Столяров, В., Быковская, И., Лубышева, Л. [278] și *educației fizice școlare* - Cârstea, G. [50-53], Coman, S. [68], Danail, S. [84], Dragnea, A., colab. [91], Hañțiu, I., Stănescu, M. [120], Login, M., Stoicescu, A. [129], Marinescu, I. [134], Mitra, G., Mogoș, A. [142], Rață, G. [176], Scarlat, E., Scarlat, B. [183], Șerbănoiu, S. [193], Șiclovan, I. [194], Бальсевич, В. [253], Виленская, Т.Е. [259], Курамшин, Ю.Ф. [265], Чермит, К.Д. [282]; *anatomiei și antropologiei motrică* - Vaciu, C. [14, 15], Ifrim, M. [123], Palancean, E., Ciocoi, V. [153]; *fiziologiei și efortului fizic* - Avramoff, E. [13], Bota, C. [34], Corlăteanu, A. [70], Demeter, A. [86], Mariț, A., Dorgan, V. [137], Kashuba, V., et. al., [220], Давыдов, В. [261]; *pedagogiei* – Chiriță, G. [60], Cristea, S. [73, 76-78], Cristea, S., Văideanu, G. [75], Cristea, D.I. [79], Cristea, M. [74], Ionescu, M., Radu, I. (coord.) [125], Narly, C. [148], Nicola, I. [149, 150], Stanciu, I. [2006], Stoica, M. [1995], Țurcan-Balțat, L. [199], Неверкович, С. [273]; *psihologiei* - Calancea, A. [44], Crețu, T. [72], Golu, M. [106], Munteanu, A. [147], Piaget, J. [158], Șchiopu, U., Verza, E. [192], Verza, E., Verza, F. [204], Zlate, M. [210, 211], Мухина, В. [272], Немов, Р. [274]; *metodologia cercetării interdisciplinară în pedagogie, psihopedagogie, psihosociologie, activitatea fizică și educația fizică și sport* – Bocoș, M. [25], Chelcea, S., Mărginean, I., Cauc, I. [56, 57], Drăgan, I., Nicola, I. [88], Epuran, M. [93], Gagea A. [98], Ghețiu, A. [101], Thomas, J., Nelson, J. [197] și *metode de cercetare științifică* - Asandului, L., Niculescu, I., Ceobanu, C. [11], Chirazi, M., Petrea, R. [58], Șandor, S.D. [194], Zavalîșca, A., Demcenco, P. [208], Масалгин, Н. [269].

Alte repere teoretice particulare ale cercetării s-au referit la ”*Concepția Educației în Republica Moldova*” [284]; *pregătirea specialiștilor / profesorului de educație fizică și sport, dezvoltarea competențelor acestora și standardele curriculare universitare* - Budevici-Puiu, L. [41], Buftea, V. [42], Carp, I. [47], Danail, S. [85], Ghețiu A., Demcenco P. [100], Grimalschii, T. și Colab. [112], Jurat, V. [122]; *lecția de educație fizică la clasele primare* (metodologia

instruirii, învățare, dozarea efortului, metodologia organizării și optimizării lecției, intensitatea și densitatea lecției, evaluarea și predarea, lecția de gimnastică - Arsene, I. [10], Boian, I. [30], Budevici-Puiu, A. [40], Carp, I. [45], Carp, I., Carp, D. [48], Chiriță, G. [59], Ciorbă, S. [65], Focșa, I. [96], Instrucțiunile M.E.C.T.S., 2007. [294], Ungureanu, A. [200], Sava, P., Vîrlan, I., Flipov, V. [181], Бергер, Г.И., Бергер, Ю.Г. [256]; *exerciții și jocuri de mișcare la clasele primare* (volei, handbal) - Badiu, T. [16], Badiu, T., Badiu, G., Carastoian, L. [18], Bodi, M. [28], Butnaru, R. [43], Constantin, I.L., Chirazi, M. [69]; *conținutul gimnasticii* – Aftimiciuc, O., Jurat, V. [3], Grigore, V. [109, 110], Potop, V. [167], Potop, V., Marinescu, S. [172], Vieru, N. [205], Chera-Ferrario, B., Iancu, A. [215], Лаврентьев, О.М., et al. [266]; *evaluarea* - Agafian, R. Gatman, D. [4], Cucuș, C. [83], Dragnea, A. [90], Pogolșa, L., Bucun, et. al [159], Pogolșa, L., Marin, M. [160], Potolea D., Neacșu I., Manolescu M. [163], Truhin, I., Carp, I. [198], Potop, L., Jurat, V. [234], SNEE [301].

De asemenea, cercetarea s-a bazat pe concepte specifice ale *instruirii interactive (adaptată)* Bocoș, M. [26], Zastînceanu, L., Popov, L. [207], predarea în EFS prin alternativele educaționale [105]; interacțiunii școală – familie în educația fizică [128]; învățarea în EF [113]; *managementul educațional și curricular* - Bocoș, M., Chiș V. [27], Boian, I., Sava, P., Bicherschi, Ș., Grimalschi, T. [33], Cerkez, M., et. al. [55], Răduț-Taciu, R., Bocoș, M., Chiș, O. [175, 297]; *proiectarea didactică* - Boian, I., Hîncu, L. [32], Braniște, G. [35], Crișan, A., Guțu, V. [80], Grimalschi, T. [111]; *mijloacele specifice educației fizice de corectare disgrafie la elevi* – Lupuceac, et. al. [132, 133] și *motricitatea sub diverse aspecte* - Ciorbă, C., Ciorbă, S. [62], Ciorbă, C. [64], Horghidan, V. [121], Pârvu Vișan, V. [154], Butenko, H, et al. [214], Culjak, Z., et. al. [216], Galan, Y., et al. [217], Khudolii, O., Iermakov, S., Prusik, K. [223], Mocrousov, E. [229], Moisescu, P.C., Burlui, R.M. [230], Păcurare, A., Preda, C. [231], Potop L., Jurat, V., Marinescu O.S. [237], Rudd, J.R., Et. Al. [243], Szabo, D.A., et. al. [247], Vișan, P., Vișan, V. [249], Платонов, В. [276], WHO, [305]; *starea fizică și de sănătate la elevii din clasele primare* - Ghețiu, A. [103], Kashuba, V., et. al. [221], Kolimechkov, S., et. al. [225], Kriemler, S., et al. [226], MEIJER, A., et. al. [228].

Unele aspecte importante ale studiului s-au bazat pe unele documente normative cu ar fi: *Codul Educației al RM* [285]; *Programa școlară pentru Educație fizică, clasa pregătitoare, clasa I și clasa a II-a*, București, [299]; *Programa școlară pentru disciplina Educație fizică clasele a III-a – a IV-a*, București, [300]; *Curriculumul național la educația fizică pentru învățământul primar, clasele I – a IV-a*, Chișinău, 2018 [287]; *Ghid de implementare a*

curriculumului pentru învățământul primar, Chișinău, 2018 [292]; Strategia dezvoltării culturii fizice și sportului în perioada 2013-2020 în Republica Moldova [302].

Metodele de cercetare.

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

În cadrul lucrării au fost selectate următoarele direcții în studierea materialului teoretico-științific și metodic și stabilirea următoarelor obiective:

- Organizarea procesului instructiv-educativ de educație fizică la nivelul învățământului primar;

- Analiza actelor normative privind conținutul ariilor curriculare naționale educație fizică și sport din România și Republica Moldova;

- Particularitățile somato, morfo-funcționale, psihologice și motrice ale dezvoltării copiilor de vârsta școlară mică;

- Conținutul mijloacelor gimnasticii și strategiilor didactice folosite în cadrul lecției de educație fizică din învățământul primar.

2. Examinarea documentelor de specialitate (de planificare, de evidență, de evaluare și finalizare) din cadrul programelor existente de studiu.

Analiza literaturii și a materialelor de specialitate, privind problema nivelului de pregătire a elevilor din ciclul primar, nu se evidențiază suficient de adecvat; 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 atenția cuvenită diversificării conținutului gimnasticii.

3. Anchetarea sociologică (chestionar, discuții)

Chestionarele au fost completate în număr de 41 de profesori/specialiști de educație fizică din 23 de instituții de învățământ din România, cu un număr de 12 întrebări (Anexa 1).

4. Metoda testării

Pentru studierea nivelului dezvoltării fizice, pregătirii motrice și inițierii în gimnastică au fost selectate o baterie de teste, care corespund cu cerințele de evaluare a elevilor din clasele primare. Rezultatele testelor reprezintă starea dezvoltării fizice, pregătirii motrice generale și specifice gimnasticii a elevilor la început și la sfârșitul anului școlar.

5. Observația pedagogică

În cadrul demersului nostru științific, metoda observației a constat în prezența nemijlocită a cercetătorului la desfășurarea activităților didactice, atât în cadrul grupelor experimentale, cât

și a celor de control, prin participarea efectivă împreună cu profesorii claselor respective în elaborarea, planificarea, proiectarea și desfășurarea lecțiilor de educație fizică.

6. Experimentul pedagogic

Prin desfășurarea experimentului pedagogic s-a intenționat determinarea nivelului capacității motrice și a inițierii în gimnastică și verificarea eficacității implementării a metodicii experimentale în lecțiile de educație fizică la elevii din clasele primare, în special claselor a IV-a în vederea optimizării procesului instructiv-educativ.

7. Prelucrarea statistico-matematice a datelor și prezentarea lor grafică.

Rezultatele indicii experimentului pedagogic au fost prelucrate în concordanță cu metodele statistico-matematice, în vederea stabilirii nivelului de verificare a diferenței dintre medii a indicilor grupelor experimentale și de control [209, 271].

Sumarul compartimentelor tezei.

În Introducere se argumentează actualitatea temei abordate și importanța problemei cercetate. Sunt precizate scopul și obiectivele cercetării, evidențiindu-se noutatea științifică a rezultatelor obținute; sinteza metodologiei de cercetare și justificarea metodelor de cercetare la tema abordată; modalitatea aprobării rezultatelor cercetării.

Capitolul 1, intitulat „**Orientări teoretice și practico-metodice conceptuale ale ariei curriculare educație fizică și sport în învățământul primar**”, conține 5 subcapitole, în care este prezentat și analizat cadrul conceptual al curriculum-ului 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-au 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 România și Republica Moldova, folosind documentele normative actuale. S-a studiat sistemul de evaluare la disciplina „Educație fizică” pentru învățământul primar din România și Republica Moldova.

Capitolul 2 al tezei, cu titlul „**Determinarea conținutului gimnasticii la nivelul ciclului primar în cadrul educației fizice școlare**” prezintă metodele de cercetare, descrierea probelor de control și evaluarea acestora în funcție de cerințele programei școlare. Experimentul pedagogic s-a desfășurat în două etape: experimentul constatativ, cu un număr de 346 de subiecți (177 fete și 169 băieți), din clasele pregătitoare și clasele I-IV, și 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 la elevii 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 fizică cu elevii ciclului primar. Pe baza rezultatelor experimentului constatativ s-a efectuat evaluarea dezvoltării fizice și capacității motrice. Totodată, s-a apreciat nivelul dezvoltării fizice prin memorarea execuției unui complex de exerciții de dezvoltare fizică generală (EDFG) și nivelul inițierii în gimnastică la elevii din clasele a IV-a. Efectuarea analizei comparative a programelor școlare pentru învățământul primar din România și Republica Moldova a stat la baza elaborării programei experimentale. 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.

Capitolul 3, „**Argumentarea științifică a ariei curriculare educație fizică și sport prin diversificarea conținutului gimnasticii la nivelul ciclului primar**”, se referă la aplicarea conținutului diversificat al gimnasticii în cadrul lecțiilor de educație fizică la nivelul claselor primare; de asemenea sunt argumentate științific rezultatele obținute de experimentul formativ, care conține o analiză comparativă a dinamicii evoluției indicatorilor dezvoltării fizice, de pregătire motrică și inițiere în gimnastică a elevilor din învățământul primar, clasele a IV-a (fete și băieți). Sunt prezentate modalitățile de organizare și desfășurare a experimentului formativ, având ca scop verificarea eficienței programei experimentale de diversificare a conținutului gimnasticii prin aplicarea mijloacelor obligatorii, facultative, alternative și special organizate a elevilor din clasele pregătitoare. Astfel, implementarea programei experimentale, urmată de compararea și evidențierea diferențelor obținute între rezultatele a copiilor din grupele experimentală și de control, a demonstrat că diversificarea conținutului gimnasticii în cadrul procesului de educație fizică contribuie la perfecționarea ariei curriculare domeniului cercetat.

În **concluzii generale și recomandări** sunt prezentate rezultatele investigațiilor, precum și limitele acestei cercetări, ce constituie, totodată, și recomandări pentru cercetările viitoare.

În *Anexe* sunt prezentate chestionatul sociologic, rezultatele cercetării constatative și formative, detaliate ale evaluării testelor de control; conținutul și obiectivele de referință ale programei educație fizică și sport la nivelul învățământului primar din România și Republica Moldova; modele de planificare calendaristică, eșalonarea unității de învățare, proiectarea unității de învățare și în proiecte didactice aplicate în școlile implicate în cadrul experimentului; scala de evaluare la clasa I și a IV-a.

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

1. ORIENTĂRI CONCEPTUALE ALE MODERNIZĂRII ARIEI CURRICULARE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PRIMAR

1.1. Cadrul conceptual al curriculumului educație fizică și sport pentru învățământul primar

Sistemele educaționale sunt considerate de către specialiști ca fiind cele mai conservatoare și mai rezistente la schimbare. În acest sens, sistemul de învățământ parcurge într-un ritm alert un program amplu de restructurare, încât să adapteze la exigențele sistemului educațional și de formare profesională din Comunitatea Europeană. Experiența didactică ne demonstrează că sistemul de învățământ curricular conține un „ansamblu de sarcini în vederea formării integrale a cunoștințelor, calităților, capacităților și atitudinilor elevilor”, în anul 2007, odată cu integrarea României în UE, s-a resimțit și în sistemul de învățământ transformări atât în plan conceptual, cât și în domeniile organizatorice și metodologice [92, 108, 117, 118, 295, 296].

Curriculum-ul este definit de către cercetătorii români: „În sens larg – ansamblul proceselor educative și ale experiențelor de învățare prin care trece elevul pe durata parcursului sau școlar. În sens restrâns – ansamblul acelor documente școlare de tip reglator în cadrul cărora se consemnează datele esențiale privind procesul educativ și experiențele de învățare pe care școala le oferă elevului” [22].

În sistemul de învățământ românesc, termenul „curriculum” a început să fie utilizat numai după anul 1990, când au apărut primele elemente ale culturii curriculare. Conceptul a fost utilizat și mai mult după anul 1996, o dată cu lansarea reformei comprehensive, cuprinzătoare a învățământului [22, 143].

Curriculum după, Cristea, S. (2002) este primul document școlar care răspunde demersului pentru libertate în educație [77, p.271], astfel conceptul de curriculum marchează trei etape de evoluție a progreselor educației și instruirii. În Republica Moldova (RM) noțiunea de curriculum a apărut după 1994, în legătură cu desfășurarea reformei învățământului general, cofinanțat de Banca Mondială. Începând cu 2003 și până în prezent a fost orientată spre calitatea de curriculum național. Unde în perioada anilor 2009 – 2013 se impune modernizarea curriculumului și abordarea unor noi viziuni educaționale ale învățării centrate pe formarea competențelor [159, p. 5]. În acest sens Curriculumul Național modernizat (CNM) – 2010 nu l-a înlocuit pe cele din 2001 sau 2006, ci reprezintă un document de bază normativ – legislativ a unui nou concept educațional al învățământului european. În *concluzie*, putem spune că prin curriculum modernizat înțelegem un sistem de documente normativ – legislative reactualizate de

orientare spre formarea competențelor cognitive, psihomotrice, atitudinale aplicate intermediul strategiilor moderne și principiilor de activitate didactică de predare – învățare – evaluare [117].

Pentru realizarea conținuturilor educaționale ale educației fizice, Grimalschi, Boian, (2011), recomandă pentru profesorii principii de activitate didactică [117, p. 5], care se referă la dezvoltării multilaterale și armonioase ale elevului, sistematizării și continuității cunoștințelor, calităților, capacităților motrice și atitudinilor, conștientizării și responsabilității în propria formare / dezvoltare, etc.

Conform concepției „Educației Fizice și Sportului în Învățământul primar și gimnazial”, conținuturile didactice sunt concepute nu ca scop în sine, dar ca instrumente de formare a „competențelor” necesare unui tânăr cetățean. Conform Cadrului de Referință al Curriculumului Național (CRCN), aprobat prin OMECC, nr. 432 / 29.05.2017, competența școlară se definește ca un „sistem integrat de cunoștințe, abilități, atitudini și valori, dobândite, formate și dezvoltate prin învățare, a căror mobilizare permite identifierea și rezolvarea diferitor probleme în diverse contexte și situații”. Iar competențele, în timp ce se îmbunătățesc, permit celor implicați în procesul de învățare să devină persoane responsabile și autonome, să rezolve probleme într-o diversitate de situații, la nivel relativ înalt de calitate. În acest sens, în domeniul teoriilor, în vederea dezvoltării și aplicării CN, tendința este pentru un curriculum centrat pe procesele proprii actului învățării. În structura Curriculumului Național al Republicii Moldova se vor regăsi tipurile de competențe definite astfel: ca ”sistem de produse” și ca ”sistem de procese curriculare” [283].

Curriculum pentru învățământul primar este parte componentă a CN și reprezintă un sistem de concepte, procese, produse și finalități. Sistemul produselor curriculare include: „planul cadru” pentru învățământul primar, ”curricula disciplinelor” (programe școlare), „manuale școlare”, „ghiduri metodologice”, „seturi multimedia”, „proiecte de lungă durată” etc. [99, 286, 287, 291].

Competența-cheie a curriculumului pentru învățământul primar o constituie sistemul de finalități exprimate în termeni de competențe. Astfel, conform *Codului Educației al RM*, Art. 11(1), „Educația are ca finalitate principală formarea unui caracter integru și dezvoltarea unui sistem de competențe care include cunoștințe, abilități, atitudini și valori ce permit participarea activă a individului la viața socială și economică”. Iar în *Art. 26*, se prezintă „Misiunea învățământului primar contribuie la formarea copilului ca personalitate liberă și creativă și asigură dezvoltarea competențelor necesare continuării studiilor în învățământul gimnazial”. În *Cadrul de Referință al Curriculumului Național (CRCN)* „Competența școlară este un sistem

integrat de cunoștințe, abilități, atitudini și valori, dobândite, formate și dezvoltate prin învățare, a căror mobilizare permite identificarea și rezolvarea diferitelor probleme în diverse contexte și situații” [102, 156, 285].

Curriculumul național modernizat pentru învățământul general din Republica Moldova operează cu trei tipuri de competențe [287, p. 11]:

- „Competențe-cheie/transversale/transdisciplinare”.
- „Competențe specifice disciplinelor școlare”.
- „Unități de competențe”.

Conform „*Codul Educației al Republicii Moldova*” (CERM), Art. 11(2), stipulează următoarele „*competențe-cheie*” [285]:

- „competențe de comunicare în limba română”;
- „competențe de comunicare în limba maternă”;
- „competențe de comunicare în limbi străine”;
- „competențe în matematică, științe și tehnologie”;
- „competențe digitale”;
- „competența ”de a învăța să înveți”;
- „competențe sociale și civice”;
- „competențe antreprenoriale și spirit de inițiativă”;
- „competențe de exprimare culturală și de conștientizare a valorilor culturale”.

„*Competențele-cheie / transversale / transdisciplinare*” se formează și se dezvoltă progresiv și gradual pe niveluri și cicluri de învățământ. În funcție de misiunea și oportunitățile învățământului primar, se evidențiază două etape specifice:

- etapa *achizițiilor fundamentale* – clasele I, a II-a;
- etapa *dezvoltării* – clasele a III-a, a IV-a.

Conform CERM, Art. 6 „Idealul educațional al școlii din RM constă în formarea personalității cu spirit de inițiativă, capabile de autodezvoltare, care posedă nu numai un sistem de cunoștințe și competențe necesare pentru angajare pe piața muncii, dar și independență de opinie și acțiune, fiind deschisă pentru dialog intercultural în contextul valorilor naționale și universale asumate”.

În tabelul 1.1 este prezentat structura sistemului de competențe școlare.

Prin adaptarea conceptului de competență școlară, învățământul din R. Moldova își proiectează un sistem modern de finalități ale educației, va conduce la armonizarea unor obiective politice, sociale și biologice ale educației fizice.

Tabelul 1.1. Sistemul de competențe școlare

(după Grimalschi, Boian, 2011, p.7)

Competențe – cheie / transversale		Vizează : 1. Împlinirea personală și dezvoltarea pe tot parcursul vieții 2. Cetățenia activă și incluziunea. 3. Angajarea în câmpul muncii.
Competențe transdisciplinare		Se definește și se formează pe durata unei trepte de învățământ primar necesare continuării studiilor în veriga învățământului gimnazial.
Competențe specifice		Se definește pe disciplina de studiu – educație fizică. Sunt derivate din competențe transdisciplinare, fiind etape în dobândirea competențelor cognitive, psihomotrice, atitudinale.
Competențe cognitive generale		Competențe vizate: 1. Cunoaștere; 2. Înțelegere- transpunere, interpretare, extrapolare; 3. Aplicare (a noilor cunoștințe); 4. Analiza; 5. Sinteza; 6. Evaluarea.
Competențe psihomotrice		Competențe vizate: 1. Percepția; 2. Dispoziția; 3. Reacția dirijată; 4. Automatism; 5. Reacția complexă; 6. Adaptarea. 7. Creația; Evaluarea.
Obiective de ordin afectiv – atitudinal		Competențe vizate: 1. Recepția; 2. Reacția/răspunsul; 3. Valorizarea; 4. Organizarea; 5. Caracterizarea; Evaluarea.
Subcompetențe		Sunt deduse din competențele specifice și constituie etape în formarea acestora. Se definesc ca precondiții pentru formarea competențelor transversale, transdisciplinare și specifice, reprezentând etapa incipientă în formarea lor.
Obiective operaționale		Sunt deduse din subcompetențe. Vizează ”țintele” concrete ale fiecărei activități didactice specific fiecărei etape a lecției, realizate de elevi sub conducerea managerială a profesorului.
Conținuturi și strategii didactice		Sunt selectate din curriculum în raport cu condițiile instituției de învățământ și particularitățile individuale ale elevului.

În curriculumul pentru învățământul primar, „sistemul de conținuturi”, prezentat în sens larg - se structurează pe arii curriculare și discipline de studiu iar în sens mai îngust conținuturile pe discipline vizează: cunoștințe și valori umane [287].

Ariile curriculare cuprinse în planurile de învățământ din Romania sunt compatibile cu cele opt domenii de „*competențe -cheie*” stabilite la nivelul european, și anume [92]: „Comunicare în limba maternă”; „Comunicare în limbi străine”; „Matematică, științe și tehnologii”; „Tehnologia informatică și a comunicațiilor (TIC)”; „Competențe interpersonale, interculturale, sociale și civice”; „Cultură antreprenorială”; „Sensibilizarea la cultură”; ”a învăța să înveți”.

O caracteristică importantă a competențelor cheie este că majoritatea sunt transversale, ele se formează prin diferite discipline cuprinse în planurile-cadru de învățământ și nu doar prin studiu unei anumite discipline [92, p. 8-9].

Aria curriculară „educație fizică și sport” are contribuții specifice la toate cele opt domenii de competențe cheie, cu o frecvență mai mare la: „a învăța să înveți”, „competențe interpersonale, interculturale, sociale și civice”, „sensibilitate la cultură”.

Contribuția specifică a disciplinei „educație fizică” în învățământul din România, prin analiza fiecărui domeniu de competențe-cheie a condus la determinarea cunoștințelor, abilităților și atitudinilor. Spre exemplu ne vom referim la Competența cheie nr.5 – ”a învăța să înveți” prin contribuția specifică la disciplina „educație fizică și sport”.

Fiecare treaptă de învățământ are un set de competențe, care sugerează ceea ce ar trebui să atingă elevii la sfârșitul unei etape din învățământul școlar. Competențele transdisciplinare derivă din competențele-cheie/transversale și asigură corelarea formării competențelor la elevi la nivelul tuturor disciplinelor școlare studiate la treapta respectivă de învățământ. Competențe transdisciplinare pentru treapta primară de învățământ (CRCM, 2017):

Tabelul 1.2. Competența cheie – ”A învăța să înveți”

(model, după Dragomir, Scarlat, 2004, p.13)

Cunoștințe	Abilități	Atitudini
<ul style="list-style-type: none"> • Modelul bio-psiho-motric specific vârstei și genului; • Tehnici de determinare a potențialului biomotric personal; • Metode și mijloace specifice dezvoltării capacității motrice și a instruirii sportive; • Tehnici de evaluare 	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizarea tehnicilor de autoevaluare a capacității bio-psiho-motrice; - Prelucrarea datelor capacității proprii și reflectarea critică asupra valorii acestora; - Conștientizarea componentelor pozitive și negative ale dezvoltării fizice și capacității motrice proprii; - Elaborarea autonomă a unor programe de acțiune 	<ul style="list-style-type: none"> - Automotivare și încredere în posibilitatea de realizare; - Perseverență în realizarea programelor stabilite; - Dorința de autoperfecționare continuă; - Adaptabilitate și flexibilitate în realizarea obiectivelor stabilite sau autopropuse.

Exemple:

1. Competența de a învăța din diverse surse, independent și împreună cu alții.
2. Competențe de a manifesta atitudine pozitivă și încredere în forțele proprii.

Competențele specifice ale disciplinei, de regulă, sunt comune pentru toate treptele și profilurile în cadrul cărora se studiază disciplina respectivă. Ele reies din competențele transdisciplinare și competențele-cheie/transversale și se proiectează pe baza unei sau altei taxonomii. Astfel, ele ar trebui atinse până la ultimul an de studiu al disciplinei incluse în parcursul școlar (tabelul 1.3).

Tabelul 1.3. Algoritm de formulare a competențelor specifice

(conform, Cadrul de Referință al Curriculumul Național, 2017, p. 24)

Abilități	Cunoștințe	Valori, atitudini implicate
Abilități fundamentale exprimate acțional (prin verbe la infinitivul lung)	Cunoștințe/Domenii ale cunoașterii/Strategii și tehnologii specifice domeniului	Valori/Atitudini/Contexte de realizare a competenței
Justificarea Rezolvarea	unui demers sau rezultat obținut sau dat, recurgând la argumentări, problemelor în situații reale și/sau modelate, integrând achizițiile matematice dobândite cu cele din alte domenii	susținând propriile idei și opinii. manifestând gândire critică și creativitate

Prezentăm în continuare secvențe de conținut programat pentru clasa a III-a în scopul formării *competențelor cognitive speciale și psihomotrice*. În ambele trepte (primară și gimnazială) se folosește forme specifice de învățare: *învățarea cognitivă și învățarea senzomotrică* [162].

Una din formele de organizare ale învățării este *instruirea programată*. Aceasta constă în organizarea materialului de învățat în care elevii să poată în mod independent cunoștințe pe secvențe sau pe unități de conținut adaptate [117, p.8-9].

Module principale (MP) [Grimalshi, Boian, 2011, p.8]

Exerciții de dezvoltare fizică generală (EDFG)	Elemente de atletism	Exerciții din gimnastică de bază
COD – MP: 1. EDFG	COD-mp: 2 EATL	COD – MP: 3 EGIM
Elemente de jocuri sportive	Jocuri dinamice	Exerciții de fron și formații
COD – MP: 4 EJS	COD- MP; 5 JD	COD-MP: 6 EFF

Module derivate (cod MD) [Grimalshi, Boian, 2011, p.9]

MP: 1. EDFG	Procedee de clasificare	EDFG fără obiecte. Varietăți.	MD: 1
		EDFG cu obiecte pe loc.	MD: 2
		EDFG cu obiecte în mișcare	MD:3
		EDFG speciale de forță	MD: 4
		EDFG speciale de mobilitate	MD: 5
		EDFG speciale de viteză	MD: 6
		EDFG speciale de coordonare	MD: 7

În cadrul implementării „*competențelor-cheie/trasversale*”, în clasele primare și gimnaziale sunt proiectate următoarele *finalități* [117, p.14]:

- „Dobândirea de către elevi a competențelor de bază și specifice, bazate pe cunoaștere”,
- „Formarea la elevi activități de comunicare , de descriere, de citire și calcul matematic pe parcursul întregii vieți”,
- „Alfabetizarea digitală și informațională”,
- „Învățarea culturii științifice, tehnologice și conduitei civile”,
- „Comunicarea în limbi moderne de largă circulație”,
- „Gândirea critică și capacitatea de adaptare la situații noi”,
- „Lucrul în echipă”,
- „Interesul pentru învățare și dezvoltare personală”.

În cadrul abordării sistemice a curriculumului pentru învățământul primar, „*curriculumul disciplinar*, reprezintă un document proiectiv și reglator, care consemnează oferta educațională obligatorie a unei anumite discipline pe parcursul an școlar determinat”. Structura acestui document include următoarele elemente [287, p.16]:

- „Competențele specifice disciplinei”,
- „Administrarea disciplinei”,
- „Repartizarea orientativă a orelor pe unități de conținut”
- „Unitățile de învățare care includ sisteme de unități de competențe:
 - structurate pe unități de conținut și însoțite prin activități de învățare și produse școlare recomandate;
 - sintetizate la finele fiecăreia dintre clase”.

1.2. Metodologia proiectării didactice la disciplina educație fizică pentru învățământul primar

Proiectarea didactică reprezintă o parte importantă a procesului didactic - alături de activitățile de predare și evaluare, fiind axată pe realizarea finalităților, pe formarea de competențe, pe dezvoltarea și valorificarea abilităților și aptitudinilor elevilor. Abordarea curriculară a procesului de învățământ presupune „*proiectarea interdependentă dintre elementele componente ale activității didactice: obiective/ finalități (competențe) – conținuturi – metodologie – evaluare*” [22, 116, 143, 283].

Proiectarea didactică după Vlăsceanu L., (1988) 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 [176, p. 98].

Proiectarea didactică prezintă „activitatea unui profesor care se desfășoară în plan intelectual, practic-realizator și teoretico-evaluativ pentru realizarea obiectivelor de referință la nivelul claselor I-a VIII-a și a competențelor specifice pentru clasele a IX-a – XII-a/XIII-a” [92].

La baza Noua concepției actualului CN, pune problema proiectării unor demersuri didactice *personalizate*. „*Demersul didactic personalizat exprimă dreptul profesorului de a lua decizii asupra modalităților pe care le consideră optime în creșterea calității procesului de învățământ, respectiv, răspunderea personală pentru a asigura elevilor un parcurs școlar individualizat, în funcție de condiții și cerințe concrete*” [283].

Proiectarea demersului didactic personalizat presupune, din partea profesorului, parcurgerea, în ordine importanței, a următoarelor etape [22, p. 50]:

- „studierea programei școlare”,
- „planificarea anuală și calendaristică a unităților de învățare”,
- „proiectarea secvențială: *unităților de învățare și secvențelor de învățare*”.

Studierea programei școlare se face nu doar pentru a lua cunoștință de informațiile – conținuturile, dar și pentru a cunoaște ce capacități ale elevilor sunt necesare în anul școlar respectiv, drept rezultat, dezvoltarea fiecărei dintre abilitățile cerute prin obiectivele de referință ale programei [22, p. 51].

În realizarea documentelor de planificare, profesorii trebuie să urmeze [22, 143]:

- „realizarea asocierilor dintre obiectivele de referință și conținuturi”,
- „împărțirea în unități de învățare”,
- „stabilirea succesiunii de parcurgere a unităților de învățare”,
- „alocarea timpului considerat necesar pentru fiecare unitate de învățare, în concordanță cu obiectivele de referință și conținuturile respective”.

În *Ghidul de implementare a curriculumul pentru învățământul primar* (GICÎP, 2018), proiectarea la o disciplină școlară solicită profesorului activității în clasă de predare-învățare și evaluare eșalonată pe două niveluri: „*de lungă și de scurtă durată*”. Documentele de proiectare didactică eșalonată realizate de profesor sunt [292, p. 8]:

- *la nivelul de lungă durată*: proiectul de administrare a disciplinei (anual, semestrial), proiectele unităților de învățare;
- *la nivelul de scurtă durată*: proiectele didactice pentru lecții sau alte forme de organizare (ex. excursiile).

Pe baza documentării și a criteriilor metodico-organizatorice cadrele didactice trebuie să elaboreze următoarele *documente de planificare* [92, p. 68]:

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

Metodologia programării și planificării conținuturilor specifice „educației fizice și sportului”, prezintă un caracter personalizat, determinat de [92, p. 61]:

- componența fiecărei clase și nivelul disponibilităților și a achizițiilor dobândite anterior de către elevi;
- condițiile proprii (foarte diversificate) de desfășurare a procesului didactic la disciplina educație fizică;
- interesele și opțiunile manifestate de elevi la nivelul fiecărei clase.

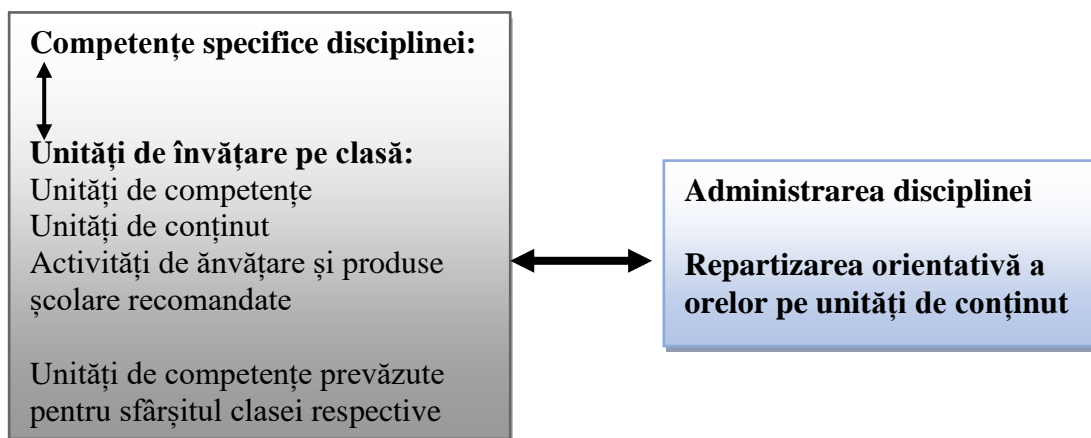


Fig. 1.2. Interrelaționarea elementelor programei disciplinare pentru o clasă
(GICÎP, 2018, p.9)

Pe parcursul unui an școlar unitățile de învățare, cumulând prevederile celor două semestre, îi corespunde următorul volum de activitate (Dragomir, Scarlat, 2004, p. 71):

Tabelul 1.4. Volumul de activitate a unităților de învățare

(model adaptat după, Dragomir, Scarlat, 2004, p. 71)

Nr. crt.	Unitatea de învățare	Nr. de lecții acordate		
		Unitate de învățare		Total
		Principală	Secundară	
1	Capacitatea de organizare	-	3	3
2	Dezvoltarea fizică armonioasă	6	-	6
3	Dezvoltarea vitezei	9	13	22
4	Dezvoltarea îndemânării	9	13	22
5	Dezvoltarea forței	-	19	19
6	Dezvoltarea rezistenței	-	26	26
7	Deprinderea motrică de bază – săritura	8	-	8
8	Deprinderea de aruncare – prindere	7	-	7
9	Deprinderea de echilibru	5	-	5
10	Deprinderea de escaladare	5	-	5
11	Deprinderea de târâre	5	-	5
12	Deprinderea de cățărare	5	-	5
13	Deprinderea de tracțiune	5	-	5
14	Deprinderea de împingere	4	-	4
15	Deprinderea de transport	4	-	4
16	Alergarea de viteză	12	-	12
17	Aruncarea mingii de oină	7	-	7
18	Alergarea de durată	5	-	5
19	Gimnastica acrobatică	16	-	16
20	Minijloc sportiv	22	2	24
	Total	134	76	210

Prezentăm mai jos schemă de modalitatea de centralizare a unităților de învățare planificate conform programei școlare clasa a IV-a (2014), trunchi comun [143]:

Tabelul 1.5. Centralizarea unităților de învățare planificate conform programei școlare clasa a IV-a (2014) (model adaptat după Mocanu, 2015)

Domenii	Unități de învățare	Număr de unități	Nr.de lecții Sem I		Nr.de lecții Sem II		Nr. total /an
			Principale/ Secundare/ permanente	Principale/ Secundare/ permanente	Principale/ Secundare/ permanente	Principale/ Secundare/ permanente	
Elemente de organizare a activităților motrice							
Elemente ale dezvoltării fizice armonioase							
Calități motrice							
Deprinderi motrice - de locomoție - de manipulare - de stabilitate - aplicativ - utilitare - specifice discipl. sportive							
Igienă și protecție individuală							
Componente ale personalității							

Graficul anual de eşalonare a unităților de învățare („Eşalonarea anuală a unităților de învățare”), reprezintă un document ajutător, în care se concretizează întreaga concepție, privind constituirea unităților de învățare, alocarea numărului de lecții pentru fiecare unitate de învățare și plasarea unităților de învățare, cuplarea și modul de înlănțuire (succesiune) a unităților de învățare [143, p. 84].

În proiectarea administrării disciplinei din Republica Moldova se va avea în vedere următoarele rubrici [292, p. 11]:

ADMINISTRAREA DISCIPLINEI

Nr. Ore pe săptămână	Nr. De ore pe an
-----------------------------	-------------------------

Unitățile de învățare	Nr. ore	Evaluări			Observații
		EI	EFE	ES	

Notă: EI – evaluări inițiale, EFE – evaluări formative în etape, ES – evaluări sumative.

Sugestii privind elaborarea componentei ”Administrarea disciplinei” . Această componentă se bazează pe aspectul managerial și prezentarea timpului necesar pentru studierea disciplinei date. Componenta poate fi prezentată tabelar (CRCN, 2017, p. 47): A și B.

A: Administrarea disciplinei

Denumirea disciplinei	Statutul disciplinei	Aria curriculară	Numărul de ore pe săptămână	Forma de evaluare
	Obligatorie Opțională			

B: Repartizarea orientativă a orelor pe unități de conținut

Teme / unități de conținut	Ore / lecții	Alte forme

Competențele specifice disciplinei se proiectează în baza competențelor transversal/transdisciplinare, competențelor pe trepte de învățământ, taxonomiei competențelor acceptate, dar și în conformitate cu structura logică și valențele formative ale disciplinei date [22, 92, 143].

Planificarea calendaristică

În contextul noului curriculum, la toate disciplinele de învățământ, „planificarea calendaristică este un document administrativ, care asociază într-un mod personalizat elemente

ale programei (obiective de referință/competențe și conținuturi) cu alocarea de timp considerată optimă de către cadrul didactic, pe parcursul unui semestru, corespunzător prevederilor stabilite în Graficul anual de eșalonare a unităților de învățare / educare motrică (planul calendaristic derivă din eșalonarea anuală a unităților de învățare)”.

În domeniul „educației fizice școlare” s-au folosit două modalități de realizare a planului calendaristic, sub forma descriptivă și sub formă grafică (exemplu Dragomir, Scarlat, 2004, p. 90).

Nr. crt. al lecției	Luna și săptămâna	Temele și obiectivele operaționale	Sisteme de acționare	Alte consemnări
2	Sept 22-28	a) viteza: verificarea vitezei de deplasare pe 50 m b) n	V. 3/2X	

În forma grafică de elaborare a planului calendaristic este reflectată aceeași abordare metodică. În Ghidurile metodologice de aplicare a programelor școlare la toate disciplinele de învățământ, apărute în 2001, M.E.C.-C.N.C., inclusiv a celor de educație fizică, privind aplicarea noului curriculum, planificarea calendaristică a fost înțeleasă ca document administrativ. În acest sens, prezentăm secvențe din planurile calendaristice [92, p. 91]:

Exemplu

Școala

Profesor

Plan calendaristic

Clasa a II-a. Semestrul I

Unitatea de învățare	Obiective de referință	Conținuturi tematice	Nr. ore alocate	Săptămâna	Obs.
Deprinderea de echilibru	3 1.2. Să aplice în activitățile motrice deprinderile aplicativ-utilitare corect însușite	- deplasări în echilibru pe suprafețe înguste și înalte; - ștafete sub formă de întrecere	3	12-13	

Proiectarea unităților de învățare

Proiectarea fiecărei ”unități de învățare” este un document personal al cadrului didactic și se realizează pe baza eșalonării anuale a unităților de învățare”. De regulă, unitatea de învățare se

constituie din trei elemente-cheie în interconexiune permanent: *unități de competențe, unități de conținuturi, activități de învățare*. Față de obiectivele de referință prevăzute de programe pentru fiecare clasă la nivel ciclului primar, au caracter obligatoriu, la disciplina educație fizică, profesorul poate proiect următoarele categorii de unități de învățare [92, p. 99]:

- „dezvoltarea fizică armonioasă”;
- „deprinderile motrice de bază”;
- „deprinderile utilitar-aplicative”;
- „dezvoltarea calităților motrice (viteza, îndemânarea, forța, rezistența)”;
- „probe de atletism pprevăzută în programă și selectată”;
- „gimnastica acrobatică”;
- „după caz, altă ramură a gimnasticii (sport aerobic, gimnastică ritmică etc)”;
- „săriturile la aparatele de gimnastică”;
- „jocurile sportive selectate din programă”;
- „după caz, una din disciplinele alternative”.

Prezentăm în continuare exemple de proiectarea unității de învățare ”Deprinderea utilitar-aplicativă de aruncare și prindere”, Clasa a II-a [model preluat și adaptat după Dragomir, Scarlat, 2004, p. 105].

Număr de lecții alocar 4

Conținuturi supuse instruirii:

Ciclul tematic : 1

Perioada de aplicare: 15 – 30 octombrie

Durata de exersare: 20 min

- aruncarea lansată cu două mâini de jos, cu rostogolire pe sol;
- aruncarea împinsă cu două mâini, de pe piept;
- prinderea mingii cu două mâini de la piept

Nr. lecții	Obiective de referință	Detelieri de conținuturi	Activități de învățare	Resurse		Tip de evaluare Instrumente de evaluare
				De timp	Mijloace de învățământ	
1	2	3	4	5	6	7
4	2.1. 1.1. 2.1	-aruncarea împinsă cu două mâini de la piept și prinderea cu două mâini la piept; Ștafetă de aruncare-prindere, în ”suveică”, realizată pe trei echipe	- exersarea aruncării și prinderii, individual, la perete; - n;	8 min	O minge la fiecare elev; ...	Observare sistematică Teme de lucru individuale

Structurarea curricula pe unități de învățare asigură în cea mai mare parte formarea eficientă a competențelor prin achiziționarea conținuturilor ale acestora și transferul acestora în cadrul următoarei unități de învățare, deja în calitate de „temelia” altor achiziții [283].

Unitatea de învățare în structura curricula pe discipline poate fi prezentată tabular după [283, p.48]:

Unități de competențe (pre-achiziții)	Unități de conținut	Activități de învățare
Identificarea ... Explicarea ... Definirea ... Etc.		

Proiectarea unei unități de învățare va cuprinde următoarele rubrici [292, p. 12]:

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE:

Nr. de ore alocate:

Unități de competențe	Detalii de conținut	Nr. ore	Data	Resurse	Evaluare	Observații

Lecția de educație fizică

Lecția de educație fizică reprezintă o modalitate fundamentală de organizare a activității didactice, necesară pentru asigurarea și cultivarea valorilor sănătății elevilor, astării de echilibru și psihofuncționale a organismului. În funcție de specificul activității didactice (tratarea diferențiată), de finalitățile fiecărui ciclu școlar și clase, lecțiile de educație fizică pot fi grupate în mai multe categorii, privind tematica și conținuturile unitare pentru toți elevii clasei, lecții cu o temă comună pentru toată clasa și câte o temă pentru grupe opționale, ambele teme pentru grupe opționale, lecții cu una sau două teme care se desfășoară integral pe grupe de opțiuni, repere metodologice cu tematică din dansuri populare [22, 23, 79, 92, 117, 138, 143].

Proiectul didactic de scurtă durată oferă o schemă rațională și personalizată a organizării și desfășurării lecției, pornind de la trei repere: obiectivele lecției; conținuturi și strategii didactice (forme; metode, procedee și tehnici; mijloace) și strategii de evaluare [8, 48, 283].

În funcție de caracteristicile fiecărei clase, de dotarea materială, de condițiile climatice dominante, prezentate în „Eșalonarea anuală a unităților de învățare”, în proiectarea fiecărei

unități de învățare, profesorul poate stabili categoriile de lecții care pot fi organizate pe diferite etape ale anului [92].

În orice proiectare a lecției este necesar să indicăm tipul de lecție după care pot fi rezolvate obiectivele pedagogice. Tipuri și variante de lecții la disciplina educație fizică [117, p. 31-34]:

- „Lecții introductive – se organizează la începutul anului școlar, pentru a informa elevii cu scopul activității pe anul de studii, finalitățile instruirii, cauzele accidentărilor la lecție și cerințele igienei privind echipamentul sportiv”.
- „Lecții de familiarizare inițială cu materia”.
- „Lecții de acumulare a cunoștințelor noi”.
- „Lecție de însușire a deprinderilor și priceperilor motrice”.
- „Lecția de aplicare a cunoștințelor, deprinderilor și priceperilor motrice”, etc.

Proiectul de scurtă durată se poate realiza pe durata mai multor ore, având conținut de *predare-învățare-evaluare*. „Tema lecției reiese din subcompetențele *Curriculumului de educație fizică*. Obiectivele operaționale, trebuie să prezinte un conținut concret, să poată fi evaluat la lecția dată. Iar obiectivele operaționale trebuie să răspundă la următoarele întrebări: Cine? (elevul), Ce? (ce va executa), Cum? (va executa) și Cât? (care va fi rezultatul, finalitatea)”. Cel mai rațional scenariu al proiectului didactic al lecției de educație fizică poate conține următoarele componente: 1. Tema lecției. 2. Subcompetențele. 3. Obiectivele operaționale. 4. Conținutul didactic (mijloacele de instruire). 5. Dozarea, eșalonarea timpului. 6. Sugestii metodologice. 7. Activitatea profesorului. 8. Activitatea elevului. 9. Evaluarea” [117, p. 37].

Pentru Moduri de executare a EDFG, [117, p.43]: *obișnuit, în continuare și în deplasare*.

- „*procedeele modului obișnuit*”: demonstrație, explicație, demonstrație și explicație, cu ochii închiși și deschiși, etc.
- „*procedeele modului în continuare*” prin efectuarea exercițiilor pentru sistemul neuromuscular al segmentelor corpului,
- „*procedeele modului în deplasare*” (în mișcare) prin efectuarea exercițiilor concomitent cu mers pe loc, cu deplasare, pe cerc, regupare în coloana câte 2, 3, 4 cu întoarcere, etc.

Datele prezentate de valorile educaționale fundamentale la formarea integrală a personalității elaborate în baza standardelor de competență în Republica Moldova: „*valori general-umane, valori educaționale, valori curriculare, valori instrumentale, valori colective, valori individuale, și valori specifice naționale și pedagogice*”. Aceste valori asigură stabilitatea competențelor, subcompetențelor și conținuturilor educaționale care prezintă dimensiunile

obiective ale activității de formare – dezvoltare permanentă a personalității umane. Ele devin dinamice în plan didactic în concordanță cu cerințele formative ale fiecărei etape și vârste a educației școlare [117, p. 48-49].

1.3. Particularitățile de vârstă ale elevilor din învățământul primar

Conținuturile didactice de educație fizică includ cunoștințe și acțiuni motrice obligatorii pentru toți elevii, sunt realizate în strânsă legătură cu educarea calităților fizice de bază și a atitudinilor comportamentale și constituie principalele finalități ale studiului în domeniul culturii fizice [289, p.21].

Vârsta școlară mică include perioada de la 6/7 – 11 ani [107]. Spre sfârșitul copilăriei preșcolare, în organismul și psihicul copilului au loc schimbări esențiale ce permit instruirea lui în școală. La 7 – 8 ani se întărește sistemul osos-muscular, continuă procesul de osificare a scheletului, are loc o schimbare bruscă în dezvoltarea morfologică și funcțională a encefalului. După, E. Ciofu, Carmen Ciofu, p. 13, (1997), greutatea creierului la această vârstă alcătuiește aproximativ 90% din greutatea creierului omului matur. Gradul de formare a diferitelor regiuni ale copilului de 6/7 – 8 ani este aproape ca și la adulți. Se dezvoltă considerabil lobii frontali, care, au un rol foarte mare în formarea funcțiilor psihice superioare. Destul de puternici devin mușchii mâinii, ceea ce face ca să lucreze eficient și să îndeșteze cu oxigen și substanțe nutritive întregul organism. Datorită întăririi mușchilor inimii, lărgirii vaselor sangvine și intensificării activității plămânilor, creierul, de asemenea, este bine alimentat. Diversele componente ale corpului – claviculele, toracele, coloana vertebrală, cavitatea bazinală la fete suportă un intens proces de osificare. Se intensifică, de asemenea, calcifierea osaturii mâinilor și se întăresc articulațiile. Crește volumul mușchilor și implicit forța musculară, se dezvoltă musculatura fină a degetelor mâinii [44, 72, 107, 147, 157, 192, 204, 210, 211, 272, 274, 304].

Toate acestea constituie o premisă anatomică indispensabilă însușirii funcției scrisului, care reclamă o anumită poziție a corpului în bancă și dozarea efortului de punere în mișcare a aparatului motor al mâinii. Deoarece procesele de maturare fizică sunt în curs de realizare, are o mare importanță prevenirea pozițiilor incorecte în bancă, evitarea supraîncărcării servietei, care pot provoca deplasări de coloană, îndeosebi la nivelul curburilor încă instabile, cum este cea lombară [14, 15, 123, 153, 246, 277].

Fără să fie robust, școlarul mic dispune de o forță musculară în continuă creștere, el aleargă mult, dar obosește ușor. Destul de inabil la început, în ceea ce privește operările cu obiectele, îndeosebi cu cele solicitate de sarcinile școlare, elevul din clasele mici devine treptat

îndemânic, învățând să-și organizeze mișcările potrivit particularităților interacțiunii cu lucrurile [60, 73, 75, 79, 125, 148-150, 199, 273].

El manifestă o poftă de mâncare cu preferințe, îndeosebi în faza de schimbare a dentiției. Aparatul gustativ și cel olfactiv se dezvoltă sub impactul contactului cu stimuli alimentari și odorifici din ce în ce mai rafinați. Imunizarea în urma îmbolnăvirilor anterioare, cât și a vaccinărilor îl fac să fie mai rezistent la bolile contagioase. Efortul fizic și intelectual reglat de consumul energetic din organism și creier imprimă o formă specifică de oboseală cu notele ei de variație individuală de la un copil la altul. La aceasta se adaugă și variația ce apare în urma clasificării după sex, care după nouă ani face ca, în jocuri, fetele și băieții să se separe în mod spontan [16, 18, 28, 43, 69].

Organismul elevilor de 8 – 9 ani este încă mobil și plastic, osificarea scheletului încă nu e terminată. La această vârstă mușchii mici sunt dezvoltați insuficient (mai ales mușchii palmei). E necesar să se execute sistematic exerciții fizice, unde acești mușchi lucrează activ: să apuce obiecte (mingi, coarda, bastonul de gimnastică, șipca peretelui de gimnastică), să transporte greutatea ținute cu mâna, să arunce și să prindă obiecte, să execute îndoirea și dezdoirea degetelor cu efort, să împingă obiecte cu palma, să meargă în patru labe pe teren neted, să se cațare pe funie etc. [86, 272].

În caz când elevul șede la o masă incomodă sau în poziție acestea pot provoca schimbări nedorite în coloana vertebrală și o ținută incorectă. Se recomandă evitarea supraîncărcării ghiozdanului, transportul de greutate numai cu o mână, ce pot provoca deplasări de coloană vertebrală cu curburi nestabile. Și totuși, la această vârstă, elevii au o dezvoltare fizică satisfăcătoare, ce le asigură succese la învățarea exercițiilor fizice prevăzute de programă. Dar fiecare copil are tempoul lui de dezvoltare, are particularități specifice, individuale, ce trebuie să fie luate în considerație. Fiecare dintre copii are ceva comun cu ceilalți și, în același timp, se deosebește [12, 202]. Procesul de învățare, care continuă în această perioadă de viață, cere de la copil și rezistență fizică. În acest scop, trebuie practicate exerciții fizice executate timp îndelungat, dar care totodată să nu provoace supraoboseală, surmenare energetică și furnarea unui stil de viață sănătos [70, 161, 254, 267].

Are loc creșterea ponderabilă și creșterea saturală. În clasa a II-a greutatea corpului crește până la 4 kg pe an. Are loc un proces intens de osificare a claviculelor, toracelui, coloanei vertebrale, cavității bazinului. Se calcifică și osatura mâinilor, se întăresc articulațiile. Copilul obosește repede, deși se află în mișcare foarte mult timp (el, organic, are nevoie de mișcare). E cam neîndemânic la operările cu obiectele. Se formează dibăcia, executând exerciții fizice cu

mingea, cu alte obiecte: aruncarea – prinderea lor, jonglarea, exerciții cu mingea, unde participă activ auzul, văzul, simțul echilibrului, coordonarea mișcărilor, orientarea în spațiu [1, 86, 89, 180].

La vârsta de 8 – 9 ani continuă lărgirea câmpului vizual (central și periferic). Se recomandă exerciții și acțiuni motorice ce pun în funcție activă analizatorul de văz (acțiunile pot fi cu obiecte și fără obiecte, individual și în perechi, în grup). În așa caz, vor crește distanțele pe care le percep copiii, se produc generalizări ale direcției spațiale (dreapta, stânga, înainte, înapoi, spre dreapta, spre stânga, în sus, în jos etc.). La elevii claselor a II-a se află în dezvoltare percepția timpului. În acest scop se vor îndeplini exerciții fizice cronometrate de diferită durată, Intervalele scurte se subaapreciază de către elevi [61, 62, 144, 154].

La această vârstă calitățile psihice ale elevului se dezvoltă [174, 185]. Ele trebuie dezvoltate și cu ajutorul activității motrice și trebuie folosite corect în procesul instructiv-educativ. Apar formațiile psihologice cum ar fi comportarea voluntară, autocontrolul și planul interior al acțiunilor. Se dezvoltă procesele cognitive (cunoașterea, înțelegerea, aplicarea, analiza, sinteza și evaluarea) și multe calități personale. La vârsta de 9 ani copilul este capabil să însușească conștient căile de rezolvare a diferitor sarcini, acțiuni de învățare. Elevii pot să-și verifice rezultatul final și să-și corecteze acțiunile, activitatea în întregime [12, 44, 72, 147, 192, 204, 272, 274].

Copilul din școala primară poate să transforme facă învățătura într-o activitate plăcută, profesorul folosind mijloacele motivației extrinseci (externe): lauda, recompensa materială sau pedeapsa, dorința de a primi note cât mai mari. Să se evite teama de pedeapsă, ce poate duce la efecte negative. Motivația internă de înrâurire poate fi: menținerea în stare activă a curiozității cognitive a elevului. La vârsta de 9 ani copilul dorește să afle cât mai mult despre fapte și întâmplări la care nu asistă nemijlocit. Poate manifesta aptitudini, pasiuni spre careva activitate. Învățarea se bazează pe spiritul activ al copiilor, pe independența și inițiativa lor creatoare [192, 204, 258], relațiile dintre școală și familie sunt foarte importante pentru științele pedagogice, asigurând dezvoltarea spirituală, morală și fizică și, în același timp, contribuind la formarea personalității copilului [126-128, 268].

Necesitatea cognitivă depinde de conținutul și modul de organizare a activității de învățământ. Interesul cognitiv se formează dacă profesorul propune elevilor nu numai cunoștințe și noțiuni gata formulate. Elevii trebuie puși în situații problematice. Procesul de instruire a acțiunilor trebuie să decurgă astfel, ca elevii să înțeleagă originea lor, iar rezultatul să reprezinte să fie formarea activității de învățare. Elevul nu trebuie să obțină numai rezultatul executării

acțiunii motrice, dar să înțeleagă, să găsească metoda de rezolvare a exercițiilor fizice de acest tip [158, 272].

În clasele I – IV se pun bazele concepției despre lume și viață. Cu timpul ei devin mai „competenți” în ceea ce se întâmplă în jurul lor. Copiii au diverse *temperamente*: ei pot fi vioi, expansivi, comunicativi, retrași. Sunt și copii neastâmpărați care mereu parcă nu-și găsesc locul. Toate acestea creează adesea dificultăți în activitatea de instruire și educație. În așa cazuri, atitudinea profesorului de educație fizică față de elevi trebuie să fie diferențiată, maleabilă, în funcție de natura elevilor, și anume: temperându-i pe unii; stimulându-i pe alții; cei vioi – orientați spre concentrarea energiei asupra obiectivelor școlare; apatici trebuie mereu stimulați spre a se angaja și menține în activitate; impulsivii trebuie frânați, disciplinați; melancolicii – înconjurați cu căldură, tratați cu delicatețe, susținuți și ajutați să-și valorifice potențele fizice și intelectuale personale [6, 12, 44, 72, 204, 252].

1.4. Analiza elementelor de conținut a programei școlare la disciplina educație fizică pentru învățământul primar

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 [115]. 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 [299. 300].

Pentru a evidenția elementele de conținut a programelor școlare (curriculum școlar) la disciplina educație fizică s-a efectuat o analiză comparativă la nivelul învățământului primar din România și Republica Moldova, folosind documentele normative actuale.

Programele școlare pentru clasele Pregătitoare, Clasele I-a și a II-a (aprobată OMEN, Nr.3418/19.03.2013 și Programa pentru clasele a III-a și a IV-a (aprobată OMEN, nr. 5003 / 02.12.2014) din România, includ următoarele elemente:

- „Notă de prezentare”.
- „Competențe generale”.
- „Competențe specifice și exemple de activități de învățare”.
- „Conținuturi”
- „Sugestii metodologice”.

Aria curriculară „Sport” la disciplina Educație fizică din Curriculumul Național a învățământului primar din Republica Moldova, include următoarele elemente [287, p. 130]:

- „competențe specifice disciplinei”,
- „administrarea disciplinei”,
- „repartizarea orientativă a orelor pe unități de conținut”,
- „unități de competențe (sub-competențe)”,
- „unități de conținut”,
- „activități de învățare și produse școlare recomandate”.

Pentru a găsi elementele comune și diferențe dintre programe am selectat pentru analiză doar elementele de conținut și specificul acestora. Privind administrarea disciplinei s-a observat că ambele programe au 2 ore pe săptămână, corespunzător număr total de 66 ore pe an.

Repartizarea orientativă a orelor pe unități de conținut sunt prezentate în Tabelul 1.4 [287, p. 131]. Conținutul unităților de învățare în cadrul aplicării achizițiilor dobândite la disciplină în diverse activități individuale și colective a programei școlare din RM, prezintă interes pentru sporirea potențialului motric a elevilor din învățământul primar (Anexa 12):

Tabelul 1.6. Repartizarea orientativă a orelor pe unități de conținut
[după 287, p.131]

UNITĂȚI DE CONȚINUT	Clasa, nr. ore / săptămână			
	I	II	III	IV
Formații în activitatea motrice	6	4	4	-
Exerciții utilitar-aplicative	12	12	8	4
Dezvoltarea fizică armonioasă	8	6	-	-
Dezvoltarea calităților motrice	-	-	6	10
Elemente acrobatice	10	10	-	
Elemente specifice gimnasticii	-	-	16	16
Ritmă și elemente de dans	10	12	-	-
Elemente specifice atletismului	-	-	8	8
Jocuri sportive	-	-	-	16
Elemente specifice jocurilor sportive	-	-	12	-
Jocuri de mișcare și ștafete	16	18	8	4
Turism activ	-	-	-	4
La discreția cadrului didactic	4	4	4	4
Total ore	66	66	66	66

La sfârșitul clasei I, elevul v-a putea: „recepta regulile de securitate și de igienă specifice lecțiilor de educație fizică; identifica părțile și pozițiile de bază ale corpului; executa acțiuni motrice păstrând echilibrul și ritmicitatea; participa în jocuri de mișcare, activități motrice de grup”.

La sfârșitul clasei a II-a, elevul v-a putea: „specifica reguli de securitate și de igienă pentru lecțiile de educație fizică; recunoaște influența practicării independente a exercițiilor fizice asupra ținutei corpului, dezvoltării propriului organism, fortificării sănătății; îndeplini exerciții utilitar-aplicative (mers, alergări, sărituri, târâri, cățărări, coborâri, escaladări), elemente acrobatice, ritmice, de dans; să se încadreze în jocuri motrice și ștafete”.

La sfârșitul clasei a III-a, elevul v-a putea: „enumera regulile de igienă colectivă înainte, în timpul și după desfășurarea lecției de educație fizică; explica rolul alimentației corecte și a călirii în dezvoltarea propriului organism și fortificarea sănătății; practica acțiuni motrice utilitar-aplicative, individual și în grup, în condiții variabile de viteză, durată și grad de dificultate; demonstra: un complex de 4-5 exerciții pentru dezvoltarea fizică armonioasă; procedee tehnice simple de control al mingii (ținere, pasare, dribling) specifice jocurilor sportive; mișcări estetice din gimnastica ritmică și dans, cu și fără acompaniament”.

La sfârșitul clasei a IV-a, elevul v-a putea: „explica importanța regulilor pentru securitatea și protecția sănătății în timpul jocurilor sportive; explica importanța calităților motrice pentru dezvoltarea propriului organism; aplica: variante optime de depășire a obstacolelor în parcursuri applicative; tehnica posesiei mingii în jocurile sportive; elemente din gimnastică și dans; utiliza mijloace turistice în excursii, marșuri turistice; demonstra calități și capacități motrice de bază în conformitate cu standardele de eficiență a învățării la nivelul primar de învățământ.

Conținuturile învățării din programa școlară pentru clasa Pregătitoare, Cl. I-a și II-a sunt grupate pe următoarele domenii [299]:

- „Elemente de organizare a activităților motrice”.
- „Elemente ale dezvoltării fizice armonioase”.
- „Capacități motrice”.
- „Deprinderi motrice de bază, aplicativ-utilitare”.
- „Deprinderi de locomoție, de manipulare și de stabilitate”.
- „Igienă și protecție individuală”.
- „Deprinderi motrice specifice disciplinelor sportive”.
- „Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate”.

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. La începutul anului școlar se va urmări organizarea claselor și a grupelor de lucru în spiritul educației incluzive. În prima lună de școală se va acorda atenție formelor de deplasare individuală și în grup, precum și formațiilor de lucru (cerc, coloană, linie, semicerc etc.). În perspectiva unui demers educațional centrat pe competențe, se recomandă utilizarea continuă a evaluării cu accent pe valorizarea rezultatelor învățării prin raportarea la progresul școlar al fiecărui elev. Profesorii pot elabora și alte forme de învățare și conținuturi în funcție de particularitățile clasei de elevi, baza materială de care dispune școala și opțiunile elevilor.

La clasele ciclului primar (III-a și IV-a), se va pune accentul pe lucrul în perechi și în grup, favorizând integrarea, ajutorarea și stimularea reciprocă. Se va asigura utilizarea unor mijloace (mingi, cercuri, steaguri, dispozitive, instalații, sisteme de protecție etc.), care să asigure protejarea copiilor, înlăturându-se orice posibilitate de a se produce accidente. Se recomandă ca resursele să fie estetice, atractive și ușor de manevrat [300].

În conformitate cu prevederile OMECTS nr. 3462/2012, „în învățământul primar, în afara orelor de educație fizică prevăzute în planul-cadru, pot fi organizate și formații sportive și ansambluri sportive. Pentru valorificarea competențelor cheie și a asigurării transferabilității la nivelul activității educaționale, strategiile didactice folosite în predarea disciplinei Educație fizică se va pune accent pe coerență și abordări integrate”.

1.5. Sistemul de evaluarea la disciplina educație fizică pentru învățământul primar

Evaluarea, înțeleasă ca una dintre cele trei operații ale sistemului de învățământ, este o etapă necesară ce se constituie ca un act integrat activității pedagogice, ca o posibilitate de validare a „justeții secvențelor educative, a componentelor procesului didactic și un mijloc de delimitare și intervenție asupra conținuturilor și obiectivelor educaționale”, idee subliniată de C. Cucoș în 1996 [81]. Pornind de la considerentul, că operația de evaluare nu poate fi socotită doar o etapă suprapusă celorlalte două operații ale procesului instructiv-educativ, ea trebuie înțeleasă nu numai ca o posibilitate de control a cunoștințelor sau ca un mijloc de măsurare obiectivă, ci și ca o modalitate de perfecționare ce presupune elaborarea unei strategii globale în procesul de modificare a comportamentelor elevilor [189, 222].

„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” [22, 92, 117].

L. Stufflebeau și colab., citat de Cârstea Gh. (1999), propun prin sinteză trei grupe de definiții pentru evaluare [50]:

- „evaluarea - măsură, în sensul de cântărire precisă a activității”;
- „evaluarea - congruență, în sensul că în procesul de învățământ se obțin permanent date reale, imediate, directe asupra reacției elevului”;
- „evaluare - judecare, în sensul aprecierii imediate prin judecăți, comparații”.

Conform opiniei lui A., Dragnea (1994), evaluarea, în activitatea de educație fizică, reprezintă „un sistem de concepții și tehnici referitoare la măsurarea și aprecierea rezultatelor din cadrul procesului instructiv-educativ și a activității competiționale”. Dar evaluarea nu trebuie înțeleasă și tratată numai ca pe o modalitate de control sau ca formă de măsurare obiectivă a cunoștințelor, deprinderilor și priceperilor motrice ci și ca o strategie în formarea motivației pentru practicarea exercițiilor fizice [90].

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. Acest aspect este subliniat și de Elena Firea, 1996, care consemnează că aceasta „furnizează informații privind eficiența procesului, a îndeplinirii obiectivelor, a finalităților acestuia, făcând posibilă detectarea disfuncțiilor și în consecință reglarea acestuia. Ca sursă de informație, trebuie să ținem seama de întregul proces al curriculum-ului (obiective, resurse, conținuturi, mijloace, strategii)”. Activitatea de evaluare reprezintă condiția obiectivă ce stă la baza planificării, programării activității viitoare și este supusă aceluiași proces de proiectare ca și predarea cunoștințelor, priceperilor și dezvoltarea aptitudinilor psihomotrice [51].

Ca și învățarea, evaluarea îndeplinește o serie de funcții. Conform opiniei lui Stoica M. (1979) funcțiile procesului de evaluare sunt [193]:

- „funcția de constatare și diagnosticare a capacităților elevilor”;
- „funcția de reglare și perfecționare, ce are la bază feedback-ul asupra realizărilor și reacțiile elevilor”;
- „funcția de predicție și decizie, ce are în perspectivă evoluția procesului instructiv educativ”;
- „funcția de selecționare și clasificare a elevilor în raport cu rezultatele obținute, dar și în raport cu progresele înregistrate”;
- „funcția de perfecționare și inovare, ce urmărește transformarea sistemului de învățământ conform cerinței sociale.

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. [50-53, 68, 84, 91, 120, 129, 176].

Tipurile sau formele de evaluare sunt extreme de diversificate în "EFS", datorită complexității și varietății obiectivelor urmărite în activităților specifice, fiecare tip de evaluare prezentând particularități specifice. Literatura de specialitate oferă mai multe criterii de clasificare, în funcție de context, etapă/moment de instruire, specificul colectivului și obiectul evaluării fiind selectată o formă sau alta din tipologia prezentată [143, p. 188-194]:

- „În funcție de momentul în care este aplicată: inițială, curentă și finală”;
- „în funcție de cantitatea și calitatea cunoștințelor evaluate: parțială, globală”;
- „în funcție de scopul didactic: predictivă sau inițială, continuă / formală sau curentă și sumativă / cumulativă, bilanț”;
- „în funcție de modul de raportare a elevilor față de obiectivele propuse: normativă, criterială”;
- „în funcție de modul de efectuare: practică, orală/ ascultarea, scrisă, sub forma de concurs”;
- „în funcție de cine realizează actul de evaluare: internă, externă, autoevaluare (autocorectarea și corectarea reciprocă, autonotarea controlată, notarea reciprocă”.

În practica didactică sunt cunoscute trei tipuri de evaluare [4, 83, 92, 117, 159, 234]:

„*Evaluarea didactică predicativă* sau inițială permite cunoașterea inițială a elevilor, cunoaștere ce are un rol deosebit în programarea procesului instructiv-educativ ce urmează a fi desfășurat”.

„*Evaluarea didactică formativă* (denumită și continuă) se desfășoară în timpul lecțiilor pe tot parcursul semestrului și are ca obiectiv constatarea acumulărilor în funcție de obiectivele operaționale propuse” [92].

Proiectarea evaluării după Colibaba, E., D., Bota I., 1998, citat Bădiu, (2015, p.92) presupune acțiunea de formulare a unor întrebări clasice, a căror răspunsuri asigură constituirea demersului de evaluare contribuind la aprecierea actului instrucțional și a posibilităților elevilor. Aceiași autori propun „ordinea logică de realizare a acestor întrebări poate fi următoarea: Pe cine evaluăm? Ce evaluăm? Cu ce scop facem evaluarea? Când evaluăm? Cum realizăm evaluarea? Care sunt instrumentele ce ne ajută să realizăm evaluarea? Cine sunt beneficiarii evaluării?” [22].

„*Evaluarea didactică sumativă (cumulativă, finală)* cuprinde verificarea prin sondaj și verificarea globală la încheierea semestrului sau a anului școlar. Important în acest tip de evaluare este faptul că oferă date privind nivelul real de stăpânire a cunoștințelor și priceperilor .la sfârșitul perioadei /secvenței de instruire alocată de către profesor, conform obiectivelor programelor școlare”.

„*Evaluarea orală* de tipul aprecierii pozitive sau negative, poate fi verbală și nonverbală pe parcursul întregii lecții, având rol stimulator și corector în ceea ce privește execuția și comportarea elevilor. Se impune mai ales atunci când se observă execuții greșite din partea elevilor, execuții ce necesită sondarea elevilor în ceea ce privește înțelegerea acestora” [83, 160, 198].

„*Evaluarea scrisă* (extemporale, teze), este folosită la educația fizică numai la elevii din liceele vocaționale de educație fizică, unde se predă disciplina „Pregătirea teoretică sportivă”, la clasele a IX-a - a XII-a” [92].

Evaluarea practică în educația fizică, unde în principal se urmărește dezvoltarea fizicului uman, se realizează la nivel de competențe psihomotrice, de la o vârstă la alta, de la fete la băieți etc. Metodele și tehnicile practice, folosite în evaluare, pot fi clasificate în funcție **de**:

- cantitatea de informație sau experiența acumulată de elevi în: metode de evaluare parțială și globală;
- de axa temporală în care se realizează verificarea în metodele de evaluare inițială, continuă și finală.

Ca și la celelalte discipline de învățământ, și în educația fizică și sport, evaluarea, posibilităților activității fiecărui elev, trebuie să înceapă de la verificarea inițială, de început care se raportează la achizițiile finale. Modul de verificare și apreciere în învățământul școlar se realizează cu ajutorul *testelor de evaluare* [4, 83, 163].

Testele pot fi utilizate pentru măsurarea cunoștințelor (de specialitate și ajutoare) sau pentru măsurarea aptitudinilor și se pot susține la începutul, pe parcursul sau la sfârșitul procesului instructiv educativ, având rol formativ. Testele pot fi prevăzute de programa școlară și sunt teste standardizate, impuse de MEC, folosite de un număr mare de profesori de educație fizică și sport, dar există și „teste elaborate de profesor”, folosite în special de profesorii preocupați de activitatea pe care o desfășoară cât și de stimularea elevilor. Testele de evaluare din educația fizică și sport, spre deosebire de celelalte discipline de învățământ, au marele avantaj că se caracterizează prin: *validitate, fidelitate, obiectivitate și aplicabilitate*.

Verificarea în educație fizică prin intermediul testelor de evaluare presupune susținerea

unor probe denumite probe de control. Probele de evaluare oferă informații asupra gradului de dezvoltare a aptitudinilor psihomotrice, a personalității, a adaptării fiziologice etc. Testele de evaluare practică, constituite din instrumente de evaluare, însoțite de descriptori de performanță sunt prevăzute, în variante diferite și multiple, în programele școlare actuale pentru activitatea de educație fizică școlară [232].

Profesorul poate însă să stabilească probe și norme de control diferențiate pentru elevi, ceea ce mărește caracterul educativ și conștientizează elevii. Probele de control, numite mai nou instrumente de evaluare, sunt prevăzute în programele școlare în variante diferite și sunt alcătuite din anumite structuri de exerciții. Conform opiniei lui A., Dragnea (1994, p. 50), proba de control este o "structură motrică elaborată cu scopul identificării, constatării, descoperirii sau verificării unei însușiri sau a unei componente a capacității motrice". Probele de control sunt însoțite de norme de control sau baremuri performanțiale denumite și descriptori sau indicatori de performanță, reprezentate de performanțele ce trebuie obținute la fiecare probă în parte, performanțe ce pot fi convertite în note. Norma de control reprezintă o valoare standardizată, care așa cum sublinia Grimalischi T. este "în stare să evalueze o însușire - un grad de dezvoltare, nivel de pregătire" [117].

Probele, dar, mai ales, normele sunt stabilite în funcție de vârstă și gradul de pregătire. În multe ramuri de sport probele de control precum și normele stabilite vizează verificarea nivelului de dezvoltare a aptitudinilor motrice, dar și verificarea gradului de stăpânire a tehnicii specifice. Verificarea subiecților, prin intermediul probelor și normelor de control, se realizează periodic, la date stabilite de profesori/antrenori iar rezultatele obținute cu aceste prilejuri pot constitui pentru cadrele de specialitate importante elemente de referință pentru programarea în continuare a conținutului instruirii. Verificarea activității se poate extinde și la controlul îndeplinirii temelor pentru activitatea independentă dată pentru corectarea unor atitudini deficitare ale elevilor sau pentru îmbunătățirea unor calități motrice, cum ar fi forța, precum și pentru îmbunătățirea unor aspecte tehnice ale elevilor. În acest sens cadrele de specialitate indică subiecților programe de exerciții fizice pe care să le execute independent în timpul liber. Verificarea eficienței acestor programe trebuie făcută sistematic și urmată de noi indicații [38, 39].

Instrumentele de evaluare, folosite astăzi în sistemul de educație fizică școlară, au caracter opțional, sunt structurate pe clase funcție de vârstă și tipul de ore (din aria curriculară, trunchiul comun, din opționale sau din extracurriculare) iar descriptorii de performanță pot fi prezentați extensiv sub forma unei scale valorice (performanța și nota) sau restrictiv printr-o *notă de prag* (exemplu: pentru nota 5 este socotită valoare de prag 1,60 m, la săritura în lungime de pe

loc). Testele de evaluare urmăresc aprecierea anumitor aspecte ale procesului instructiv-educativ (dezvoltarea aptitudinilor, nivelul de însușire sau de stăpânire a anumitor priceperi și deprinderi motrice) și pot conține una sau mai multe instrumentele de evaluare pentru aprecierea aceluiași aspect. Verificarea subiecților prin intermediul probelor și normelor de control se realizează periodic, la date stabilite de profesori/antrenori, iar rezultatele obținute cu aceste ocazii constituie importante elemente de referință pentru: aprecierea prin note, dar și pentru programarea în continuare a conținutului instruirii

Probele de control pot viza aprecierea calitativă (considerată o apreciere subiectivă ce are la bază o apreciere realizată în urma unei observații = săritura efectuată a fost bună sau corectă și a primit nota 8) a unor structuri, procedee tehnice sau aprecierea cantitativă (considerată o apreciere obiectivă ce are la bază o apreciere realizată pe baza unei măsurători = săritura în lungime a fost foarte bună, ea a măsurat 4,65 m și a fost notată cu nota 10) a manifestării aptitudinilor motrice pe baza descriptorilor de performanță stabiliți. Aprecierea calitativă și cantitativă se realizează cu ajutorul descriptorilor de performanță denumiți și *descriptori de bandă* care reprezintă performanțele posibile de realizat, cu valori medii în condițiile evaluării curente [298]. Descriptorul de performanță în educația fizică școlară este elaborat sub forma unei *scale de apreciere* (exemplu: la clasa a IV-a, la săritura în lungime de pe loc pentru nota 5, performanța la fete este de 1,18 m, la băieți 1,25 m, iar pentru nota 6 este de 1,25 m și respectiv 1,33 m etc). El are marele avantajul că oferă o evaluare reală și motivațională. Scala de apreciere prezintă nivelurile de performanță așteptată, din partea elevilor, corespunzător unor *note de prag* sau unor calificative (cât pentru nota 5, cât pentru calificativul „scăzut” etc). Rezultatele verificării se concretizează în apreciere care poate fi verbală (pozitivă sau negativă) și cu notare.

Eficiența și corectitudinea evaluării procesului instructiv-educativ depinde de criteriile de evaluare aplicate de profesor. În realizarea evaluării trebuie să ținem cont de o serie de criterii [198]:

- „*criteriul progresului*, care pare a fi cel mai obiectiv, întrucât elevii sunt apreciați după străduința depusă și progresul înregistrat”,

- „*criteriul raportării la rezolvarea obiectivelor pedagogice* este criteriul cel mai des folosit, și urmărește realizarea dimensiunii cognitive, afective și psihomotorii, conform sistemului de evaluare și a programelor școlare criteriul raportării **la** nivelul **mediu**, care nu este edificator nici pentru elevii foarte dotați, dar nici pentru elevii mai puțin dotați”,

- „*criteriul raportării la respectarea indicațiilor, cerințelor regulilor* este criteriul subordonat reacției elevului/copilului la acțiunea profesorului”,

- „*criteriul interesului* este dat de modalitatea în care copilul/elevul depune interes în participarea la lecția de educație fizică, dar și la indicațiile date de profesor”;

- „*criteriul comportamentului* este dat de modalitatea civilizată de comportare a elevilor la lecție (fără folosirea unor cuvinte, triviale, gesturi obscene, etc)”;

- „*criteriul implicării* în rezolvarea sarcinilor este dat de modalitatea implicării elevului în rezolvarea sarcinilor lecției, a sarcinilor de execuție pentru fiecare exercițiu în parte, a sarcinilor de organizare , în transportul materialelor didactice, în participarea la competiții etc”.

Realizarea aprecierii activității prin respectarea criteriilor de evaluare, prezentate, contribuie la schimbarea comportamentelor copiilor prin acumularea de achiziții: cognitive, reprezentate de nivelul cunoștințelor specifice disciplinei, psihomotrice, reprezentate prin deprinderile de mișcare, priceperile motrice, tehnicile de execuție, de personalitate, reprezentate prin perseverență, convingere, tenacitate, motivație, hotărâre, voință, încredere, aspirații, ed comportament afectiv și social reprezentate prin întrajutorare, încurajarea execuției colegilor și adversarilor, aprecieri stimulative sau descurajatoare, manifestarea bucuriei, a dragostei, a afectivității etc.

Sistemul de evaluare la disciplina „educație fizică și sport” la nivelul ciclului învățământului primar din Romania în prezent impune revizuirii în concordanță cu noile reglementări privind [92, p.137]:

- „obiectivele cadru, competențele generale, obiectivele de referință prevăzute în programele revizuite sau nou elaborate, aprobate de MEC”;
- „prevederile planurilor de învățământ revizuite și aprobate de MEC”;
- „evaluarea elevilor din ciclul primar pe baza unor standarde orientative naționale de evaluare a competențelor specifice”, etc.

Noul sistem de evaluare se bazează pe criterii de apreciere a performanțelor denumite anterior norme de control și actual descriptori de performanță [176]. La această treaptă de învățământ, sistemul de evaluare prin notare a fost înlocuit cu sistemul de evaluare prin calificative, care a fost impus de următoarele considerente [22, 96]:

- „notele nu sunt acordate elevilor pe baza unor criterii, ci în strânsă legătură cu experiența și percepția fiecărui cadru didactic. În acest caz notele reprezintă simple simboluri fără să aibă o bază științifică bine stabilită, reală și sumativă”;
- „notarea pe baza calificativului (excelent, foarte bine, bine, suficient, insuficient) cu ajutorul descriptorilor de performanță asigură coerența realizării comparațiilor în notare și o mai mare ușurință în utilizare”.

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 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” (București, 2002), asigurându-se astfel un mod unitar de operare”. Evaluarea semestrială va cuprinde minimum trei calificative provenite din susținerea probelor, conținutul detaliat a evaluării se regăsește în anexa 13 a lucrării [22, p. 97].

1.6. Concluzii la capitolul 1

În baza analizei comparative, sintetizării și generalizării ideilor cercetătorilor în domeniu putem formula următoarele concluzii:

1. În cadrul studiului conceptual al curriculumului ”educație fizică și sport” pentru învățământul primar experiența didactică ne demonstrează că sistemul de învățământ curricular conține un ansamblu de sarcini în vederea formării integrale a cunoștințelor, calităților, capacităților și atitudinilor elevilor. În prezent se folosește conceptul de ”Curriculum Național Modernizat”, care prezintă mai mult un sistem de documente de bază normativ – legislative, reactualizate de orientare spre formarea competențelor cognitive, psihomotrice, atitudinale aplicate intermediul strategiilor moderne și principiilor de activitate didactică de *predare – învățare – evaluare*.

2. Curriculum pentru învățământul primar este parte componentă a Curriculumului Național și reprezintă un sistem de concepte, procese, produse și finalități. Iar Sistemul produselor curriculare include: „planul cadru” pentru învățământul primar, ”curricula disciplinelor” (programe școlare), „manuale școlare”, „ghiduri metodologice”, „seturi multimedia”, „proiecte de lungă durată”.

3. În cadrul Curriculumul National modernizat pentru învățământul general din Republica Moldova se operează cu trei tipuri de competente:

- „Competențe-cheie/transversale/transdisciplinare”,
- „Competențe specifice disciplinelor școlare”,
- „Unități de competențe”.

Competențele-cheie / transversale / transdisciplinare se formează și se dezvoltă progresiv și gradual pe niveluri și cicluri de învățământ. În funcție de misiunea și oportunitățile învățământului primar, evidențiind două etape specifice: etapa achizițiilor fundamentale – clasele I, a II-a și etapa dezvoltării – clasele a III-a, a IV-a.

4. Aria curriculară ”educație fizică și sport” are contribuții specifice la toate cele opt domenii de competențe cheie, cu o frecvență mai mare la: ”a învăța să înveți”, „competențe interpersonale, interculturale, sociale și civice”, „sensibilitate la cultură”. Contribuția specifică a disciplinei ”educație fizică” în învățământul din Romania, prin analiza fiecărui domeniu de competențe-cheie a condus la determinarea *cunoștințelor, abilităților și atitudinilor*.

5. Abordarea curriculară a procesului de învățământ presupune ”proiectarea interdependentă dintre elementele componente ale activității didactice: obiective/ finalități (competențe) – conținuturi –metodologie – evaluare”. Proiectarea demersului didactic personalizat presupune, din partea profesorului, parcurgerea, în ordine importanței, a următoarelor etape:

- studierea programei școlare;
- planificarea anuală și calendaristică a unităților de învățare;
- proiectarea secvențială: unităților de învățare și secvențelor de învățare.

6. 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.

7. 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 (Rață, G., 2004). La această treaptă de învățământ, sistemul de evaluare prin notare a fost înlocuit cu sistemul de evaluare prin calificative, care a fost impus de următoarele considerente

2. DETERMINAREA CONȚINUTULUI GIMNASTICII ÎN CADRUL ARRIEI CURRICULARE EDUCAȚIE FIZICE ȘI SPORT LA NIVELUL CICLULUI PRIMAR

2.1. Metode de cercetare

Direcția de bază a cercetării a constituit-o determinarea și argumentarea științifică a aplicării conținutului mijloacelor gimnasticii în cadrul ariei curriculare educație fizică și sport la elevii din ciclul primar.

În vederea realizării obiectivelor cercetării au fost folosite următoarele metode de cercetare [Bocoș, 2003; Chelcea, 1998, 2008; Chiriță, 1983; Drăgan, Nicola, 1993]:

1. Analiza, sinteza și generalizarea datelor literaturii de specialitate.
2. Observația pedagogică.
3. Metoda anchetei tip chestionar.
4. Metoda experților.
5. Metoda testelor.
6. Experimentul pedagogic.
7. Metoda statistico-matematică.
8. Metoda grafică și tabelară.

Analiza teoretică și generalizarea datelor literaturii de specialitate

Metoda studiului bibliografic a fost folosită în vederea fundamentării teoretico-metodice a problematicii temei lucrării abordate. De asemenea, în scopul efectuării unei analize mai detaliate, s-au selectat lucrări de specialitate, care reflectă subiectul cercetării, fiind concretizate în 306 de titluri, cu autori autohtoni și din străinătate, 211 publicații în limba română, 40 în – engleză, 32 în – rusă și 23 referințe la documente electronice și acte normative, toate acestea formând bibliografia selectivă a tezei.

Reieșind din tema cercetării și obiectivele stabilite, au fost selectate următoarele direcții:

- analiza documentelor normative, de planificare și proiectare didactică și sistemul de evaluare din cadrul ariei curriculare “Educația fizică și sport” pentru învățământul primar din Romania și Republica Moldova;

- particularitățile de vârstă ale elevilor din învățământul primar

- analiza elementelor programei școlare la disciplina educație fizică pentru învățământul primar din Romania și Republica Moldova;

Observația pedagogică

În cadrul demersului științific desfășurat de către noi, metoda observației a constat în prezența nemijlocită a cercetătorului la desfășurarea activităților didactice, atât în cadrul grupelor

experimentale, cât și a celor de control. Această metodă a fost aplicată în toate etapele desfășurării cercetării. Datele obținute ne-au permis formularea unor concluzii și recomandări practice în vederea eficientizării conținutului ariei curriculare „educație fizică și sport” pentru învățământul primar, atât din România, cât și Republica Moldova.

Observațiile pedagogice cu caracter de constatare și formativ s-au efectuat în scopul determinării și argumentării științifice a diversificării conținutului gimnasticii la nivelul învățământului primar la disciplina ”educație fizică”. Observațiile constatative s-au desfășurat la începutul anului școlar 2017-2018 cu elevii claselor Pregătitoare și primare I – IV-a de la Școala Gimnazială „Șerban-Vodă” din București, Școala Gimnazială ”I.G. Duca” din București, Școala Gimnazială ”Coresi” din Târgoviște și Liceul ”Grigore Moisil” din Timișoara. Iar observațiile ale cercetării formative s-au efectuat cu elevii claselor a IV-a (fete și băieți), reprezentând grupa experimentală de la Liceul ”Grigore Moisil” Timișoara și grupa de control - Școala Gimnazială ”Coresi” Târgoviște, urmărindu-se programul de predare a conținutului gimnasticii, precum și formele de testare somatică, motrică și nivelul inițierii în gimnastică.

Metoda anchetei tip chestionar

Pentru a găsi cele mai eficiente direcții și căi de îmbunătățire a tehnologiilor de predare a conținutului gimnasticii în lecțiile de „educație fizice” în învățământul primar, s-a organizat un sondaj de opinii, adresat specialiștilor din domeniul „EFS”. În acest sens s-a aplicat un chestionar on-line prin folosirea platformei „Google Forms” și distribuite fizic. Chestionarul a fost alcătuit din 12 întrebări, la care au participat 41 de cadre didactice din 23 de instituții școlare din România, având vârste cuprinse între 25-76 ani, unde 17 cadre didactice cu grad didactic 1. Media experienței în domeniu este de 21,9 ani. Răspunsurile întrebărilor la chestionar au fost apreciate prin calificative (Anexa 1).

În urma prelucrării statistico-matematice a chestionarelor anonime s-au obținut informații importante privind îmbunătățirea tehnologiilor de predare a conținutului gimnasticii în lecțiile de educație fizice cu elevii ciclului primar, dar și necesitatea diversificării mijloacelor gimnasticii prin diverse forme de practicare. Toate aceste informații vor contribui la perfecționarea ariei curriculare „educație fizică și sport”.

Metoda experților de evaluare a mijloacelor gimnasticii (inteligența motrică – exerciții de dezvoltare fizică generală executate cursiv, elemente acrobatice: rostogolire, stând pe omoplați, cumpăna pe un genunchi – note transformate în calificative).

Pentru evaluarea gradului de învățare și însușire a deprinderilor și priceperilor specifice gimnasticii de către elevii din clasele primare, am folosit în cadrul cercetării metoda experților,

prin acordarea de note ce au fost transformate în calificative (insuficient - I, suficient - S, bine - B, foarte bine - FB). S-a urmărit nivelul de concretizare a unui complex de dezvoltare fizică (EDFG) alcătuit din 8 exerciții executate libere în 8 timpi și 3 elemente statice din gimnastica acrobatică. Exercițiile au fost planificate și exersate în 8 lecții.

Conform Standardelor curriculare și datelor întâlnite în literatura de specialitate pentru obținerea unor concluzii clare asupra nivelului de învățare și însușire a exercițiilor fizice de dezvoltare generală, a deprinderilor motrice specifice gimnastici, la elevii claselor primare, s-a plecat de la modelul tehnic al elementelor acrobatic stabilite pentru nivelul clasei a IV-a, urmărindu-se [299, 300]:

- „disponibilitatea de reținere și redarea aloritmă a exercițiului fizic”;
- „optimizarea ritmului și tempoului de execuție”;
- „corectitudinea execuției mișcărilor componente elementului”;
- „cursivitatea și expresivitatea execuției”;
- „marcarea (menținerea) elementului acrobatic static cel puțin 3 sec”.

Conform acestor standarde de performanță, aprecierea și acordarea calificativelor s-a făcut în funcție de greșelile de execuție ce au constat în abateri mari de la modelul tehnic.

Metoda testelor

Pentru studierea dezvoltării fizice, motrice și nivelul inițierii în gimnastică au fost selectate o baterie de teste, corespunzătoare cerințelor de evaluare a elevilor din clasele primare. Rezultatele testelor aplicate reprezintă nivelul dezvoltării fizice și motrice generale, precum și specifice nivelului inițierii în gimnastică la începutul și sfârșitul anului școlar dobândit de către subiecții investigați.

Pentru o reprezentare completă și reală a nivelului dezvoltării fizice și motrice a copiilor de clasele primare s-au studiat și fundamentat statistic testele necesare, indicatorii cărora caracterizează starea adevărată a dezvoltării fizice și capacităților motrice de bază[124].

1. Testele pentru studierea nivelului dezvoltării fizice la copii.

Dezvoltarea fizică s-a studiat în baza testării taliei și masei corporale a copiilor investigați, precum și a indecelui de masă corporală (IMC). Trebuie să menționăm că masa corporală (kg) a copiilor s-a măsurat conform metodicii general acceptate, cu utilizarea cântarului medical electronic, testat metrologic, cu exactitate până la 0,5 kg. Talia copiilor s-a determinat cu ajutorul taliometrului medicinal (a măsurătorului de înălțime) cu o precizie până la 1 cm, iar IMC (puncte), IMC (%).

Indice Masa Corporala

Calculatorul IMC este valid pentru copii între 2 și 20 ani.

Sex:

Vârsta: (Ani)

Înălțime: cm

Greutate: kg

CALCULEAZĂ IMC-UL COPILULUIII

IMC-ul copilului este: 19.8.
 Procentaj IMC 81.
 Rezultat normal interval de greutate

Calculator IMC

Fig. 2.1 Calculator IMC (<https://www.nutritiepediatrica.ro/calculator-imc/>)

2. Testele pentru studierea nivelului dezvoltării motrice la elevii din ciclul primar

Pentru studierea stării motrice a elevilor claselor primare din localitățile rurale, prin intermediul metodelor statistico-matematice s-a selectat un set de teste, care corespundea nivelului suficient de validitate, fiabilitate și informativitate. Rezultatele testelor reprezintă credibil starea motrice adevărată a organismului elevilor din clasele primare [92]. Aceste teste sunt:

1. Forța abdominală: Ridicări ale trunchiului din culcat dorsal în așezat cu brațele sus în 30 sec la elevii din clasele pregătitoare (nr. repetări).
2. Forța spatelui: Extensii ale trunchiului din poziția așezat în sprijin culcat dorsal în 30 sec la elevii din clasele pregătitoare (nr. repetări).
3. Testul Flamingo – Menținerea corpului pe un picior în echilibru în 30 sec la elevii din clasele pregătitoare (nr. de ratări).
4. Mobilitatea coloanei vertebrale: Îndoirea trunchiului înainte din stând pe banca de gimnastică la elevii din clasele pregătitoare (cm).
5. Forța brațelor: Tracțiuni din atârnat sprijinit la cadru (sau bancă de gimnastică pe două lăzi de gimnastică) la elevii din clasele pregătitoare (nr. repetări).
6. Testul Matorin, săritură cu întoarcere 360° spre dreapta și stânga la elevii din clasele pregătitoare (grade).
7. Șotronul – parcurgerea traseului prin sărituri succesive cu desprindere și aterizare pe ambele picioare și pe un picior, depărtate și cu întoarcere de 180° la elevii din clasele pregătitoare (sec).

8. **Parcursul aplicativ** - Forță în regim de rezistență (sec)

Prima stație, alergare printre 5 jaloane, urcare pe banca de gimnastică agățată de spalier la nivelul știpcei nr.8, cățărare pe spalier cu trecere de pe unul pe altul, coborâre, rostogolire la saltea, târâre pe sub 2 capre de gimnastică, tracțiune în brațe pe banca de gimnastică, sărituri din cerc în cerc - 4 cercuri, pe 2 picioare, aruncare unei mingi la o țintă fixă, trecerea liniei de sosire. Se execută o dată în tempou moderat, apoi contra cronometru, înregistrându-se timpul (sec).

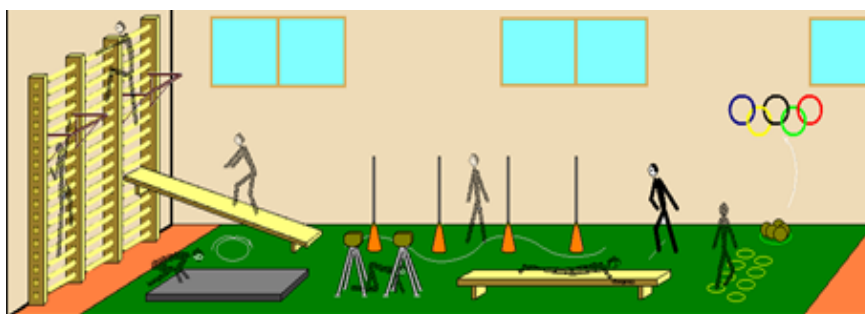


Fig. 2.2. Parcursul aplicativ - Forță în regim de rezistență (sec)

3. Testele pentru aprecierea nivelului de însușire a conținutului gimnasticii a elevilor din ciclul primar

Complexul de dezvoltare fizică generală (EDFG) – în cadrul predării-învățării-evaluării s-a urmărit din partea elevului conform standardelor sistemului de evaluare și ”Descriptori de performanță”: cunoașterea, reținerea și memorarea exercițiilor din complex; redarea corectă a exercițiilor, poziția corpului a segmentelor pe timpul execuției; ritmul de execuție.

I. P.i.-St.

1. Pas lateral spre stânga cu ducerea brațelor înainte
2. Ridicarea brațelor sus,
3. Coborârea brațelor lateral odată cu extensia capului („privim cerul”, ne uităm după soare”)
4. Revenire P.i.
5. Pas lateral spre dreapta cu ducerea brațelor înainte
6. Ridicarea brațelor sus,
7. Coborârea brațelor lateral odată cu extensia capului
8. Revenire P.i (St.)

II. P.i.-St.

1. Pas înainte cu piciorul stâng, cu ducerea brațului drept înainte și brațul stâng lateral
2. Revenire P.i.
3. Pas înainte cu piciorul drept cu ducerea brațului stâng înainte și brațul drept lateral,
4. Revenire P.i

5. Pas lateral spre stânga cu ducerea brațului stâng lateral odată cu ridicarea brațului drept sus și răsucirea capului spre stânga
6. Revenire poziția inițială
7. Același t5 spre dreapta
8. Revenire P.i.

III. P.i.-St.

1. Pas lat stânga cu ridicarea brațelor sus
2. Aplecarea trunchiului cu ducerea brațelor lateral
3. Îndoirea trunchiului cu ducerea brațelor jos
4. revenire P.i.
- 5-7. Același spre dreapta
8. Revenire în stând depărtat (poziție de începere a următorului exercițiu)

IV. P.i.- St. depărtat.

1. Ducerea brațelor lateral
2. Îndoirea trunchiului lateral spre stânga cu ducerea brațului stâng la spate și ridicarea brațului drept sus;
3. Revenire t1.
4. Revenire P.i.
- 5-7. Aceiași spre dreapta
8. Revenire în stând depărtat mâini îndoite la piept

V. P.i.-St. depărtat mâini îndoite la piept

1. Răsucirea trunchiului spre stânga cu extensia brațelor lateral
2. Revenire P.i.
3. Răsucirea trunchiului spre dreapta cu extensia brațelor lateral
4. Revenire în stând

VI. P.i.-St.

1. Pas înainte cu piciorul stâng cu fandare și ducerea mâinilor la ceafă
2. Revenire P.i.
3. Fandare cu piciorul drept odată cu ducerea mâinilor la ceafă
4. revenire P.I.
5. Fandare lateral stânga cu ducerea brațelor înainte
6. Revenire P.i.
7. Fandare spre dreapta cu ducerea brațelor înainte

8. Revenire în stând cu brațele sus

VII. P.i.-St. Brațe sus

1. Săritură cu ridicarea genunchiului stâng la 90 ° odată cu coborârea brațelor;

2. Revenire P.i.

3-4. Același cu piciorul drept

VIII. P.i.-St.

1-2. Pas lateral spre stânga cu ridicare brațelor prin lateral sus și inspirație profundă;

3-4. Revenire în P.i. cu coborârea brațelor și expirație profundă;

5-8. Același cu pas spre dreapta

Descriptori de performanță:

- „Foarte bine”(FB) – execută corect, cursiv cele 8 exerciții
- „Bine” (B) – execuție corectă cursivă 5-7 exerciții sau execută toate exercițiile dar nu respectă ordinea / succesiunea algoritmică / execută toate exercițiile fără întrerupere și cu greșeli de ținută și execuție, în funcție de etosului clasei;
- „Suficient” (S) – execuție corectă cursiv 2, 3 - 5 exerciții cu respectarea cerințelor sau execută 5 – 7 exerciții dar cu greșeli de execuții / nerespectarea succesiunii alroritmice, în funcție de etosul clasei;
- „Isuficient” (I) – execută 0 sau un exercițiu.

Elemente acrobatice izolate (EAI):

- Rostogolire înainte din depărtat în ghemuit (calificative).
- Cumpănă pe un genunchi (picior îndemnatic) (calificative)
- Podul de jos (calificative)
- Stând pe omoplați (calificative)

Descriptori de performanță:

- Foarte bine (FB) – execuția a 4 EAI cu greșeli minore de execuție sau 3 EAI respectând corect execuția tehnică (poziția inițială optimă, rularea progresivă, gruparea corpului cu finalizare corectă);
- „Bine” (B) – execuția a 3 EAI cu greșeli minore de execuție sau 2 EAI respectând corect execuția tehnică (poziția inițială optimă, rularea progresivă, gruparea corpului cu finalizare corectă);
- „Suficient” (S) – execuția a 2 EAI cu greșeli minore de execuție sau un element acrobatic respectând corect execuția tehnică (poziția inițială optimă, rularea progresivă, gruparea corpului cu finalizare corectă);

- „Insuficient”(I) – execută un element cu greșeli de execuție.

Experimentul pedagogic

Experimentul este un demers logic și sistemic al cercetării științifice cu caracter constatativ și 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” [1].

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 (GE) și grupele de control (GC).

Pentru desfășurarea experimentului pedagogic s-a urmărit verificarea eficienței implementării în cadrul lecțiilor de educație fizică, a metodicii experimentale de aplicare diversificată a conținutului mijloacelor gimnasticii pentru perfecționarea ariei curriculare ”educație fizică și sport” la elevii din învățământul primar.

Metoda statistico-matematică

Rezultatele obținute în urma testărilor efectuate au fost prelucrate cu ajutorul unui program software specializat KyPlot 5.0 iar formulele de calcul sunt prezentate în lucrările sutorilor [98, 208, 270].

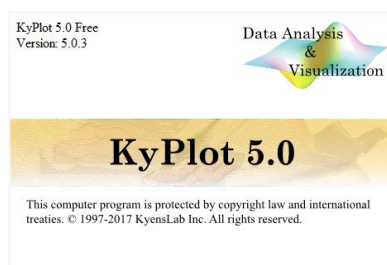


Fig. 2.3. Kyplot – program specializat de prelucrare statistică a datelor

Au fost determinați următorii indicatori descriptivi: media aritmetică (\bar{X}), abaterea Standard (S), eroarea standard a mediei ($\pm m$), coeficientul de variabilitate ($Cv\%$) și semnificația diferențelor dintre medii:

• Criteriul „t” (Student) pentru grupele independente la cele două testări, inițială și finală

• Criteriul „t” (Student) pentru grupele dependente valoarea criteriul „t” (Student)

Statistica matematică ne oferă posibilitatea de a stabili în ce măsură aceste diferențe se datorează întâmplării sau intervențiilor ameliorative. Astfel, dacă „t” calculat $>$ t tabelar înseamnă că diferența dintre cele două medii este semnificativă (în procent de 95% - 99,9%), iar dacă „t” calculat este $<$ „t” tabelar diferența dintre cele două medii este nesemnificativă, cele

două șiruri de date diferă întâmplător. Rezultatele parametrilor statico-matematici au fost înscrise în tabele și prezentați sub forma grafică.

2.2. Organizarea cercetării

Cercetarea s-a desfășurat în patru etape:

Etapa I (decembrie 2015 – iulie 2016) a cuprins: aprobarea temei de cercetare, alcătuirea planului individual de lucru, studierea și analiza literaturii de specialitate cu privire la curriculum național și școlar, aria curriculară educație fizică și sport la învățământul primar, organizarea procesului instructiv-educativ la elevii din ciclul primar, particularitățile somato-funcționale, psihologice și motrice la elevii din ciclul primar, conținutul și tipurile de lecții de educație fizică pentru ciclul primar, analiza și predarea conținutului mijloacelor gimnasticii la nivelul claselor primare.

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

Anchetarea sociologică sub forma de chestionar a cuprins un număr de 41 de cadre didactice / profesori de educație fizică din București, Timișoara, jud. Ilfov, Brașov, jud. Vrancea, jud. Galați și jud. Braila.

Experimentul constatativ s-a desfășurat pe un eșantion de 346 de elevi din clasele primare (177 fete și 169 băieți) de la Școala Gimnazială Șerban-Vodă din București, Școala Gimnazială "I.G. Duca" București, Școala Gimnazială "Coresi" Târgoviște și Liceul "Grigore Moisil" Timișoara, în care s-a urmărit:

- determinarea nivelului dezvoltării fizice (somatice) și pregătirii motrice a elevilor din ciclul primar;
- aprecierea nivelului inițierii deprinderilor sportive în gimnastică;
- elaborarea și fundamentarea metodologică a programei experimentale „educație fizică” evidențiind modalitatea aplicării conținutului gimnasticii la elevii din clasele primare.

Etapa a III-a (septembrie 2017 – iunie 2018) – a constat în desfășurarea experimentului pedagogic formativ privind diversificarea conținutului mijloacelor gimnasticii prin implementarea Programei experimentale propuse pentru grupele experimentale, clasele a IV-a (fete și băieți). Pe toată durata experimentului pedagogic formativ, la clasele experimentale s-a realizat prin diversificarea unităților de învățare din conținutul gimnasticii cu statut principale, secundare și permanente. Iar ca grupele de control procesul instructiv-educativ s-a desfășurat

prin folosirea metodelor clasice, după strategii metodice obișnuite, specifice lecțiilor de clasă, urmărind realizarea obiectivelor cadru și de referință ale programei școlare.

Etapa a IV-a (iulie 2018 – februarie 2019) – interpretarea statistico-matematică și analiza comparativă a datelor obținute în urma testărilor efectuate și reprezentarea tabelară și grafică a diferențelor în cadrul grupei experimentale și de control și între grupe. Iar pe baza rezultatelor obținute s-au elaborat concluziile și recomandările practice.

2.3. Analiza opiniilor specialiștilor privind folosirea mijloacelor gimnasticii în lecțiile de educație fizică la ciclul primar

În tabelul 2.1 sunt prezentate rezultatele opiniilor specialiștilor cu privire la îmbunătățirea tehnologiilor de predare a conținutului gimnasticii în lecțiile de educație fizice cu elevii ciclului primar (n = 41).

Tabelul 2.1. Rezultatele opiniilor specialiștilor cu privire la îmbunătățirea tehnologiilor de predare a conținutului gimnasticii în lecțiile de educație fizice cu elevii ciclului primar

Nr. crt.	Întrebare chestionar	Răspuns (n = 41)			
		Calificativ	%	Nr.	
1	Cum apreciați conținutul gimnasticii în ciclul primar?	Foarte bun	36,6	15	
		Bun	39,0	16	
		Satisfăcător	24,4	10	
2	Care trebuie să fie ponderea mijloacelor de gimnastică în lecțiile de educație fizică la clasele primare?	Mare	58,5	24	
		Medie	41,5	17	
		Mică	-	-	
3	La ce nivel considerați că gimnastica asigură o activitate egală cu celelalte discipline sportive ?	Mare	46,3	19	
		Mediu	41,5	17	
		Mic	4,9	2	
		Nu știu	7,3	3	
4	Apreciați dacă unitatea școlară în care activați există o bază materială pentru realizarea conținutului gimnasticii ?	Foarte bună	22,0	9	
		Bună	44,0	18	
		Suficientă	23,3	10	
		Lipsă	9,7	4	
5	Considerați că mijloacele gimnasticii utilizate în lecțiile de educație fizică determină interes și motivare pentru o participare activă a elevilor ?	Da	73,2	30	
		Nu	14,6	6	
		Nu știu	12,2	5	
6	Cât timp considerați că trebuie să alocați aplicării conținutului gimnasticii pe durata unui an școlar?*	Tot anul	41,5	17	
		Când nu ne permite timpul favorabil	29,25	12	
		Număr de lecții	29,25	12	
7	Ce mijloace specifice gimnasticii folosiți cu precădere în lecțiile de educație fizică ?*	EDFG	73,2	30	
		EU-A	56,1	23	
		Acrobatică	48,7	20	
		Sărituri	14,6	6	
8	Care din conținutul mijloacelor gimnasticii aplicate în lecțiile	EDFG	Libere	75,6	31
			Cu partener	17,1	7
			Cu obiecte portative	21,9	9
			Cu aparate speciale	21,9	9
		EU-A	Târâre	43,9	18
			Cătărăre	48,7	20
			Escaladare	39,0	16

	folosiți mai frecvent ?*	Acrobatică	Echilibru	68,3	28
			Statice	56,1	23
			Dinamice	60,9	25
		Sărituri	Libere	58,5	24
			Cu sprijin	36,6	15
9	Aplicarea traseelor și parcurșurilor aplicative în lecția EF au importanță asupra:*	Calitățile motrice	58,5	24	
		DU-A	65,8	27	
		Deprinerile sportive	36,6	15	
		Calitățile volitive	31,7	13	
10	Specificați ce greutăți întâmpinați în folosirea mijloacelor gimnasticii în lecția de educație fizică ?*	Lipsa bazei materiale	39,0	16	
		Rețineri din partea părinților	39,0	16	
		Lipsa motivației - elevilor	29,25	12	
11	Considerați că diversificarea conținutului mijloacelor gimnasticii poate contribui la perfecționarea programei școlare din ciclul primar?	Da	95,1	39	
		Nu	7,9	2	
		Nu știu	-	-	
12	Credeți că un ghid practico-metodic de predare al conținutului mijloacelor gimnasticii la nivelul ciclului primar vă este necesar?	Da	100	41	
		Nu	0	0	

Analizând rezultatele răspunsurilor la întrebarea „Cum apreciați conținutul gimnasticii în ciclul primar?”, prezentate în Figura 2.4, din profesorii chestionați 36,6% au afirmat că este foarte bun, 39% bun și 24,4% - satisfăcător. Aceasta se explică prin faptul că nu toți profesorii cunosc integral conținutul gimnasticii în cadrul programei școlare la nivelul ciclului primar.

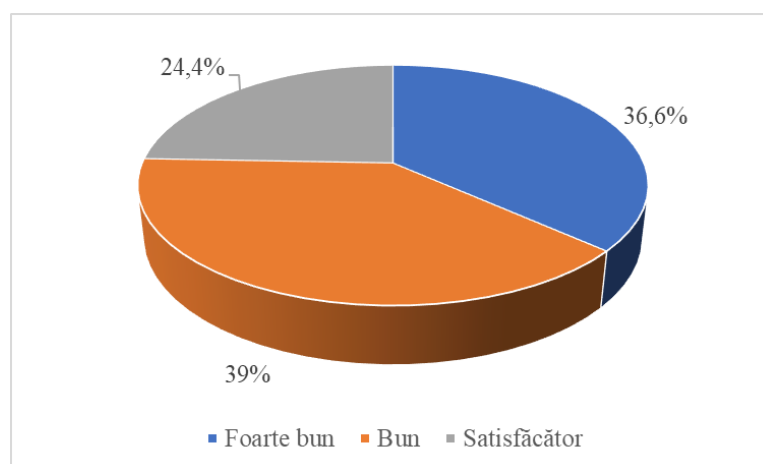


Fig. 2.4. „Cum apreciați conținutul gimnasticii în ciclul primar?”

La întrebarea: ”Care trebuie să fie ponderea mijloacelor de gimnastică în lecțiile de educație fizică la clasele primare?”, din răspunsurile analizate și prezentate în Figura 2.5, putem evidenția faptul că 58,5% dintre profesori au indicat este necesară o pondere mare, ceea ce este adevărat, deoarece în cadrul unei lecții de educație fizică mijloacele gimnasticii sunt prezente în toate verigile ei. Iar ceilalți profesori chestionați, au afirmat că 41,5% trebuie să fie o pondere medie a mijloacelor folosite în cadrul lecției.

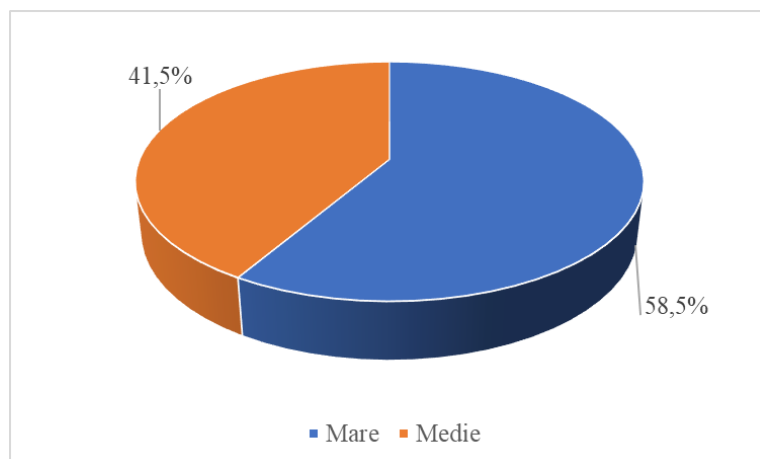


Fig.2.5. „Care trebuie să fie ponderea mijloacelor de gimnastică în lecțiile de educație fizică la clasele primare?”

Analizând răspunsurile la întrebarea: „La ce nivel considerați că gimnastica asigură o activitate egală cu celelalte discipline sportive?”, prezentate în Figura 2.6, s-a constatat următoarele: 46,3% dintre profesori chestionați au răspuns că asigură o activitate egală mare în raport cu celelalte discipline sportive, 41,5% asigură o pondere medie față de celelalte discipline sportive, 4,9% dintre profesori afirmă o pondere mică iar 7,3% dintre cei chestionați nu știu cât poate asigura gimnastica comparativ cu celelalte discipline sportive.

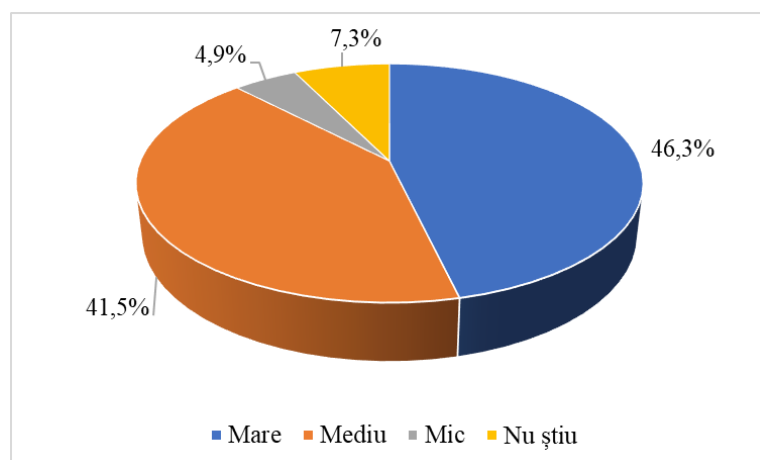


Fig. 2.6. „La ce nivel considerați că gimnastica asigură o activitate egală cu celelalte discipline sportive?”

În urma aplicării chestionarului cu privire la întrebarea: „Apreciați dacă unitatea școlară în care activați există o bază materială pentru realizarea conținutului gimnasticii?”, rezultatele fiind prezentate în Figura 2.7, profesorii au afirmat că 22% au bază materială foarte bună în unitatea în care activează, 44% din profesori afirmă că au o bază materială bună, 23,3% afirmă o bază materială suficientă iar 9,7% au afirmat lipsă bază materială, ceea ce constatăm că există instituții școlare care necesită o dotare și îmbunătățire a bazei materiale.

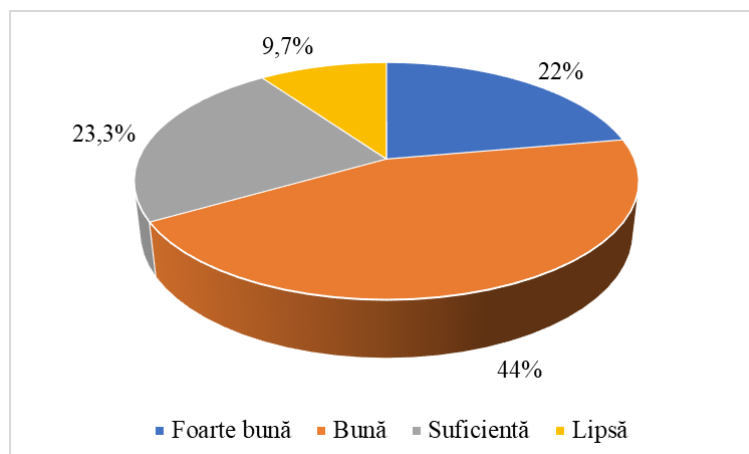


Fig. 2.7. „Apreciați dacă unitatea școlară în care activați există o bază materială pentru realizarea conținutului gimnasticii ?”

Rezultatele profesorilor chestionați la întrebarea: „Considerați că mijloacele gimnasticii utilizate în lecțiile de educație fizică determină interes și motivare pentru o participare activă a elevilor ?”, răspunsurile acestora fiind prezentate în figura 2.8, evidențiază următoarele considerații: 73,2% din profesorii chestionați afirmă că mijloacele gimnasticii utilizate în lecțiile de educație fizică determină interes și motivare, ceea ce poate fi argumentat prin folosirea diversificată de către profesori a mijloacelor gimnasticii în cadrul lecției, 14,6% dintre profesori afirmă că mijloacele gimnasticii utilizate în lecție nu asigură interes și motivare iar 12,2% dintre profesori nu știu în ce măsură mijloacele gimnasticii pot determina interes și motivare pentru elevi.

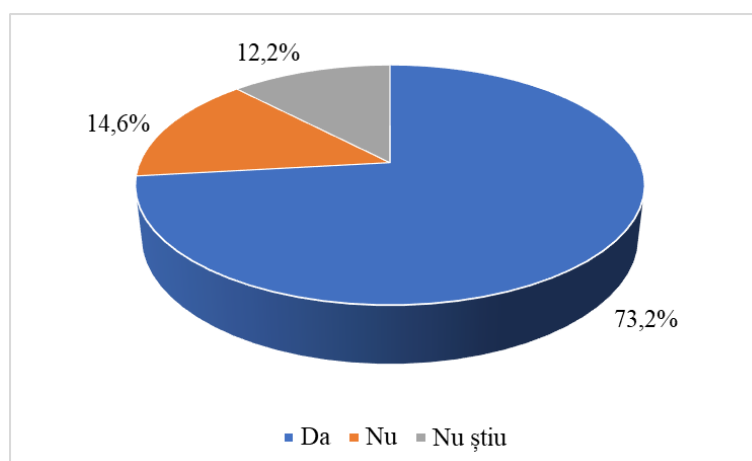


Fig. 2.8. „Considerați că mijloacele gimnasticii utilizate în lecțiile de educație fizică determină interes și motivare pentru o participare activă a elevilor ?”

La întrebarea: „Cât timp considerați că trebuie să alocați aplicării conținutului gimnasticii pe durata unui an școlar?”, răspunsurile sunt prezentate în Figura 2.9 unde dintre profesorii chestionați 41,5% au afirmat că trebuie alocat pe toată durata unui an școlar, 29,25% au afirmat

când nu ne permite timpul favorabil iar 29,25% au afirmat că timpul pe durata unui an școlar trebuie alocat în funcție de numărul de lecții.

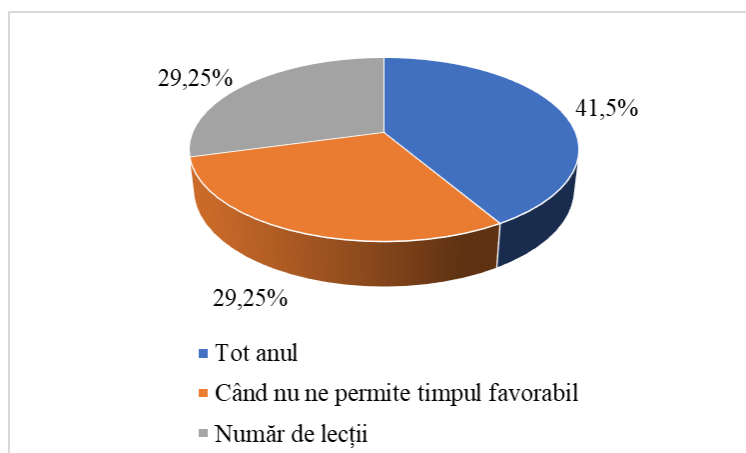


Fig. 2.9. „Cât timp considerați că trebuie să alocați aplicării conținutului gimnasticii pe durata unui an școlar?”

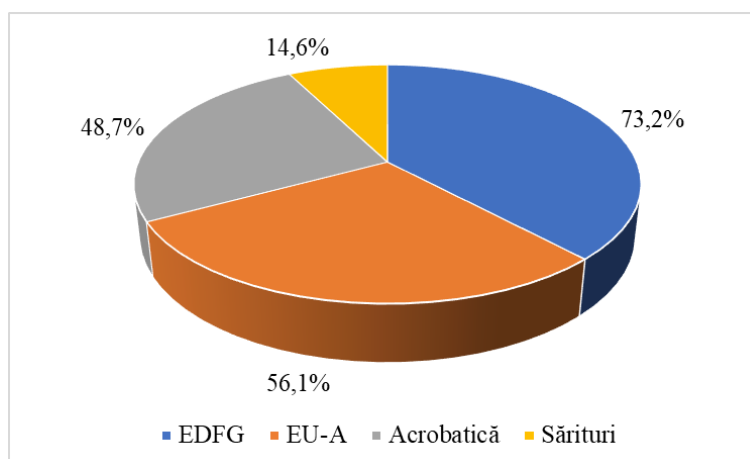


Fig. 2.10. „Ce mijloace specifice gimnasticii folosiți cu precădere în lecțiile de educație fizică ?”

Analizând răspunsurile profesorilor chestionați la întrebarea: „Ce mijloace specifice gimnasticii folosiți cu precădere în lecțiile de educație fizică ?”, cu posibilitatea de a alege mai multe răspunsuri, sunt prezentate în Figura 2.10. În acest sens s-a observat că, cei mai mulți profesori au afirmat 73,2% folosirea exercițiilor de dezvoltare fizică generală (EDFG), ceea ce reprezintă o pondere de 38% din toate mijloacele folosite; 56,1% dintre profesori au afirmat că exercițiile utilitar-aplicative (EU-A), reprezentând 29% din toate mijloacele folosite; 48,7% dintre profesori au afirmat folosirea gimnasticii acrobatică (25%) iar 14,6% au afirmat folosirea mijloacelor (exerciții) din sărituri (8%).

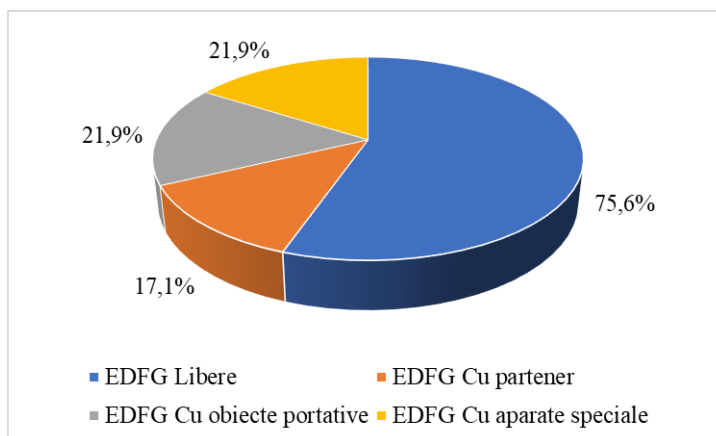


Fig. 2.11. „Care din conținutul mijloacele gimnasticii aplicate în lecție le folosiți mai frecvent ?” la complexe EDFG

Rezultatele răspunsurilor la întrebarea: „Care din conținutul mijloacele gimnasticii aplicate în lecție le folosiți mai frecvent ?” la complexe EDFG, care prezintă de asemenea mai multe opțiuni ale răspunsurilor, sunt prezentate în Figura 2.11, evidențiază următoarele opinii: 75,6% dintre profesorii chestionați afirmă folosirea cea mai frecventă a exercițiilor de dezvoltare fizică generală (EDFG), ceea ce reprezintă 55% din toate mijloacele EDFG folosite; 17,1% au afirmat folosirea exercițiilor cu partener (13%), 21,9% atât exercițiile cu obiecte portative, cât și cu aparate speciale, reprezentând 16% din toate mijloacele EDFG folosite.

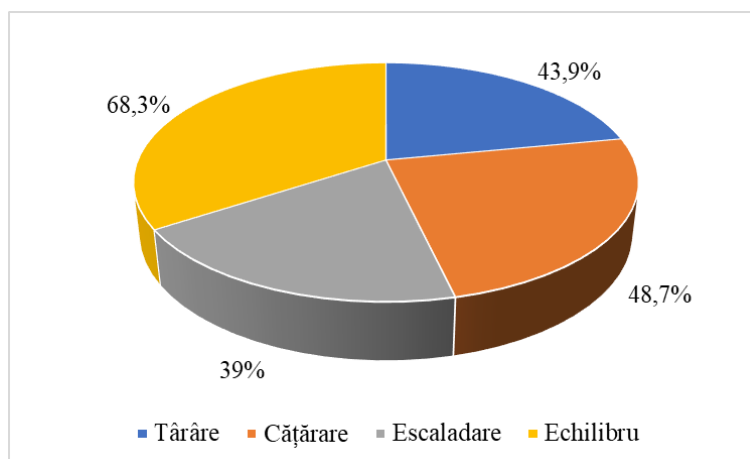


Fig. 2.12. „Care din conținutul mijloacele gimnasticii aplicate în lecție le folosiți mai frecvent ?” la EU-A

În ceea ce privește răspunsurile la întrebarea „Care din conținutul mijloacele gimnasticii aplicate în lecție le folosiți mai frecvent ?” la EU-A, sunt prezentate în Figura 2.12, dintre profesorii chestionați cele mai frecvente mijloace specifice gimnasticii folosite 68,3% au afirmat exerciții de echilibru, reprezentând 34% din cele menționate; 48,7% dintre cei chestionați au afirmat folosirea exercițiilor de cățărare (24%), 43,9% au afirmat folosirea exercițiilor de târâre (22%) iar 39% au afirmat că folosesc escaladarea (20%).

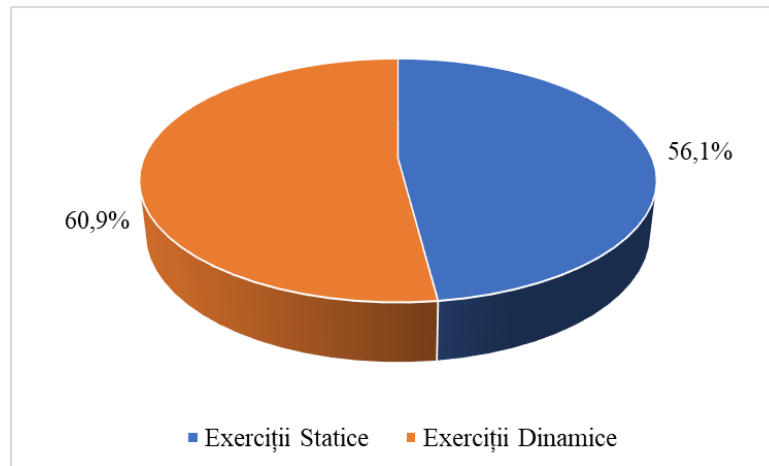


Fig. 2.13. „Care din conținutul mijloacele gimnasticii aplicate în lecție le folosiți mai frecvent ?” la exercițiile din gimnastica acrobatică

Privind răspunsurile la întrebarea „Care din conținutul mijloacele gimnasticii aplicate în lecție le folosiți mai frecvent ?” la exercițiile din gimnastica acrobatică, sunt prezentate în Figura 2.13, dintre profesorii chestionați cele mai frecvente mijloace specifice gimnasticii folosite dintre profesorii chestionați 56,1% au afirmat folosirea exercițiilor statice, reprezentând 48% și 60,9% dintre profesori au afirmat folosirea exercițiilor dinamice, adică 52%. S-a observat că ambele elemente acrobatice sunt folosite frecvent în lecția de educație fizică la nivelul ciclului primar.

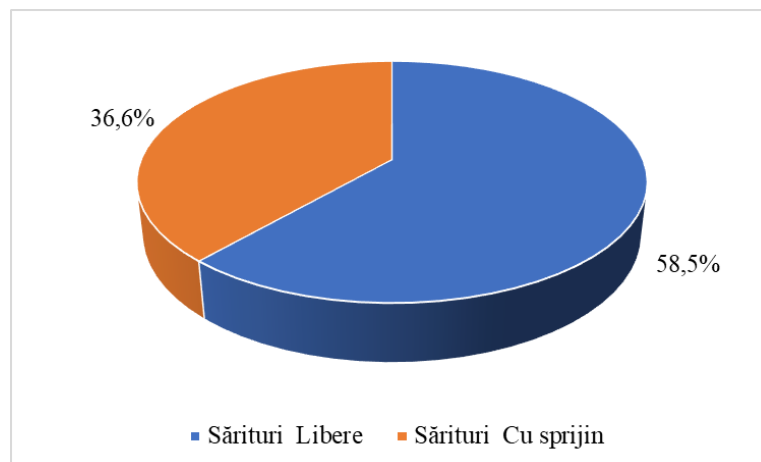


Fig. 2.14. „Care din conținutul mijloacele gimnasticii aplicate în lecție le folosiți mai frecvent ?” la exercițiile din sărituri

La întrebarea „Care din conținutul mijloacele gimnasticii aplicate în lecție le folosiți mai frecvent ?” la exercițiile din deprinderi sportive sărituri, sunt prezentate în Figura 2.14, răspunsurile profesorilor chestionați evidențiază folosirea 58,5% a săriturilor libere, reprezentând 62% și 36,6% a săriturilor cu sprijin (38%), ceea ce evidențiază că la această vârstă copii încă nu pot executa sărituri la aparate iar folosirea exercițiilor libere pot contribui la învățarea principalelor faze ale săriturilor cu sprijin, cum ar fi: aterizarea și bătaia cu elan redus.

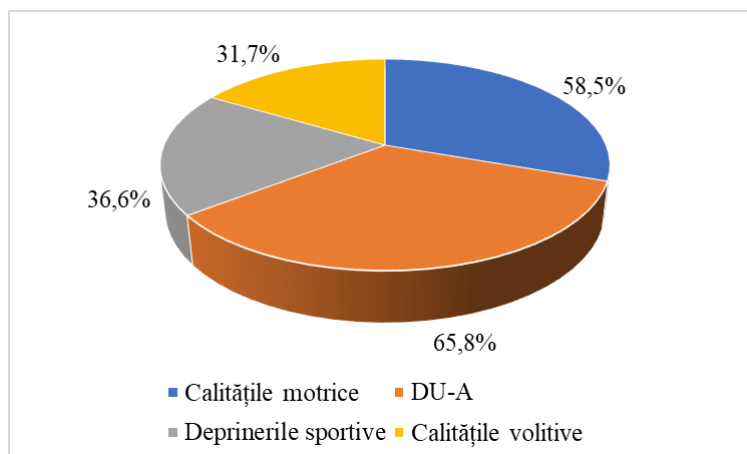


Fig. 2.15. „Aplicarea traseelor și parcurșurilor aplicative în lecția EF au importanță asupra?”

Rezultatele răspunsurilor la întrebarea: „Aplicarea traseelor și parcurșurilor aplicative în lecția EF au importanță asupra?”, prezentate în Figura 2.15, dintre profesorii chestionați se observă 65,8% afirmă că aplicarea traseelor și parcurșurilor aplicative au importanță asupra formării deprinderilor utilitar-aplicative DU-A, reprezentând 34% din mijloace folosite; 58,5% au afirmat importanța asupra dezvoltării calităților motrice de bază, reorientând 30%; 36,6% dintre profesori afirmă importanța asupra deprinderilor sportive (atletism, gimnastică, joc sportiv) și 31,7% afirmă importanța asupra dezvoltării calităților volitive și reprezintă 16% din mijloacele folosite.

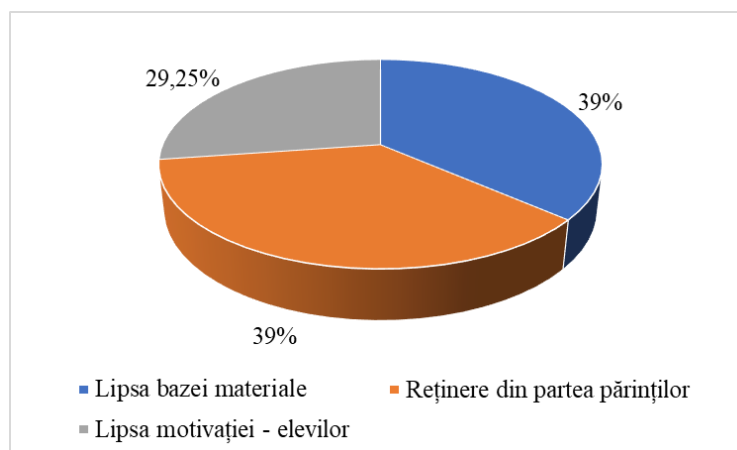


Fig. 2.16. „Specificați ce greutăți întâmpinați în folosirea mijloacelor gimnasticii în lecția de educație fizică?”

În ceea ce privește răspunsurile la întrebarea: „Specificați ce greutăți întâmpinați în folosirea mijloacelor gimnasticii în lecția de educație fizică?”, prezentate în Figura 2.16, profesorii chestionați au afirmat că 39% au greutăți în folosirea mijloacelor gimnasticii în cadrul lecției din cauza lipsei bazei materiale și reținerea din partea părinților, reprezentând 36% iar

29,25% au afirmat că din cauza lipsei motivației elevilor întâmpină greutăți în folosirea mijloacelor gimnasticii.

Privind răspunsurile la întrebarea: „Considerați că diversificarea conținutului mijloacelor gimnasticii poate contribui la perfecționarea programei școlare din ciclul primar?”, dintre profesorii chestionați au considerat 95,1% diversificarea conținutului mijloacelor gimnasticii poate contribui la perfecționarea programei școlare iar 7,9% dintre profesori nu știu, acesta se referă la profesorii debutanți, care nu au încă experiență suficientă de a afirma aceste considerații.

Referitor la întrebarea: „Credeți că un ghid practico-metodic de predare al conținutului mijloacelor gimnasticii la nivelul ciclului primar vă este necesar?”, toți specialiștii chestionați au afirmat pozitiv asupra necesității elaborării unui ghid practico-metodic de predare a conținutului gimnasticii la nivelul ciclului primar.

Rezultatele sondajului evidențiază aprecieri foarte bune ale conținutului gimnasticii în ciclul primar și pondere mare a mijloacelor gimnasticii în lecția de educație fizică. S-a observat că gimnastica asigură o activitate egală cu celelalte discipline sportive, cu o bază materială bună iar mijloacele gimnasticii determină interes și motivare elevilor. În predarea mijloacelor gimnasticii s-au întâmpinat și greutăți din partea părinților, lipsa bazei materiale și sportive și lipsa motivației din partea elevilor. În finalul studiului sociologic 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 [166].

2.4. Evaluarea nivelului dezvoltării fizice și motrice a elevilor din clasele pregătitoare și primare

Creșterea și dezvoltarea copiilor reprezintă una din probleme importante cu o deosebită semnificație teoretică și practică. Rezultatele studiilor antropometrice oferă o idee nu numai despre rata de dezvoltare a parametrilor corpului. Trebuie însă remarcat că, la etapa actuală, se înregistrează o tendință mai mare de creștere în greutate a copiilor. Pentru aprecierea eficacității experimentului pedagogic de constatare, toți elevii au fost testați la o serie de indicatori, a căror maximă semnificație este argumentată de cercetătorii din domeniu [12, 204, 248, 250, 278, 280].

În baza măsurătorilor antropometrice privind valorile taliei, greutății corporale și indicele de masă corporală, în cadrul cercetării constatative a fost identificat nivelul dezvoltării fizice, în special somatice iar cunoașterea gradului de dezvoltare motrice prin aplicarea probelor Eurofit

poate contribui la aprecierea mai aprofundată a subiecților cercetării [49, 62, 124, 136, 281].

Datele testării constatative antropometrice sunt prezentate în tabelul 2.2 și Anexa 2.

Tabelul 2.2. Datele constatative ale dezvoltării fizice la elevii din clasele pregătitoare și primare (n = 346, 177 fete și 169 băieți)

Clase	Sex	N	Parametri	X	±m	S	Cv (%)
Clasa pregătitoare	Fete	37	Înălțimea (cm)	125,29	1,15	7,01	5,59
			Greutatea (kg)	21,74	0,83	5,04	23,20
			IMC (unități)	13,71	0,35	2,11	15,36
	Băieți	30	Înălțimea (cm)	127,53	1,54	8,45	6,63
			Greutatea (kg)	23,53	0,94	5,12	21,77
			IMC (unități)	14,33	0,36	1,95	13,61
Clasa I-a	Fete	30	Înălțimea (cm)	128,17	1,40	7,67	5,98
			Greutatea (kg)	26,32	1,12	6,14	23,32
			IMC (unități)	15,88	0,47	2,57	16,18
	Băieți	25	Înălțimea (cm)	133,6	1,39	6,99	5,23
			Greutatea (kg)	30,28	1,29	6,49	21,43
			IMC (unități)	16,89	0,57	2,84	16,82
Clasa a II-a	Fete	31	Înălțimea (cm)	128,90	1,40	7,79	6,05
			Greutatea (kg)	28,74	1,19	6,67	23,20
			IMC (unități)	17,14	0,52	2,89	16,90
	Băieți	34	Înălțimea (cm)	130,00	1,48	8,60	6,62
			Greutatea (kg)	29,32	0,97	5,63	19,21
			IMC (unități)	17,32	0,47	2,72	15,73
Clasa a III-a	Fete	36	Înălțimea (cm)	128,28	1,16	6,95	5,42
			Greutatea (kg)	29,47	0,91	5,44	18,45
			IMC (unități)	17,83	0,37	2,19	12,30
	Băieți	34	Înălțimea (cm)	131,62	1,15	6,72	5,11
			Greutatea (kg)	32,21	1,23	7,19	22,35
			IMC (unități)	18,42	0,48	2,81	15,26
Clasa a IV-a	Fete	43	Înălțimea (cm)	139,49	0,94	6,15	4,41
			Greutatea (kg)	33,49	0,97	6,34	18,94
			IMC (unități)	17,12	0,39	2,57	15,03
	Băieți	46	Înălțimea (cm)	140,52	0,81	5,46	3,89
			Greutatea (kg)	36,17	0,89	6,09	16,86
			IMC (unități)	18,20	0,29	2,01	11,04

În figura 2.17 este prezentată înălțimea elevilor din clasele pregătitoare și ciclul primar la un eșantion de 346 de elevi (177 fete și 169 băieți), unde se observă comparativ între fete și băieți și, respectiv evoluția între clase atât la fete, cât și la băieți. Diferențele dintre medii la fete și băieți sunt mai mare la băieți la toate clasele și anume: la clasa pregătitoare (n=67) cu 2,24 cm, la clasa I-a (n=55) cu 5,43 cm, la clasa a II-a (n=65) cu 1,1 cm; la clasa a III-a (n=70) cu 3,34 cm, la clasa a IV-a (n=89) cu 1,03 cm.

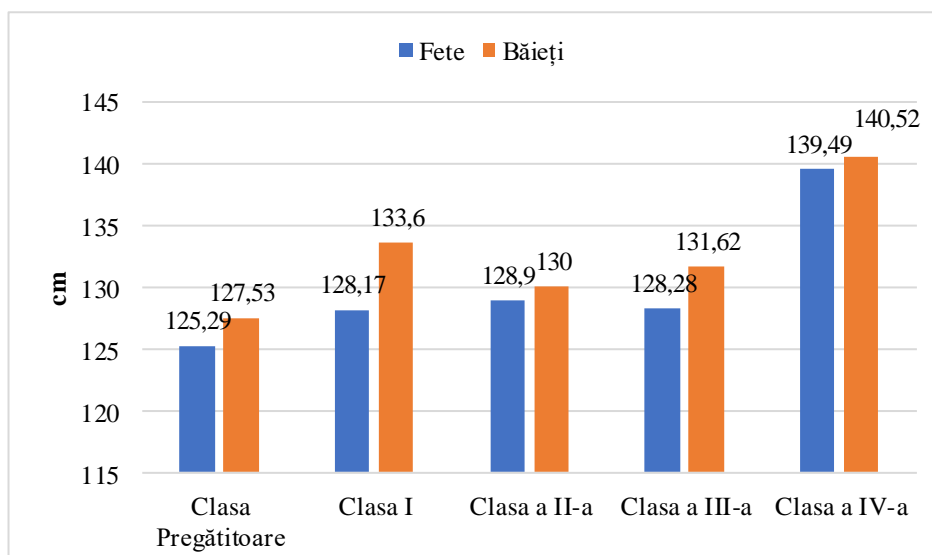


Fig. 2.17. Înălțimea elevilor din clasele pregătitoare și ciclul primar

În ceea ce privește diferențe mediilor între clase la fete și băieți se observă: între clasele pregătitoare și clasa I-a creșteri la fete cu 2,88 cm și la băieți cu 6,07 cm, între clasele I-a și a II-a la fete creștere cu 0,73 cm iar la băieți scădere cu 3,6 cm, între clasele a II-a și a III-a la fete scădere cu 0,62 cm iar la băieți creștere cu 1,62 cm, între clasele a III-a și IV-a creșteri la fete cu 11,21 cm și la băieți cu 8,9 cm.

Aceste diferențe evidențiază particularitățile individuale ale vârstei elevilor atât între fete și băieți, cât și între clase la fiecare clasă și gen.

În figura 2.18 este prezentată greutatea elevilor din clasele pregătitoare și ciclul primar, unde se observă comparativ între fete și băieți și, respectiv evoluția între clase atât la fete, cât și la băieți. Diferențele dintre medii la fete și băieți sunt mai mare la băieți la toate clasele și anume: la clasa pregătitoare de 1,79 kg, la clasa I-a de 3,96 kg, la clasa a II-a de 0,58 kg, la clasa a III-a de 2,74 kg și la clasa a IV-a de 2,68 kg.

Privind diferențe mediilor greutății corporale a elevilor între clase la fete și băieți se evidențiază: între clasele pregătitoare și clasa I-a creșteri la fete cu 4,58 kg și la băieți cu 6,75 kg, între clasele I-a și a II-a la fete creștere cu 2,42 kg iar la băieți scădere cu 0,96 kg, între clasele a II-a și a III-a creșteri la fete cu 0,73 kg și la băieți cu 2,89 kg, între clasele a III-a și IV-a creșteri la fete cu 4,02 kg și la băieți cu 8,9 cm.

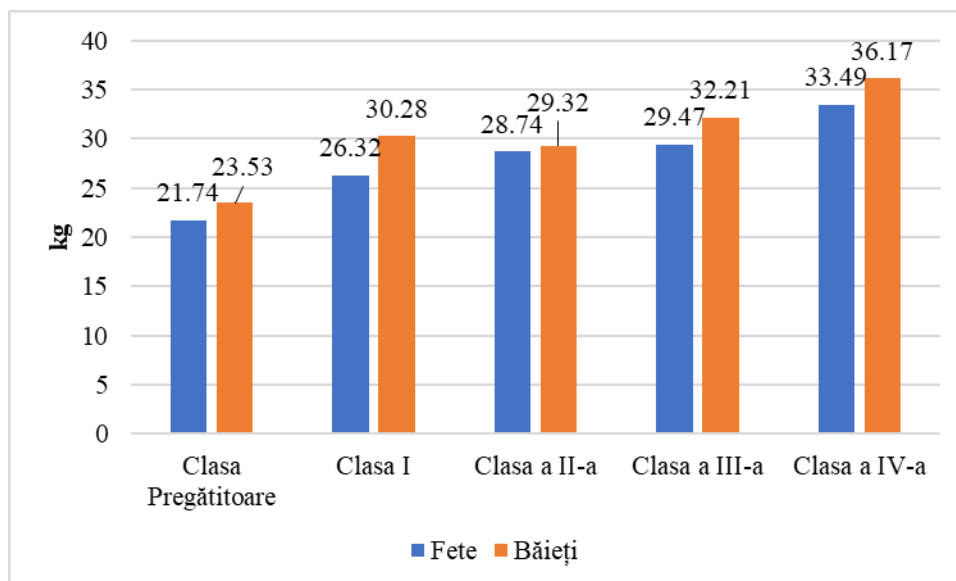


Fig. 2.18. Greutatea elevilor din clasele pregătitoare și ciclul primar

În figura 2.19 este prezentată indicele de masă corporală a elevilor din clasele pregătitoare și ciclul primar, unde se observă comparativ între fete și băieți și, respectiv evoluția între clase atât la fete, cât și la băieți. Diferențele dintre medii la fete și băieți sunt mai mare la băieți la toate clasele și anume: la clasa pregătitoare de $0,62 \text{ kg/m}^2$, la clasa I-a de $1,01 \text{ kg/m}^2$, la clasa a II-a de $0,18 \text{ kg/m}^2$, la clasa a III-a de $0,59 \text{ kg/m}^2$ și la clasa a IV-a de $1,08 \text{ kg/m}^2$.

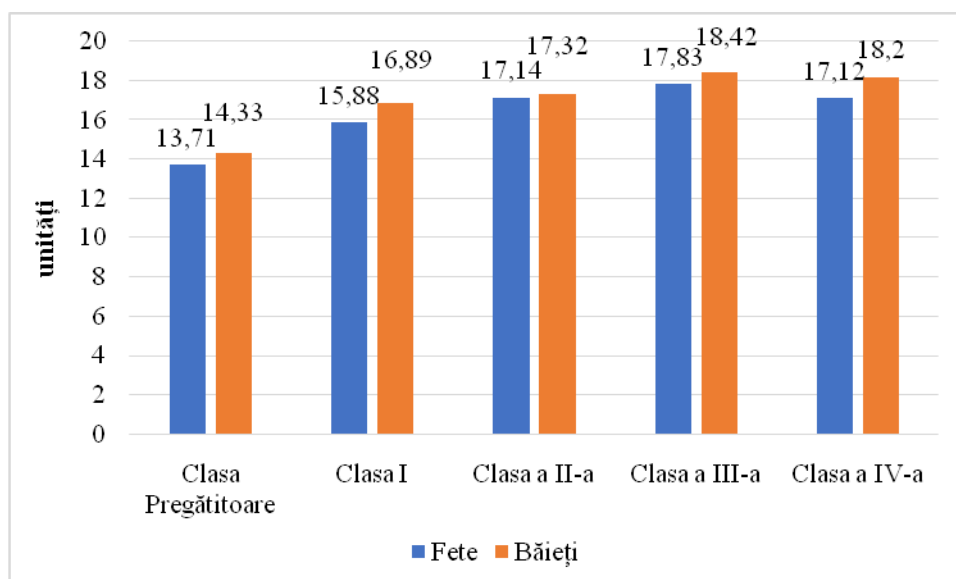


Fig. 2.19. Indicele de masă corporală la elevii din clasele pregătitoare și ciclul primar

Privind diferențe mediilor greutateii corporale a elevilor între clase la fete și băieți se evidențiază: între clasele pregătitoare și clasa I-a creșteri la fete cu $2,17 \text{ kg/m}^2$ și la băieți cu $2,56 \text{ kg/m}^2$, între clasele I-a și a II-a creșteri la fete cu $2,42 \text{ kg/m}^2$ și la băieți scădere cu $2,56 \text{ kg/m}^2$, între clasele a II-a și a III-a creșteri la fete cu $0,69 \text{ kg/m}^2$ și la băieți cu $1,1 \text{ kg/m}^2$, între clasele a III-a și IV-a scăderi la fete cu $0,71 \text{ kg/m}^2$ și la băieți cu $0,22 \text{ kg/m}^2$.

În tabelul 2.3 sunt prezentate datele constatative ale dezvoltării capacității motrice la începutul ciclului de echiziții fundamentale a învățământului primar, având ca scop informativ în vederea aprecierii nivelului de manifestare a calităților motrice dobândite la finalizarea ciclului preșcolar (Fete, n = 37; Băieți, n = 30) (Anexa 3).

Tabelul 2.3. Datele constatative ale dezvoltării capacității motrice la elevii din clasele pregătitoare (n=67)

Indicatori statistici	Gen	Rid. Tr. culc. dorsal în 30 sec (nr.repet.)	Ext. Tr. poz. așez. 30 sec (nr. repet.)	Flamingo (nr. încerc.)	Îndoi. Tr. înai. din stând (cm)	Tracț. din atârnat sprij. la cadru / banca gimn. (nr. repet.)	Testul Matorin (grade)		Șotronul (sec)
							Înt. dreapta	Înt. Stânga	
X	F	6,29	10,29	2,78	3,97	4,73	217,7	197,16	30,97
	B	7,67	10,10	2,27	3,77	6,87	208,5	189,17	28,00
±m	F	0,46	0,49	0,23	0,38	0,44	7,89	7,29	1,35
	B	0,58	0,63	0,16	0,32	0,47	8,84	8,94	1,48
S	F	2,81	3,01	1,39	2,31	2,67	48,02	44,38	8,21
	B	3,19	3,45	0,87	1,75	2,57	48,44	48,99	8,13
Cv (%)	F	44,58	29,21	50,19	58,27	56,52	22,06	22,51	26,49
	B	41,58	34,13	38,31	46,60	37,42	23,23	25,89	29,04

Notă: F – fete, B – băieți, nr. repet. – număr repetări; înt.- întoarcere; rid. – ridicare; Tr. – trunchi; culc. – culcat; poz. – poziție; ext. – extensie; așez. – așezat; înai. – înainte; îndoi. – îndoie; tracț. – tracțiune; sprij. – sprijin

Rezultatele determinării nivelului forței musculaturii abdominale, apreciată prin *ridicări ale trunchiului din culcat dorsal în așezat cu brațele sus în 30 sec la elevii din clasele pregătitoare* (nr. repetări), sunt prezentate în Figura 2.20, indicii înregistrați scot în evidență valori a mediei aritmetice și eroarea mediei ($X \pm m$) de $6,29 \pm 0,46$ repetări la fete și de $7,67 \pm 0,58$ repetări la băieți, cu diferență de 1,38 repetări mai mare la băieți. Privind valorile coeficientului de variabilitate (Cv%) se evidențiază o populație eterogenă la ambele genuri, ceea ce scoate în evidență că elevii claselor pregătitoare au un nivel diferit de dezvoltare a forței musculaturii abdominale iar mediile sunt nerepresentative.

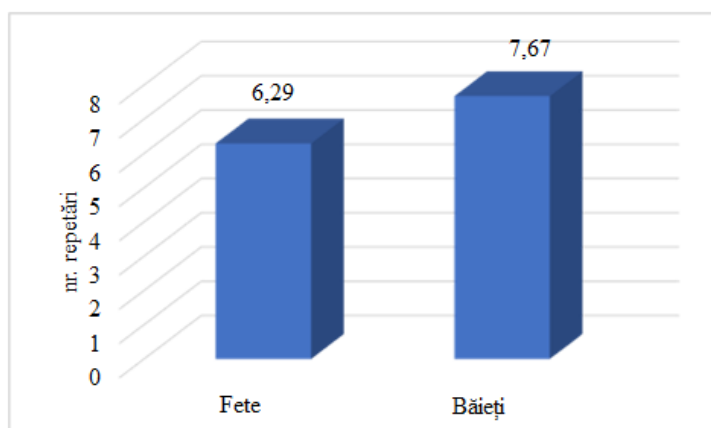


Fig. 2.20. Ridicări ale trunchiului din culcat dorsal în așezat cu brațele sus în 30 sec la elevii din clasele pregătitoare

Rezultatele determinării nivelului forței musculaturii spatelui, apreciată prin *extensii ale trunchiului din poziția așezat în sprijin culcat dorsal în 30 sec* (nr. repetări) la elevii din clasele pregătitoare, sunt prezentate în Figura 2.21, indicii înregistrați scot în evidență valori ale ($X \pm m$) de $10,29 \pm 0,49$ repetări la fete și $10,1 \pm 0,63$ repetări la băieți, cu diferență de 0,19 repetări mai mare la fete. În ceea ce privește valoarea Cv (%) se observă o populație relativ eterogină la ambele genuri, cu abatere standard mai mare a datelor la băieți iar mediile pot fi relative reprezentative.

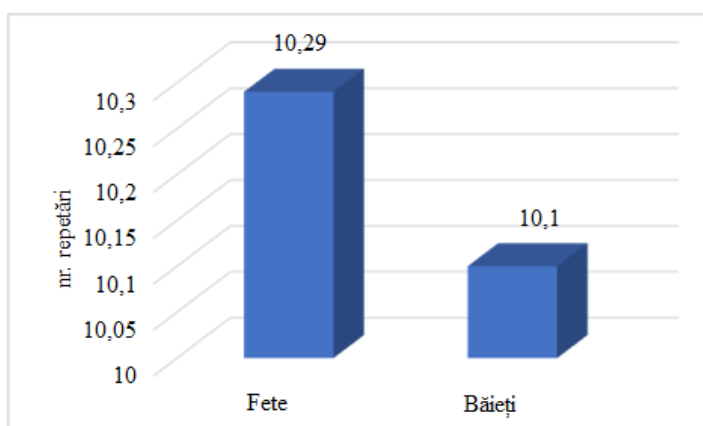


Fig. 2.21. Extensii ale trunchiului din poziția așezat în sprijin culcat dorsal în 30 sec la elevii din clasele pregătitoare

Rezultatele determinării nivelului dezvoltării echilibrului static, apreciat cu testul Flamingo, prin *menținerea corpului pe un picior în echilibru* (sec) la elevii din clasele pregătitoare, sunt prezentate în Figura 2.22, indicii înregistrați scot în evidență valori ale ($X \pm m$) de $2,78 \pm 0,23$ repetări penalizare la fete și $2,27 \pm 0,16$ repetări penalizare la băieți, cu diferență de 0,51 repetări penalizare mai mare la fete. Acest test nu se recomandă copiilor sub 7 ani (www.flamingo.test), de aceea testarea a avut scop informativ de a determina nivelul capacității

motrice a copiilor aflați în cercetare. Valoarea Cv (%) evidențiază o populație eterogenă atât la fete, cât și la băieți, cu abatere standard mai mare a datelor la fete iar mediile sunt nereprezentative.

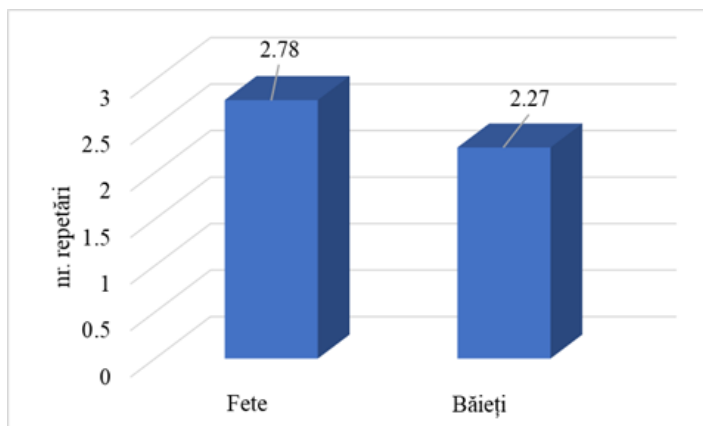


Fig. 2.22. Testul Flamingo – Menținerea corpului pe un picior în echilibru la elevii din clasele pregătitoare

Rezultatele determinării nivelului dezvoltării supleței / mobilității complexe a mușchilor trunchiului (coloanei vertebrale) și mușchii posteriori ai membrilor inferioare (articulației șoldurilor), apreciată prin *îndoirea trunchiului înainte din stând pe banca de gimnastică* (cm) la elevii din clasele pregătitoare, prezentate în Figura 2.23, indicii înregistrați scot în evidență valori ale ($X \pm m$) de $3,97 \pm 0,38$ cm la fete și $3,77 \pm 0,32$ cm la băieți, cu diferență de 0,2 cm mai mare la fete (mobilitate mai bună). Privind valoarea Cv (%) atât la fete, cât și la băieți, se observă o populație eterogenă, cu abatere standard mai mare a datelor la fete iar mediile sunt nereprezentative.

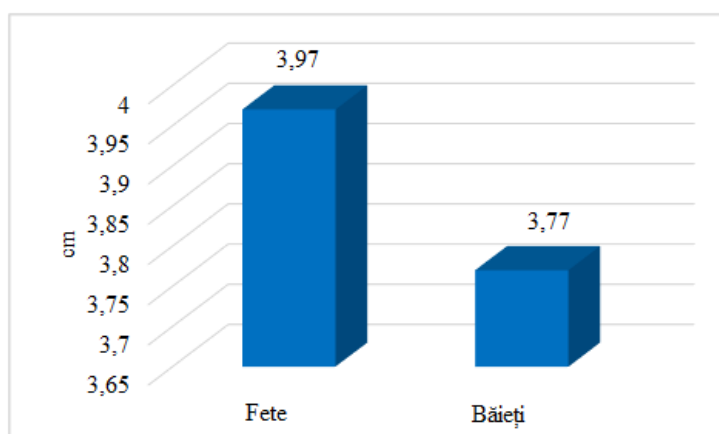


Fig. 2.23. Îndoirea trunchiului înainte din stând pe banca de gimnastică la elevii din clasele pregătitoare

Rezultatele determinării nivelului dezvoltării forței musculaturii brațelor, apreciată prin *tracțiuni din atârnat sprijinit la cadru (sau bancă de gimnastică pe două lăzi de gimnastică)* la elevii din clasele pregătitoare (nr. repetări) la elevii din clasele pregătitoare, prezentate în Figura 2.24, indicii înregistrați evidențiază valori ale ($X \pm m$) de $4,73 \pm 0,44$ repetări la fete și $6,87 \pm 0,47$ repetări la băieți, cu diferență de 2,14 repetări mai mare la băieți. În ceea ce privește valoarea Cv (%) la ambele genuri se observă o populație eterogenă, cu abatere standard mai mare a datelor la băieți iar mediile sunt nereprezentative.

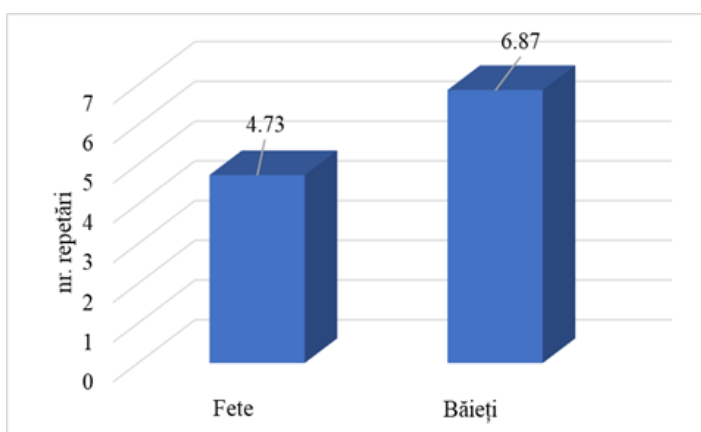


Fig. 2.24. Tracțiuni din atârnat sprijinit la cadru (sau bancă de gimnastică pe două lăzi de gimnastică) la elevii din clasele pregătitoare

Rezultatele determinării nivelului dezvoltării coordonării generale și a echilibrului, apreciată cu *testul Motorin, executat prin săritură cu întoarcere 360° spre dreapta* (grade) la elevii din clasele pregătitoare, prezentate în Figura 2.25, indicii înregistrați evidențiază valori ale ($X \pm m$) de $217,7 \pm 7,89$ grade la fete și de $208,5 \pm 8,84$ grade la băieți, cu diferență de 9,2 grade mai mare la băieți. Valoarea Cv (%) evidențiază o populație relativ eterogenă atât la fete, cât și la băieți, cu abatere standard mai mare a datelor la băieți iar mediile pot fi relativ reprezentative.

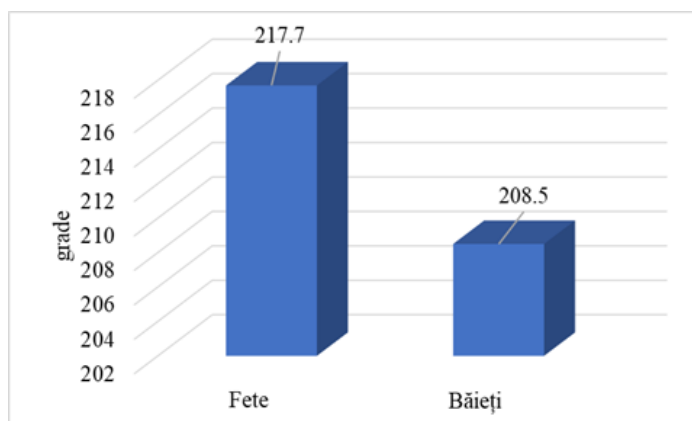


Fig. 2.25. Testul Motorin, săritură cu întoarcere 360° spre dreapta la elevii din clasele pregătitoare

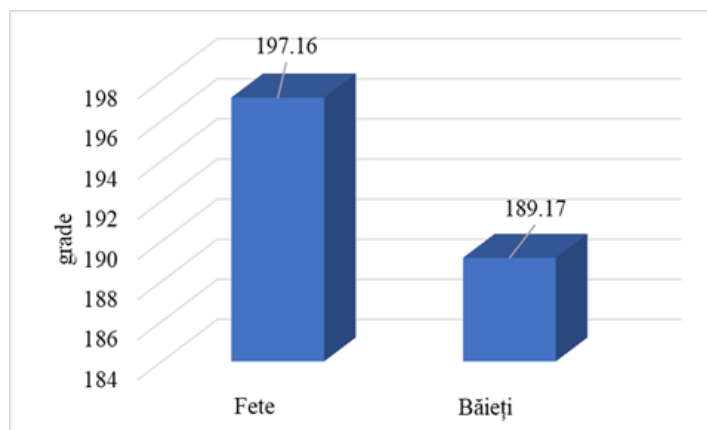


Fig. 2.26. Testul Matorin, săritură cu întoarcere 360° spre stânga la elevii din clasele pregătitoare

Rezultatele determinării nivelului dezvoltării coordonării generale și a echilibrului, apreciată cu *testul Motorin, executat prin săritură cu întoarcere 360° spre stânga* (grade) la elevii din clasele pregătitoare, prezentate în Figura 2.26, indicii înregistrați evidențiază valori ale ($X \pm m$) de $197,16 \pm 7,29$ grade la fete și de $189,17 \pm 8,94$ grade la băieți, cu diferență de 7,99 grade mai mare la fete. Valoarea Cv (%) evidențiază o populație relativ eterogenă la ambele genuri, cu abatere standard mai mare a datelor la băieți iar mediile pot fi relativ reprezentative.

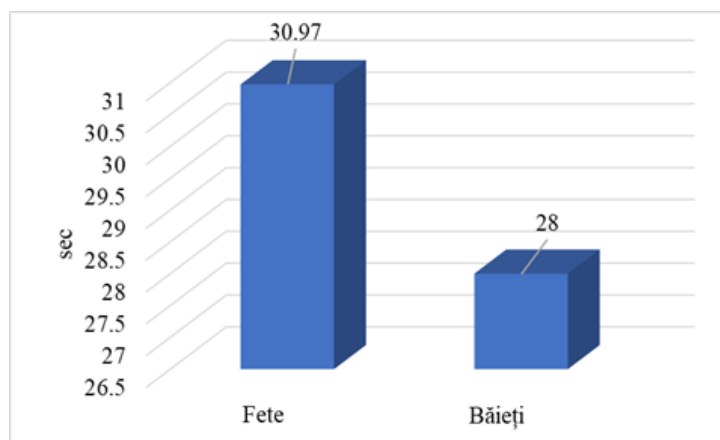


Fig. 2.27. Șotronul – parcurgerea traseului prin sărituri succesive cu desprindere și aterizare pe ambele picioare și pe un picior, depărtate și cu întoarcere de 180° la elevii din clasele pregătitoare

Rezultatele determinării nivelului dezvoltării capacității coordinative, apreciată cu proba Șotronul – *parcurgerea traseului prin sărituri succesive cu desprindere și aterizare pe ambele picioare și pe un picior, depărtate și cu întoarcere de 180°* (sec) la elevii din clasele pregătitoare, prezentate în Figura 2.27, indicii înregistrați evidențiază valori ale ($X \pm m$) de $30,97 \pm 1,35$ sec la fete și de $28,00 \pm 1,48$ sec la băieți, cu diferență de 2,97 sec mai bune la băieți. Valoarea Cv (%) evidențiază o populație relativ eterogenă la ambele genuri, cu abatere standard mai mare a datelor la băieți iar mediile pot fi relativ reprezentative.

În tabelul 2.4 sunt prezentate datele constatative ale dezvoltării capacității motrice la elevii din clasele I-a, având ca scop evaluarea nivelului de manifestare a calităților motrice dobândite la începutul ciclului primar (Fete, n = 30, Băieți, n = 25). Unele instrumente de evaluare au fost comparate cu Sistemul de evaluare la Educație fizică și sport pentru învățământul primar.

Tabelul 2.4. Datele constatative ale dezvoltării capacității motrice la elevii din clasele I-a

(n = 67)

Indicatori statistici	Gen	Rid. Tr. culc. dorsal în 30 sec (nr.repet.)	Ext. Tr. poz. așez. 30 sec (nr. repet.)	Flamingo (nr. încerc.)	Îndoi. Tr. înai. din stând (cm)	Tracț. din atârnat sprij. la cadru / banca gimn. (nr. repet.)	Testul Matorin (grade)		Șotronul (sec)
							Dreapta	Stânga	
X	F	8,00	11,00	2,87	4,63	5,80	209,5	183,5	31,27
	B	8,24	10,68	2,56	3,80	8,68	216,6	215,8	27,84
±m	F	0,53	0,45	0,24	0,34	0,57	8,80	9,19	2,32
	B	0,74	0,79	0,22	0,25	0,87	10,69	10,31	1,58
S	F	2,89	2,46	1,33	1,88	3,12	48,22	50,36	12,74
	B	3,70	3,98	1,08	1,22	4,37	53,48	51,55	7,92
Cv (%)	F	36,11	22,39	46,47	40,67	53,84	23,01	27,45	40,73
	B	44,90	37,32	42,31	32,23	50,29	24,68	23,89	28,45

Notă: F – fete, B – băieți, nr. repet. – număr repetări; înt.- întoarcere; rid. – ridicare; Tr. – trunchi; culc. – culcat; poz. – poziție; ext. – extensie; așez. – așezat; înai. – înainte; îndoi. – îndoire; tracț. – tracțiune; sprij. – sprijin

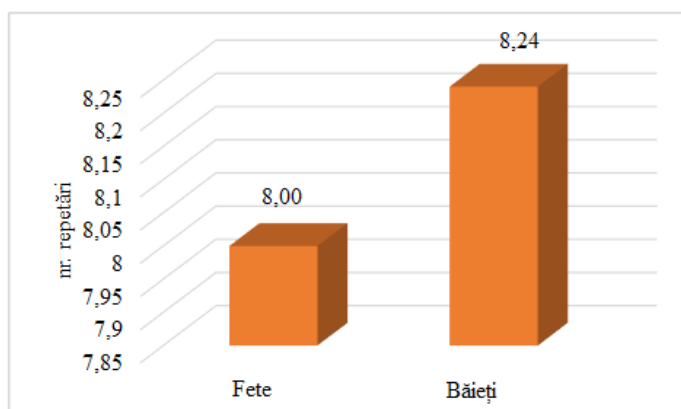


Fig. 2.28. Ridicarea trunchiului din culcat dorsal în așezat cu brațele sus în 30 sec la elevii din clasele I-a

Rezultatele determinării nivelului forței musculaturii abdominale, apreciată prin *ridicări ale trunchiului din culcat dorsal în așezat cu brațele sus în 30 sec la elevii din clasele I-a* (nr. repetări), sunt prezentate în Figura 2.28, indicii înregistrați scot în evidență valori a mediei

aritmetice și eroarea mediei ($X \pm m$) de $8,00 \pm 0,53$ repetări la fete și de $8,24 \pm 0,74$ repetări la băieți, cu diferență de 0,24 repetări mai mare la băieți. Privind valorile coeficientului de variabilitate ($Cv\%$) se evidențiază o populație eterogenă la ambele genuri, cu abatere standard mai mare a datelor la băieți, ceea ce scoate în evidență că elevii claselor I-a au un nivel diferit de dezvoltare a forței musculaturii abdominale iar mediile sunt nerepresentative.

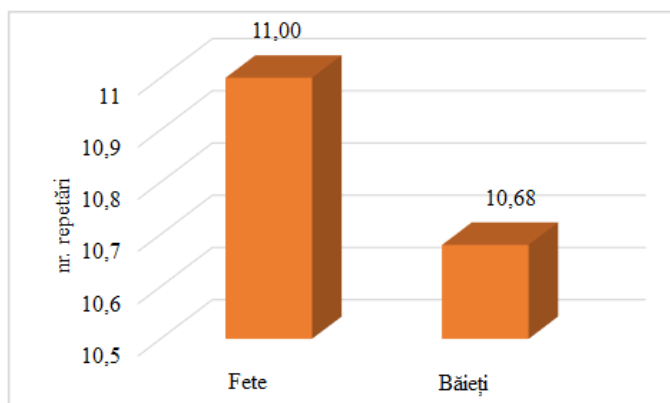


Fig. 2.29. Extensii ale trunchiului din poziția așezat în sprijin culcat dorsal în 30 sec la elevii din clasele I-a

Rezultatele determinării nivelului forței maculaturii spatelui, apreciată prin *extensii ale trunchiului din poziția așezat în sprijin culcat dorsal în 30 sec* (nr. repetări) la elevii din clasele I-a, sunt prezentate în Figura 2.29, indicii înregistrați scot în evidență valori ale ($X \pm m$) de $11,00 \pm 0,45$ repetări la fete și $10,68 \pm 0,79$ repetări la băieți, cu diferență de 0,32 repetări mai mare la fete. În ceea ce privește valoarea Cv (%) se observă o populație relativ eterogină la ambele genuri, cu abatere standard mai mare a datelor la băieți iar mediile pot fi relative reprezentative.

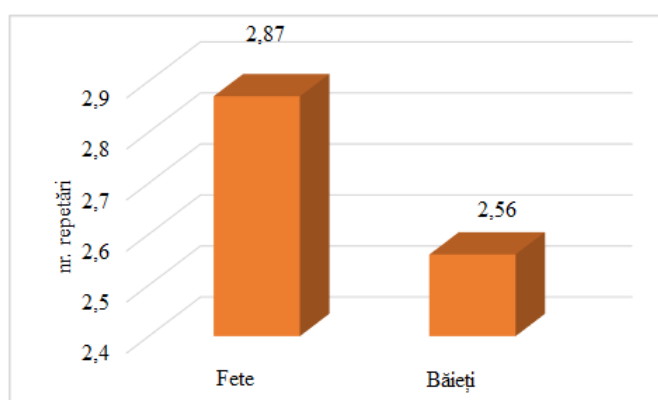


Fig. 2.30. Testul Flamingo – Menținerea corpului pe un picior în echilibru la elevii din clasele I-a

Rezultatele determinării nivelului dezvoltării echilibrului static, apreciat cu testul Flamingo, prin *menținerea corpului pe un picior în echilibru* (sec) la elevii din clasele I-a, sunt prezentate în Figura 2.30, indicii înregistrați scot în evidență valori ale ($X \pm m$) de $2,87 \pm 0,24$

repetări penalizare la fete și $2,56 \pm 0,22$ repetări penalizare la băieți, cu diferență de 0,31 repetări penalizare mai mare la fete. Valoarea Cv (%) evidențiază o populație eterogenă atât la fete, cât și la băieți, cu abatere standard mai mare a datelor la fete iar mediile sunt nereprezentative.

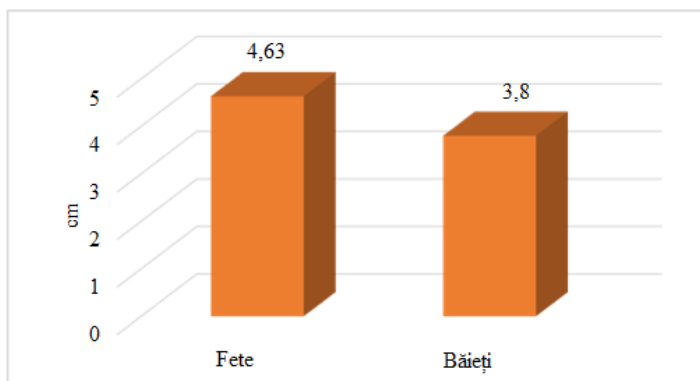


Fig. 2.31. Îndoirea trunchiului înainte din stând pe banca de gimnastică la elevii din clasele I-a

Rezultatele determinării nivelului dezvoltării supleței / mobilității complexe a mușchilor trunchiului (coloanei vertebrale) și mușchii posteriori ai membrilor inferioare (articulației șoldurilor), apreciată prin *îndoirea trunchiului înainte din stând pe banca de gimnastică* (cm) la elevii din clasele I-a, prezentate în Figura 2.31, indicii înregistrați scot în evidență valori ale ($X \pm m$) de $4,63 \pm 0,34$ cm la fete și $3,80 \pm 0,25$ cm la băieți, cu diferență de 0,83 cm mai mare la fete (mobilitate mai bună). Privind valoarea Cv (%) atât la fete, cât și la băieți, se observă o populație eterogenă la fete și relativ eterogenă la băieți, cu abatere standard mai mare a datelor la fete.

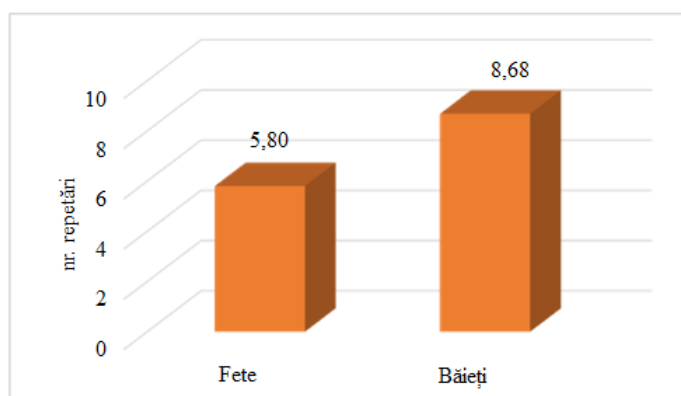


Fig. 2.32. Tracțiuni din atârnat sprijinit la cadru (sau bancă de gimnastică pe două lăzi de gimnastică) la elevii din clasele I-a

Rezultatele determinării nivelului dezvoltării forței musculaturii brațelor, apreciată prin *tracțiuni din atârnat sprijinit la cadru (sau bancă de gimnastică pe două lăzi de gimnastică) la*

elevii din clasele I-a (nr. repetări) la elevii din clasele pregătitoare, prezentate în Figura 2.32, indicii înregistrați evidențiază valori ale ($X \pm m$) de $5,80 \pm 0,57$ repetări la fete și $8,68 \pm 0,87$ repetări la băieți, cu diferență de 2,88 repetări mai mare la băieți. În ceea ce privește valoarea Cv (%) la ambele genuri se observă o populație eterogenă, cu abatere standard mai mare a datelor la băieți iar mediile sunt nerepresentative.

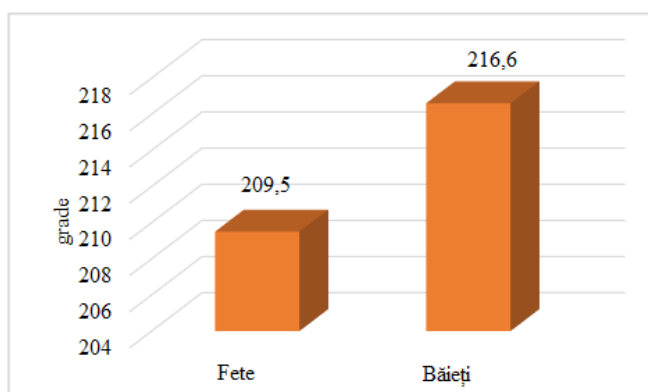


Fig. 2.33. Testul Matorin, săritură cu întoarcere 360° spre dreapta la elevii din clasele I-a

Rezultatele determinării nivelului dezvoltării coordonării generală și a echilibrului, apreciată cu *testul Motorin, executat prin săritură cu întoarcere 360° spre dreapta* (grade) la elevii din clasele I-a, prezentate în Figura 2.33, indicii înregistrați evidențiază valori ale ($X \pm m$) de $209,5 \pm 8,80$ grade la fete și de $216,6 \pm 10,69$ grade la băieți, cu diferență de 7,1 grade mai mare la băieți. Valoarea Cv (%) evidențiază o populație relativ eterogenă atât la fete, cât și la băieți, cu abatere standard mai mare a datelor la băieți iar mediile pot fi relativ reprezentative.

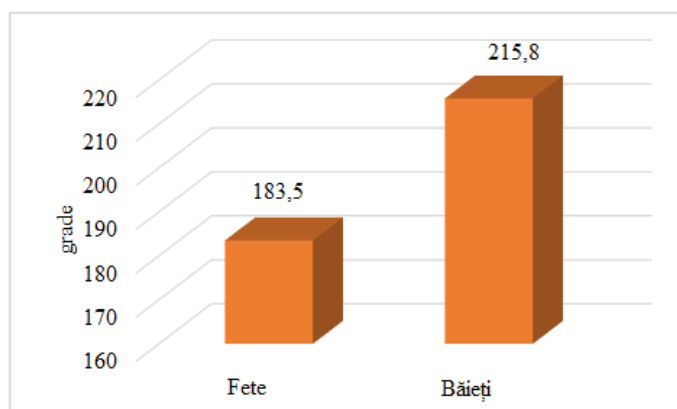


Fig. 2.34. Testul Matorin, săritură cu întoarcere 360° spre stânga la elevii din clasele I-a

Rezultatele determinării nivelului dezvoltării coordonării generală și a echilibrului, apreciată cu *testul Motorin, executat prin săritură cu întoarcere 360° spre stânga* (grade) la elevii din clasele I-a, prezentate în Figura 2.34, indicii înregistrați evidențiază valori ale ($X \pm m$)

de $183,5 \pm 9,19$ grade la fete și de $215,8 \pm 10,31$ grade la băieți, cu diferență de 32,3 grade mai mare la băieți. Valoarea Cv (%) evidențiază o populație relativ eterogenă la ambele genuri, cu abatere standard mai mare a datelor la băieți iar mediile pot fi relativ reprezentative.

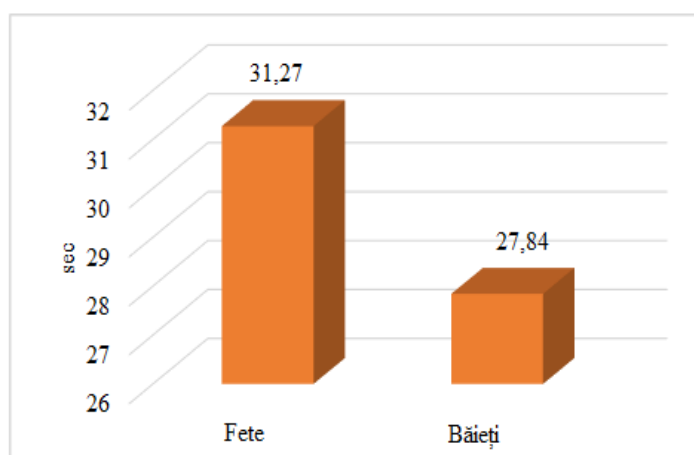


Fig. 2.35. Șotronul – parcurgerea traseului prin sărituri succesive cu desprindere și aterizare pe ambele picioare și pe un picior, depărtate și cu întoarcere de 180° la elevii din clasele I-a

Rezultatele determinării nivelului dezvoltării capacității coordinative, apreciată cu proba Șotronul – *parcurgerea traseului prin sărituri succesive cu desprindere și aterizare pe ambele picioare și pe un picior, depărtate și cu întoarcere de 180°* (sec) la elevii din clasele I-a, prezentate în Figura 2.35, indicii înregistrați evidențiază valori ale ($X \pm m$) de $31,27 \pm 2,32$ sec la fete și de $27,84 \pm 1,58$ sec la băieți, cu diferență de 3,43 sec mai bune la băieți. Valoarea Cv (%) evidențiază o populație eterogenă la fete și relativ eterogene, cu abatere standard mai mare a datelor la fete iar mediile pot fi relativ reprezentative la băieți și neomogene la fete.

În tabelul 2.5 sunt prezentate datele constatative ale dezvoltării capacității motrice la elevii din clasele II-a, având ca scop evaluarea nivelului de manifestare a calităților motrice dobândite la sfârșitul ciclului de echiziții fundamentale a învățământului primar (Fete, $n = 31$, Băieți, $n = 34$). Unele instrumente de evaluare au fost comparate cu Sistemul de evaluare la Educație fizică și sport pentru învățământul primar.

Rezultatele determinării nivelului forței musculaturii abdominale, apreciată prin *ridicări ale trunchiului din culcat dorsal în așezat cu brațele sus în 30 sec* la elevii din clasele II-a (nr. repetări), sunt prezentate în Figura 2.36, indicii înregistrați scot în evidență valori a mediei aritmetice și eroarea mediei ($X \pm m$) de $11,84 \pm 0,44$ repetări la fete și de $12,65 \pm 0,33$ repetări la băieți, cu diferență de 0,81 repetări mai mare la băieți. Privind valorile coeficientului de

variabilitate (Cv%) se evidențiază o populație relativ omogenă la băieți și relativ eterogenă la fete, cu abatere standard mai mare a datelor la fete iar mediile sunt reprezentative.

Tabelul 2.5. Datele constatative ale dezvoltării motricității generale la elevii din clasele a II-a (n = 65)

Indicatori statistici	Gen	Rid. Tr. culc. dorsal în 30 sec (nr.repet.)	Ext. Tr. poz. așez. 30 sec (nr. repet.)	Flamingo (nr. încerc.)	Îndoi. Tr. înai. din stând (cm)	Tracț. din atârnat sprij. la cadru / banca gimn. (nr. repet.)	Testul Matorin (grade)		Șotronul (sec)
							Dreapta	Stânga	
X	F	11,84	14,09	1,65	4,97	11,23	237,74	208,71	27,45
	B	12,65	14,50	1,79	4,26	12,21	241,03	205,15	26,88
±m	F	0,44	0,41	0,15	0,38	0,56	8,26	9,13	0,92
	B	0,33	0,31	0,13	0,29	0,54	8,05	5,53	1,03
S	F	2,45	2,29	0,84	2,11	3,09	46,00	50,81	5,14
	B	1,95	1,78	0,77	1,73	3,13	46,97	32,25	6,02
Cv (%)	F	20,70	16,21	50,97	42,37	27,57	19,35	24,34	18,74
	B	15,44	12,27	42,91	40,53	25,65	19,49	15,72	22,39

Notă: F – fete, B – băieți, nr. repet. – număr repetări; înt.- întoarcere; rid. – ridicare; Tr. – trunchi; culc. – culcat; poz. – poziție; ext. – extensie; așez. – așezat; înai. – înainte; îndoi. – îndoire; tracț. – tracțiune; sprij. – sprijin

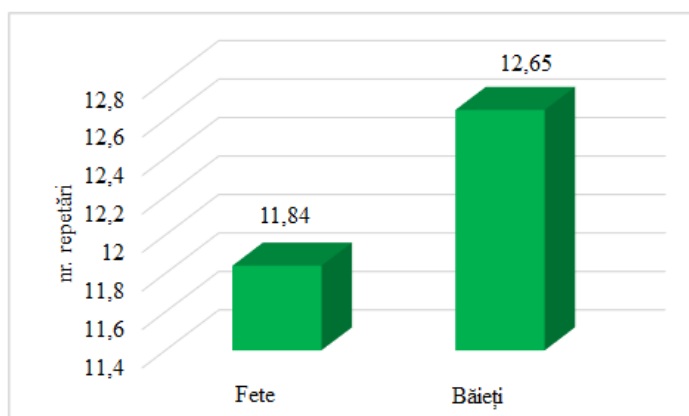


Fig. 2.36. Ridicarea trunchiului din culcat dorsal în așezat cu brațele sus în 30 sec la elevii din clasele a II-a

Rezultatele determinării nivelului forței maculaturii spatelui, apreciată prin *extensii ale trunchiului din poziția așezat în sprijin culcat dorsal în 30 sec* (nr. repetări) la elevii din clasele a II-a, sunt prezentate în Figura 2.37, indicii înregistrați scot în evidență valori ale ($X \pm m$) de $14,09 \pm 0,41$ repetări la fete și $14,50 \pm 0,31$ repetări la băieți, cu diferență de 0,41 repetări mai mare

la fete. În ceea ce privește valoarea Cv (%) se observă o populație relativ omogenă la ambele genuri, cu abatere standard mai mare a datelor la fete iar mediile pot fi relative reprezentative.

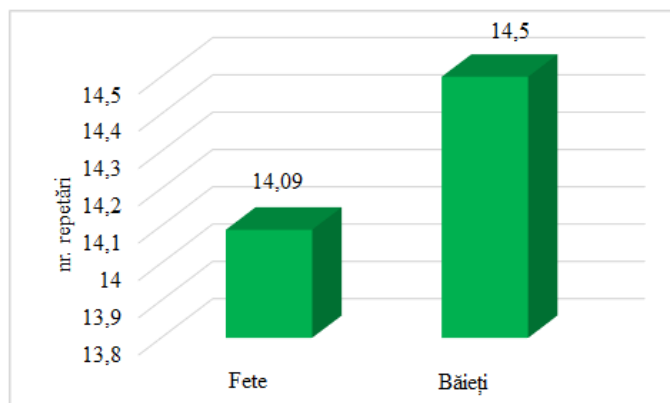


Fig. 2.37. Extensii ale trunchiului din poziția așezat în sprijin culcat dorsal în 30 sec la elevii din clasele a II-a

Rezultatele determinării nivelului dezvoltării echilibrului static, apreciat cu testul Flamingo, prin *menținerea corpului pe un picior în echilibru* (sec) la elevii din clasele a II-a, sunt prezentate în Figura 2.38, indicii înregistrați scot în evidență valori ale ($X \pm m$) de $1,65 \pm 0,15$ repetări penalizare la fete și $1,79 \pm 0,13$ repetări penalizare la băieți, cu diferență de 0,14 repetări penalizare mai mare la fete. Valoarea Cv (%) evidențiază o populație eterogenă atât la fete, cât și la băieți, cu abatere standard mai mare a datelor la fete iar mediile sunt nereprezentative.

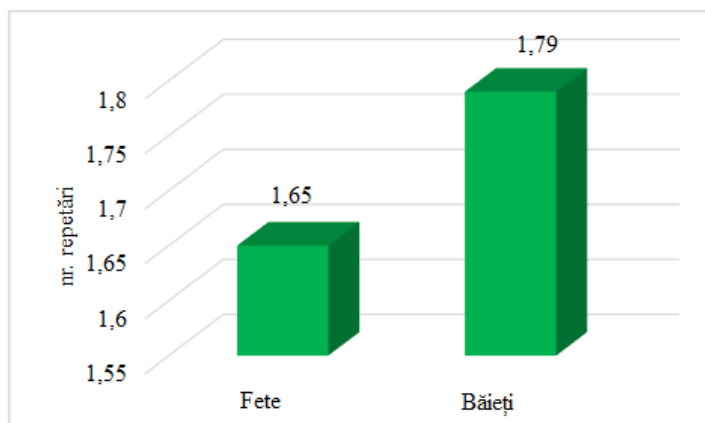


Fig. 2.38. Testul Flamingo – Menținerea corpului pe un picior în echilibru la elevii din clasele a II-a

Rezultatele determinării nivelului dezvoltării supleții / mobilității complexe a mușchilor trunchiului (coloanei vertebrale) și mușchii posteriori ai membrilor inferioare (articulației șoldurilor), apreciată prin *îndoirea trunchiului înainte din stând pe banca de gimnastică* (cm) la elevii din clasele II-a, prezentate în Figura 2.39, indicii înregistrați scot în evidență valori ale ($X \pm m$) de $4,97 \pm 0,38$ cm la fete și $4,26 \pm 0,29$ cm la băieți, cu diferență de 0,71 cm mai mare la

fete (mobilitate mai bună). Privind valoarea Cv (%) atât la fete, cât și la băieți, se observă o populație eterogenă la ambele genuri, cu abatere standard mai mare a datelor la fete iar mediile sunt nerepresentative.

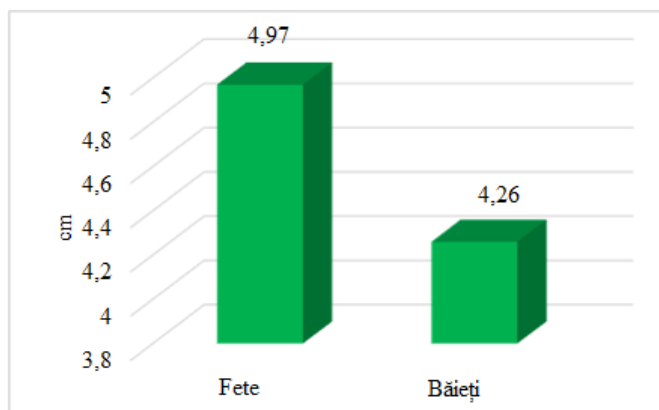


Fig. 2.39. Îndoirea trunchiului înainte din stând pe banca de gimnastică la elevii din clasele a II-a

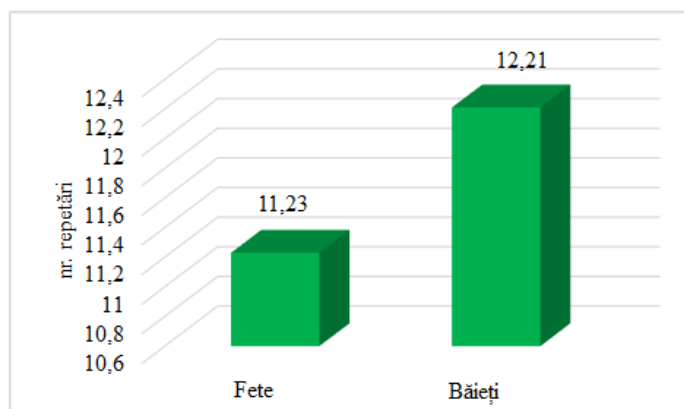


Fig. 2.40. Tracțiuni din atârnat sprijinit la cadru (sau bancă de gimnastică pe două lăzi de gimnastică) la elevii din clasele a II-a

Rezultatele determinării nivelului dezvoltării forței musculaturii brațelor, apreciată prin *tracțiuni din atârnat sprijinit la cadru (sau bancă de gimnastică pe două lăzi de gimnastică)* (nr. repetări) la elevii din clasele a II-a, prezentate în Figura 2.40, indicii înregistrați evidențiază valori ale ($X \pm m$) de $11,23 \pm 0,56$ repetări la fete și $12,21 \pm 0,54$ repetări la băieți, cu diferență de 0,98 repetări mai mare la băieți. În ceea ce privește valoarea Cv (%) la ambele genuri se observă o populație relativ omogenă, cu abatere standard mai mare a datelor la băieți iar mediile sunt reprezentative.

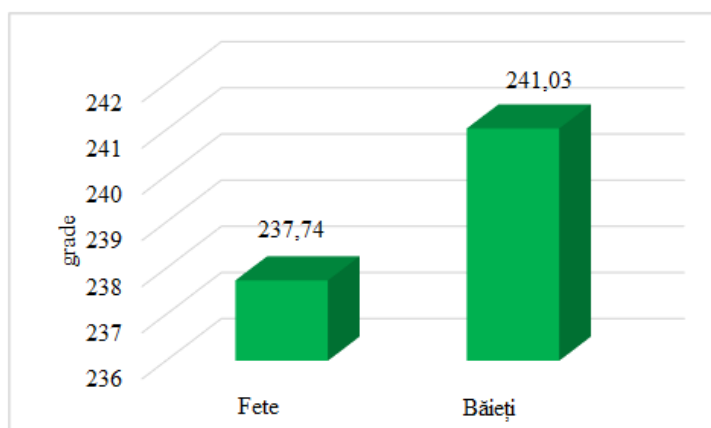


Fig. 2.41. Testul Matorin, săritură cu întoarcere 360° spre dreapta la elevii din clasele a II-a

Rezultatele determinării nivelului dezvoltării coordonării generală și a echilibrului, apreciată cu *testul Motorin, executat prin săritură cu întoarcere 360° spre dreapta* (grade) la elevii din clasele a II-a, prezentate în Figura 2.41, indicii înregistrați evidențiază valori ale ($X \pm m$) de $237,74 \pm 8,26$ grade la fete și de $241,03 \pm 8,05$ grade la băieți, cu diferență de 3,29 grade mai mare la băieți. Valoarea Cv (%) evidențiază o populație relativ omogenă atât la fete, cât și la băieți, cu abatere standard mai mare a datelor la băieți iar mediile pot fi reprezentative.

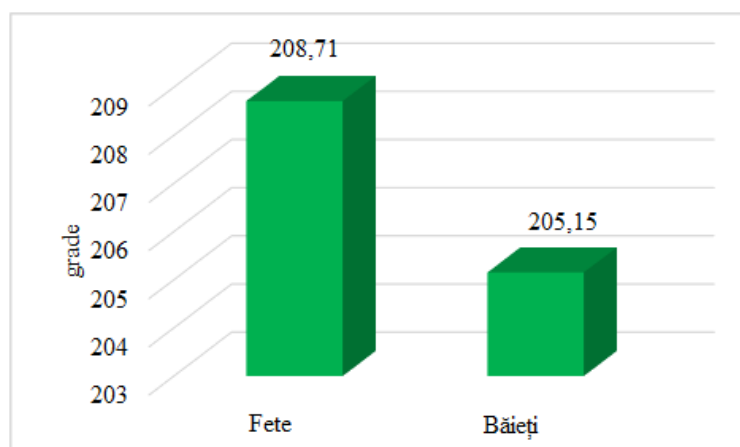


Fig. 2.42. Testul Matorin, săritură cu întoarcere 360° spre stânga la elevii din clasele a II-a

Rezultatele determinării nivelului dezvoltării coordonării generală și a echilibrului, apreciată cu *testul Motorin, executat prin săritură cu întoarcere 360° spre stânga* (grade) la elevii din clasele a II-a, prezentate în Figura 2.42, indicii înregistrați evidențiază valori ale ($X \pm m$) de $208,71 \pm 9,13$ grade la fete și de $205,15 \pm 5,53$ grade la băieți, cu diferență de 3,56 grade mai mare la fete. Valoarea Cv (%) evidențiază o populație relativ omogenă atât la fete, cât și la băieți, cu abatere standard mai mare a datelor la băieți iar mediile pot fi reprezentative.

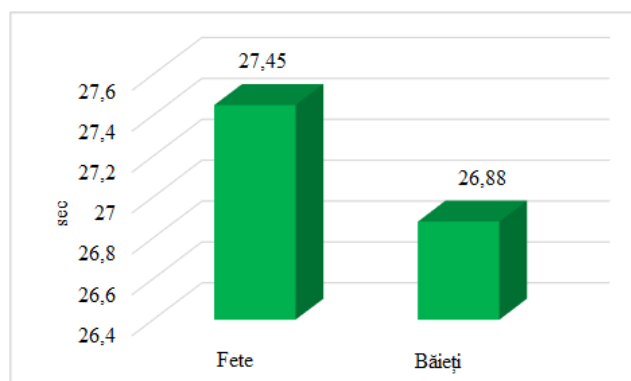


Fig. 2.43. Șotronul – parcurgerea traseului prin sărituri succesive cu desprindere și aterizare pe ambele picioare și pe un picior, depărtate și cu întoarcere de 180° la elevii din clasele a II-a

Rezultatele determinării nivelului dezvoltării capacității coordinative, apreciată cu proba Șotronul – *parcurgerea traseului prin sărituri succesive cu desprindere și aterizare pe ambele picioare și pe un picior, depărtate și cu întoarcere de 180°* (sec) la elevii din clasele a II-a, prezentate în Figura 2.43, indicii înregistrați evidențiază valori ale ($X \pm m$) de $27,45 \pm 0,92$ sec la fete și de $26,88 \pm 1,03$ sec la băieți, cu diferență de 0,57 sec performanțe mai bune la băieți. Valoarea Cv (%) evidențiază o populație relativ omogenă la ambele genuri, cu abatere standard mai mare a datelor la băieți iar mediile pot fi reprezentative.

În tabelul 2.6 sunt prezentate datele constatative ale dezvoltării capacității motrice la elevii din clasele a III-a, având ca scop evaluarea nivelului de manifestare a calităților motrice dobândite la începutul ciclului de dezvoltare a învățământului primar (Fete, $n = 36$, Băieți, $n = 34$).

Tabelul 2.6. Datele constatative ale dezvoltării capacității motrice la elevii din clasele a III-a ($n = 70$)

Indicatori statistici	Gen	Rid. Tr. culc. dorsal în 30 sec (nr. repet.)	Ext. Tr. poz. așez. 30 sec (nr. repet.)	Flamingo (nr. încerc.)	Îndoi. Tr. înai. din stând (cm)	Tracț. din atârnat sprij. la cadru / banca gimn. (nr. repet.)	Testul Matorin (grade)		Șotronul (sec)
							Dreapta	Stânga	
X	F	12,36	13,31	2,03	5,06	10,47	250,0	210,56	27,47
	B	14,00	16,23	2,29	4,41	12,91	242,79	200,15	27,24
$\pm m$	F	0,23	0,31	0,16	0,48	0,38	8,85	9,08	1,01
	B	0,35	0,28	0,18	0,40	0,39	10,42	8,38	0,94
S	F	1,38	1,88	0,97	2,88	2,31	53,11	54,49	6,07
	B	2,02	1,62	1,06	2,35	2,30	60,73	48,89	5,48
Cv (%)	F	11,13	14,13	47,87	56,92	22,07	21,25	25,88	22,11
	B	14,39	9,95	46,19	53,26	17,82	25,01	24,43	20,13

Notă: F – fete, B – băieți, nr. repet. – număr repetări; înt.- întoarcere; rid. – ridicare; Tr. – trunchi; culc. – culcat; poz. – poziție; ext. – extensie; așez. – așezat; înai. – înainte; îndoi. – îndoire; tracț. – tracțiune; sprij. – sprijin

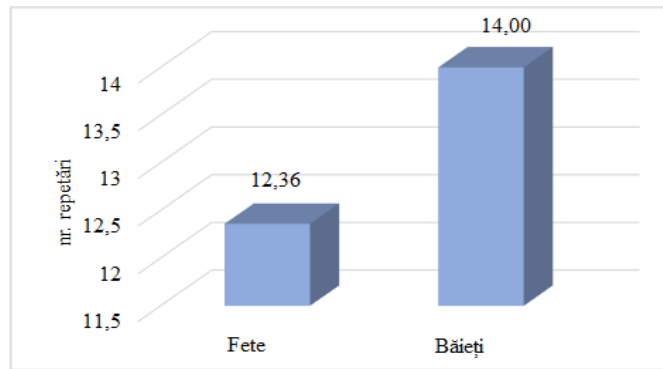


Fig. 2.44. Ridicarea trunchiului din culcat dorsal în așezat cu brațele sus în 30 sec la elevii din clasele a III-a

Rezultatele determinării nivelului forței musculaturii abdominale, apreciată prin *ridicări ale trunchiului din culcat dorsal în așezat cu brațele sus în 30 sec la elevii din clasele a III-a* (nr. repetări), sunt prezentate în Figura 2.44, indicii înregistrați scot în evidență valori a mediei aritmetice și eroarea mediei ($X \pm m$) de $12,36 \pm 0,23$ repetări la fete și de $14,00 \pm 0,35$ repetări la băieți, cu diferență de 1,64 repetări mai mare la băieți. Privind valorile coeficientului de variabilitate ($Cv\%$) se evidențiază o populație omogenă la ambele genuri, cu abatere standard mai mare a datelor la băieți iar mediile sunt reprezentative.

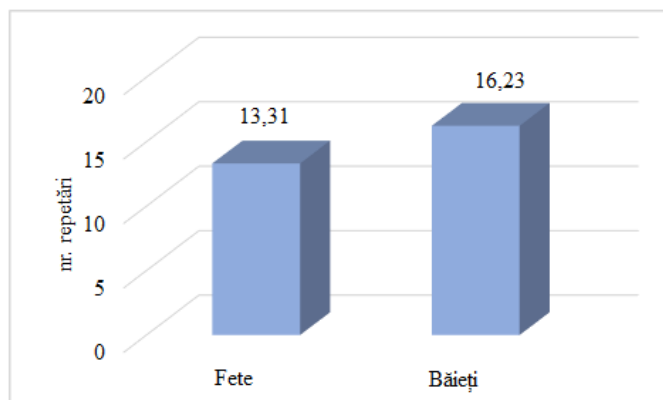


Fig. 2.45. Extensii ale trunchiului din poziția așezat în sprijin culcat dorsal în 30 sec la elevii din clasele a III-a

Rezultatele determinării nivelului forței maculaturii spatelui, apreciată prin *extensii ale trunchiului din poziția așezat în sprijin culcat dorsal în 30 sec* (nr. repetări) la elevii din clasele a III-a, sunt prezentate în Figura 2.45, indicii înregistrați scot în evidență valori ale ($X \pm m$) de $13,31 \pm 0,31$ repetări la fete și $16,23 \pm 0,28$ repetări la băieți, cu diferență de 2,92 repetări mai mare la băieți. În ceea ce privește valoarea Cv (%) se observă o populație relativ omogenă la fete și omogenă la băieți, cu abatere standard mai mare a datelor la fete iar mediile pot fi reprezentative.

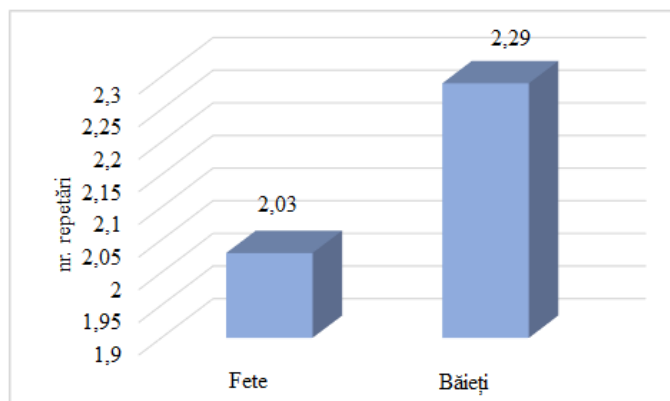


Fig. 2.46. Testul Flamingo – Menținerea corpului pe un picior în echilibru la elevii din clasele a III-a

Rezultatele determinării nivelului dezvoltării echilibrului static, apreciat cu testul Flamingo, prin *menținerea corpului pe un picior în echilibru* (sec) la elevii din clasele a III-a, sunt prezentate în Figura 2.46, indicii înregistrați scot în evidență valori ale ($X \pm m$) de $2,03 \pm 0,16$ repetări penalizare la fete și $2,29 \pm 0,18$ repetări penalizare la băieți, cu diferență de 0,26 repetări penalizare mai mare la băieți. Valoarea Cv (%) evidențiază o populație eterogenă atât la fete, cât și la băieți, cu abatere standard mai mare a datelor la băieți iar mediile sunt nerepresentative.

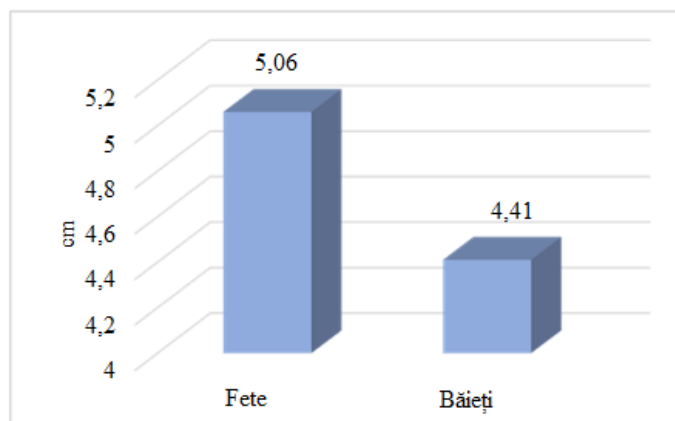


Fig. 2.47. Îndoirea trunchiului înainte din stând pe banca de gimnastică la elevii din clasele a III-a

Rezultatele determinării nivelului dezvoltării supleței / mobilității complexe a mușchilor trunchiului (coloanei vertebrale) și mușchii posteriori ai membrilor inferioare (articulației șoldurilor), apreciată prin *îndoirea trunchiului înainte din stând pe banca de gimnastică* (cm) la elevii din clasele a III-a, prezentate în Figura 2.47, indicii înregistrați scot în evidență valori ale ($X \pm m$) de $5,06 \pm 0,48$ cm la fete și $4,41 \pm 0,40$ cm la băieți, cu diferență de 0,65 cm mai mare la fete (mobilitate mai bună). Privind valoarea Cv (%) atât la fete, cât și la băieți, se observă o

populație eterogenă la ambele genuri, cu abatere standard mai mare a datelor la fete iar mediile sunt nerepresentative.

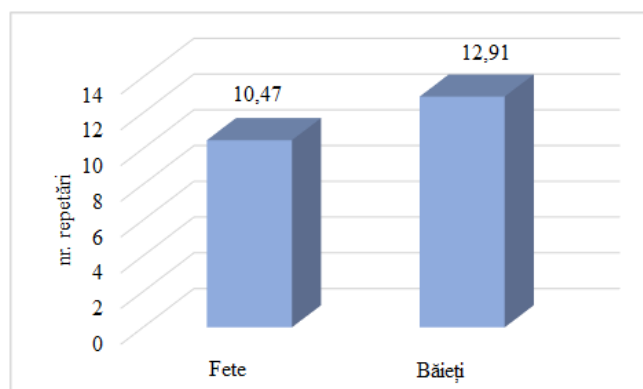


Fig. 2.48. Tracțiuni din atârnat sprijinit la cadru (sau bancă de gimnastică pe două lăzi de gimnastică) la elevii din clasele a III-a

Rezultatele determinării nivelului dezvoltării forței musculaturii brațelor, apreciată prin *tracțiuni din atârnat sprijinit la cadru (sau bancă de gimnastică pe două lăzi de gimnastică)* (nr. repetări) la elevii din clasele a III-a, prezentate în Figura 2.48, indicii înregistrați evidențiază valori ale ($X \pm m$) de $10,47 \pm 0,38$ repetări la fete și $12,91 \pm 0,39$ repetări la băieți, cu diferență de 2,44 repetări mai mare la băieți. În ceea ce privește valoarea Cv (%) la ambele genuri se observă o populație relativ omogenă, cu abatere standard mai mare a datelor la fete iar mediile sunt reprezentative.

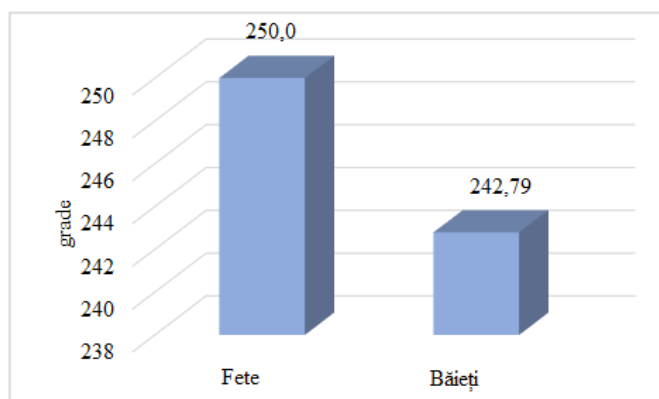


Fig. 2.49. Testul Matorin, săritură cu întoarcere 360° spre dreapta la elevii din clasele a III-a

Rezultatele determinării nivelului dezvoltării coordonării generale și a echilibrului, apreciată cu *testul Motorin, executat prin săritură cu întoarcere 360° spre dreapta* (grade) la elevii din clasele a III-a, prezentate în Figura 2.49, indicii înregistrați evidențiază valori ale ($X \pm m$) de $250,0 \pm 8,85$ grade la fete și $242,793 \pm 10,42$ grade la băieți, cu diferență de 7,21 grade mai mare la fete. Valoarea Cv (%) evidențiază o populație relativ omogenă atât la fete, cât și la băieți, cu abatere standard mai mare a datelor la băieți iar mediile pot fi reprezentative.

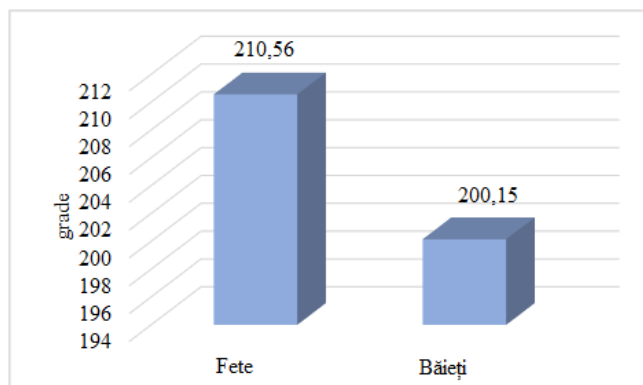


Fig. 2.50. Testul Matorin, săritură cu întoarcere 360° spre stânga la elevii din clasele a III-a

Rezultatele determinării nivelului dezvoltării coordonării generală și a echilibrului, apreciată cu *testul Motorin, executat prin săritură cu întoarcere 360° spre stânga* (grade) la elevii din clasele a III-a, prezentate în Figura 2.50, indicii înregistrați evidențiază valori ale ($X \pm m$) de $210,56 \pm 9,08$ grade la fete și de $200,15 \pm 8,38$ grade la băieți, cu diferență de 10,41 grade mai mare la fete. Valoarea Cv (%) evidențiază o populație relativ omogenă atât la fete, cât și la băieți, cu abatere standard mai mare a datelor la fete iar mediile pot fi reprezentative.

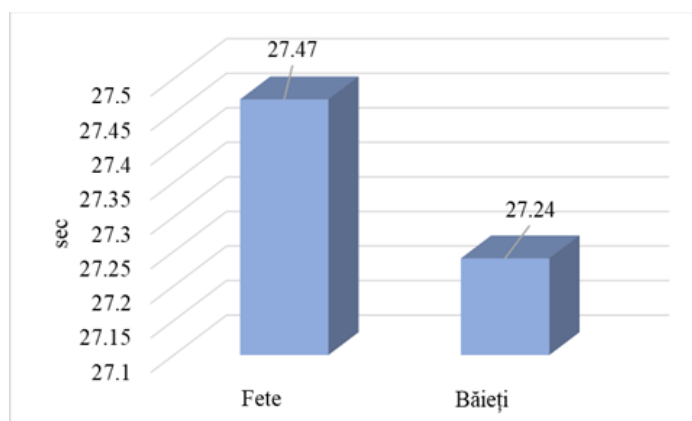


Fig. 2.51. Șotronul – parcurgerea traseului prin sărituri succesive cu desprindere și aterizare pe ambele picioare și pe un picior, depărtate și cu întoarcere de 180° la elevii din clasele a III-a

Rezultatele determinării nivelului dezvoltării capacității coordinative, apreciată cu proba *Șotronul – parcurgerea traseului prin sărituri succesive cu desprindere și aterizare pe ambele picioare și pe un picior, depărtate și cu întoarcere de 180°* (sec) la elevii din clasele a III-a, prezentate în Figura 2.51, indicii înregistrați evidențiază valori ale ($X \pm m$) de $27,47 \pm 1,01$ sec la fete și de $27,24 \pm 0,94$ sec la băieți, cu diferență de 0,23 sec performanțe mai bune la băieți. Valoarea Cv (%) evidențiază o populație relativ omogenă la ambele genuri, cu abatere standard mai mare a datelor la fete iar mediile pot fi reprezentative.

În tabelul 2.7 sunt prezentate datele constatative ale dezvoltării capacității motrice la elevii din clasele a IV-a, având ca scop evaluarea nivelului de manifestare a calităților motrice dobândite la sfârșitul ciclului de dezvoltare a învățământului primar (Fete, n = 43, Băieți, n = 46).

Tabelul 2.7. Datele constatative ale dezvoltării capacității motrice la elevii din clasele a IV-a (n = 89)

Indicatori statistici	Gen	Rid. Tr. culc. dorsal în 30 sec (nr.repet.)	Ext. Tr. poz. așez. 30 sec (nr. repet.)	Flamingo (nr. încerc.)	Îndoi. Tr. înai. din stând (cm)	Traçt. din atârnat sprij. la cadru / banca gimn. (nr. repet.)	Testul Matorin (grade)		Șotronul (sec)
							Dreapta	Stânga	
X	F	12,95	14,19	2,23	5,27	11,42	319,88	266,86	28,46
	B	14,22	15,63	2,04	5,08	15,85	312,39	269,89	28,89
±m	F	0,25	0,23	0,16	0,57	0,38	4,03	5,56	0,98
	B	0,24	0,27	0,12	0,47	0,42	3,97	5,17	1,02
S	F	1,63	1,50	1,07	3,76	2,47	26,42	36,47	6,46
	B	1,63	1,84	0,84	3,19	2,85	26,91	35,13	6,91
Cv (%)	F	12,60	10,57	47,72	71,27	21,64	8,26	13,66	22,69
	B	11,48	11,79	41,21	62,83	17,99	8,86	13,02	23,92

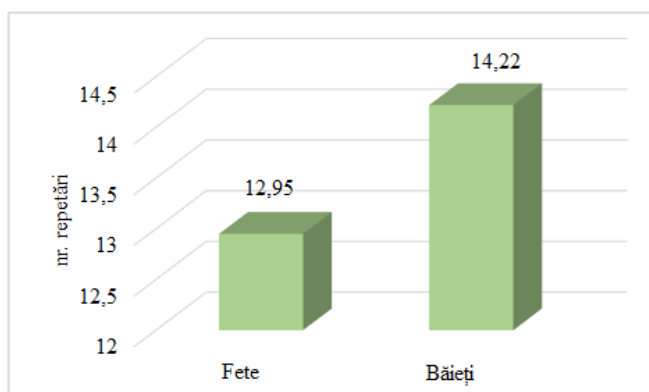


Fig. 2.52. Ridicarea trunchiului din culcat dorsal în așezat cu brațele sus în 30 sec la elevii din clasele a IV-a

Rezultatele determinării nivelului forței musculaturii abdominale, apreciată prin *ridicări ale trunchiului din culcat dorsal în așezat cu brațele sus în 30 sec* la elevii din clasele a IV-a (nr. repetări), sunt prezentate în Figura 2.52, indicii înregistrați scot în evidență valori a mediei aritmetice și eroarea mediei ($X \pm m$) de $12,95 \pm 0,25$ repetări la fete și de $14,22 \pm 0,24$ repetări la băieți, cu diferență de 1,27 repetări mai mare la băieți. Privind valorile coeficientului de variabilitate (Cv%) se evidențiază o populație omogenă la ambele genuri, cu abatere standard egală a datelor la ambele genuri iar mediile sunt reprezentative.

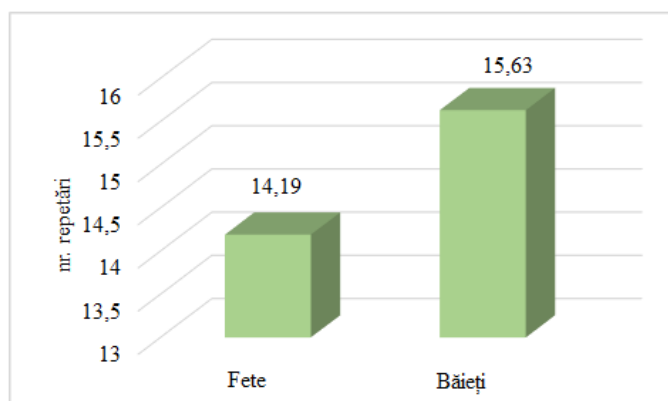


Fig. 2.53. Extensii ale trunchiului din poziția așezat în sprijin culcat dorsal în 30 sec la elevii din clasele a IV-a

Rezultatele determinării nivelului forței maculaturii spatelui, apreciată prin *extensii ale trunchiului din poziția așezat în sprijin culcat dorsal în 30 sec* (nr. repetări) la elevii din clasele a IV-a, sunt prezentate în Figura 2.53, indicii înregistrați scot în evidență valori ale ($X \pm m$) de $14,19 \pm 0,23$ repetări la fete și $15,63 \pm 0,27$ repetări la băieți, cu diferență de 1,44 repetări mai mare la băieți. În ceea ce privește valoarea Cv (%) se observă o populație omogenă la ambele genuri, cu abatere standard mai mare a datelor la băieți iar mediile pot fi reprezentative.

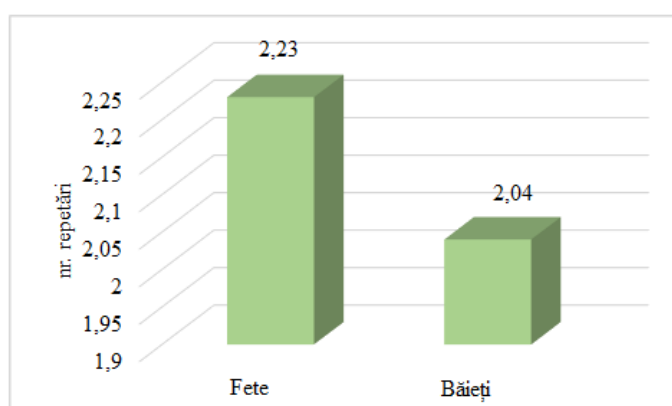


Fig. 2.54. Testul Flamingo – Menținerea corpului pe un picior în echilibru la elevii din clasele a IV-a

Rezultatele determinării nivelului dezvoltării echilibrului static, apreciat cu testul Flamingo, prin *menținerea corpului pe un picior în echilibru* (sec) la elevii din clasele a IV-a, sunt prezentate în Figura 2.54, indicii înregistrați scot în evidență valori ale ($X \pm m$) de $2,23 \pm 0,16$ repetări penalizare la fete și $2,04 \pm 0,12$ repetări penalizare la băieți, cu diferență de 0,19 repetări penalizare mai mare la fete. Valoarea Cv (%) evidențiază o populație eterogenă atât la fete, cât și la băieți, cu abatere standard mai mare a datelor la fete iar mediile sunt nereprezentative.

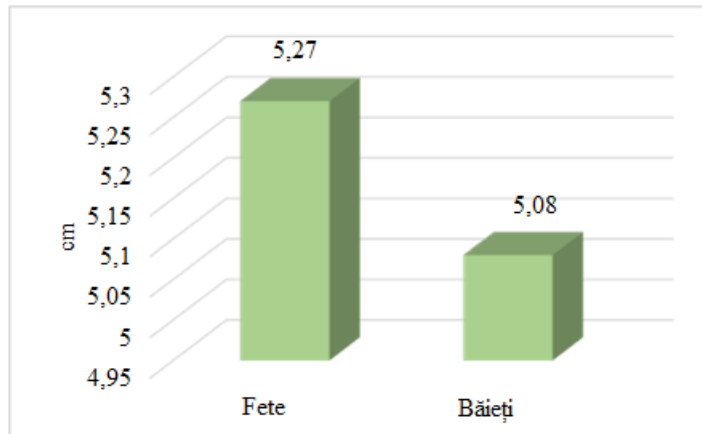


Fig. 2.55. Îndoirea trunchiului înainte din stând pe banca de gimnastică la elevii din clasele a IV-a

Rezultatele determinării nivelului dezvoltării supleții / mobilității complexe a mușchilor trunchiului (coloanei vertebrale) și mușchii posteriori ai membrilor inferioare (articulației șoldurilor), apreciată prin *îndoirea trunchiului înainte din stând pe banca de gimnastică* (cm) la elevii din clasele a IV-a, prezentate în Figura 2.55, indicii înregistrați scot în evidență valori ale ($X \pm m$) de $5,27 \pm 0,57$ cm la fete și $5,08 \pm 0,47$ cm la băieți, cu diferență de 0,19 cm mai mare la fete (mobilitate mai bună). Privind valoarea Cv (%) atât la fete, cât și la băieți, se observă o populație eterogenă la ambele genuri, cu abatere standard mai mare a datelor la fete iar mediile sunt nereprezentative.

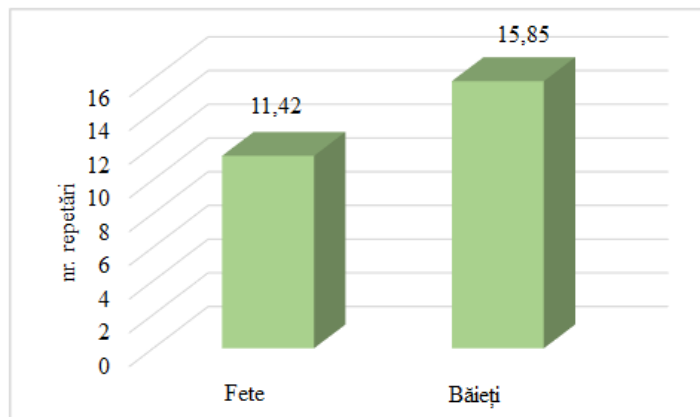


Fig. 2.56. Tracțiuni din atârnat sprijinit la cadru (sau bancă de gimnastică pe două lăzi de gimnastică) la elevii din clasele a IV-a

Rezultatele determinării nivelului dezvoltării forței musculaturii brațelor, apreciată prin *tracțiuni din atârnat sprijinit la cadru (sau bancă de gimnastică pe două lăzi de gimnastică)* (nr. repetări) la elevii din clasele a IV-a, prezentate în Figura 2.56, indicii înregistrați evidențiază valori ale ($X \pm m$) de $11,42 \pm 0,38$ repetări la fete și $15,85 \pm 0,42$ repetări la băieți, cu diferență de

4,43 repetări mai mare la băieți. În ceea ce privește valoarea Cv (%) la ambele genuri se observă o populație relativ omogenă, cu abatere standard mai mare a datelor la băieți iar mediile sunt reprezentative.

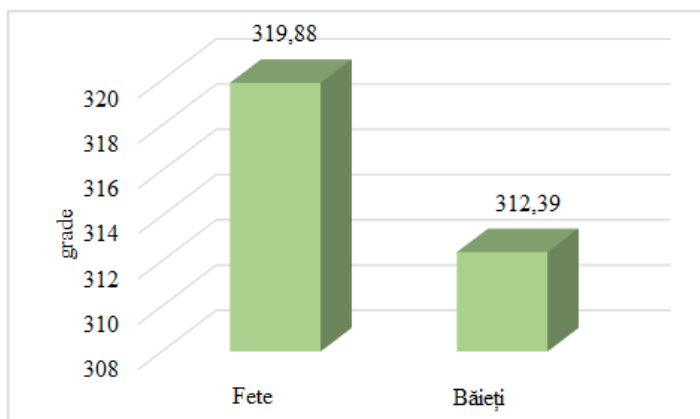


Fig. 2.57. Testul Matorin, săritură cu întoarcere 360° spre dreapta la elevii din clasele a IV-a

Rezultatele determinării nivelului dezvoltării coordonării generale și a echilibrului, apreciată cu *testul Motorin, executat prin săritură cu întoarcere 360° spre dreapta* (grade) la elevii din clasele a IV-a, prezentate în Figura 2.57, indicii înregistrați evidențiază valori ale ($X \pm m$) de $319,88 \pm 4,03$ grade la fete și de $312,39 \pm 3,97$ grade la băieți, cu diferență de 7,49 grade mai mare la fete. Valoarea Cv (%) evidențiază o populație omogenă atât la fete, cât și la băieți, cu abatere standard mai mare a datelor la fete iar mediile pot fi reprezentative.

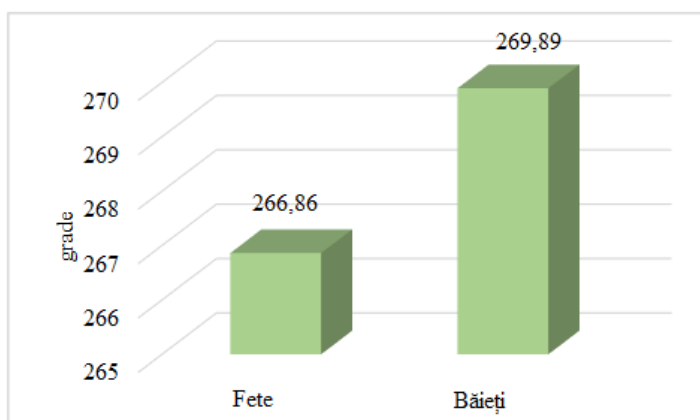


Fig. 2.58. Testul Matorin, săritură cu întoarcere 360° spre stânga la elevii din clasele a IV-a

Rezultatele determinării nivelului dezvoltării coordonării generale și a echilibrului, apreciată cu *testul Motorin, executat prin săritură cu întoarcere 360° spre dreapta* (grade) la elevii din clasele a IV-a, prezentate în Figura 2.58, indicii înregistrați evidențiază valori ale ($X \pm m$) de $266,86 \pm 5,56$ grade la fete și de $269,89 \pm 5,17$ grade la băieți, cu diferență de 3,03 grade

mai mare la băieți. Valoarea Cv (%) evidențiază o populație eterogenă atât la fete, cât și la băieți, cu abatere standard mai mare a datelor la fete iar mediile sunt nereprezentative.

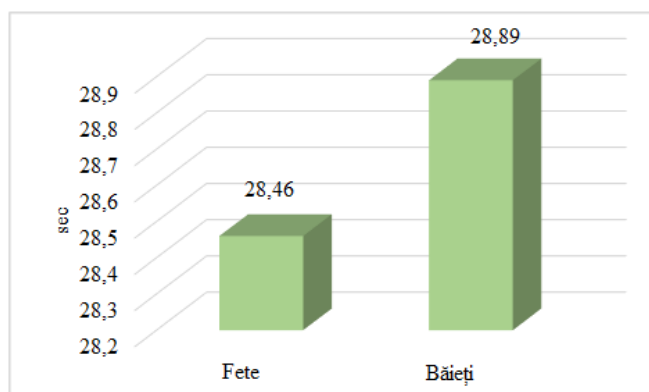


Fig. 2.59. Šotronul – parcurgerea traseului prin sărituri succesive cu desprindere și aterizare pe ambele picioare și pe un picior, depărtate și cu întoarcere de 180° la elevii din clasele a IV-a

Rezultatele determinării nivelului dezvoltării capacității coordinative, apreciată cu proba Šotronul – *parcurgerea traseului prin sărituri succesive cu desprindere și aterizare pe ambele picioare și pe un picior, depărtate și cu întoarcere de 180°* (sec) la elevii din clasele a IV-a, prezentate în Figura 2.59, indicii înregistrați evidențiază valori ale ($X \pm m$) de $28,46 \pm 0,98$ sec la fete și de $28,89 \pm 1,02$ sec la băieți, cu diferență de 0,43 sec performanțe mai bune la fete. Valoarea Cv (%) evidențiază o populație relativ omogenă la ambele genuri, cu abatere standard mai mare a datelor la băieți iar mediile pot fi reprezentative.

2.5. Determinarea nivelului de însușire a conținutului gimnasticii a elevilor la începutul și sfârșitul ciclului primar

Aria curriculară educație fizică și sport are contribuții specifice la toate cele opt domenii de competențe cheie și în special „a învăța să înveți”, „competențe interpersonale, intelectuale, interculturale, sociale și civice” și „sensibilitate la cultură”. Programa școlară a disciplinei Educație fizică pentru clasele ciclului primar este elaborată pe baza unui model de proiectare curriculară, centrat pe competențe. Obiectivele cadru prevăzute în programele de educație fizică specifice învățământului primar, respectiv celor două cicluri curriculare a achizițiilor fundamentale și ciclul de dezvoltare, trebuie realizate la absolvirea ciclului primar, iar prin obiectivele de referință la sfârșitul fiecărei clase [92].

Determinarea nivelului de însușire a conținutului gimnasticii a elevilor aflați în cercetare s-a realizat la începutul ciclului primar în clasa I-a și la sfârșitul ciclului – clasa a IV-a. Pe baza obiectivului cadrul „Influențarea evoluției corecte și armonioase a organismului și dezvoltarea

calităților motrice de bază” și prin obiectivele de referință, prin conținuturile, prin metodologia activităților de învățare și prin instrumentelor de evaluare a elevilor la disciplina educație fizică, trebuie să se educe/formeze atitudinea de responsabilitate față de propria dezvoltare și sănătate. În acest sens, s-a urmărit situația de instruire proiectată în fiecare lecție privind influența corectă și armonioasă a corpului în veriga lecției ”influențarea selectivă a aparatului locomotor”. Pentru realizarea acestei secvențe / verigi cadrul didactic a selectat / conceput 7-8 exerciții încadrate în 4-8 timpi de execuție, numărul de execuții (minimum 4x8 timpi). Explicația și demonstrația fiind realizată simultan cu exersarea de către elevi, cu o exigență crescută privind localizarea și precizia execuțiilor. După 5-6 lecții pe care elevii le-au învățat exersând ”legat” au fost menținute de-a lungul 10-12 lecții.

În cadrul obiectivului cadru privind ”extinderea fondului propriu de deprinderi motrice de bază, utilitar aplicative și sportive elementare” s-a urmărit o componentă specifică și foarte importantă a procesului de predare-învățare la disciplina educație fizică. Obiectivele cadru vizează progresiv, de la o clasă la alta, însușirea, consolidarea și perfecționarea deprinderilor motrice de bază, aplicativ-utilitare și sportive elementare și aplicarea lor în activități motrice variate, inclusiv sub forma de întrecere [36]. În cadrul cercetării noastre s-a urmărit nivelul inițierii în gimnastică, în special cea acrobatică. Acestea fiind deprinderi sportive elementare cu structuri simple, aflate în strânsă legătură cu deprinderile motrice de bază, accesibile elevilor din învățământul primar. Pentru aceasta s-a selectat următorul conținut de învățare-predare:

a) statice - cumpănă pe un genunchi și pe un picior; semisfoara; podul de jos și de sus; stând pe omoplați;

b) dinamice - rulara pe spate și pe abdomen și piept; rostogolire înainte și înapoi.

În tabelul 2.8 sunt prezentate rezultatele dezvoltării fizice armonioase și a nivelului inițierii în gimnastică la elevii din clasele I-a, privind memorare execuție complex de exerciții de dezvoltare fizică generală (EDFG) și nivelul învățării elementelor acrobatice statice și dinamice, apreciate prin acordarea de calificative în funcție de realizarea descriptorilor de performanță (Anexa 4).

Rezultatele dezvoltării fizice armonioase privind memorare execuție complex de EDFG la elevii din clasele I-a, prezentate în Figura 2.60, scot în evidență calificativul FB – 53,33% la fete și 52% la băieți acordat prin execuție corectă și cursivă a exercițiilor în ordinea stabilită și în numărul de timpi precizat (6 exerciții 4x8 timpi); calificativul B – 30% la fete și 32% la băieți privind execuția în ordinea stabilită a exercițiilor, cu unele greșeli în execuția mișcărilor (5

exerciții 4x8 timpi); calificativul S – 16,67% la fete și 16% la băieți privind nerespectarea ordinii exercițiilor și a timpilor stabiliți (4 exerciții 4x4 timpi) (vezi descriptori de performanță).

Tabelul 2.8. Rezultatele dezvoltării fizice armonioase și a nivelului inițierii în gimnastică la elevii din clasele I-a (n = 55)

Nr. crt.	Gen	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
1	Fete	n = 30	5	9	16	7	10	13
		%	16,67	30	53,33	23,33	33,33	43,33
2	Băieți	n = 25	4	8	13	5	7	13
		%	16	32	52	20	28	52

Note: EDFG – exerciții de dezvoltare fizică generală; exer. – exerciții; cump. – cumpănă; G. – genunchi; sprij. – sprijin; Pl – palme; rostog. – rostogolire; înai. – înainte; ghem. – ghemuit; S – suficient; B – bine; FB – foarte bine

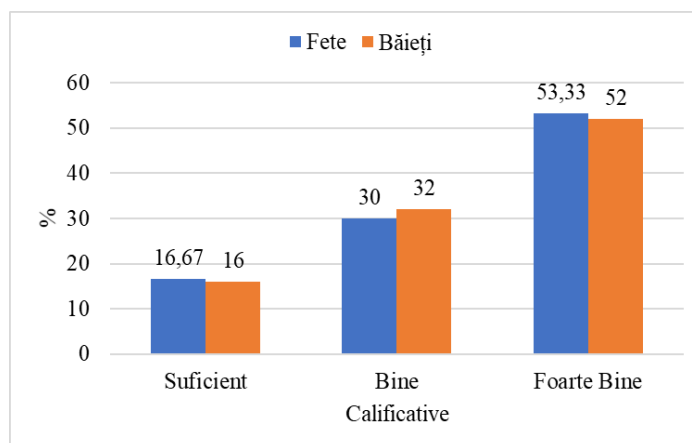


Fig. 2.60. Memorare execuție complex de exerciții de dezvoltare fizică generală liberă la elevii din clasele I-a

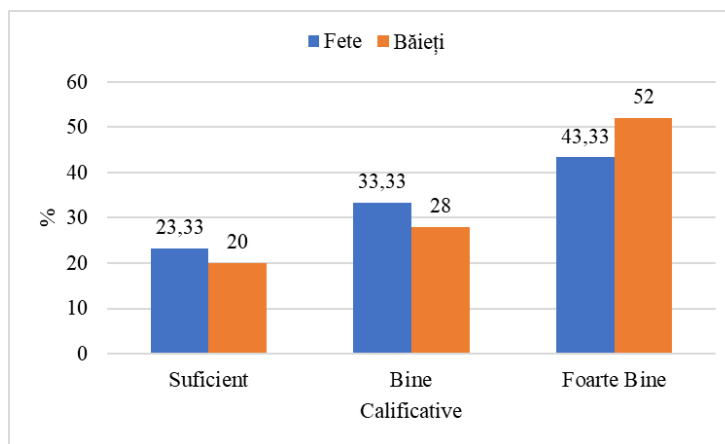


Fig. 2.61. Nivelul inițierii în gimnastică la elevii din clasele I-a

Nivelului inițierii în gimnastică la elevii din clasele I-a privind execuția unui exercițiu impus de gimnastică acrobatică, prezentat în Figura 2.61, scoate în evidență calificativul FB – 43,33% la fete și 52% la băieți, acordat prin execuția conform criteriilor enunțate; calificativul B – 33,33% la fete și 28% la băieți acordat prin execuție care a necesitat ajutor la două elemente; calificativul S – 23,33% la fete și 20% la băieți acordat prin execuția în care nu au fost executate două elemente (vezi descriptorii de performanță).

În tabelul 2.9 sunt prezentate rezultatele dezvoltării fizice armonioase și a nivelului inițierii în gimnastică la elevii din clasele a IV-a, privind memorare EDFG și nivelul învățării elementelor acrobatice statice și dinamice, apreciate prin acordarea de calificative în funcție de realizarea descriptorilor de performanță.

Tabelul 2.9. Rezultatele dezvoltării fizice armonioase și a nivelului inițierii în gimnastică la elevii din clasele a IV-a

Nr. Crt.	Gen	Nume și prenume	Memorare execuție complex de EDFG (calificative)			Nivelul inițierii în gimnastică		
			5 exer. 4x4 timpi	6 exer. 4x8 timpi	7 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
1	Fete	n = 43	11	19	13	2	29	12
		%	25,6	44,2	30,2	4,6	67,4	28
2	Băieți	n = 46	16	15	15	4	26	16
		%	34,8	32,6	32,6	8,7	56,5	34,8

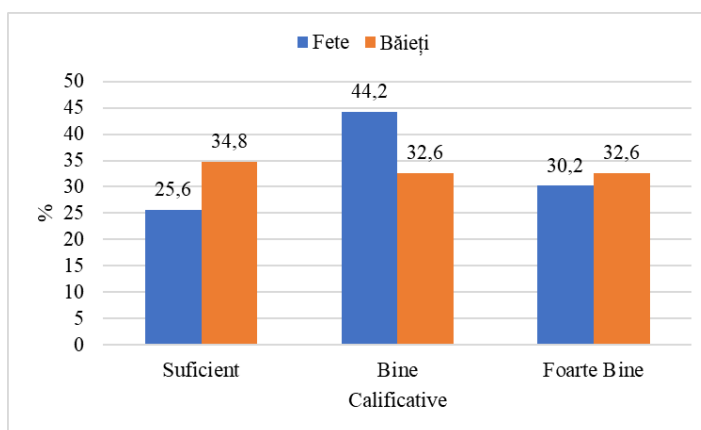


Fig. 2.62. Memorare execuție complex de exerciții de dezvoltare fizică generală liberă la elevii din clasele a IV-a

Rezultatele dezvoltării fizice armonioase privind memorare execuție complex de EDFG la elevii din clasele a IV-a, prezentate în Figura 2.62, scot în evidență calificativul FB – 30,2% la fete și 32,6% la băieți acordat prin execuție corectă și cursivă a exercițiilor în ordinea

stabilită și în numărul de timpi precizat 7 exerciții 4x8 timpi; calificativul B – 30% la fete și 32% la băieți privind execuția în ordinea stabilită a exercițiilor, cu unele greșeli în execuția mișcărilor(6 exerciții 4x8 timpi); calificativul S – 16,67% la fete și 16% la băieți privind nerespectarea ordinii exercițiilor și a timpilor stabiliți (5 exerciții 4x4 timpi) (vezi descriptori de performanță).

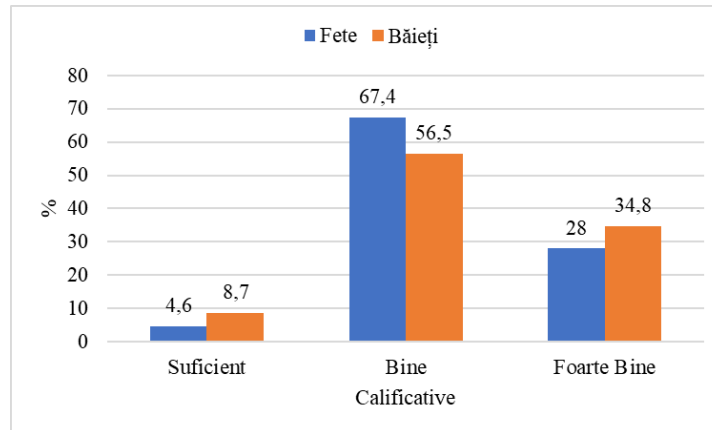


Fig. 2.63. Nivelul inițierii în gimnastică la elevii din clasele a IV-a

Nivelului inițierii în gimnastică la elevii din clasele IV-a privind execuția unui exercițiu impus de gimnastică acrobatică, prezentat în Figura 2.63, scoate în evidență calificativul FB – 28% la fete și 34,8% la băieți, acordat prin execuția conform criteriilor enunțate; calificativul B – 67,4% la fete și 56,5% la băieți acordat prin execuție care a necesitat ajutor la două elemente; calificativul S – 4,6% la fete și 8,7% la băieți acordat prin execuția în care nu au fost executate două elemente (vezi descriptori de performanță).

2.6. Fundamentarea metodologică a programei experimentale la disciplina educație fizică și sport cu conținut din gimnastică la elevii din clasele primare

Experiența didactică ne demonstrează că sistemul de învățământ curricular conține un ansamblu de sarcini la formarea integrală a cunoștințelor, calităților, capacităților și atitudinilor elevilor. Îmbunătățirea metodologiei în predarea și evaluarea unităților de învățare din gimnastică în cadrul lecției de „educație fizică și sport” se poate realiza prin folosirea tehnologiilor didactice moderne [135, 164, 165, 168, 169, 170, 179, 206, 219, 224, 227, 244].

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.

În elaborarea programei experimentale a stat la bază studii efectuate pe tema abordată [233, 235-242, 245] și analiza comparativă a programelor școlare pentru învățământul primar din România 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 continuare prezentăm conținutul programei experimentale pentru elevii claselor a IV-a (tabelul 2.10). (Anexa 12).

Tabelul 2.10. Conținutul programei experimentale pentru elevii claselor IV-a

Nr. crt.	Conținuturi	Nr. Lecții			
		Unitate de învăț.			Total
		Princ.	Sec.	Perm.	
1	Elemente de organizare a activităților motrice			34 /14	34 /14
	formații de adunare (în linie pe unul și pe două rânduri)	+			
	alinieră în linie și în coloană, la diferite intervale și distanțe	+			
	pozițiile „drepti” și „pe loc repaus”; poziția „depărtat-repaus”	+			
	raportul complet	+			
	întoarceri la stânga și la dreapta, la stânga-împrejur	+			
	pornire și oprire din mers, în doi timpi	+			
	formarea și strângerea coloanei de gimnastică	+			
	Exerciții de atenție, dinamizare și/sau disciplinarea colectivului*	+			
2	Elemente ale dezvoltării fizice armonioase			34 /14	34 /14
	postura corectă în pozițiile de bază și în acțiuni motrice variate	+			
	pozițiile de bază și derivate	+			
	exerciții libere, cu obiecte și cu partener de influențare selectivă a aparatului locomotor	+			
	exerciții corective pentru atitudinile deficiente segmentare și posturale	+			
	complexe de dezvoltare fizică armonioasă (libere, cu obiecte portative, banca de gimnastică, cu/fără fond muzical, cu partener)	+			
	exerciții pentru educarea actului respirator și reglarea respirației în efort	+			
	determinări și înregistrări în jurnalul personal a indicilor morfologici și funcționali și comparări cu valori de referință specifice vârstei și sexului	+			

3	Capacități motrice	27 /9	15 /3	34 /14	76 /26
	1. Viteza • viteza de reacție la stimuli: - vizuali - auditivi - tactili • viteza de execuție: - în acțiuni motrice complexe • viteza de deplasare: - pe distanțe și direcții variate - în funcție de repere și parteneri de întrecere	14 /5 + + +			
	2. Capacități coordinative/Îndemânare • coordonarea segmentelor corpului în acțiuni cu complexitate crescândă • coordonarea acțiunilor motrice în relație cu partener/adversar • coordonare în manevrarea obiectelor specifice disciplinelor sportive • coordonare oculo-motorie în sarcini motrice complexe	13 /4 + + + +			
	3. Forță • forță dinamică (izonotică) segmentară și generală • forță explozivă • forță dinamică segmentară, în regim de rezistență		8 /1 + + +		
	4. Rezistența • rezistența generală la eforturi aerobe • rezistența musculară locală		7 /2 + +		
	5. Mobilitatea/stabilitatea articulară și elasticitate musculară • mobilitatea coloanei vertebrale și a articulațiilor coxo-femorale • stabilitatea articulațiilor umărului, cotului, genunchiului și gleznei			34 /14 + +	
4.	Deprinderi motrice: - de locomoție; - de manipulare ; - de stabilitate ; - aplicativ – utilitare				98
	Deprinderi motrice aplicativ-utilitar nespecifice gimn.:	22 /18	20		42 /18
	mers	9 /5			
	alergare	11 /4			
	săritură	8 /4			
	aruncare / prindere	14 /5			
	Deprinderi motrice aplicativ-utilitar specifice gimn.:	40 /5	16		
	- deplasări în echilibru pe suprafețe înguste și înălțate progresiv, cu purtare de obiecte, cu întoarcere 90°, 180°, 360°	4			
	- deplasări în echilibru pe suprafețe înguste și înălțate, cu pășire peste obiecte	4			
	- escaladări prin apucare, sprijin și pășire pe obstacol	3			
	- escaladări prin apucare, sprijin și rulare pe partea anterioară a corpului	3			

	- tracțiunea alternativă cu brațele din culcat facial/dorsal pe banca de gimnastică.	4			
	- deplasarea corpului prin împingeri simultane și alternative, cu brațele și picioarele	5 /5			
	- cățărare–coborâre pe banca de gimnastică înclinată	3			
	- cățărare-deplasare laterală și coborâre la scara fixă	3			
	- târârea joasă, pe o latură, pe sub obstacole, cu/fără obiecte	5			
	- transport de obiecte/aparate ușoare, apucate cu una/ambele mâini, în perechi sau în grup	10			
	- variante de ștafete și parcurhuri aplicative conținând deprinderile însușite, sub formă de întrecere pe echipe*	12			
5	Deprinderi motrice specifice disciplinelor sportive:	16 /7	35 /11	-	51 /18
	a) specifice atletismului	4 /4	13 /6		
	1. alergare viteză 30 m - școala alergării	4 /4			
	2. alergarea de rezistență (durată) <input type="checkbox"/> pasul alergător de semifond <input type="checkbox"/> startul din picioare - alergarea de viteză cu start din picioare <input type="checkbox"/> pasul alergător de accelare <input type="checkbox"/> pasul alergător lansat de viteză <input type="checkbox"/> startul din picioare - școala săriturii	+	5		
	3. săritura în lungime de pe loc - săritura în lungime cu elan, procedeul în ghemuit		3 /3		
	4. aruncarea mingii de oină la țintă		5 /3		
	b) specifice gimnasticii	12 /3	12 /5		
	• acrobatice <i>Stative:</i> - cumpănă pe un picior - sfoara - podul de jos, podul de sus - stând pe omoplați <i>Dinamice:</i> - rulări - rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit - rostogolire înainte din depărtat în ghemuit - rostogolire înainte din ghemuit în depărtat - rostogolire înapoi din ghemuit în depărtat - rostogolire înapoi din depărtat în ghemuit - legări de elemente acrobatice	12 /3			
	• sărituri cu trecere peste aparate		2 /1		
	• ritmice-sportive - variații de pași specifici - balansări de brațe - elemente de echilibru-passé - întoarcerea cu pași succesivi - săritură dreaptă (cu balansarea/încrucișarea brațelor)		4 /2		

	- pași de dans clasic și modern - legări de elemente pe fond muzica				
	• aerobice - pași aerobici de bază și de legătură - structuri de pași aerobici în 8 timpi, pe fond muzical, pe direcțiile specifice		4 /2		
	c) Joc sportive baschet/ fotbal/rugby tag		10		
6	Sușinea probelor de evaluare	11			11 /6
	-evaluare predictivă -evaluare formativă -evaluarea sumativă	3 /3 3 /1 5 /3			
Total nr. săptămâni alocate		116 /96	86 /14	102 /42	304 /152

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 [152, 155, 171].

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.

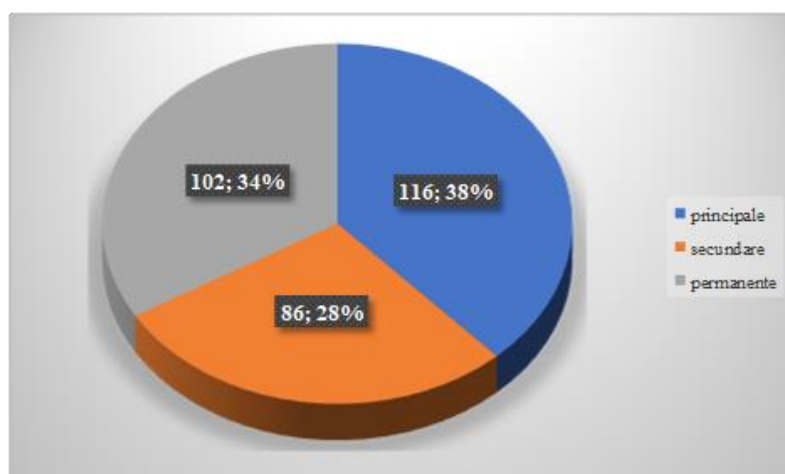


Fig.2.64. Ponderea componentelor programei experimentale la disciplina „educație fizică și sport”

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 nr. 2.64).

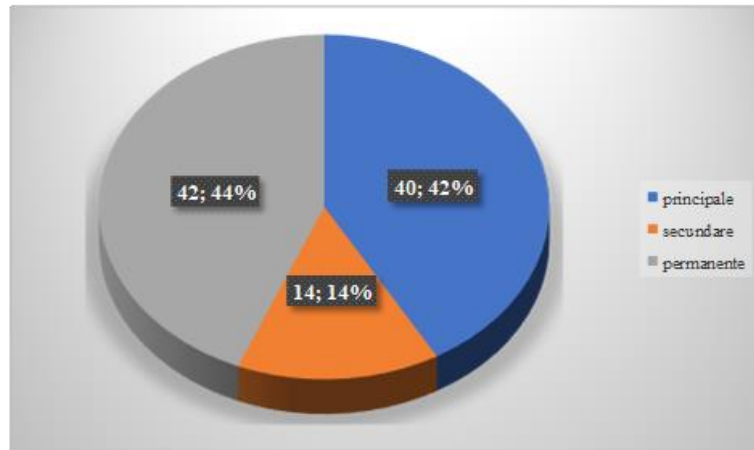


Fig.2.65. Ponderea componentelor programei experimentale la disciplina „educație fizică și sport” în semestrul I

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 2.65).

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.

2.7. Concluzii la capitolul 2

O componentă importantă, privind perfecționarea ariei curriculare educație fizică și sport la învățământul primar, este diversificarea conținutului gimnasticii. Pentru a argumenta acest demers științific s-a organizat un experiment pedagogic constatativ în vederea determinării aplicării conținutului gimnasticii în cadrul ”ariei curriculare educație fizice și sport” la nivelul ciclului primar. În acest sens am realizat următoarele operațiuni metodologice:

1. Analiza opiniilor specialiștilor privind folosirea mijloacelor gimnasticii în lecțiile de educație fizică la ciclul primar scoate în evidență aprecieri foarte bune ale conținutului gimnasticii în ciclul primar și pondere mai mare a mijloacelor gimnasticii în lecția de educație fizică. S-a observat că gimnastica asigură o activitate egală cu celelalte discipline sportive, cu o bază materială bună iar mijloacele gimnasticii determină interes și motivare elevilor. În predarea mijloacelor gimnasticii s-au întâmpinat și greutăți din partea părinților, lipsa bazei materiale și sportive și lipsa motivației din partea elevilor. În finalul studiului sociologic 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.

2. Evaluarea nivelului dezvoltării fizice și motrice a elevilor din clasele pregătitoare și primare evidențiază creșterea și dezvoltarea copiilor reprezintă una din probleme importante cu o deosebită semnificație teoretică și practică. Rezultatele studiilor antropometrice oferă o idee nu numai despre rata de dezvoltare a parametrilor corpului. Trebuie însă remarcat că, la etapa actuală, se înregistrează o tendință mai mare de creștere în greutate a copiilor. În baza măsurătorilor antropometrice privind valorile taliei, greutatea corporale și indicii de masă corporală, în cadrul cercetării constatative a fost identificat nivelul dezvoltării fizice, în special somatice. Aceste diferențe evidențiază particularitățile individuale ale vârstei elevilor atât între fete și băieți, cât și între clase la fiecare clasă și gen. Rezultatele dezvoltării capacității motrice la elevii din clasele pregătitoare și primare prezintă nivelul stării fizice a elevilor la începutul experimentului pedagogic. Aceste valori vor fi indicatori inițiali pentru demersul științific mai departe în vederea eșalonării unităților de învățare în cadrul programei experimentale.

3. Determinarea nivelului de însușire a conținutului gimnasticii a elevilor aflați în cercetare s-a realizat la începutul ciclului primar în clasa I-a și la sfârșitul ciclului – clasa a IV-a. Pe baza obiectivului cadrul ”Influențarea evoluției corecte și armonioase a organismului și dezvoltarea calităților motrice de bază” și prin obiectivele de referință, prin conținuturile, prin metodologia activităților de învățare și prin instrumentelor de evaluare a elevilor la disciplina educație fizică, trebuie să se educe/formeze atitudinea de responsabilitate față de propria dezvoltare și sănătate.

4. Rezultatele dezvoltării fizice armonioase privind memorare execuție complex de EDFG la elevii din clasele I-a, scot în evidență calificativul FB mai mare *la fete* acordat prin execuție corectă și cursivă a exercițiilor în ordinea stabilită și în numărul de timpi precizat; calificativul B este mai mare la băieți, privind execuția în ordinea stabilită a exercițiilor, cu unele greșeli în execuția mișcărilor; calificativul S este mai mare la fete privind nerespectarea ordinii exercițiilor și a timpilor stabiliți. Nivelului inițierii în gimnastică la elevii din clasele I-a privind execuția unui exercițiu impus de gimnastică acrobatică, scoate în evidență calificativul FB mai mare la băieți, acordat prin execuția conform criteriilor enunțate; calificativul B mai mare la fete acordat prin execuție care a necesitat ajutor la două elemente; calificativul S mai mare la fete acordat prin execuția în care nu au fost executate două elemente.

5. Rezultatele dezvoltării fizice armonioase privind memorare execuție complex de EDFG la elevii din clasele a IV-a, scot în evidență calificativul FB mai mare la băieți acordat prin execuție corectă și cursivă a exercițiilor în ordinea stabilită și în numărul de timpi precizat; calificativul B mai mare la băieți privind execuția în ordinea stabilită a exercițiilor, cu unele greșeli în execuția mișcărilor; calificativul S mai mare la fete privind nerespectarea ordinii exercițiilor și a timpilor stabiliți. Nivelului inițierii în gimnastică la elevii din clasele IV-a privind execuția unui exercițiu impus de gimnastică acrobatică, scoate în evidență calificativul FB mai mare la băieți, acordat prin execuția conform criteriilor enunțate; calificativul B mai mare la fete acordat prin execuție care a necesitat ajutor la două elemente; calificativul S mai mare la băieți acordat prin execuția în care nu au fost executate două elemente.

6. 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. 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.

7. 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. 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.

3. ARGUMENTAREA ȘTIINȚIFICĂ A PERFECȚIONĂRII ARIEI CURRICULARE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT LA NIVELUL CICLULUI PRIMAR

3.1. Aplicarea conținutului programei experimentale de diversificare al gimnasticii 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.

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.

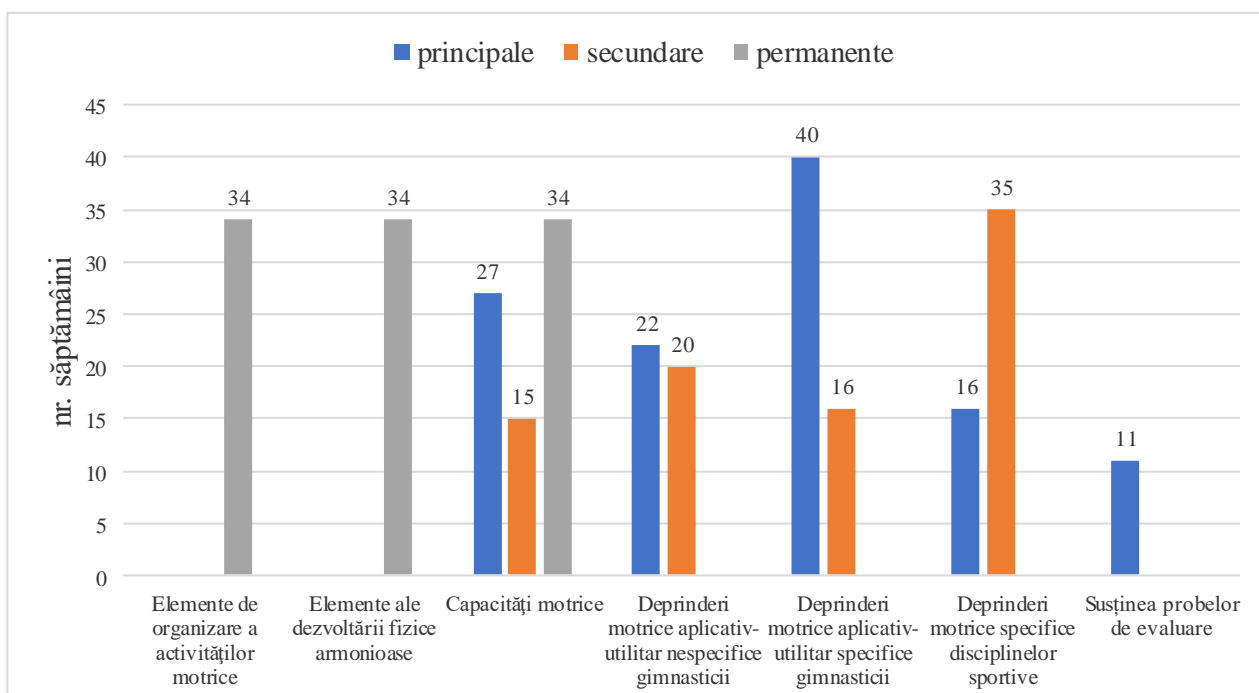


Fig. 3.1. Conținutul programa experimentală în cadrul ariei curriculare ”educație fizică și sport” la nivelul clasei a IV-a

Din analiza proiectării didactice a eșalonării unităților de învățare în cadrul grupei experimentale, se observă 6 unități de învățare și o rubrică de susținerea probelor de control. În acest sens, prezentăm în continuare modalitatea aplicării programei experimentale a unităților de învățare repartizate cu statut principale, secundare și permanente, încercând cât posibil evitarea suprapunerii acestora din aceiași categorie de conținut (Tabelul 2.10).

Repartizarea unităților de învățare pe lecții a avut în vedere următoarele aspecte metodologice:

- eșalonarea unităților de învățare să efectuat pe un an școlar de învățământ, respectiv 14 săptămâni semestrul I și 22 săptămâni semestrul II;

- unitățile de învățare prezintă un grad ridicat de complexitate, abordat dintr-un număr între 3 – 14 număr de lecții, distribuite în unu sau două cicluri tematice într-un an școlar;

- posibilitățile de realizare pentru realizarea unităților de învățare (ex. exersare frontală, pe grupe sau prin scesiune individuală), oferite de baza materială, a determinat alocarea diferențiată a numărului de lecții și conținutul acestora;

- nivelul de pregătire a elevilor dobândit din achizițiile anterioare a determinat restrângerea numărului de lecții alocate învățării în cadrul ciclurilor tematice elaborate;

- unitățile de învățare care corespundeau obiectivului evaluării sumative au fost prevăzute un număr mai mare de lecții.

Privind realizarea și repartizarea unităților de învățare din cadrul eșalonării acestora atât pe semestre, cât și de-a lungul anului școlar, prezentate în anexa 11 a lucrării, observăm următoarele modalități metodologice:

- unitatea de învățare ”elemente de organizare a activității motrice”, s-a folosit în toate verigile lecției, în special în cadrul organizării colectivului de elevi și planificată cu statut permanent pe întregul an școlar, folosind acțiunile de pe loc și din deplasare și alcătuirii și schimbări de formații, corespunzător conținuturilor programei; în funcție de manifestarea concretă a colectivului au fost utilizate momente/ secvențe destinate captării atenției, dinamizării colectivului și disciplinarea acestora;

- unitatea de învățare ”elemente ale dezvoltării fizice armonioase”, s-a planificat permanent pe întregul an școlar, folosind cu precădere execuția posturii corecte în pozițiile de bază, derivatele acestora și în acțiunile motrice; complexe de EDFG libere, cu obiecte portative (baston, mingi medicinale), cu partener, aparate speciale (banca de gimastică;

- unitatea de învățare ”calități motrice”, s-a planificat 25% cu statut principal, secundar și permanent pe întregul an școlar și 17,% în semestrul I; calitatea motrică mobilitatea a fost planificată permanent, folosită la nevoie și special organizată;

- unitatea de învățare ”deprinderi motrice: de locoțiune, 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 parcursuri 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.

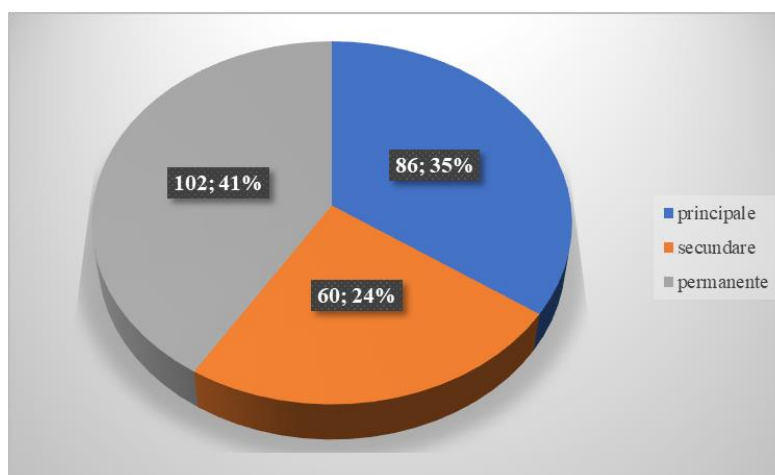


Fig. 3.2. Ponderea unitărilor de învățare din conținuturi din gimnastică aplicate în cadrul ariei curriculare educație fizică și sport la elevii din clasa a IV-a

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.

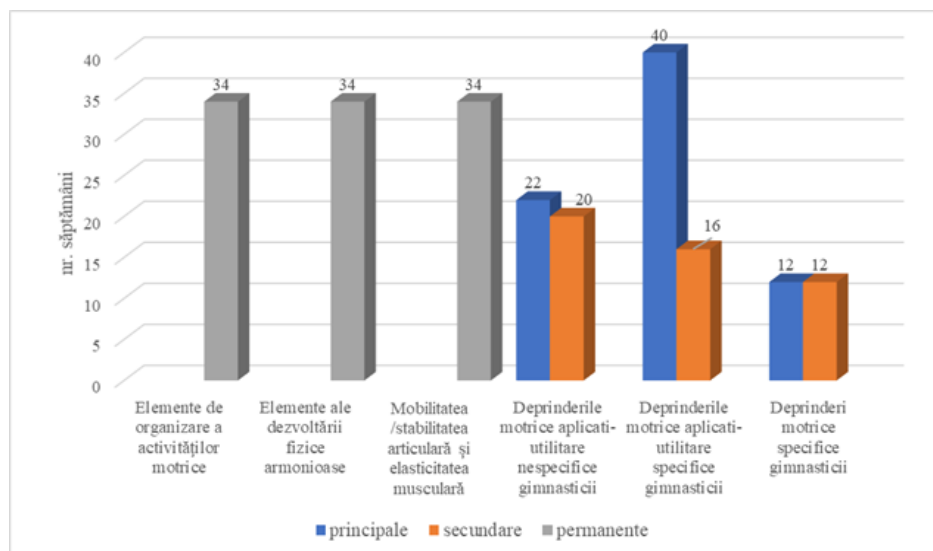


Fig. 3.3. Diversificarea conținutului gimnasticii în cadrul ariei curriculare la disciplina educație fizică la nivelul clasei a IV-a

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-femurale, 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.

3.2. Influența programei experimentale asupra nivelului dezvoltării somatice și motrice a elevilor din clasele primare

Influența conținuturilor programei experimentale asupra dezvoltării somatice a elevilor din grupa experimentală și grupa de control.

Interpretarea rezultatelor formativ are la bază rezultatele experimentului constatativ.

Dacă raportăm la mediile experimentului constatativ observăm diferențelor mediilor (tabelele 3.1 și 3.2 și figurile 3.1 și 3.2) (Anexele 5 și 6).

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	–	–

Note: IMC – indicele de masă corporală;
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 3.2. 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

Cunosând faptul că înălțimea (tală) și masa corporală sunt indicatorii cei mai importanți pentru punerea în evidență a creșterii și dezvoltării copilului, în acest sens putem menționa că pe

durata unui an școlar parametrii taliei și masei corporale, atât la GE și GC, atestă o creștere neuniformă. Această creștere, probabil, se datorează efectului fiziologic al vârstei, deoarece parametrii s-au modificat diferit atât la fete , cât și la băieți.

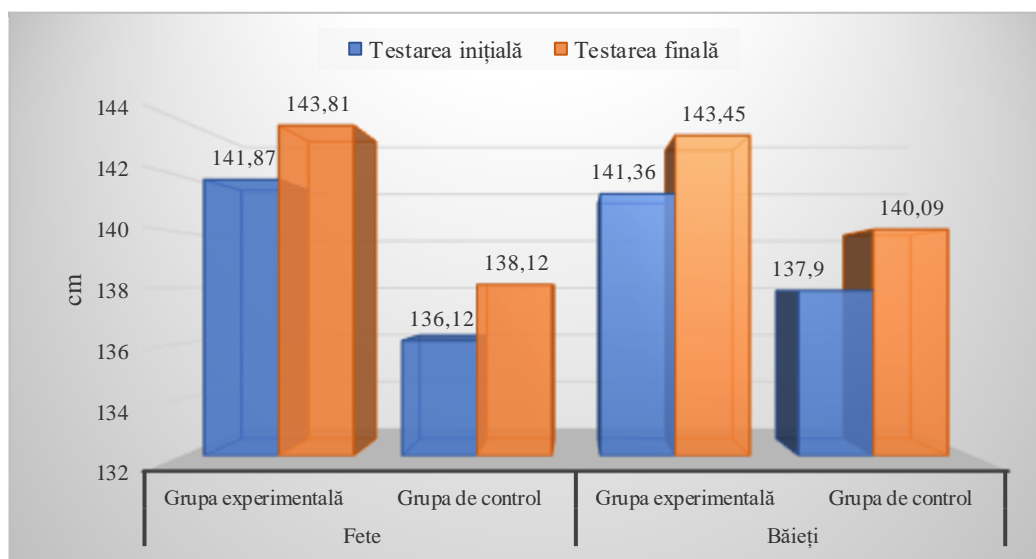


Fig. 3.4. Dinamica evaluării înălțimii (taliei) a elevilor din cadrul grupelor experimentală și de control pe durata unui an școlar de studiu

Rezultatele evaluării înălțimii (taliei),(cm) a elevilor din cadrul grupelor experimentală și de control pe durata unui an școlar de studiu, prezentate în Figura 3.4 scot în evidență o medie aritmetică și abatere standard ($X \pm m$) la grupa experimentală la fete la testarea inițială de $141,87 \pm 1,15$ cm cu o creștere de 1,93 cm la testarea finală, valoarea fiind de $143,81 \pm 1,14$ cm și diferențe semnificative a mediilor între testări la $P < 0,001$ iar la băieți la testarea inițială valoarea ($X \pm m$) este de $141,36 \pm 1,09$ cm cu o creștere de 2,00 cm la testarea finală, având valoare de $143,45 \pm 1,02$ cm și diferențe semnificative a mediilor între testări la $P < 0,001$. La grupa de control la fete ($X \pm m$) este de $136,12 \pm 1,77$ cm cu o creștere de 2,00 cm la testarea finală, valoarea fiind de $138,12 \pm 1,71$ cm și diferențe semnificative la $P < 0,001$ iar la băieți la testarea inițială valoare ($X \pm m$) este de $137,90 \pm 1,69$ cm cu o creștere de 2,19 cm la testarea finală, având valoare de $140,09 \pm 1,72$ cm și diferențe semnificate a mediilor între testări la $P < 0,001$. Privind diferențele mediilor la fete între grupe se observă valori mai mari la grupa experimental la testarea inițială de 5,75 cm ($P < 0,05$) și de 5,69 cm la testarea finală ($P < 0,05$) iar la băieți la grupa experimentală de 3,46 cm la testarea inițială ($P > 0,05$) și de 3,36 cm la testarea finală ($P > 0,05$).

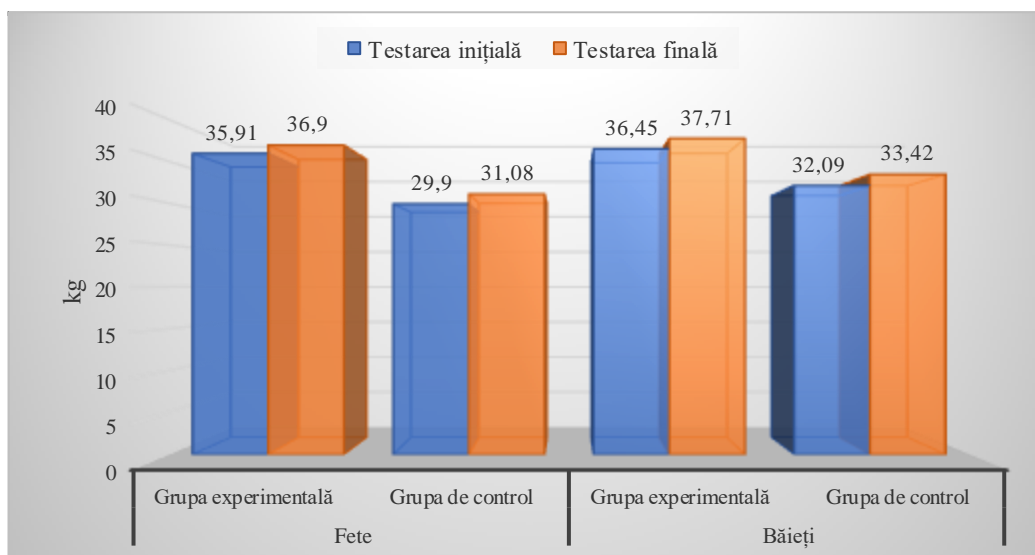


Fig. 3.5. Dinamica evaluării masei corporale a elevilor din cadrul grupelor experimentală și de control pe durata unui an școlar de studiu

Rezultatele evaluării masei corporale (greutatea), (kg) a elevilor din cadrul grupelor experimentală și de control pe durata unui an școlar de studiu, prezentate în Figura 3.5 scot în evidență ($X \pm m$) la grupa experimentală la fete la testarea inițială de $35,91 \pm 1,41$ kg cu o creștere de 0,99 kg la testarea finală, valoarea fiind de $36,9 \pm 1,37$ kg și diferențe semnificative a mediilor între testări la $P < 0,001$ iar la băieți la testarea inițială valoarea ($X \pm m$) este de $36,45 \pm 1,08$ kg cu o creștere de 1,26 kg la testarea finală, având valoare de $37,71 \pm 1,14$ kg și diferențe semnificative a mediilor între testări la $P < 0,001$. La grupa de control la fete ($X \pm m$) este de $29,90 \pm 1,64$ kg cu o creștere de 1,18 kg la testarea finală, valoarea fiind de $31,08 \pm 1,61$ kg și diferențe semnificative la $P < 0,001$ iar la băieți la testarea inițială valoare ($X \pm m$) este de $32,09 \pm 1,84$ kg cu o creștere de 1,33 kg la testarea finală, având valoare de $33,42 \pm 1,81$ kg și diferențe semnificate a mediilor între testări la $P < 0,001$. Privind diferențele mediilor la fete între grupe se observă valori mai mari la grupa experimental la testarea inițială de 6,00 kg ($P < 0,01$) și de 5,82 kg la testarea finală ($P < 0,01$) iar la băieți la grupa experimentală de 4,36 kg la testarea inițială ($P > 0,05$) și de 1,29 kg la testarea finală ($P > 0,05$).

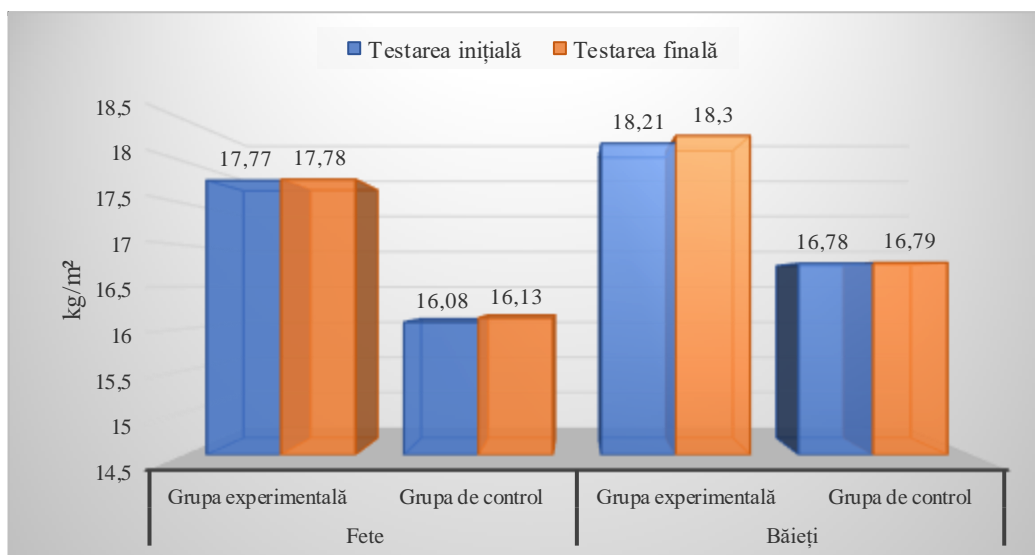


Fig. 3.6. Dinamica evaluării indecelui de masă corporală a elevilor din cadrul grupelor experimentale și de control pe durata unui an școlar de studiu

Rezultatele evaluării indecelui de masă corporală, (kg/m^2) a elevilor din cadrul grupelor experimentale și de control pe durata unui an școlar de studiu, prezentate în Figura 3.6 scot în evidență ($X \pm m$) la grupa experimentală la fete la testarea inițială de $17,77 \pm 0,54 \text{ kg}/\text{m}^2$ cu o creștere de $0,02 \text{ kg}/\text{m}^2$ la testarea finală, valoarea fiind de $17,78 \pm 0,51 \text{ kg}/\text{m}^2$ și diferențe semnificative a mediilor între testări la $P > 0,05$ iar la băieți la testarea inițială valoarea ($X \pm m$) este de $18,21 \pm 0,43 \text{ kg}/\text{m}^2$ cu o creștere de $0,09 \text{ kg}/\text{m}^2$ la testarea finală, având valoare de $18,30 \pm 0,45 \text{ kg}/\text{m}^2$ și diferențe semnificative a mediilor între testări la $P > 0,05$. La grupa de control la fete ($X \pm m$) este de $16,08 \pm 0,78 \text{ kg}/\text{m}^2$ cu o creștere de $0,05 \text{ kg}/\text{m}^2$ la testarea finală, valoarea fiind de $16,13 \pm 0,75 \text{ kg}/\text{m}^2$ și diferențe semnificative la $P > 0,05$ iar la băieți la testarea inițială valoare ($X \pm m$) este de $16,78 \pm 0,73 \text{ kg}/\text{m}^2$ cu o creștere de $0,01 \text{ kg}/\text{m}^2$ la testarea finală, având valoare de $16,79 \pm 0,71 \text{ kg}/\text{m}^2$ și diferențe semnificative a mediilor între testări la $P > 0,05$. Privind diferențele mediilor la fete între grupe se observă valori mai mari la grupa experimentală la testarea inițială de $1,69 \text{ kg}/\text{m}^2$ ($P > 0,05$) și de $1,65 \text{ kg}/\text{m}^2$ la testarea finală ($P > 0,05$) iar la băieți la grupa experimentală de $1,43 \text{ kg}/\text{m}^2$ la testarea inițială ($P > 0,05$) și de $1,51 \text{ kg}/\text{m}^2$ la testarea finală ($P > 0,05$).

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 experimentale și de control pe durata unui an școlar de studiu (Anexele 7 și 8).

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 $X \pm m$	Testarea finală $X \pm m$	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	Tracț. 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	–	–
			P	>0,05	>0,05	–	–
		înt. Stânga	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
			t	0,43	0,34	–	–
			P	>0,05	>0,05	–	–
7	Șotronul (sec)	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	
		t	1,48	0,95	–	–	
		P	>0,05	>0,05	–	–	
8	Traseu aplicativ (sec)	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	
		t	0,70	0,97	–	–	
		P	>0,05	>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 experimentale și de control pe durata unui an școlar de studiu (n=11)

Nr. Crt.	Teste	Grupe și indicatori statistici	Indicatori statistici				
			Testarea inițială $X \pm m$	Testarea finală $X \pm m$	t	P	
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	Tracț. 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	–	–
		într. 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



Fig. 3.7. Ridicarea trunchiului din culcat dorsal în așezat cu brațele sus în 30 sec a elevilor 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 grupelor experimentală și de control pe durata unui an școlar de studiu, prezentate în Figura 3.7 scot în evidență o medie aritmetică și abatere standard ($X \pm m$) la grupa experimentală la fete la testarea inițială de $13,06 \pm 0,49$ repetări cu o creștere de 2,56 repetări la testarea finală, valoarea fiind de $15,62 \pm 0,42$ repetări și diferențe semnificative a mediilor între testări la $P < 0,001$ iar la băieți la testarea inițială valoarea ($X \pm m$) este de $13,73 \pm 0,56$ repetări cu o creștere de 2,54 repetări la testarea finală, având valoare de $16,27 \pm 0,43$ repetări și diferențe semnificative a mediilor între testări la $P < 0,001$. La grupa de control la fete ($X \pm m$) este de $12,87 \pm 0,30$ repetări cu o creștere de 1,69 repetări la testarea finală, valoarea fiind de $14,56 \pm 0,24$ repetări și diferențe semnificative la $P < 0,001$ iar la băieți la testarea inițială valoare ($X \pm m$) este de $14,18 \pm 0,57$ repetări cu o creștere de 1,91 repetări la testarea finală, având valoare de $16,09 \pm 0,46$ repetări și diferențe semnificate a mediilor între testări la $P < 0,001$.

Privind diferențele mediilor la fete între grupe se observă valori mai mari la grupa experimental la testarea inițială de 0,19 repetări ($P > 0,05$) și de 1,06 repetări la testarea finală ($P < 0,05$) iar la băieți la grupa de control de 0,45 repetări la testarea inițială ($P > 0,05$) și la grupa experimentală de 0,18 repetări la testarea finală ($P > 0,05$). 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 calificativul „foarte bine” cu progrese mai mari la grupa experimentală.

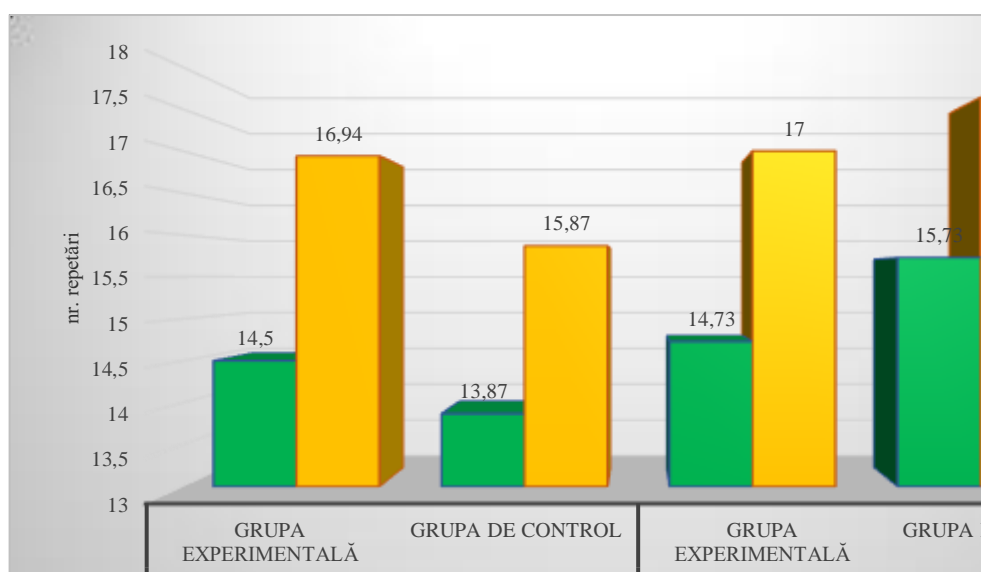


Fig. 3.8. Extensii ale trunchiului din poziția așezat în sprijin culcat dorsal în 30 sec a elevilor din cadrul grupelor experimentală și de control pe durata unui an școlar de studiu

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 grupelor experimentală și de control pe durata unui an școlar de studiu, sunt prezentate în Figura 3.8 și evidențiază următoarele modificări ale ($X \pm m$) la grupa experimentală la fete la testarea inițială de $14,50 \pm 0,42$ repetări cu o creștere de 2,44 repetări la testarea finală, valoarea fiind de $16,94 \pm 0,34$ repetări și diferențe semnificative a mediilor între testări la $P < 0,001$ iar la băieți la testarea inițială valoarea ($X \pm m$) este de $14,73 \pm 0,60$ repetări cu o creștere de 2,27 repetări la testarea finală, având valoare de $17,00 \pm 0,43$ repetări și diferențe semnificative a mediilor între testări la $P < 0,001$. La grupa de control la fete ($X \pm m$) este de $13,87 \pm 0,27$ repetări cu o creștere de 2,00 repetări la testarea finală, valoarea fiind de $15,87 \pm 0,26$ repetări și diferențe semnificative la $P < 0,001$ iar la băieți la testarea inițială valoare ($X \pm m$) este de $15,73 \pm 0,60$ repetări cu o creștere de 1,91 repetări la testarea finală, având valoare de $17,64 \pm 0,59$ repetări și diferențe semnificate a mediilor între testări la $P < 0,001$.

Privind diferențele mediilor la fete între grupe se observă valori mai mari la grupa experimental la testarea inițială de 0,63 repetări ($P > 0,05$) și de 1,07 repetări la testarea finală ($P < 0,05$) iar la băieți la grupa de control de 1,00 repetări la testarea inițială ($P > 0,05$) și la grupa experimentală de 0,64 repetări la testarea finală ($P > 0,05$). 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 abdominale și corespunde calificativul „foarte bine” cu progrese mai mari la grupa experimentală de 0,44 repetări la fete și 0,36 repetări la băieți.

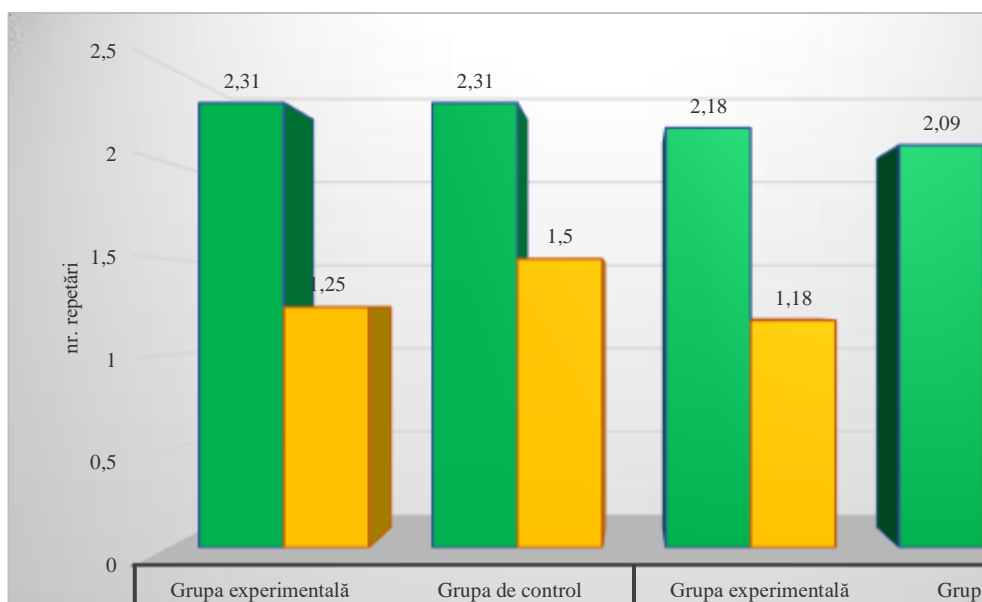


Fig. 3.9. Testul Flamingo – Menținerea corpului pe un picior în echilibru a elevilor din cadrul grupelor experimentală și de control pe durata unui an școlar de studiu

Rezultatele evaluării echilibrului, apreciată prin „*Testul Flamingo – Menținerea corpului pe un picior în echilibru*” (nr.repetări/căderi) a elevilor din cadrul grupelor experimentală și de control pe durata unui an școlar de studiu, sunt prezentate în Figura 3.9 și scoate în evidență valori ale ($X \pm m$) la grupa experimentală la fete la testarea inițială de $2,31 \pm 0,29$ repetări (căderi) cu o îmbunătățire de 1,06 repetări la testarea finală, valoarea fiind de $1,25 \pm 0,21$ repetări (căderi) și diferențe semnificative a mediilor între testări la $P < 0,001$ iar la băieți la testarea inițială valoarea ($X \pm m$) este de $2,18 \pm 0,32$ repetări (căderi) cu o scădere de 2,00 repetări (căderi) la testarea finală, având valoare de $1,18 \pm 0,23$ repetări (căderi) și diferențe semnificative a mediilor între testări la $P < 0,001$. La grupa de control la fete ($X \pm m$) este de $2,31 \pm 0,25$ repetări (căderi) cu o îmbunătățire de 0,81 repetări (căderi) la testarea finală, valoarea fiind de $1,5 \pm 0,20$ repetări (căderi) și diferențe semnificative la $P < 0,001$ iar la băieți la testarea inițială valoare ($X \pm m$) este de $2,09 \pm 0,28$ repetări cu o scădere de 0,73 repetări (căderi) la testarea finală, având valoare de $1,36 \pm 0,24$ repetări (căderi) și diferențe semnificate a mediilor între testări la $P < 0,001$.

Privind diferențele mediilor la fete între grupe se observă valori egale la testarea inițială de 2,31 repetări ($P > 0,05$) și de 0,25 repetări (penalizări) mai multe la grupa de control la testarea finală ($P > 0,05$) iar la băieți mai puține penalizări la grupa de control de 0,09 repetări (căderi) la testarea inițială ($P > 0,05$) și la grupa experimentală mai puține penalizări de 0,18 repetări (căderi) la testarea finală ($P > 0,05$). 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.

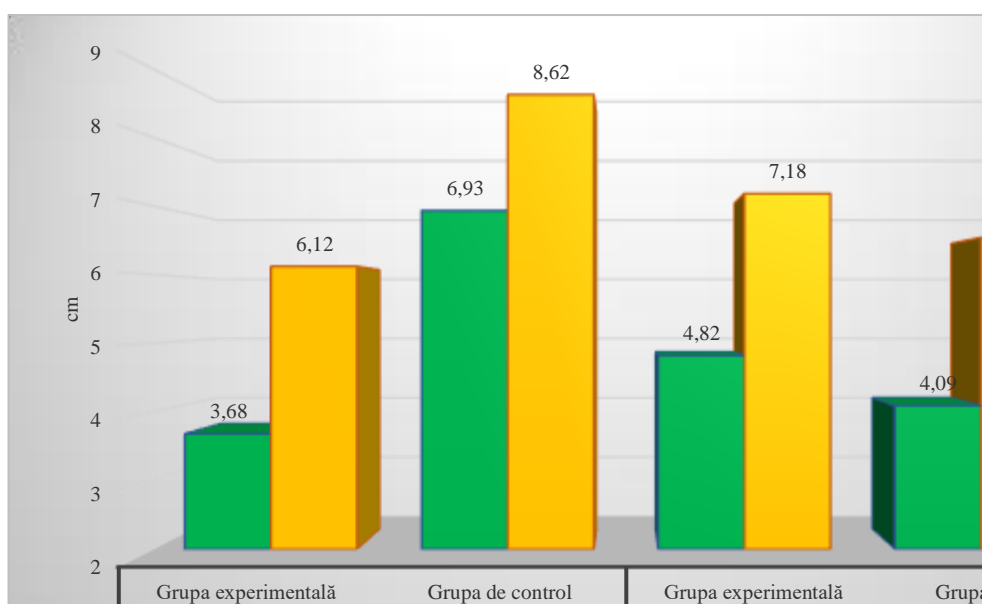


Fig. 3.10. Îndoirea trunchiului înainte din stând pe banca de gimnastică a elevilor din cadrul grupelor experimentală și de control pe durata unui an școlar de studiu

Rezultatele evaluării mobilității, apreciată prin „*Îndoirea trunchiului înainte din stând pe banca de gimnastică*” (cm) a elevilor din cadrul grupelor experimentală și de control pe durata unui an școlar de studiu, sunt prezentate în Figura 3.10 și scoate în evidență valori ale ($X \pm m$) la grupa experimentală la fete la testarea inițială de $3,68 \pm 0,72$ cm cu o creștere de 2,44 cm la testarea finală, valoarea fiind de $6,12 \pm 0,58$ (și) și diferențe semnificative a mediilor între testări la $P < 0,001$ iar la băieți la testarea inițială valoarea ($X \pm m$) este de $4,82 \pm 1,19$ cm cu o creștere de 2,36 la testarea finală, având valoare de $7,18 \pm 1,10$ cm și diferențe semnificative a mediilor între testări la $P < 0,001$. La grupa de control la fete ($X \pm m$) este de $6,93 \pm 0,05$ cm cu o creștere de 1,69 cm la testarea finală, valoarea fiind de $8,62 \pm 0,87$ cm și diferențe semnificative la $P < 0,001$ iar la băieți la testarea inițială valoare ($X \pm m$) este de $4,09 \pm 0,81$ cm cu o creștere de 2,45 cm la testarea finală, având valoare de $6,54 \pm 0,69$ cm și diferențe semnificate a mediilor între testări la $P < 0,001$.

Privind diferențele mediilor la fete între grupe se observă valori mai mari la grupa de control la testarea inițială de 3,25 cm ($P < 0,05$) și de 2,5 cm la testarea finală ($P < 0,05$) iar la băieți valori mai mari la grupa de experimentală de 0,73 cm la testarea inițială ($P > 0,05$) și de 0,64 cm la testarea finală ($P > 0,05$). 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 și la băieți de 0,09 cm la grupa de control.

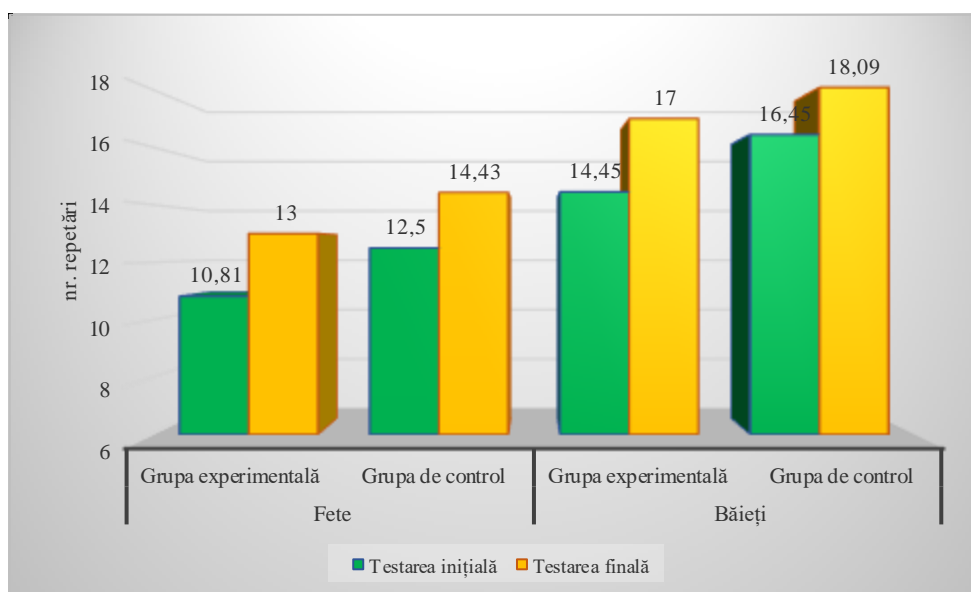


Fig. 3.11. Tracțiuni din atârnat sprijinit la cadru (sau bancă de gimnastică pe două lăzi de gimnastică) (nr. repetări) a elevilor din cadrul grupelor experimentală și de control pe durata unui an școlar de studiu

Rezultatele evaluării forței brațelor, apreciată prin „Tracțiuni din atârnat sprijinit la cadru (sau bancă de gimnastică pe două lăzi de gimnastică)” (nr. repetări) a elevilor din cadrul grupelor experimentală și de control pe durata unui an școlar de studiu, sunt prezentate în Figura 3.11 și evidențiază următoarele modificări ale ($X \pm m$) la grupa experimentală la fete la testarea inițială de $10,81 \pm 0,48$ repetări cu o creștere de 2,19 repetări la testarea finală, valoarea fiind de $13,00 \pm 0,48$ repetări și diferențe semnificative a mediilor între testări la $P < 0,001$ iar la băieți la testarea inițială valoarea ($X \pm m$) este de $14,45 \pm 0,39$ repetări cu o creștere de 2,55 repetări la testarea finală, având valoare de $17,00 \pm 0,30$ repetări și diferențe semnificative a mediilor între testări la $P < 0,001$. La grupa de control la fete ($X \pm m$) este de $12,50 \pm 0,54$ repetări cu o creștere de 1,93 repetări la testarea finală, valoarea fiind de $14,43 \pm 0,45$ repetări și diferențe semnificative la $P < 0,001$ iar la băieți la testarea inițială valoare ($X \pm m$) este de $16,45 \pm 0,59$ repetări cu o creștere de 1,64 repetări la testarea finală, având valoare de $18,09 \pm 0,59$ repetări și diferențe semnificate a mediilor între testări la $P < 0,001$.

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 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.

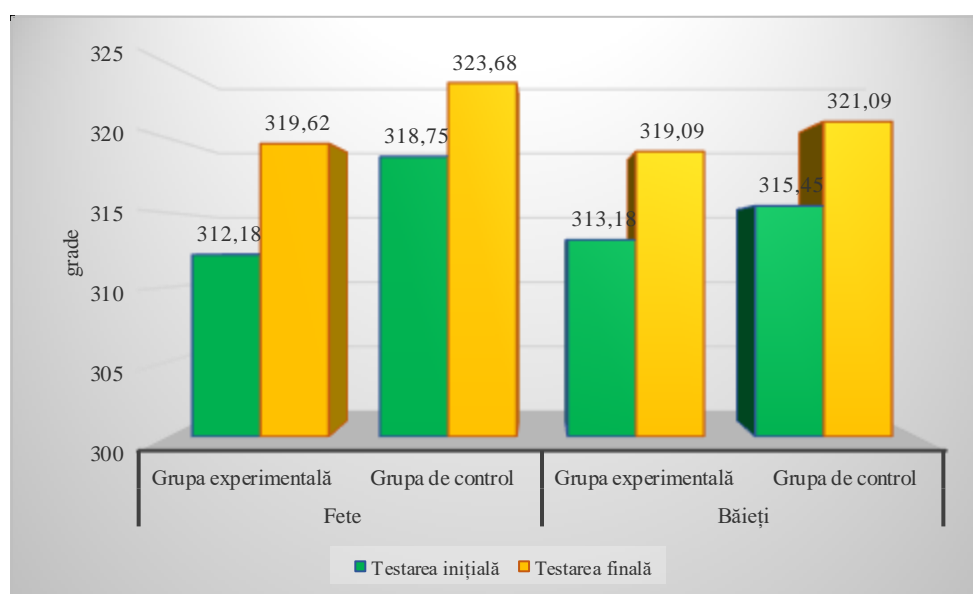


Fig. 3.12. Testul Matorin, săritură cu întoarcere 360° spre dreapta a elevilor din cadrul grupelor experimentală și de control pe durata unui an școlar de studiu

Rezultatele evaluării coordonării generale, apreciată prin „*Testul Matorin, săritură cu întoarcere 360° spre dreapta*” (grade) a elevilor din cadrul grupelor experimentală și de control pe durata unui an școlar de studiu, sunt prezentate în Figura 3.12 și evidențiază următoarele modificări ale ($X\pm m$) la grupa experimentală la fete la testarea inițială de $312,18\pm 7,08$ grade cu o creștere de 7,44 grade la testarea finală, valoarea fiind de $319,62\pm 7,00$ grade și diferențe semnificative a mediilor între testări la $P<0,001$ iar la băieți la testarea inițială valoarea ($X\pm m$) este de $313,18\pm 8,24$ cu o creștere de 5,91 grade la testarea finală, având valoare de $319,09\pm 8,36$ grade și diferențe semnificative a mediilor între testări la $P<0,001$. La grupa de control la fete ($X\pm m$) este de $318,75\pm 5,87$ grade cu o creștere de 4,93 grade la testarea finală, valoarea fiind de $323,68\pm 5,86$ grade și diferențe semnificative la $P<0,001$ iar la băieți la testarea inițială valoare ($X\pm m$) este de $315,45\pm 8,13$ grade cu o creștere de 5,64 grade la testarea finală, având valoare de $321,09\pm 7,94$ grade și diferențe semnificate a mediilor între testări la $P<0,001$.

Privind diferențele mediilor la fete între grupe se observă valori mai mari la grupa de control la testarea inițială de 6,57 grade ($P>0,05$) și de 4,06 grade la testarea finală ($P>0,05$) și la băieți, de asemenea la grupa de control de 2,27 grade la testarea inițială ($P>0,05$) și de 2,0 grade 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 coordonării

generale - întoarcere spre dreapta cu progrese mai mari la grupa experimentală de 2,51 grade la fete și 0,27 grade la băieți.

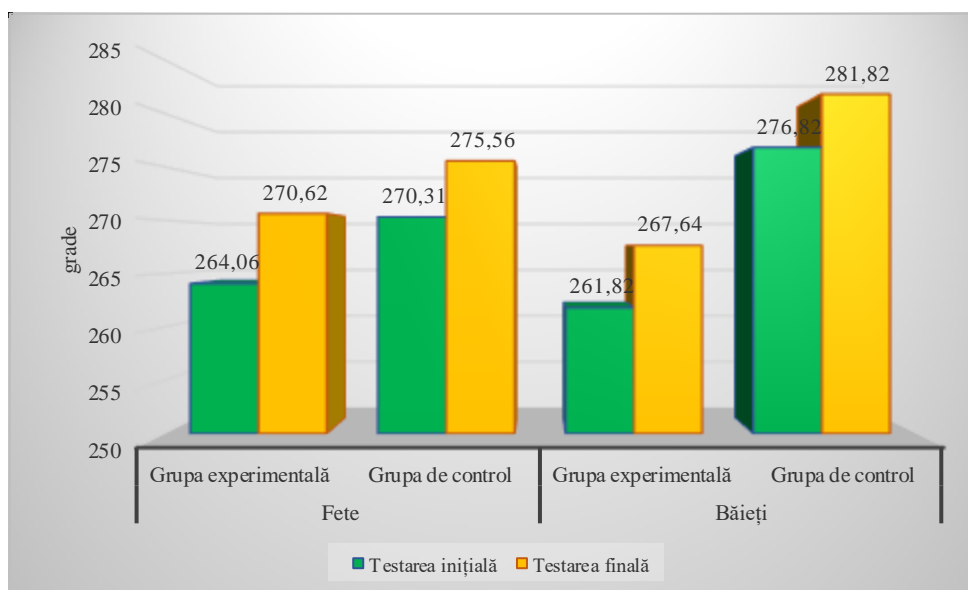


Fig. 3.13. Testul Matorin, săritură cu întoarcere 360° spre stânga a elevilor din cadrul grupelor experimentală și de control pe durata unui an școlar de studiu

Rezultatele evaluării coordonării generale, apreciată prin „*Testul Matorin, săritură cu întoarcere 360° spre stânga*” (grade) a elevilor din cadrul grupelor experimentală și de control pe durata unui an școlar de studiu, sunt prezentate în Figura 3.13 și evidențiază următoarele modificări ale ($X \pm m$) la grupa experimentală la fete la testarea inițială de $264,06 \pm 10,33$ grade cu o creștere de 6,56 grade la testarea finală, valoarea fiind de $270,62 \pm 10,06$ grade și diferențe semnificative a mediilor între testări la $P < 0,001$ iar la băieți la testarea inițială valoarea ($X \pm m$) este de $261,82 \pm 9,82$ grade cu o creștere de 5,82 grade la testarea finală, având valoare de $267,64 \pm 9,59$ grade și diferențe semnificative a mediilor între testări la $P < 0,001$. La grupa de control la fete ($X \pm m$) este de $270,31 \pm 10,27$ grade cu o creștere de 5,25 grade la testarea finală, valoarea fiind de $275,56 \pm 10,24$ grade și diferențe semnificative la $P < 0,001$ iar la băieți la testarea inițială valoare ($X \pm m$) este de $276,82 \pm 11,10$ grade cu o creștere de 5,00 grade la testarea finală, având valoare de $281,82 \pm 11,23$ grade și diferențe semnificate a mediilor între testări la $P < 0,001$.

Privind diferențele mediilor la fete între grupe se observă valori mai mari la grupa de control la testarea inițială de 6,25 grade ($P > 0,05$) și de 4,94 grade la testarea finală ($P > 0,05$) și la băieți, de asemenea la grupa de control de 15,0 grade la testarea inițială ($P > 0,05$) și de 14,18 grade 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

coordonării generale - întoarcere spre dreapta cu progrese mai mari la grupa experimentală de 1,31 grade la fete și 0,82 grade la băieți.

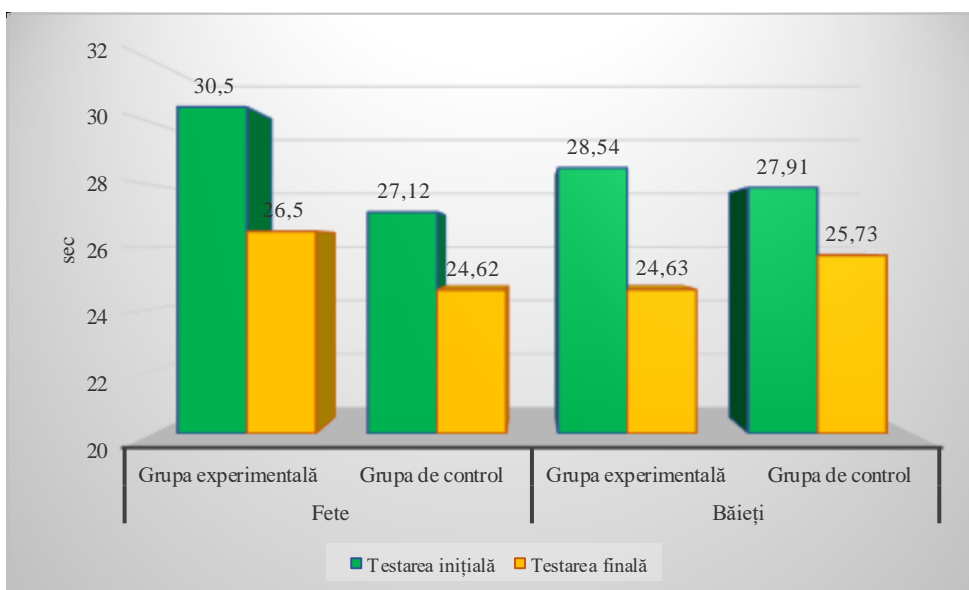


Fig. 3.14. Șotronul – parcurgerea traseului prin sărituri succesive cu desprindere și aterizare pe ambele picioare și pe un picior, depărtate și cu întoarcere de 180° a elevilor din cadrul grupelor experimentală și de control pe durata unui an școlar de studiu

Rezultatele evaluării capacității coordinative, apreciată prin „Șotronul – parcurgerea traseului prin sărituri succesive cu desprindere și aterizare pe ambele picioare și pe un picior, depărtate și cu întoarcere de 180°” (sec) a elevilor din cadrul grupelor experimentală și de control pe durata unui an școlar de studiu, sunt prezentate în Figura 3.14 și evidențiază următoarele modificări ale ($X \pm m$) la grupa experimentală la fete la testarea inițială de $30,5 \pm 1,90$ sec cu o scădere de 4,0 sec la testarea finală, valoarea fiind de $26,5 \pm 1,56$ sec și diferențe semnificative a mediilor între testări la $P < 0,001$ iar la băieți la testarea inițială valoarea ($X \pm m$) este de $28,54 \pm 2,31$ sec cu o scădere de 3,91 sec la testarea finală, având valoare de $24,63 \pm 1,94$ sec și diferențe semnificative a mediilor între testări la $P < 0,001$. La grupa de control la fete ($X \pm m$) este de $27,12 \pm 1,26$ sec cu o scădere de 2,5 sec la testarea finală, valoarea fiind de $24,62 \pm 1,19$ sec și diferențe semnificative la $P < 0,001$ iar la băieți la testarea inițială valoare ($X \pm m$) este de $27,91 \pm 2,23$ sec cu o scădere de 2,18 sec la testarea finală, având valoare de $25,73 \pm 2,04$ sec și diferențe semnificate a mediilor între testări la $P < 0,001$. Privind diferențele mediilor la fete între grupe se observă valori mai bune la grupa de control la testarea inițială de 3,38 sec ($P > 0,05$) și de 1,88 sec la testarea finală ($P > 0,05$) și la băieți, de asemenea la grupa de control de 0,63 sec la testarea inițială ($P > 0,05$) și la grupa experimentală de 1,1 sec 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 de dezvoltare a capacității coordinative cu progrese mai mari la grupa experimentală de 2,5 sec la fete și 1,73 sec la băieți.

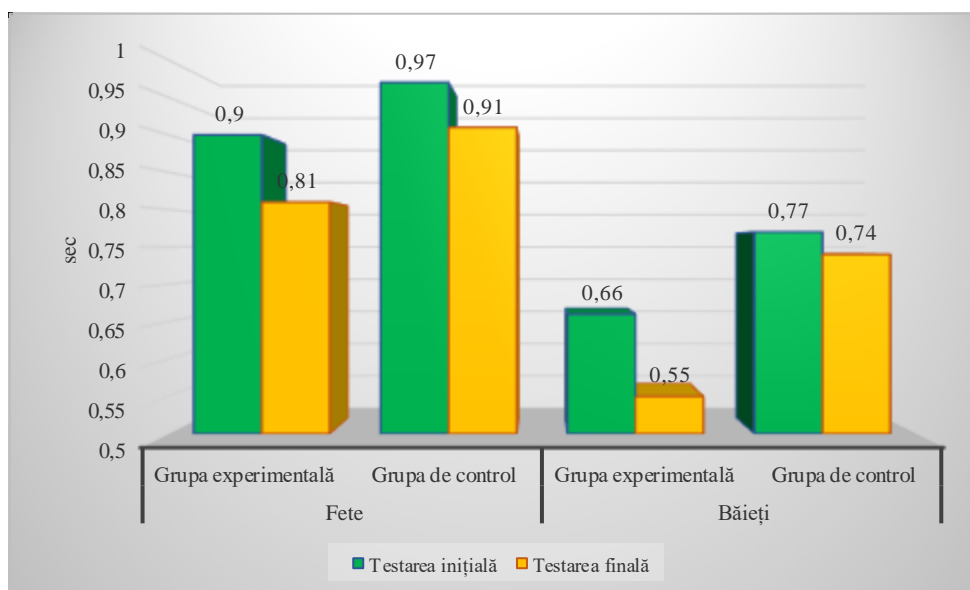


Fig. 3.15. Traseu aplicativ-utilitar (sec) a elevilor din cadrul grupelor experimentală și de control pe durata unui an școlar de studiu

Rezultatele evaluării capacității coordinative, apreciată prin „Traseu aplicativ-utilitar” (sec) a elevilor din cadrul grupelor experimentală și de control pe durata unui an școlar de studiu, sunt prezentate în Figura 3.15 și evidențiază următoarele modificări ale ($X \pm m$) la grupa experimentală la fete la testarea inițială de $0,90 \pm 0,08$ sec cu o scădere de 0,09 sec la testarea finală, valoarea fiind de $0,81 \pm 0,08$ sec și diferențe semnificative a mediilor între testări la $P < 0,05$ iar la băieți la testarea inițială valoarea ($X \pm m$) este de $0,66 \pm 0,08$ sec cu o scădere de 0,11 sec la testarea finală, având valoare de $0,55 \pm 0,6$ sec și diferențe semnificative a mediilor între testări la $P > 0,05$.

La grupa de control la fete ($X \pm m$) este de $0,97 \pm 0,06$ sec cu o scădere de 0,06 sec la testarea finală, valoarea fiind de $0,91 \pm 0,07$ sec și diferențe semnificative la $P < 0,05$ iar la băieți la testarea inițială valoare ($X \pm m$) este de $0,77 \pm 0,09$ sec cu o scădere de 0,03 sec la testarea finală, având valoare de $0,74 \pm 0,09$ sec și diferențe semnificate a mediilor între testări la $P < 0,001$. Privind diferențele mediilor la fete între grupe se observă valori mai bune la grupa de experimentală la testarea inițială de 0,07 sec ($P > 0,05$) și de 0,1 sec la testarea finală ($P > 0,05$) și la băieți, de asemenea la grupa experimentală de 0,11 sec la testarea inițială ($P > 0,05$) și de 0,19 sec 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 de dezvoltare a capacității motrice cu progrese mai mari la grupa experimentală de 0,03 sec la fete și 0,08 sec la băieți.

3.3. Analiza nivelului de însușire a conținutului gimnasticii la elevii din clasele primare

În tabelele 3.5 și 3.6 și figurile 3.13 – 3.16 sunt prezentate rezultatele evoluției nivelului de dezvoltare fizică armonioasă și a 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 (Anexele 9 și 10).

Tabelul 3.5. Rezultatele evoluției nivelului de dezvoltare fizică armonioasă și a 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 a 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

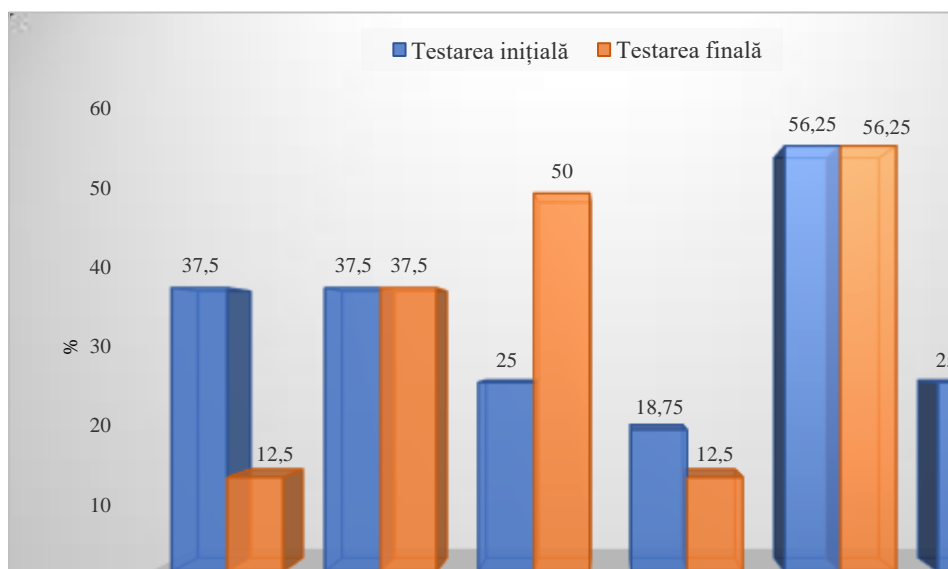


Fig. 3.16. Memorare execuție complex de exerciții de dezvoltare fizică generală libere la elevii din clasele a IV-a (fete) din cadrul grupelor experimentală și de control pe durata unui an școlar de studiu

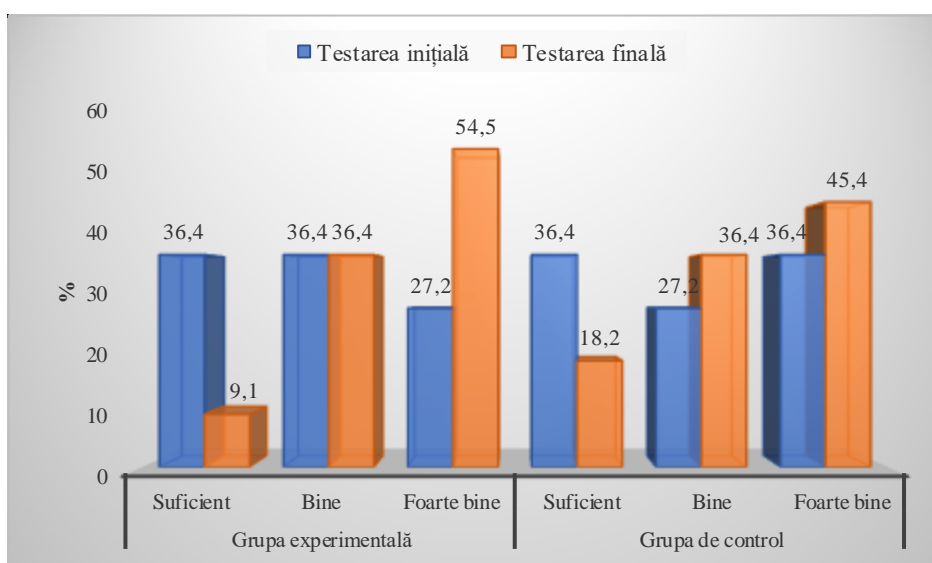


Fig. 3.17. Memorare execuție complex de exerciții de dezvoltare fizică generală libere la elevii din clasele a IV-a (băieți) din cadrul grupelor experimentală și de control pe durata unui an școlar de studiu

Rezultatele evaluării nivelului de dezvoltare fizică armonioasă, apreciată prin „Memorare execuție complex de exerciții de dezvoltare fizică generală libere la elevii din clasele a IV-a” (calificative) a elevilor din cadrul grupelor experimentală și de control pe durata unui an școlar de studiu, evidențiază următoarele aprecieri ale calificativelor **la grupa experimentală la fete** la testarea inițială calificativul *foarte bine* (FB) este de 25%, are o creștere de 25% la testarea finală, valoarea fiind de 50%, îmbunătățind execuția și cursivitatea exercițiilor în ordinea stabilită

și de timpi stabiliți, calificativul *Bine* (B) la testarea inițială are o pondere de 37,5% fiind egală cu cea de la testarea finală, păstrând ordinea stabilită a exercițiilor cu unele greșeli de execuție iar calificativul *suficient* (S) este de 37,5% la testarea inițială cu o scădere de 25% la testarea finală, îmbunătățind respectarea ordinii exercițiilor și a timpilor stabiliți (Figura 3.16) iar **la băieți** la testarea inițială calificativul „FB” de 27,2% are o creștere de 27,3% la testarea finală, valoarea fiind de 54,5%, îmbunătățind execuția și cursivitatea ordinii și timpii exercițiilor stabiliți, calificativul „B” la testarea inițială are o pondere de 36,4% fiind egală cu cea de la testarea finală, păstrând ordinea stabilită a exercițiilor cu mici greșeli de execuție iar calificativul „S” este de 36,4% la testarea inițială cu o scădere de 27,3% la testarea finală, îmbunătățind respectarea ordinii exercițiilor și a timpilor stabiliți (Figura 3.17). **La grupa de control la fete** la testarea inițială calificativul „FB” are pondere de 25% cu o creștere de 6,25% la testarea finală, valoarea fiind de 31,25%, îmbunătățind execuția și cursivitatea ordinii exercițiilor și de timpi stabiliți, calificativul „B” la testarea inițială are o valoare de 56,25% fiind egală cu cea de la testarea finală, păstrând ordinea stabilită a exercițiilor cu unele greșeli de execuție iar calificativul „S” este de 18,75% la testarea inițială cu o scădere de 6,25% la testarea finală, îmbunătățind respectarea ordinii exercițiilor și a timpilor stabiliți (Figura 3.16) iar **la băieți** la testarea inițială calificativul „FB” de 36,4% are o creștere de 9,0% la testarea finală, valoarea fiind de 45,4%, îmbunătățind execuția și cursivitatea ordinii și timpii exercițiilor stabiliți, calificativul „B” la testarea inițială are o pondere de 27,2%, o creștere de 9,2% la testarea finală, valoarea fiind egală de 36,4%, păstrând ordinea stabilită a exercițiilor cu mici greșeli de execuție iar calificativul „S” este de 36,4% la testarea inițială cu o scădere de 18,2% la testarea finală, îmbunătățind respectarea ordinii exercițiilor și a timpilor stabiliți (Figura 3.17).

Privind diferențele ponderii calificativelor **la fete** între grupe se observă la testarea inițială calificativul „FB” la ambele grupe au același nivel de execuție iar la testarea finală grupa experimentală prezintă un nivel mai ridicat cu 18,75% al execuției, calificativul „B” este mai mare la grupa de control cu 18,75% la ambele testări iar calificativul „S” este mai mare la grupa de control 18,75% la testarea inițială și egal cu 12,5% la ambele grupe, și **la băieți**, diferențele între grupe se observă la testarea inițială calificativul „FB” este mai redus cu 9,2% la grupa experimentală și crește cu 9,1% la testarea finală, adică se îmbunătățesc cerințele de execuție, calificativul „B” este mai mare la grupa experimentală cu 9,2% la testarea inițială și egal la ambele grupe la testarea finală iar calificativul „S” este egal la ambele grupe cu 36,4% și scade cu 9,1% la grupa experimentală la testarea finală.

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 de dezvoltare fizică generală libere cu progrese mai mari la grupa experimentală la fete calificativul "FB" de 18,75%, "B" de egal și "S" de 18,75% iar la băieți calificativul "FB" de 18,3%, "B" de 9,2% grupa de control și "S" de 9,1% la grupa experimentală, adică prin diversificarea conținutului mijloacelor gimnasticii elevii grupei experimentale au reușit să-și îmbunătățească descriptorii de performanță a execuție EDFG.

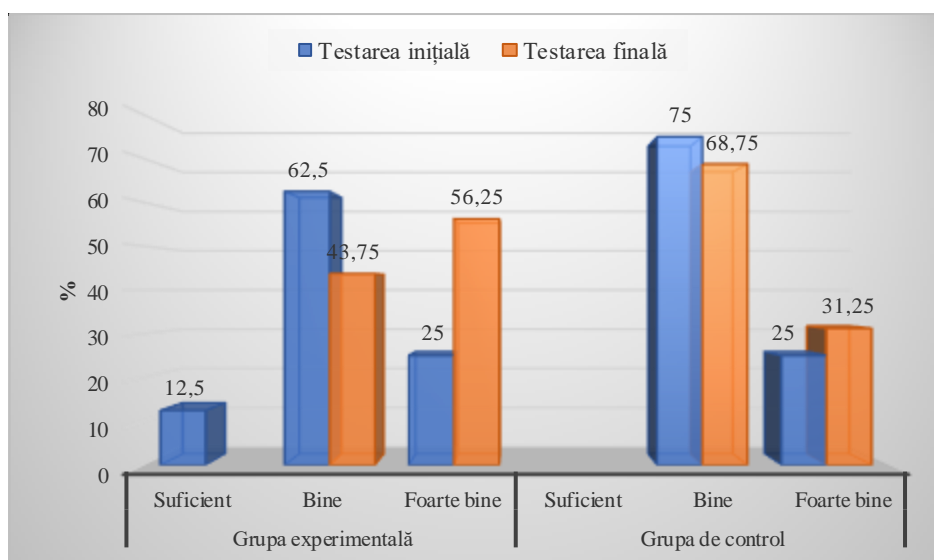


Fig. 3.18. Inițiere în gimnastică la elevii din clasele a IV-a (fete) din cadrul grupelor experimentală și de control pe durata unui an școlar de studiu

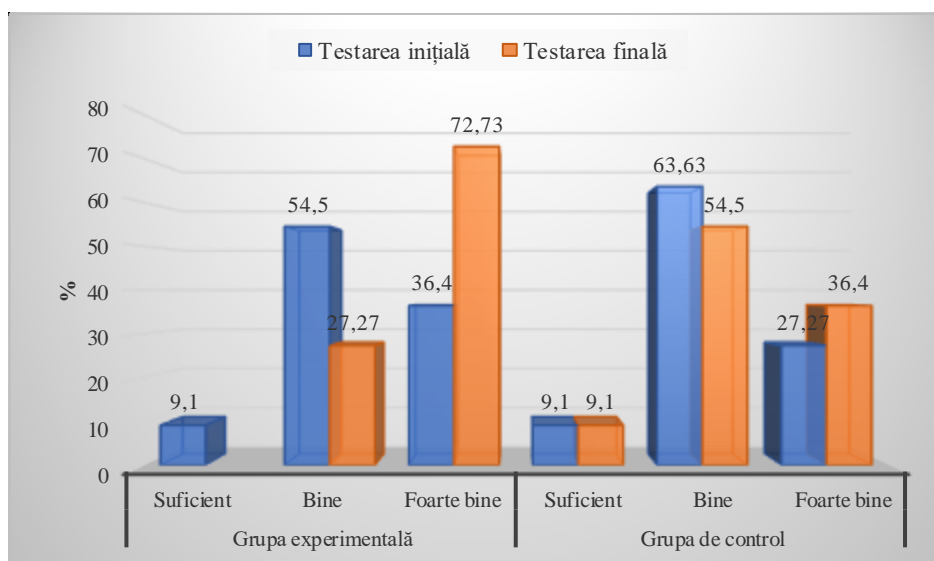


Fig. 3.19. Inițiere în gimnastică la elevii din clasele a IV-a (băieți) din cadrul grupelor experimentală și de control pe durata unui an școlar de studiu

Rezultatele evaluării nivelului de inițiere în gimnastică, apreciată prin „*execuție exercițiu de gimnastică acrobatică impus la elevii din clasele a IV-a*” (*calificative*) a elevilor din cadrul grupelor experimentală și de control pe durata unui an școlar de studiu, evidențiază următoarele aprecieri ale calificativelor **la grupa experimentală la fete** la testarea inițială calificativul *foarte bine* (FB) este de 25%, are o creștere de 31,25% la testarea finală, valoarea fiind de 56,25%, îmbunătățind execuția a 4 elemente acrobatice izolate (EAI) cu greșeli minore de execuție sau 3 EAI, respectând corect execuția tehnică; calificativul *Bine* (B) la testarea inițială are o pondere de 62,5% are o creștere 18,5% la testarea finală, valoarea fiind de 43,75%, îmbunătățind execuția a 3 EAI cu greșeli minore de execuție sau 2 EAI, respectând corect execuția tehnică (conform descriptorii de performanță) iar calificativul *suficient* (S) este de 12,5% la testarea inițială cu o scădere de 12,5% la testarea finală, adică toate elevele au corectat greșelile de execuție (Figura 3.18); **la băieți** la testarea inițială calificativul „FB” este de 36,4%, are o creștere de 36,33% la testarea finală, valoarea fiind de 72,73%, îmbunătățind descriptorii de performanță a calificativului ”B”, calificativul „B” la testarea inițială are o pondere de 54,5%, o scădere cu 27,23% la testarea finală, valoarea fiind de 27,27%, îmbunătățind cerințele de execuție tehnică promovând la calificativul ”FB” iar calificativul „S” este de 9,1% la testarea inițială cu o scădere de 9,1% la testarea finală, toți elevii au corectat greșelile de execuție (Figura 3.19). **La grupa de control la fete** la testarea inițială calificativul „FB” are pondere de 25% cu o creștere de 6,25% la testarea finală, valoarea fiind de 31,25%, îmbunătățind execuția a 4 EAI cu greșeli minore de execuție sau 3 EAI, respectând corect execuția tehnică, calificativul „B” la testarea inițială are o valoare de 75%, o creștere cu 6,25% la testarea finală, valoarea fiind de 68,75%, îmbunătățind execuția conform descriptorii de performanță a criteriul și promovând la calificativul ”FB” iar la calificativul „S” nu au existat elevii cu astfel nivel de execuție (Figura 3.18); **la băieți** la testarea inițială calificativul „FB” de 27,27% are o creștere de 9,13% la testarea finală, valoarea fiind de 36,4%, îmbunătățind descriptorii de performanță a calificativului ”B”, calificativul „B” la testarea inițială are o pondere de 63,63%, o creștere de 9,13% la testarea finală, valoarea fiind egală de 54,5%, îmbunătățind execuția și promovând la calificativul ”FB” iar calificativul „S” este de 9,1% la testarea inițială menținând nivelul execuției la testarea finală, prin execuția a 2 EAI cu greșeli minore de execuție sau un element acrobatic, respectând corect execuția tehnică (Figura 3.19).

Privind diferențele ponderii calificativelor **la fete** între grupe se observă la testarea inițială calificativul „FB” la ambele grupe au același nivel de execuție iar la testarea finală grupa experimentală prezintă un nivel mai ridicat cu 25% al execuției, calificativul „B” este mai mare

la grupa de control cu 12,5% la testarea inițială și cu 25% la testarea finală iar calificativul „S” este mai mare la grupa experimentală cu 12,5% la testarea inițială și fără aprecieri la testarea finală la ambele grupe, și *la băieți*, diferențele între grupe se observă la testarea inițială calificativul „FB” este mai mare cu 9,13% la grupa experimentală și crește cu 36,33% la testarea finală, îmbunătățindu-se cerințele de execuție (descriptorii de performanță calificativul ”B”), calificativul „B” este mai mare la grupa de control cu 9,13% la testarea inițială și mai mare la grupa de control cu 27,23% la testarea finală iar calificativul „S” este egal la ambele grupe cu 9,1% și scade cu 9,1% la grupa experimentală la testarea finală.

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* au 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 a execuție elementelor acrobatice izolate.

3.4. Concluzii la capitolul 3

În urma rezultatului implementării programei experimentale în cadrul ariei curriculare educație fizică și sport, se poate evidenția următoarele concluzii:

Rezultatele implementării programei experimentale în cadrul ariei curriculare educație fizică și sport la elevii din învățământul primar, scot evidență următoarele concluzii:

1. Din analiza proiectării didactice a eșalonării unităților de învățare în cadrul grupei experimentale, se observă 6 unități de învățare și o rubrică de susținere a probelor de control. În acest sens. Modalitatea aplicării programei experimentale a unităților de învățare au fost repartizate cu statut principale, secundare și permanente, încercând cât posibil evitarea suprapunerii acestora din aceiași categorie de conținut. Privind realizarea și repartizarea unităților de învățare din cadrul eșalonării acestora atât pe semestre, cât și de-a lungul anului școlar, evidențiem spre exemplu: la 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).

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.

2. Dinamica evaluării a nivelului dezvoltării fizice a elevilor din clasele a IV-a (fete și băieți) pe durata unui an școlar de studiu scoate în evidență creștere în înălțimii 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 indecelui de masă corporală la grupa experimentală s-a o creștere mai mare la băieți de 0,09 kg/m² iar la grupa de control la fete de 0,05 kg/m².

3. Rezultatele evoluției indicatorilor dezvoltării capacității motrice la elevii din clasele a IV-a (fete și băieți), scot evidență:

- rezultatele evaluării forței abdominale, la grupa experimentală (GE) la fete are o creștere mai mare de 2,56 repetări iar la grupa de control (GC) la băieți de 1,91 repetări;

- rezultatele evaluării forței spatelui, la GE are o creștere mai mare de 2,44 repetări iar la GC la fete are o creștere mai mare de 2,00 repetări;

- rezultatele evaluării echilibrului, „Testul Flamingo” la GE la fete are o îmbunătățire de 1,06 repetări iar la GC la băieți o îmbunătățire de 0,73 repetări (căderi);

- rezultatele evaluării mobilității, la GE la băieți are o creștere mai mare de 2,36 cm iar la grupa de control la băieți are o creștere mai mare de 2,45 cm;

- rezultatele evaluării forței brațelor, la grupa experimentală la băieți o creștere de 2,55 repetări iar la grupa de control la fete o creștere mai mare de 1,93 repetări iar la băieți o creștere mai mare de 1,64 repetări;

- rezultatele evaluării coordonării generale, „Testul Matorin”, săritură cu întoarcere 360° spre dreapta” la grupa experimentală la fete o creștere mai mare de 7,44 grade iar la grupa de control la băieți o creștere mai mare de 5,64 grade;

- „Testul Matorin”, săritură cu întoarcere 360° spre stânga la grupa experimentală la fete o creștere mai mare de 6,56 grade iar la grupa de control la fete o creștere mai mare de 5,25 grade;

- rezultatele evaluării capacității coordinative, apreciată prin „Șotronul – la grupa experimentală la fete o îmbunătățire de 4,0 sec iar la grupa de control la fete o îmbunătățire de 2,5 sec.;

- 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.

4. Rezultatele evaluării nivelului de *dezvoltare fizică armonioasă (DFA)*, apreciată prin „*Memorare execuție complex de exerciții de dezvoltare fizică generală libere*”, **la grupa experimentală la fete** are o creștere de 25%, calificativul Bine (B) fiind egală cu cea de la testarea finală, iar calificativul suficient (S) o scădere de 25%, iar *la băieți* calificativul „FB” are o creștere de 27,3%, calificativul „B” fiind egală cu cea 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 egală cu cea de la testarea finală, iar calificativul „S” o scădere de 6,25% iar *la băieți* calificativul „FB” o creștere de 9,0%, calificativul „B” o creștere de 9,2% iar calificativul „S” o scădere de 18,2%.

5. 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%.

6. 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.

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 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 Curriculumul National modernizat pentru învățământul general se operează cu trei tipuri de competente (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 criteriile de apreciere a performanțelor denumite anterior norme de control și actual descriptorii 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 următoarele 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 pondere 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 evidențiază rezultatele dezvoltării capacității motrice la elevii din clasele pregătitoare și primare prezintă nivelul stării fizice a elevilor la începutul experimentului pedagogic. Aceste valori fiind indicatori inițiali pentru demersul științific mai departe în vederea eșalonării unităților de învățare în cadrul programei experimentale.

5. În ceea ce privește determinarea nivelului de însușire a conținutului gimnasticii a elevilor aflați în cercetare s-a realizat la începutul ciclului primar în clasa I-a și la sfârșitul ciclului – clasa a IV-a. Rezultatele dezvoltării fizice armonioase privind *memorare execuție complex de*

EDFG la elevii din clasele I-a, 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 nivelului inițierii în gimnastică la elevii din clasele I-a prin execuția unui exercițiu impus de gimnastică acrobatică, scoate în evidență calificativul FB mai mare la băieți; calificativul B mai mare la fete și calificativul S mai mare la fete.

5. 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 nivelului inițierii în gimnastică la elevii din clasele IV-a prin execuția unui exercițiu impus de gimnastică acrobatică, scoate în evidență calificativul FB mai mare la băieți; calificativul B mai mare la fete și calificativul S mai mare la băieți.

6. Elaborarea programei experimentale a stat la bază analizei comparative a programelor școlare pentru învățământul primar din Romania 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.

7. 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 repartizarea mijloacelor în semestrul I îi corespunde 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.

8. Analiza proiectării didactice a eșalonării unităților de învățare în cadrul grupei experimentale, evidențiază 6 unități de învățare și o rubrică de susținere a probelor de control. Modalitatea aplicării programei experimentale a unităților de învățare au fost repartizate cu statut 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 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). 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 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.

9. Dinamica evaluării a nivelului dezvoltării fizice a elevilor din clasele a IV-a (fete și băieți) pe durata unui an școlar de studiu scoate în evidență creștere în înălțimii 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 indecelui de masă corporală la grupa experimentală s-a o creștere mai mare la băieți de 0,09 kg/m² iar la grupa de control la fete de 0,05 kg/m².

10. 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, 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; îmbunătățirea capacității coordinative, apreciată prin „Șotronul – la grupa experimentală la fete iar la grupa de control; 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.

11. Rezultatele evaluării nivelului de dezvoltare fizică armonioasă (DFA), apreciată prin „Memorare execuție complex de exerciții de dezvoltare fizică generală libere”, la GE la fete are o creștere de 25%, calificativul Bine (B) fiind egală cu cea 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 egală cu cea 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 egală cu cea de la testarea finală, iar calificativul „S” o scădere de 6,25% iar la băieți calificativul „FB” o creștere de 9,0%, calificativul „B” o creștere de 9,2% iar calificativul „S” o scădere de 18,2%.

12. 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 didactici 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 didactici curriculare în procesul de influențare direcționată asupra deprinderilor utilitar -aplicative;
- 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.

BIBLIOGRAFIA

1. ACSINTE, A., MIRON, A. *Motricitatea la vârsta școlară mică, în etapa pubertară și a adolescenței*. În: Materialele Conferinței științifice internaționale „Competență și competiție, atribute europene ale manifestării științifice și sportive”. Galați, 2008. pp. 360-364.
2. ACSINTE, M. *Importanța educației fizice și sportului în contextul actual*. În: Revista cadrelor didactice, nr.44/2018. pp.79-85. ISSN: 2393–08102.
3. AFTIMICIUC, O., JURAT, V. *Aerobica. Teorie și metodică*. Chișinău: Valinex SRL, 2016, 72 p. ISBN 978-9975-68-301-2.
4. AGAFIAN, R. GATMAN, D. *Evaluarea rezultatelor școlare. Ghid metodologic*. Chișinău: Liceum, 2014. 264 p. ISBN 978-9975-4273-4-0.
5. ALBU, E. *Psihologia vârstelor. Pentru uzul studenților*. Târgu-Mureș, 2007. pp.54-66 [citată 13.05.2017]. Disponibil: <https://www.slideshare.net/alambicat/psihologia-varstelor-albu>.
6. ALLPORT, G. *Structura și dezvoltarea personalității*. Traducere de Ioana Herseni, București: Editura Didactică și Pedagogică, 1991. 261 p. ISBN 973-30-1151-7.
7. ANTONIE, I. *Relația de independență dintre educația fizică și celelalte laturi ale educației*. În: Revista Interferențe în educație, 2015. 86 p. ISSN 2065 – 3239.
8. ARSENE I. *Strategia optimizării procesului instructiv-educativ în cadrul lecțiilor de educație fizică*. În: Teoria și arta educației fizice în școală. Chișinău, 2013. nr.1, p. 11-14
9. ARSENE, I. *Optimizarea procesului educației fizice în școală în baza pregătirii diferențiate a elevilor*. In: Evaluarea în sistemul educațional: deziderate actuale. 9-10 noiembrie 2017, Chișinău. Chișinău: Institutul de Științe ale Educației, 2017, pp. 252-256. ISBN 978-9975-48-118-2.
10. ARSENE, I., *Lecția de educație fizică, activități extrașcolare, motivație pentru un stil de viață sănătos*. ”Perspective și Problemele Integrării în Spațiul European al Cercetării și Educației”, Volumul VI, Partea 2, Cahul: USC, 2019, p. 54-57. ISSN 2587-3563; E-ISSN 2587-3571
11. ASANDULUI, L., NICULESCU, I., CEOBANU, C. *Statistica în educație*. Iași: Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza”, 2008. pp. 21-27. ISBN: 978-973-703-316-1.
12. ATANASIU, C. *Particularitățile de creștere la copii și juniori*. În: Revista E.F.S.,1988, nr.11, p.8-12.
13. AVRAMOFF, E. *Fiziologia educației fizice*. București: Sport Turism, 1992, p. 117-160.
14. BACIU, C. *Anatomia funcțională a aparatului locomotor*. București: Editura Stadion, 1972. 441 p. ISBN 796:611.

15. BACIU, C. *Anatomia funcțională și biomecanica aparatului locomotor*. București: Sport Turism, 1977, p. 205 -230.
 16. BADIU, T. *Exerciții și jocuri de mișcare pentru elevii claselor I-IV*. Galați: Alma, 1995. 150 p.
 17. BADIU, T. *Motricitatea la vârstă școlară mică, în etapa pubertară și a adolescenței*. În: *Materialele International Scientific Conference*, Galați, 2008, p. 360-364. ISBN 978-973-8937-44-4.
 18. BADIU, T., BADIU, G., CARASTOIAN, L. *Exerciții și jocuri de mișcare*. Imprimeria Alma-Galați, 1995. 150 p.
 19. BADIU, T., CIORBĂ, C., BADIU, G. *Educația fizică a copiilor și școlărilor (metode și mijloace)*. Chișinău: Editura Garuda-Art, 1999. 364 p. ISBN 9975-9564-0-8.
 20. BAROGA, L. *Forța în sportul de performanță*. București: Sport-Turism, 1980, p. 58-64.
 21. BAROGA, L., BAROGA, M. *Condiția fizică și sportul*. București: Sport-Turism, 1989, p. 20-45.
 22. BĂDICU, G. *Metodologia proiectării didactice în educația fizică și sportivă*. Universitatea Transilvania din Brașov, 2015.
- Disponibil:https://www.academia.edu/37118297/METODOLOGIA_PROIECT%C4%82RII_DI_DACTICE_%C3%8EN_EDUCA%C5%A2IA_FIZIC%C4%82_%C5%9EI_SPORTIV%C4%82
23. BENCHECI, I. *Repere metodologice de desfășurare a lecțiilor de dans popular la treapta de învățământ primar*. In: *Probleme ale științelor socioumanistice și modernizării învățământului* Materialele conferinței științifice anuale a profesorilor și cercetătorilor UPS „Ion Creangă”. Seria 20, Vol.2, 22-23 martie 2018, Chișinău. Chișinău, Republica Moldova: UPS „Ion Creangă”, 2018, pp. 148-158. ISBN 978-9975-46-374-4; 978-9975-46-376-8.
 24. BENNET, K.M. *Psychological wellbeing in later life: the longitudinal effects of marriage, widowhood and marital status change*. In: *International Journal of Geriatric Psychiatry*, Vol. 20, Issue 3, March 2005, pp. 280-284.
 25. BOCOȘ, M. *Cercetarea Pedagogică. Suporturi teoretice și metodologice*. Cluj-Napoca, 2003, 176 p. [citat 05.06.2020]. ISBN 973-686-354-9.
 26. BOCOȘ, M. *Instruirea interactivă. Repere axiologice și metodologice*. Iași: Editura Polirom, 2013.
 27. BOCOȘ, M., CHIȘ V. *Management curricular repere teoretice și aplicaive*. Pitești: Editura Paralela 45, 2013.

28. BODIU, M. *Jocurile dinamice la lecțiile de volei cu elevii 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, Chișinău. Chișinău, Republica Moldova: Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din Chișinău, 2017, pp. 267-275. ISBN 978-9975-46-335-5.
29. BOIAN, I. *Cultura fizică*. Chișinău: Lumina, 1992. 120 p.
30. BOIAN, I. *Metodologia instruirii și managementul lecției de educație fizică în școală*. În: Teoria și arta educației fizice în școală, Chișinău, 2009, nr.3 , p. 9-16. ISSN 1857-0615
31. BOIAN, I., BICHERSCHI Ș., SAVA P. *Concepția educației fizice și sportului în învățământul preuniversitar*. Chișinău, 1995.
32. BOIAN, I., HÎNCU, L. *Proiectarea didactică desfășurată a lecțiilor de educație fizică în școala primară*. Chișinău: Maxtipar, 2012.
33. BOIAN, I., SAVA, P., BICHERSCHI, Ș., GRIMALSCHI, T. *Curriculumul la educația fizică în clasele I-IV*. Chișinău, 2010. 47 p.
34. BOTA, C. *Ergofiziologie*. București: Editura Globus, 2000, 393 p. ISBN 973-49-0107-9.
35. BRANIȘTE, G. *Proiectarea didactică în cadrul educației fizice școlare*. Chișinău: USEFS, 2016, p. 99-108. ISBN 978-9975-131-35-3
36. BRATU, I.A. *Deprinderi motrice de bază*. București: Sport Turism. 1985. 170 p.
37. 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.
38. BUCUN, N., GUȚU, V., GHICOV, A. [et al.] Evaluarea curriculumului școlar. Ghid metodologic. Chișinău: IȘE, 2017.
39. BUCUN, N., GUȚU, VL., POGLOȘA, L. *Evaluarea curriculumului școlar-perspectivă și modernizare*. Chișinău: IȘE, 2009. 790 p. ISBN 978-9975-4069-4-9.
40. BUDEVICI-PIUIU, A. Asigurarea îmbunătățirii condițiilor de învățare la lecția de educație fizică și sport. În: Sportul - de la concepte fundamentale la dimensiuni novatoare în societatea cunoașterii: sesiune de comunicări științifice, ediția a VI-a, 22 martie, Iași, 2014. pp. 6-10. ISBN 979-606-624-602-6.
41. BUDEVICI-PIUIU, L. Activități și situații cu impact semnificativ în dezvoltarea de competențe la specialiștii din domeniul educației fizice și sportului. În: Materialele Conferinței Științifice Internaționale „Probleme acmeologice în domeniul culturii fizice”, Chișinău: USEFS, 2016. pp. 5-12. ISBN 978-9975-131-32-2.

42. BUFTEA, V. *Pregătirea profesorului de educație fizică în baza tehnologiei principiului concentric de instruire*: teză de doctor în științe pedagogice. Chișinău, 1999. 159 p.
43. BUTNARU, R. *Contribuția jocului de mișcare la creșterea eficienței orelor de educație fizică*. Tradiții și valori în formarea profesională a cadrelor didactice în învățământul preșcolar și primar: Materialele conf. șt. intern. consacrată aniversării a 55-a de la fondarea Facultății de Științe ale Educației, Psihologie și Arte, Bălți, 2015. pp. 92-96. ISBN 978-9975-132-45-9.
44. CALANCEA, A. *Psihologia personalității*. Chișinău: Tipografia Centrală, 2006. 271 p. ISBN 9975-78-416-X.
45. CARP, I. *Aspecte teoretico metodice cu privire la dozarea efortului în lecția de educație fizică în școală*. În: Teoria și arta educației fizice în școală, Chișinău, nr. 1, 2006. pp. 5-7. ISSN 1857-0615.
46. CARP, I. *Noțiuni de bază ale teoriei educației fizice și sportului. Recomandări metodice pentru studenții facultăților de educație fizică și sport*. Chișinău: INEFS, 2000. 28 p. ISBN 9975-9616-0-6.
47. CARP, I. *Pregătirea specialiștilor în domeniul culturii fizice pentru activitatea de cercetare științifică [Monografie]*. Chișinău: INEFS, 2003. 189 p. ISBN 9975-9767-4-3.
48. CARP, I., CARP, D. *Metodologia organizării și desfășurării lecției de educație fizică cu elevii claselor primare în baza jocurilor dinamice*. În: Materialele Conferinței științifice internaționale studențești „Probleme actuale ale teoriei și practicii culturii fizice”. Ediția a XVI-a. Chișinău: USEFS, 2012. pp. 10-15. ISBN 978-9975-4336-1-7.
49. CARP, I., COZMEI, G. *Dinamica indicilor somatici ai elevilor ciclului primar în cadrul procesului didactic la disciplina „Educație fizică”*. În: Revista Știința culturii fizice, nr. 16(4), 2013. pp. 51-55. ISSN 1857-4114. ISBN 371.037.1:796.012.
50. CÂRSTEA G. *Educația fizică – fundamente teoretice și metodice*. București: Casa de editură Petru Maior, 1999, p. 6-93. ISBN 973-98450-8-8.
51. CÂRSTEA, G. *Didactica educației fizice. Note de curs*. București: ANEFS, 2002. 201 p. ISBN 978-973-716-803-0.
52. CÂRSTEA, G. *Teoria și metodica E.F.S*. București: Editura AN-DA, 2002. 58 p. [citată 20.03.2020].

Disponibil:

<https://romanaluiradu.files.wordpress.com/2015/02/59770411teorie-carstea.pdf>.

53. CÂRSTEA, G. *Teoria și metodică educației fizice și sportului. Pentru examenele de definitivare și gradul didactic II*. București: Editura AN-DA, 2000, p 198 p. ISBN 973-99256-6-9
54. CERGHIT, I. *Metode de învățământ*. Iași: Polirom, 2006, p. 98-114.
55. CERKEZ, M., CRIȘAN, AL., DVORSKI, M., GEORGESCU, D., OGHINĂ, D., SINGER, M. *Plan-cadru pentru învățământul preuniversitar*. MEN-CNC, Editura Trithemius, 1998, pag. 14
56. CHELCEA, S. *Psihosociologie. Teorii, cercetări, aplicații*. Iași: Polirom, 2008, p.5-35.
57. CHELCEA, S., MĂRGINEAN, I., CAUC, I. *Cercetarea sociologică - metode și tehnici*. București. Destin, 1998, p. 38-61.
58. CHIRAZI, M., PETREA, R. *Metode de cercetare științifică în educație fizică și sport*. Iași: Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza”, 2015.
59. CHIRIȚĂ, G. *Optimizarea lecției de educație fizică*. București: Sport-Turism, 1972. 240 p.
60. CHIRIȚĂ, G. *Pedagogia aplicată în domeniul educației fizice*. București: Sport Turism, 1983, p. 9-48.
61. CIORBĂ, C. Analiza nivelului pregătirii motrice a elevilor claselor primare la nivel național. În: *Materialele Conferinței Științifice Naționale „Probleme ale științelor socioumanistice și modernizării învățământului”*, Chișinău, 2015. pp. 298-302. ISBN: 978-9975-46-240-2.
62. 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.
63. 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.
64. CIORBĂ, C. Exercițiile stretching în dezvoltarea supleței la elevii din treapta primară. În: *Probleme ale științelor socioumanistice și modernizării învățământului*, Seria 22, Vol.2, 2020, pp. 492-497. ISBN: 978-9975-46-449-9; 978-9975-46-451-2.
65. CIORBĂ, S. Intensificarea lecțiilor de educație fizică în clasele primare prin aplicarea antrenamentului în circuit sub formă de joc. 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, Chișinău. Chișinău, Republica Moldova: Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din Chișinău, 2017. pp. 254-261. ISBN 978-9975-46-335-5.

66. CLICHICI, V. Valoarea dezvoltării holistice în educația timpurie. In: *Perspectivile și Problemele Integrării în Spațiul European al Cercetării și Educației*. Vol.2, 7 iunie 2016, Cahul. Cahul: Tipografia "Centrografic", 2016. pp. 88-91. ISBN 978-9975-914-90-1.
67. CLICHICI, V. Metode de evaluare a performanțelor copiilor în domeniul dezvoltarea cognitivă și cunoașterea lumii în educația timpurie. In: *Evaluarea în sistemul educațional: deziderate actuale*. 9-10 noiembrie 2017, Chișinău. Chișinău: Institutul de Științe ale Educației, 2017, pp. 134-137. ISBN 978-9975-48-118-2.
68. COMAN, S. Educația fizică și metodica predării ei la clasele I-IV. Chișinău: Editura Tehnica, 1995. 92 p. ISBN 973-96630-3-6.
69. CONSTANTIN, I.L., CHIRAZI M. Învățarea jocului de handbal prin jocuri de mișcare la elevii ciclului primar. In: *Știința Culturii Fizice*. 2019, nr. 33(1), pp. 5-14. ISSN 1857-4114.
70. CORLĂTEANU, A. Fiziologia sistemului cardiovascular. Chișinău: CEP USM, 2013. pp. 32-33. ISBN 978-9975-71-391-7.
71. CREȚU, C. Curriculum diferențiat și personalizat. Iași: Polirom, 1998, 21-57 p . 973-683-202-3.
72. CREȚU, T. Psihologia vârstelor. București: Polirom, 2012. pp. 36-39. ISBN EPUB: 978-973-46-2678-6, ISBN PDF: 978-973-46-2679-3.
73. CRISTEA, S. Fundamente pedagogice ale reformei învățământului. București: Didactică și Pedagogică, 1994, p. 42-74. ISBN 973-3030-91-0.
74. CRISTEA, M. Sistemul educațional și personalitatea. București: Editura Didactică și Pedagogică, 1996. 126 p.
75. CRISTEA, S., VĂIDEANU, G. Pedagogie generală. Managementul educație. București: Didactică și Pedagogică, 1996, p. 60-79, 124-135. ISBN 973-3046-71-X
76. CRISTEA, S. Introducere în studiul științelor pedagogice. Târgoviște: Sfinx, 2000. 92 p.
77. CRISTEA, S. Dicționar de pedagogie. Chișinău: Editura Litera, 2002. 399 p. ISBN 973- 30-5130-6.
78. CRISTEA, S. Fundamentele pedagogiei. Iași: Editura Polirom, 2010. 17 p. ISBN 978- 973-46-1562-9.
79. CRISTEA, D.I. *Didactica educației fizice*. Curs. Universitatea din Oradea. [citât 12.09.2020]. Disponibil:

Disponibil:https://www.academia.edu/37118297/METODOLOGIA_PROIECT%C4%82RII_DI_DACTICE_%C3%8EN_EDUCA%C5%A2IA_FIZIC%C4%82_%C5%9EI_SPORTIV%C4%82

80. CRIȘAN, A., GUȚU, V. *Proiectarea curriculumului de bază*. În: Ghid metodologic – Chișinău, 1996, p. 5-20.
81. CUCOȘ, C. *Raționalizarea activității instructiv-educative și proiectarea pedagogică*. Iași: Spiru Haret, 1994. 280 p.
82. CUCOȘ, C. *Pedagogie*. Ediția a II – a revăzută și adăugită, Iași: Editura Polirom, 2002. 108 p. ISBN: 973-681-063-1.
83. CUCOȘ, C. *Teoria și metodologia evaluării*. Iași: Polirom, 2010, p.37-58.
84. DANAIL, S. *Bazele generale ale teoriei și metodicii educației școlare*. Chișinău, 1996. 222 p.
85. DANAIL, S. *Ritmul activității motrice în sistemul pregătirii profesionale pedagogice a profesorului de educație fizică*. Chișinău: Valinex, 2014. 151 p. ISBN 978-9975-68-240-4.
86. DEMETER, A. *Bazele fiziologice ale educației fizice școlare*. București: Sport-Turism, 1982. pp. 15-80. CZU 796.012.4:612.
87. *Dicționar explicativ al limbii române*. Academia Română. București: Editura Enciclopedic Gold, 2012. 627 p. ISBN 9786068358208.
88. DRĂGAN, I., NICOLA, I. *Cercetarea psihopedagogică*. Târgu Mureș: Tipomur, 1993. 130 p. ISBN 973-96197-4-6.
89. DRAGNEA A., BOTA A. *Teoria activităților motrice*. București: Editura Didactică și Pedagogică R.A., 1999. 282 p. ISBN 973-30-9721-7.
90. DRAGNEA, A. *Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport*. București: Sport Turism, 1994, p.5-140.
91. DRAGNEA, A., BOTA, M., STĂNESCU, S., TEODORESCU, S., TUDOR, V. *Educație fizică și sport-teorie și didactică*. București: Editura FEST, 2006. 214 p. ISBN (10) 973-87886-0-9, ISBN (13)-978-973-87886-0-2.
92. DRAGOMIR P., SCARLAT E. *Educația fizică școlară – mutații necesare*. București: Didactică și Pedagogică, R.A. 2004. 211 p. ISBN 973-30-10001-4.
93. EPURAN, M. *Metodologia cercetării activităților corporale în educație fizică și sport*. Vol I. București, 1996. 241 p. ISBN 973920256.
94. FEȘTEU, S. *Bazele didacticii educației fizice școlare*. Iași: Editura PIM, 2016.
95. 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.

96. FOCȘA, I. *Evaluarea și asigurarea calității procesului educațional la lecțiile de educație fizică. Managementul educațional: realizări și perspective de dezvoltare*. In: Managementul educațional: realizări și perspective de dezvoltare. Ediția 1-a, 27 aprilie 2017, Bălți. Bălți: Tipografia din Bălți, 2017, pp. 296-299. ISBN 978-9975-132-97-8.
97. 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.
98. GAGEA A. *Metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport*, București: Ed. Fundației România de Măine. 1999. 384 p. ISBN 973-582-246-6.
99. GALBEN-PANCIUC, Z. *Impactul calitativ al manualului școlar asupra procesului de învățare din perspectiva formării de competențe*. În: Revistă de științe socioumane, 3(31), 2015. pp. 55-66. ISSN 1857-0119 / ISSN 2587-330X.
100. GHEȚIU A., DEMCENCO P. *Calitatea pregătirii specialistului de educație fizică – realitate, motivație și perspective*. În: Conferința Științifică Internațională „Problemele acmeologice în domeniul Culturii fizice”, Chișinău, 2017, pp. 24-29.
101. GHEȚIU, A. *Cercetarea sociologică a intercondiționării educației fizice cu dezvoltarea competențelor cognitive la elevii claselor primare*. Știința Culturii Fizice, Nr. 22(2), 2015. pp. 43-49. ISSN 1857-4114.
102. GHEȚIU, A. *Impactul educației fizice asupra formării competențelor cognitive la elevii claselor primare: teză de doctor în științe pedagogice*. Chișinău, 2017. 171 p. C.Z.U.: 796.0+37.03:373.3(043.2).
103. GHEȚIU, A. *Starea fizică a băieților claselor primare din localitățile rurale ale Republicii Moldova*. În: Revista științifică „The annals of the Ștefan cel Mare University”. Suceava, 2013, nr. 2 (11). pp. 71-80. ISSN 2601 - 341X, ISSN 1844-9131.
104. GHEȚIU, A., DEMCENCO, P. *Argumentarea științifică a normativelor pregătirii motrice a elevilor din învățământul primar*. Știința Culturii Fizice, Nr. 31(2), 2018. pp.52-56. ISSN 1857-4114. ISSN 2537-6438.
105. GHIUZAN (RUSĂNESCU), A.G. *Implementarea alternativelor educaționale în predarea educației fizice și sportului în școlile tradiționale*. Teza de Doctorat, Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport din București, Școala Doctorală, 2019, 274 p.
106. GOLU, M. *Fundamentele psihologiei*. București: Fundației România de Măine, 2007. pp. 5-67, 141-168.

107. GOLU, P., ZLATE, M, VERZA, E. *Psihologia copilului (învățare-dezvoltare)*. București: Didactică și Pedagogică R.A., 1997. p.12-51,143-176, 209-218.
108. GORCEAG, A. *Abordarea demersului interdisciplinar la treapta primară de învățământ, Eficientizarea învățământului – vector al politicilor educaționale modern*. In: *Eficientizarea învățământului – vector al politicilor educaționale moderne* conferință științifică internațională. Partea 1-a. , 11-12 decembrie 2014, Chișinău. Chișinău: Tipografia "Cavaioli", 2014, pp. 494-499. ISBN 978-9975-48-066-6.
109. GRIGORE, V. *Gimnastica artistică, Bazele teoretice ale antrenamentului sportiv*. București: Semne, 2001, p. 17-28. ISBN 973-654-214-9.
110. GRIGORE, V. *Gimnastica. Manual pentru cursul de bază*. București: Editura Bren, 2003. 197 p. ISBN 973-648-197-2.
111. GRIMALSCHI, T. *Culegere de proiecte didactice. Suport de curs*. Chișinău: Reclama, 2014. pp. 112-116. ISBN 978-9975-58-016-8.
112. GRIMALSCHI, T. *Delimitări conceptuale și metodologia de elaborare a standardelor curriculare universitare specifice gimnasticii*. În: *Știința Culturii Fizice*, nr. 15(3), 2013. pp. 25-29. ISSN 1857-4114,
113. GRIMALSCHI, T. *Valoarea de prognoză a evaluării standardelor de eficiență a învățării educației fizice în clasele primare*. In: *Teoria și arta educației fizice în școală*, nr. 1, Chișinău, 2013. pp. 18-25. pISSN: 1857-0615.
114. GRIMALSCHI, T., BOIAN, I., SAVA, P. *Educația fizică. Curriculum școlar. Clasele I-IV*. Chișinău: Tipografia central, 2010. pp. 168-191. ISBN 978-9975-78-953-0.
115. GRIMALSCHI, T., CARP, I. *Educația fizică pentru clasele I-IV. Ghid metodologic pentru profesori*. Chișinău: Univers pedagogic. 2007. pp. 45-46. ISBN 978-9975-48-013-0.
116. GRIMALSCHI, T.I. *Didactica modernă a educației fizice*. În: *Ghid pentru profesori*. Chișinău: Reclama, 2008, p. 10-22. ISBN 978-9975-4452-0-7.
117. GRIMALSCHI, T., BOIAN, I. *Educația Fizică. Ghid de implementare a curriculumului modernizat pentru treapta primară și gimnazială*. Chisinau: Lyceum, 2011. 95 p.
118. GUȚU, V. *Curriculumul național: retrospectiva schimbării paradigmei educaționale*. In: *Univers Pedagogic*. 2011, nr. 3, pp. 30-38. ISSN 1811-5470.
119. GUȚUL, A. *Starea sănătății și a dezvoltării fizice a copiilor din Republica Moldova*. Chișinău: Centrul de Informație Medicală, 2001. 119 p.

120. HANȚIU, I., STĂNESCU, M. *Particularitățile educației fizice școlare în România. Particularities of school physical education in Romania*. *Palestrica Mileniului III – Civilizație și Sport*, Vol. 12, no. 3, 2011, pp. 258–264. pISSN 2601 – 2537.
121. HORGHIDAN, V. *Problematika psihomotricității*. București: ANEFS, 2000. 163 p. ISBN 973-49-0106-0.
122. JURAT, V. *Structura și conținutul pregătirii specialiștilor în domeniul culturii fizice și a sportului în diverse instituții superioare de învățământ*. În: *Materialele Conferinței Științifice Internaționale „Probleme acmeologice în domeniul culturii fizice”*, Chișinău: USEFS, 2016. pp. 36-42. ISBN 978-9975-131-37-7.
123. IFRIM, M. *Antropologie motrică*. București: Editura Științifică și Enciclopedică. 1986, p. 55. CZU 793/799.012:572.
124. IONESCU, A. *Creșterea somato-funcțională a tinerei generații corelată cu dezvoltarea calităților fizice*. În: *Manifestări științifice*. București, nr. 2, 1989, p. 58-73.
125. IONESCU, M., RADU, I. (coord.) *Didactica modernă*. Cluj-Napoca: Dacia, 2001. 240 p. ISBN 973-35-1084-X
126. LAZĂR, R. *Importanța orelor de educație fizică în școală*. În: *Interferențe în educație*, 2016. 73 p. ISSN 2065-3239.
127. LEȘCO, V., GONCEARUC, S., LEȘCU, A. *Diagnosticarea relațiilor părinte – copil prin activități de educație fizică în învățământul primar*. În: *Materialele Congresului Științific Internațional „Sport. Olimpism. Sănătate”*, Chișinău: USEFS, 16-18 septembrie, 2021. pp. 66-72. ISBN 978-9975-131-99-5.
128. LEȘCO, V. *Interacțiunea școlii și familiei în educația fizică a elevilor de vârstă școlară mică: teză de doctor în științe ale educației*. Chișinău, 2021. 187 p.
129. LOGIN, M., STOICESCU, A. *Educație fizică la clasele I-IV*. București: Didactică și Pedagogică, 1982. 204 p. CZU 372.879.6:373.3.
130. LUCA, A. *Gimnastica în școală*. Iași: Ed. Universității Al. I. Cuza, 1998. p. 24-119
131. LUPU E. *Metodica predării Educației Fizice și Sportului* (editia a II-a). Institutul European, 2012. 136 p.
132. LUPULEAC, V. *Influența mijloacelor specifice educației fizice asupra corectării disgrafiei la elevii claselor primare: teză de doctor în științe pedagogice*. Chișinău, 2014. 183 p.

133. LUPULEAC, V., DEMCENCO, P., GONCEARUC S., PRODAN, A. *Studiu sociologic privind rolul educației fizice în corectarea disgrafiei la elevii claselor primare*. Știința Culturii fizice, 16/4, 2013, p. 56-60. ISSN 1857-4114.
134. 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.
135. 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.
136. MARINESCU, S. *Studiu privind cunoașterea gradului de dezvoltare motrice a elevilor din clasele gimnaziale prin aplicarea probelor Eurofit*. În: Revista de Educație fizică și sport Gymnasium nr.13, Anul VIII, Bacău: 2008, p. 86 -89. ISSN 2344-5645
137. MARIȚ, A., DORGAN, V. *Metode de apreciere a efortului fizic la copii*. În: Materialele Conferinței Științifice Internaționale „Perspective moderne ale impactului societății contemporane asupra educației fizice și sportului”, Ediția a VII-a. Chișinău: I.N.E.F.S., 2006. pp. 313-318. ISBN 978- 9975-9948-3-5.
138. MAROLICARU, M. *Tratarea diferențiată în educație fizică*. București: Sport Turism,1986, p.7-14. CZU 372.879.6:37.043
139. MEREUȚĂ, C. *Educația fizică școlară*. Chișinău: Valinex, 2008. 256 p. ISBN 978-9975-68-101-8
140. MIHĂILESCU, L., MIHĂILESCU, M. *Contribuția Educației Fizice în realizarea competențelor cognitive. Noi coordonate de calitate și eficiență în educație fizică și sport în perspectiva integrării europene*. București: C.S.S.R., 2007. pp. 245- 258.
141. MIHAILOV, M. *Curriculum universitar la unitatea de curs Didactica educației fizice (primar)*. ME al RM. Universitatea de stat "Alec Russo" din Bălți, 2016. 12 p.
142. MITRA, G., MOGOȘ, A. *Dezvoltarea calităților motrice*. În: activitatea de educație fizică și sport școlar, București: Sport-Turism, 1977. 228 p. ISBN 796.012.
143. MOCANU, G.D. *Didactica specialității educație fizică și sport*. Galați: Editura Fundației Universitare "Dunărea de Jos", 2015. 278 p. ISBN 978-973-627-555-5. Disponibil:http://www.arthra.ugal.ro/bitstream/handle/123456789/3992/Mocanu_George_Didactica_specialitatii_educatie_fizica_sport_2015.pdf?sequence=1&isAllowed=y
144. MOISESCU, P.C. *Dezvoltarea capacităților coordinative prin jocuri de mișcare*. În: Știința Culturii Fizice. nr. 28(2), 2017. pp. 60-63. ISSN 1857-4114.

145. MOISESCU, P.C. *Dezvoltarea capacităților coordinative și influența lor asupra performanței motrice la elevii din treapta învățământului primar: autoreferatul tezei de doctor în pedagogie*, Chișinău, 2011, 30 p.
146. MOROȘAN, R., MOROȘAN, I. *Dinamica anuală a forței mâinii predominante la elevii de 7-10 ani în dependență de tipul morfologic (somatic)*. În: Știința culturii fizice, nr. 10/2, Chișinău, 2012. pp. 58-63. ISSN 1857-4114.
147. MUNTEANU, A. *Psihologia copilului și a adolescentului*. Timișoara: Augusta, 2003. 207 p. [citat 11.06.2020]. ISBN 973-9353-21-5. Disponibil:
148. NARLY, C. *Pedagogie generală*, București: Editura Didactică și pedagogică, 1996. 528 p. ISBN 9733035084.
149. NICOLA, I. *Pedagogie*. București: Editura Didactică și Pedagogică, 1994. 412 p. ISBN 973-30-3525-9.
150. NICOLA, I. *Tratat de pedagogie școlară*. București: Editura Aramis, 2003, 380 p. ISBN 973-8473-64-0.
151. OBERHUEMER, P. Conceptualising the early childhood pedagogue: policy approaches and issues of professionalism. In: European Early Childhood Education Research Journal, 2005, 13 (1), pp. 5-16.
152. 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.
153. PALANCEAN, E., CIOCOI, V. *Anatomia, fiziologia și igiena copilului de vârstă școlară mică*. Chișinău, 2005. 136 p.
154. PÂRVU VIȘAN, V. *Strategii de optimizare a capacității psihomotrice la elevii din ciclul primar: teză de doctor în psihologie*. Pitești, 2018. 76 p.
155. 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.
156. PÂSLARU, VI. *Competențe ale pedagogilor: Interpretări*. Chișinău: Continental Grup, 2014. 192 p. ISBN 978-9975-68-258-9.
157. PEHOIU, C. *Educația fizică și sportul în prevenirea consecințelor vieții moderne*. În: Analele Universității din Oradea: Educație fizică și sport. Oradea: Editura UNEFS din Oradea, 2003. 247 p. ISBN 796.015.86:316.6.
158. PIAGET, J. *Psihologia copilului*. București: Editura Cartier, 2005. pp. 50-55. [citat 15.10.2020] ISBN 9975-79-368-1. <https://shop.cartier.md/files/pdf/1458036080.pdf> .

159. POGOLȘA L., BUCUN N. ET AL. *Evaluarea curriculumului școlar – perspectivă de modernizare*. Chișinău: S.n., 2009
160. 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..
161. POPESCU, L. *Stil de viață sănătos: Un Ghid de Educație pentru Sănătate*. Constanța: Editura Muntenia, 2010. 124 p. ISBN 978-973-692-297-8.
162. POPOVICI BORZEA, A. *Integrarea curriculară și dezvoltarea capacităților cognitive*. Iași: Editura Polirom, 2017. 272 p. ISBN ePub: 978-973-46-7058-1; ISBN print: 978-973-46-7012-3.
163. POTOLEA D., NEACȘU I., MANOLESCU M. *Metodologia evaluării realizărilor școlare ale elevilor. Ghid metodologic general*. București: Editura ERC PRESS, 2011.
164. 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.
165. 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.
166. POTOP, L., MARINESCU, O.S., BRANIȘTE, G. *Eficientizarea tehnologiilor didactice de predare a conținutului gimnasticii în lecțiile de educație fizică cu elevii ciclului primar*. In: Sport. Olimpism. Sănătate. Ediția a V-a, 10-12 septembrie 2020, Chișinău. Chișinău, Republica Moldova: Editura USEFS, 2021, pp. 368-373. ISBN 978-9975-131-98-8.
167. POTOP, V. *Gimnastica de bază. Teorie și metodică*. București. București, Editura Discobolul, 2014. ISBN 978-606-8294-83-4
168. POTOP V., IONESCU M.L., ULĂREANU M., POTOP L., URICHIANU B. *Didactic technologies for achievement of the learning units of acrobatic gymnastics in 5th grade*. 9th Annual International Conference: Physical Education Sport & Health, (PESH), 17th- 18th of November 2016, Pitesti, Romania. Scientific report physical education and sport, volume (20, 2016), p. 296-300. ISSN:1453-1194
169. POTOP V., JURAT V., POTOP L. *Teaching technologies for achievement of “strength” learning unit at 8th grade*. MEPDEV 2nd: 2016 Central & Eastern European LUMEN

- International Conference - Multidimensional Education & Professional Development. Ethical Values. The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences. Volume XXVII, p. 669-668. ISSN: 2357-1330
170. POTOP V., JURAT V., POTOP L., BUCIU D. *Technique to achieve strength learning unit by gymnastics means*. International Scientific session “Physical education and sport, healthy lifestyle boots factors”. Ecological University of Bucharest, 2016, pp. 50-56.
171. POTOP V., ONACA D., POTOP L., ȘULEA R. *Diversification of strategies for teaching-learning-evaluation of gymnastics contents in preschool education*. International Scientific session “Physical education and sport, healthy lifestyle boots factors”. Ecological University of Bucharest. 2016, p. 30-36.
172. POTOP, V., MARINESCU, S. *Gimnastica în școală: Metodica disciplinelor gimnice*. București: Discobolul 2014. 149 p. ISBN 978-606-8294-95-7
173. POVESTCA, L., DANAIL, S., GORASCENCO, A. *Probleme actuale ale teoriei și practicii culturii fizice*. În: Materialele Conferinței Științifice studențești internațională. Chișinău: USEFS, 2016. 79 p. ISBN 978-9975-131-28-5.
174. RACU, I. *Psihologia copilului*. Chișinău: Institutul de Formare Continuă, 2011. pp. 124-132. ISBN 978-9975-9872-7-1.
175. RĂDUȚ-TACIU, R., BOCOȘ, M., CHIȘ, O. (coord.) *Tratat de management educațional pentru învățământul primar și preșcolar*. Pitești: Editura Paralela 45, 2015. 329 p. ISBN 978-973-47-1526-8.
176. RAȚĂ, G. *Didactica educației fizice și sportului*. Iași: PIM, 2008. pp. 30-89. ISBN 973-606-520-032-8
177. RAȚĂ, G., RAȚĂ, G. *Educația fizică și metodică predării ei*. Iași: PIM, 2008. 87 p. ISBN 978-606-527-297-2.
178. RÎȘNEAC, E. *Dezvoltarea capacităților motorice și a calităților fizice ale elevilor claselor primare prin aplicarea mijloacelor aquaerobice*, 15(3), 2013. pp. 44-47. ISSN 1857-4114.
179. RUSU, I.C., PAȘCAN, I., GROSU, E.F., CUCU, B. *Gimnastică*. Cluj-Napoca: Ed. G.M.I., 1998. 336 p. ISBN 973-98721-0-7.
180. SAVA, P. *Aspectul evaluativ al pregătirii fizice al elevilor*. În Teoria și arta educației fizice în școală, Chișinău: 2009, nr.3, p. 5-9. ISSN 1857-0615.
181. SAVA, P., VÎRLAN, I., FLIPOV, V. *Densitatea pedagogică și motrice a lecției de educație fizică în clasele primare*. Conferința Materialele Conferinței Republicane a Cadrelor Didactice Chișinău, Moldova, 1-2 martie 2019, pp. 368-372. CZU: 373.3:796.

182. SCARLAT, E. *Educația fizică a copiilor de vârstă școlară*. București: Ed. pentru tineret și sport, 1993. 231 p. ISBN 973-41-0170-6.
183. SCARLAT, E., SCARLAT, B. *Îndrumar de educație fizică școlară*. București: Editura Didactică și Pedagogică, 2006. 480 p. ISBN: 973-30-1546-6.
184. SECRIERU, D. *Integrarea sistemului educațional din Republica Moldova în spațiul european*. Chișinău: Institutul politic public, 2007. 53 p.
185. SION, G. *Psihologia vârstelor*. București: Editura Fundației România de Măine, 2003, 256 p. ISBN 973-582-682-8.
186. STANCIU, I. *Școala și doctrinele pedagogice în secolul XX*. București: Institutul European, 2006. 304 p. ISBN 973-611-430-9.
187. STĂNESCU, M. *Metodica educației fizice. Note curs*. București: ANEFS, 2002. 72 p. ISBN 978-606-8294-37-7.
188. STOICA, M. *Pedagogia școlară*. Craiova: Editura Cârțu-Alexandru, , 1995.
189. STRATAN, V. Valori și principii ale evaluării competențelor elevilor în învățământul primar. In: *Univers Pedagogic*. 2019, nr. 4(64), pp. 54-61. ISSN 1811-5470.
190. SOLOMON, M., TUDUSCIUC, I. *Dezvoltarea capacității motrice a elevilor*. București: Sport Turism, 1984. 96 p. CZU 796.012-053.4/6.
- 191.ȘANDOR, S.D. *Metodele de cercetare în științele sociale*. București: Economică, 2001, p. 59 - 62.
- 192.ȘCHIOPU, U., VERZA, E. *Psihologia vârstelor*. București: Didactică și pedagogică, 1995. 479 p. ISBN 973-30-3098x.
- 193.ȘERBĂNOIU, S. *Metodica educației fizice*. București: Cartea Universitară, 2004. pp. 31-90.
194. ȘICLOVAN, I. *Teoria Educației fizice și sportului*. București: Editura Sport Turism, ed. a III -a, 1979. 54 p.
- 195.ȘPAC, S. *Abordarea modelului educațional al pedagogiei interactive în curriculumul dezvoltat în învățământul primar*. In: *Curriculumul școlar: provocări și oportunități de dezvoltare*. 7-8 decembrie 2018, Chișinău. Chisinau, Republica Moldova: Institutul de Științe ale Educației, 2018, pp. 202-206. ISBN 978-9975-48.
196. TATU, A. *Dezvoltarea capacității vitale și a calităților motrice în lecția de educație fizică*. În: *Revista Educația Fizică și Sport*, nr. 10, 1980. pp. 29-35.
197. THOMAS, J., NELSON, J. *Metodologia cercetării în activitatea fizică*. Vol.I. București: CCPS, 1996. 236 p.

198. TRUHIN, I., CARP, I. *Receptivitatea față de metodologia evaluării criteriale în cadrul lecțiilor de educație fizică în clasele primare*. Conferința Științifică Internațională. Evaluarea în sistemul Educațional: deziderate actuale. In: Evaluarea în sistemul educațional: deziderate actuale. 9-10 noiembrie 2017, Chișinău. Chișinău: Institutul de Științe ale Educației, 2017, pp. 130-134. ISBN 978-9975-48-118-2.
199. ȚURCAN-BALȚAT, L. *Rolul educației intelectuale și a educației fizice în dezvoltarea personalității școlarului mic*. In: Educația incluzivă: dimensiuni, provocări, soluții. Ediția 4, 19 octombrie 2018, Bălți. Bălți: Tipografia din Bălți, 2018. pp. 193-196. ISBN 978-9975-3276-1-9.
200. UNGUREANU, A. *Predarea lecției de educație fizică prin jocuri de mișcare*. Craiova: Universitatea, 2010. pp. 120-246
201. UNGUREANU, D. *Educație și curriculum*. Timișoara: Eurostampa, 1999. 258 p.
202. URICHIANU, B. *Caracteristicile dezvoltării psihice, fiziologice și motrice a școlărilor 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.
203. URICHIANU, B. *Fortificarea stării de sănătate a elevilor din ciclul primar prin componentele intelectuale și motrice: teză de doctor în științe pedagogice*. Chișinău, 2020. 170 p.
204. VERZA, E., VERZA, F. *Psihologia vârstelor*. București: Pro Humanitas, 2000. 98 p. ISBN 973-99734-4-2.
205. VIERU, N. *Manual de gimnastică sportivă*. București: Editura Driada, 1997. 263 p. ISBN 973-97453-3-4.
206. VINNICENCO, E. *Specificul tehnologiilor educaționale moderne în învățământul primar*. In: Psihologie. Pedagogie Specială. Asistență Socială. 2011, nr. 22, pp. 39-48. ISSN 1857-0224.
207. ZASTÎNCEANU, L., POPOV, L. *Realizarea instruirii adaptive la specialitatea Pedagogie în învățământul primar: Ghid metodologic pentru cadrele didactice*. Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți, Facultatea de Științe Reale, Economice și ale Mediului, Catedra de matematică și informatică, Bălți: Presa universitară bălțeană, 2016. 100 p. ISBN 978-9975-50-168-2.
208. ZAVALIȘCA, A., DEMCENCO, P. *Metode matematico-statistice de cercetare pedagogică în cultura fizică*. Chișinău: Pontos, 2011. 490 p. ISBN 978-9975-51-219-0.

209. ZLATE, M. *Fundamentele psihologiei*. Ed. a 4-a. Iași: Polirom, 2009. 336 p. ISBN 978-973-46-1520-9.

210. ZLATE, M. *Psihologia mecanismelor cognitive*. Iași: Polirom, 2006. 519 p.

211. BAYRAKTAR, G. *The effect of cooperative learning on students' approach to general gymnastics course and academic achievements*. Educational Research and Reviews Vol. 6(1), pp. 62-71, January 2011, pp.62-71. ISSN 1990-3839

212. BENN, B., BENN, T., MAUDE, P.A *Practical Guide to Teaching Gymnastics*. British gymnastics. Association for Physical education. ISBN 978-1-905540-38-9.

213. BODNARCHYK, O., STEFANYSHYN, V., MALANCHUK, G. *Dynamic of primary school age pupils' physical fitness*. Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports, 21(4), 2017. pp.152-156. E-ISSN 2308-7269, p-ISSN 1818-9172, ISSN-L 2308-7269.

214. BUTENKO, H, GONCHAROVA, N., SAIENKO, V., TOLCHIEVA, H. *Use of health tourism as a basis for improving physical condition of primary school age children*. Journal of Physical Education and Sport, 17(1), 2017, pp. 34–39. online ISSN: 2247 - 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN - L = 2247 – 8051.

215. CHERA-FERRARIO, B., IANCU, A. *Contributions to the development of recreational gymnastics in Romania*. Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport. Science, Movement and Health, Vol. XVIII, ISSUE 2 Supplement, 2018, pp. 277 – 283.

216. 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.

217. GALAN, Y., KOSHURA, A., MOSEYCHUK, Y., PALIICHUK, Y., MOROZ, O. TSYBANYUK O., YARMAK, O. *Characteristics of physical conditions of 7-9-year-old schoolchildren within the process of physical education*. Journal of Physical Education and Sport, 18 Supplement issue 5, 2018, pp. 1999-2007. online ISSN: 2247 - 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN - L = 2247 – 8051.

218. HARRISON M, BURNS CF, MCGUINNESS M, HESLIN J, MURPHY NM. *Influence of a health education intervention on physical activity and screen time in primary school*

- children: 'Switch Off Get Active'*. Journal of Science and Medicine in Sport, volume 9 (5), 2006. pp.388–394. ISSN 1440-2440.
219. JURAT, V., POTOP, L. *Study on the basic technical training on the floor in the 9 year-old gymnastics*. În: Știința culturii fizice. nr. 32(3), 2018. pp. 62-69. ISSN 1857-4114.
220. KASHUBA, V., ANDRIEIEVA, O., YARMAK, O., GRYGUS, I., NAPIERAŁA, M., SMOLEŃSKA, O., OSTROWSKA, M., DERENGOWSKA, M.H., MUSZKIETA, R., ZUKO, W. *Morpho-functional screening of primary school students during the course of physical education*. Journal of Physical Education and Sport (JPES), Vol. 21 (2), Art 93, pp. 748- 756, March 2021. online ISSN: 2247 - 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN - L = 2247 – 8051.
221. KASHUBA, V., FUTORNYI, S., ANDRIEIEVA, O., GONCHAROVA, N., CARP, I., BONDAR, O., NOSOVA, N. *Optimization of the processes of adaptation to the conditions of study at school as a component of health forming activities of primary school-age children*. Journal of Physical Education and Sport, 18 (4), 2018. pp. 2515–2521. online ISSN: 2247 - 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN - L = 2247 – 8051.
222. KAYA, M., KOCA, F., KAYNAK, K., KAYA, E.Ö. *Evaluation of the eurofit test battery on trainable mentally disabled elementary school students*. Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport / Science, Movement and Health, nr. 18 (2), 2018. pp. 192 – 196. 2013 : ISSN 2285-777X, ISSN-L 2285-777X, ISSN online 2285-7788.
223. 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
224. KOLIMECHKOV, S., PETROV, L., ALEXANDROVA, A. *Artistic Gymnastics Improves Biomarkers Related to Physical Fitness and Health at Primary School Age*. International Journal of Applied Exercise Physiology, 10(1), 2021, PP. 115-128. ISSN 2322-3537.
225. 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.
226. KRIEMLER, S., ZAHNER, L., SCHINDLE, C., MEYER, U., HARTMANN, T., HEBESTREIT, H., BRUNNER-LA ROCCA, H.P., VAN MECHELEN, W., PUDER, J.J. *Effect of school based physical activity programme (KISS) on fitness and adiposity in*

- primary schoolchildren: cluster randomised controlled trial*. BMJ, 2010;340:785. pISSN 0959-8138, eISSN 1756-1833, L-ISSN 0959-8138.
227. MAULDON, E., LAYSON, J. *Teaching gymnastics*. Second edition, London and New York: Routledge, Taylor & Francis Group, 2014. ISBN 978-0-582-02950-7 (pbk).
228. MEIJER, A., KÖNIGS, M., DE BRUIJN, A., VISSCHER, C., BOSKER, R., HARTMAN, E., OOSTERLAAN, J. *Cardiovascular fitness and executive functioning in primary school-aged children*. Developmental Science, e13019-e13019, 2020. Online ISSN:1467-7687.
229. MOCROUSOV, E. *Features of motor skills education using mobile games for children from primary school*. În: International Scientific Conference „Trends and Perspectives in physical culture and sports the VIth Edition”. Suceava. România, 26-27 of mai. 2016. pp. 10-15. ISSN 2065 – 3948.
230. MOISESCU, P.C., BURLUI, R.M. *Study on the Influence of Coordinative Capacities on Motor Performance of Primary School Students*. Lumen Proceedings: Vol. 12. 4th International Scientific Conference SEC-IASR 2019, pp. 264-273. ISSN (print): 2601 – 2510, ISSN (on-line): 2601 – 2529, ISSN-L: 2601 – 2510.
231. PĂCURARE, A., PREDA, C. *Comparative study on the coordinative ability of primary school pupils in the rural vs. Urban environment (second grade)*. The Annals of the "Stefan Cel Mare" University, Volum I(1), 2008. pp. 78-83. ISSN – 1844 – 9131.
232. POPOVIĆ, R., ALEKSIĆ, A., STOJANOVIĆ, D., STEFANOVIĆ, M., SARA BOŽIĆ, S., POPOVIĆ, M. *Evaluation of the Physical Fitness Level in Physical Education Female Students Using "Eurofit-Test"*. International Journal of Sports Science and Physical Education, nr. 2(1), 2017. pp.1-15. ISSN Print: 2575-226X, ISSN Online: 2575-1611.
233. POTOP L., BUFTEA 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.
234. 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.

235. POTOP L., JURAT V. *Teaching handspring vaults to 8th grade students [Învățarea săriturilor cu sprijin la nivelul elevilor din clasa a VIII-a]*. International session of scientific communications. The role of physical education and sport in promoting a healthy lifestyle, Bucharest, March 24th, 2017, Editura Universității din București, pp.43-48. ISSN 1843-7079.
236. 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(Suppl. 5), 2017, pp. 2320 – 2324. online ISSN: 2247 - 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN - L = 2247 – 8051.
237. 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]. – К., 2016, pp. 84-85.
238. 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.
239. 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.
240. POTOP, L., URICHIANU, B. *Use of didactic technologies for achievement of the learning units of acrobatic gymnastics in primary school*. Discobolul – Physical Education, Sport and Kinetotherapy Journal Vol. XIII no.2(48), 2017, pp. 64-69. ISSN (online) 2286 – 3702; ISSN–L 1454 – 3907
241. POTOP, L., URICHIANU, B., JURAT, V. *Assessment at Physical Education and Sport Discipline in Primary Education*. New Approaches in Social and Humanistic Sciences LUMEN Proceedings, 3, 2018. pp.379-391. ISSN (print): 2601 – 2510. ISSN (on-line): 2601 – 2529, ISSN–L: 2601 – 2510.
242. 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.

243. RUDD, J.R., BARNETT, L.M., FARROW, D., BERRY, J., BORKOLES, E., POLMAN, R. *Effectiveness of a 16 week gymnastics curriculum at developing movement competence in children*. Journal of science and medicine in sport / Sports Medicine Australia, 20(2), 2017. pp. 164-169. pISSN: 1440-2440, eISSN 1878-1861, L-ISSN 1878-1861.
244. 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.
245. SARATEANU, L. *Assessment of motor skills development in primary school students (Evaluarea nivelului dezvoltării calităților motrice la elevii din ciclul primar)*. University Arena. Journal of Physical Education, Sport and Health, vol. 2, issue 1, 2018, pp. 28-35. ISSN 2602-0440, ISSN-L 2602-0440. Disponibil: <https://university-arena.unibuc.ro/wp-content/uploads/2018/12/University-Arena-vol.-2-issue-1-2018-ISSN-2602-0440-ISSN-L-2602-0440online.pdf>
246. STEGARIU, V.I., MUNTIAN, V.A., MARTINAȘ, F.P. *Study on the Evolution of Anthropometric Indices in Primary School Students*. GYMNASIUM, v. XXI, nr. 1 (Supplement), 2020. pp. 5-17, ISSN 2344-5645.
247. SZABO, D.A., NEAGU, N., ARDELEAN, M., SOPA, I.S. *Psychomotor evaluation of athlete and non-athlete children*. Discobolul – Physical Education, Sport and Kinetotherapy Journal, nr. 59 (1), 2020. pp. 56-69. ISSN (online) 2286 – 3702, ISSN–L 1454 – 3907.
248. TANAKA, C., TANAKA, M., TANAKA, S. *Objectively evaluated physical activity and sedentary time in primary school children by gender, grade and types of physical education lessons*. BMC Public Health, 18, 948, 2018. pp.1-10. ISSN: 1471-2458
249. VIȘAN, P., VIȘAN, V. *Development of psychomotor capacity in 3rd and 4th grade primary school pupils*. Journal of Physical Education and Sport, nr. 17(Suppl. 5), 2017. pp. 2279- 2284, online ISSN: 2247 - 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN - L = 2247 – 8051.
250. 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.

251. АШМАРИН, Б. *Теория и методика физического воспитания*. Москва: Просвещение, 1990. 287 с.
252. БАЛЬСЕВИЧ, В. *Спортивный вектор физического воспитания в российской школе*. В: Теория и практика физической культуры, 2006 с. 48-52. ISBN 5-93512-043-7.
253. БАЛЬСЕВИЧ, В. *Физическая культура в школе: пути модернизации преподавания*. Москва: Педагогика, № 1, 2004. с. 26-32. ISSN 0869-561X.
254. БАРАНОВ, А. *Здоровье детей на пороге 21 века: пути решения проблемы*. Москва: Русский Медицинский Журнал, 2000. с. 3-8. ISSN 2225-2282.
255. БАРШАЙ В.М., КУРЫСЬ В.Н., ПАВЛОВ И.Б. *Гимнастика: учебник*. 3-е изд. Москва: КНОРУС, 2016, 312 с. ISBN 978-5-406-02356-3
256. БЕРГЕР Г.И., БЕРГЕР Ю.Г. *Урок физкультуры*. Москва: Владос, 2003, 144 с.
257. БОЛОНОВ Г.П. *Физкультура в начальной школе*. Методическое пособие. Москва: ТЦ Сфера, 2005. 128 с.
258. ВАЛЬБЕКЕНЕ, В.Ч. *Эффективность внеурочных форм двигательной активности для повышения уровня физической подготовленности школьников 1-8 классов*. Автореф. Дисс. Канд. Пед. Наук Москва: 1980. 26 с.
259. ВИЛЕНСКАЯ, Т.Е. *Физическое воспитание детей младшего школьного возраста*. Ростов на Дону: Феникс, 2006. 249 с.
260. ВИЛЕНСКИЙ, М. *Физическая культура*. Москва: КНОРУС, 2020. 214 с. ISBN 978-5-406-07424-4.
261. ДАВЫДОВ, В. *Морфофункциональные показатели младших школьников 7–10 лет*. В: Материалы научно-практической конференции с международным участием „Физическая культура, спорт и здоровье: актуальные проблемы и инновации”. Астрахань, 2016. с. 16-20. ISBN 978-5-91910-463-6.
262. КРУЦЕВИЧ Т. *Теория и методика физического воспитания*. Том 2-й. Киев: Олимпийская литература, 2003. 390 с.
263. КУЗНЕЦОВ В.С., КОЛОДНИЦКИЙ Г.А. *Физкультурно-оздоровительная работа в школе*. Москва: НЦЭНАС, 2003.
264. КУЗНЕЦОВ, В., ХОЛОДОВ, Ж. *Теория и методика физического воспитания и спорта*. Москва: Академия, 2003. с. 45. ISBN 5-7695- 0853-1.
265. КУРАМШИН, Ю.Ф. *Теория и методика физической культуры*. Москва: Советский спорт, 2003.

266. ЛАВРЕНТЬЄВ, О.М., СЕРГІЄНКО, Ю.П., ГОЛОВАЩЕНКО, Р.В., КРУПЕНЯ, С.В., ПРИСТІНСЬКИЙ, О.В. *Основні аспекти побудови уроку з гімнастики*. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова, Випуск 10(141)2021, pp.70-74. ISSN 2311-2220
267. ЛЕБЕДЕВА, Н. *Формирование здорового образа жизни младших школьников: пособие для учителей начальных классов, воспитателей*. Минск: ИВЦ Минфина, 2005. 112 с. ISBN 985-6782-10-4.
268. ЛУБЫШЕВА Л. *Социология физической культуры и спорта*. Москва: Академия, 2010. 154 с. ISBN 978-5-7695-5284-7.
269. МАСАЛГИН, Н. *Математико-статистические методы в спорте*. В: Физкультура и спорт, 1974. 160 с. ISBN 0691-0399/009 (01).
270. МАТВЕЕВ, Л. *Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. для завершающего уровня высш. физкультур.* Лань, 2005. 377 с. ISBN 5-8114-0585-5.
271. МАТВЕЕВ, Л. *Теория и методика физической культуры*. Москва: Физкультура и Спорт: СпортАкадемПресс, 2008. 542 с. ISBN 978-5-278-00833-0.
272. МУХИНА, В. *Возрастная психология. Феноменология развития*. Москва: Издательский центр Академия, 2006. с. 381-383. ISBN 5-7695-2648-3.
273. НЕВЕРКОВИЧ, С. *Педагогика физической культуры и спорта*. Москва: Академия. 2010. 336 с
274. НЕМОВ, Р. *Психология*. Москва: ВЛАДОС, 2003. 627 с. ISBN 5-691-00552-9.
275. ПИСКУНОВА, Е.В. *Сопряженное развитие физических и интеллектуальных способностей детей младшего школьного возраста на мотивационной основе*. Нальчик: Артикул, 2003. 177 с.
276. ПЛАТОНОВ, В. *Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов*. Киев: Олимп. лит., 2017. с. 16-20. ISBN 978-617-7492-01-5.
277. СОЛОМИНА, Т. *Возрастные особенности обмена веществ и особенности методики физического воспитания детей и подростков: Лекция для студентов ИФКЮГИФК*. Омск, 1990. с. 2-6.
278. СТОЛЯРОВ, В., БЫКОВСКАЯ, И., ЛУБЫШЕВА, Л. *Концепция физической культуры и физкультурного воспитания (инновационный подход)*. В: Теория и практика физической культуры. Москва, №5, 1998. с. 11 - 15.
279. СУХАРЕВ, А. *Здоровье и физическое воспитание детей и подростков*. Москва: Медицина, 1991. 105 с.

280. 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.
281. ЧЕРКЕСОВ Ю.Т., АФАНАСЕНКО В.В. *Сопряженное взаимозависимое развитие физических и интеллектуальных способностей и оздоровление человека на мотивационной основе*. Валеология. №3. 2001, С. 31-63.
282. ЧЕРМИТ, К.Д. *Теория и методика физической культуры*. Москва: Советский спорт, 2005. 268 с.

Referințe la documente electronice

283. *Cadrul de referință al curriculumului național*, aprobat prin Ordinul Ministerului Educației, Culturii și Cercetării nr. 432 din 29 mai 2017.
284. *Concepția Educației în Republica Moldova*. Chișinău: Editura Liceum, 2000. 36 p
285. *Codul Educației al Republicii Moldova*: nr. 152 din 17.07.2014. În: Monitorul Oficial al Republicii Moldova, nr. 319 – 324, art. nr. 614 din 23.11.2014.
286. *Curriculum la unitatea de curs*. Dezvoltarea fizică a preșcolarilor. Ciclul II – studii superioare de master. Universitatea de stat "Alec Russo" din Bălți, 2018, 9 p.
287. *Curriculum Național. Învățământul primar*. Chișinău, 2018. Aprobat 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 (vizitat la 12.11.2020).
288. *Curriculum școlar. Clasele I-IV*. Chișinău: Tipograia Centrală, 2010, p. 168-191.
289. *Dezvoltarea copilului mic. Suport de curs teoretic și ghid practic*. Chișinău, 2018. pp.15-19. [citat 13.06.2020]. Disponibil:
https://mecc.gov.md/sites/default/files/modulul_i_dezvoltarea_copilului.pdf.
290. *Educația Fizică și Sportul la școală în Europa*. EACEA, 2013. pp.1-4. [citat 18.04.2017]. ISBN 978-92-9201-528-2. Disponibil: <https://pdfslide.tips/documents/educatia-fizica-si-sportul-la-scoala-in-europa.html>.
291. *Evaluarea curriculumului național în învățământul general*. Studiu. Chișinău: MECC, IȘE, 2018.
292. *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 (văzut la 11.10.2019).

293. *Google cărți*, ©2011 [citat 20.04.2020]. Disponibil: <https://books.google.md/>;
<https://books.google.ro/>
294. *Instrucțiunile privind organizarea și desfășurarea activităților de educație fizică și sport în învățământul preuniversitar* - M.E.C.T.S., 2007. 46 p.
295. *Legea nr.128 din 12.VII.1997*, republicată, cu modificările și completările ulterioare, în Legislație privind învățământul. București: Lumina Lex, 2000, nr.69, p.4-67.
296. *Legea Educației Fizice și Sportului*, nr. 69, Publicată în Monitorul Oficial al României, nr. 200 din 09.05 București, 2000. 41 p.
297. *Managementul de curriculum*. Management educațional pentru instituțiile de învățământ. Institutul de Științe ale educației. Laboratorul Managementul educațional. 2000. 72 p.
https://www.academia.edu/30256423/Psihologia_copilului_si_a_adolescentului
298. *Metodologia privind implementarea evaluării criteriale prin descriptori în clasa I. Instrucțiune metodică pentru cadrele didactice*. Disponibil la:
<http://edu.gov.md/sites/default/files/reg>
299. *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
300. *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
301. *Sistemul național școlar de evaluare la disciplina educație fizică și sport*. Evaluare. Coord.: Filip C., grup de elaborare: Scarlat E., Dragomir P., Mironescu I., Predescu S. Ministerul Educației Naționale. Serviciul Național de Evaluare și Examinare. Imprimeriile media pro Brașov, 1999, 40 p.
302. *Strategia de dezvoltare a culturii fizice și sportului în Republica Moldova (2013-2020)*, (Proiect) Ministerul Tineretului și Sportului al RM, Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport. 5 p. [citat 20.01.2018]. ISBN 978-9975-4425-3-4.
Disponibil: <http://old.mts.gov.md/content/strategia-de-dezvoltare-culturii-fizice-si-sportului-din-republica-moldova-pentru-anii-2013>.
303. *Tehnici de storytelling în educația timpurie*. [citat 26.07.2020]. Disponibil:
<https://www.acorns.ro/2019/01/storytelling/>.

304. WHO. (1995). *Physical status: the use and interpretation of anthropometry. Report of WHO Expert Committee*. WHO Technical Report Series 854. Geneva, World Health organization.
305. WHO. (2010). *World Health Organization - Global recommendations on physical activity for health*. Geneva:. WHO Publications. ISBN 978 92 4 159 997 9.
306. ***www.flamingo.test

ANEXE

Anexa 1. Ancheta tip chestionar pentru profesori
Anchetă tip chestionar

Profesori de educație fizică

Stimați colegi, vă rugăm să ne sprijiniți în studiul nostru care are ca scop găsirea celor mai eficiente căi de îmbunătățire a tehnologiilor de predare a conținutului gimnasticii în lecțiile de educație fizice cu elevii ciclului primar. Răspunsurile sondajului de opinie vor fi folosite numai în scop științific. Pentru reușita acțiunii dorim ca răspunsurile să corespundă pe deplin realității.

Școala.....Vârsta.....Vechime.....Grad didactic.....

1. Cum apreciați conținutul gimnasticii în ciclul primar ?

foarte bun bun satisfăcător

2. Care trebuie să este ponderea mijloacelor de gimnastică în lecțiile de educație fizică la clasele primare?

mare medie mică

3. La ce nivel considerați că gimnastica asigură o activitate egală cu celelalte discipline sportive ?

mare mediu nu știu

4. Apreciați dacă unitatea școlară în care activați există o bază materială pentru realizarea conținutului gimnasticii ?

foarte buna bună suficientă lipsă

5. Considerați că mijloacele gimnasticii utilizate în lecțiile de educație fizică determină interes și motivare pentru o participare activă a elevilor ?

da nu nu știu

6. Cât timp considerați că trebuie să alocați aplicării conținutului gimnasticii pe durata unui an școlar ?

tot anul când nu ne permite timpul favorabil număr de lecții

7. Cei mijloace specifice gimnasticii folosiți cu precădere în lecțiile de educație fizică ?

Ex.Dezv. Fizică Generală (EDFG);

Deprinderi Utilitar Aplicative(DUA) specifice; Acrobatica; Sărituri

8. Dacă da specificați conținutul sistematizării acestora:

EDFG: libere, obiecte portative, aparate speciale

DUA specifice: târâre; cățărare/ escaladare, echilibru, transport de greutate

Acrobatica:

Sărituri:

9. Specificați ce greutăți întâmpinați în folosirea mijloacelor gimnasticii în lecția de educație fizică ?

- lipsa bază materială și sportivă;
- reținere din partea părinților;
- lipsa de motivare din partea elevilor;
- altele.

10. Considerați că diversificarea conținutului mijloacelor gimnasticii poate contribui la perfecționarea programei școlare din ciclul primar?

- Da Nu Nu știu

11. Credeți că un ghid practico-metodic de predare al conținutului mijloacelor gimnasticii la nivelul ciclului primar vă este necesar?

- da nu

Vă mulțumim!

Anexa 2. Rezultatele datelor antropometrice la etapa constatativă

Tabelul 1. Rezultatele datelor antropometrice (fete) la clasele pregătitoare (6 ani)

Nr. Crt.	Nume și prenume	Înălțimea (cm)	Greutatea (kg)	IMC	IMC (%)
1	BM	127	19.1	11.8	< 5th
2	CBA	124	23.1	15.0	39
3	CBS	134	26.1	14.5	23
4	IA	129	27.4	16.5	75
5	JM	126	26.3	16.6	77
6	LIM	126	18.6	11.7	< 5th
7	MM	121	21.5	14.7	28
8	MA	132	32.8	18.8	> 95th
9	NA	122	19.5	13.1	< 5th
10	NM	140	37.1	18.9	> 95th
11	NNE	135	29.0	15.9	65
12	OAB	137	25.8	13.7	8
13	PSN	137	23.8	12.7	< 5th
14	RLA	133	20.3	11.5	< 5th
15	JL	120	16	11.1	< 5th
16	RR	122	17	11.4	< 5th
17	VM	127	20	12.4	< 5th
18	BE	129	19	11.4	< 5th
19	SI	127	24	14.9	34
20	NI	130	22	13.0	< 5th
21	DA	124	19	12.4	< 5th
22	ȚS	128	23	14.0	12
23	VM	119	17	12.0	< 5th
24	CS	115	16	12.1	< 5th
25	PN	122	19	12.8	< 5th
26	OI	127	22	13.6	7
27	BA	120	18	12.5	< 5th
28	ES	130	31	18.3	94
29	TA	133	27	15.3	48
30	EM	110	19	15.7	60
31	CA	118	18	12.9	< 5th
32	HC	123	18	11.9	< 5th
33	IM	114	18	13.9	9
34	MP	119	17	12.0	< 5th
35	NV	120	19	13.2	< 5th
36	PA	117	18	13.1	< 5th
37	SG	119	17	12.0	< 5th

Notă: IMC – indicele de masă corporală; < 5th – rezultat subponderal interval de greutate
> 95th – rezultat subponderal interval de greutate

Tabelul 2. Rezultatele datelor antropometrice (băieți) la clasele pregătitoare

Nr. Crt.	Nume și prenume	Înălțimea (cm)	Greutatea (kg)	IMC	IMC (%)
1	BTI	139	34.2	17.7	93
2	BVO	136	23.5	12.7	< 5th
3	CDA	130	21.9	13.0	< 5th
4	CT	132	21.9	12.6	< 5th
5	FR	132	24.8	14.2	14
6	GE	137	27.5	14.7	24
7	IL	133	22.3	12.6	< 5th
8	JT	144	31.5	15.2	42
9	PM	136	31.0	16.8	83
10	PLG	130	21.1	12.5	< 5th
11	PDN	137	34.2	18.2	> 95th
12	PS	133	28.9	16.3	75
13	MR	115	23	17.4	91
14	MS	138	27	14.2	13
15	PD	122	19	12.8	< 5th
16	MA	128	24	14.6	24
17	BM	120	18	12.5	< 5th
18	PV	132	26	14.9	32
19	NV	130	27	16.0	67
20	SM	125	25	16.0	67
21	AD	113	18	14.1	11
22	BA	124	25	16.3	73
23	GA	119	20	14.1	12
24	HB	116	15	11.1	< 5th
25	SM	110	16	13.2	< 5th
26	IM	120	20	13.9	8
27	NC	124	19	12.4	< 5th
28	SB	124	18	11.7	< 5th
29	VM	123	25	16.5	79
30	TC	124	18	11.7	< 5th

Note: IMC – indicele de masă corporală; < 5th – rezultat subponderal interval de greutate
> 95th – rezultat subponderal interval de greutate

Tabelul 3. Rezultatele datelor antropometrice (fete) la clasele I-a (7 ani)

Nr. Crt.	Nume și prenume	Înălțimea (cm)	Greutatea (kg)	IMC	IMC (%)
1	BM	128	21.2	12.9	< 5th
2	CBA	127	25.6	15.9	64
3	CBS	141	29.2	14.7	28
4	IA	131	31.3	18.2	94
5	JM	129	29.7	17.8	92
6	LIM	132	20.3	11.7	< 5th
7	MM	128	24.8	15.1	43
8	MA	135	36.1	19.8	> 95th
9	NA	128	20.4	12.5	< 5th
10	NM	143	42.4	20.7	> 95th
11	NNE	137	34.1	18.2	94
12	OAB	140	29.1	14.8	33
13	PSN	139	25.8	13.4	5
14	RLA	134	22.5	12.5	< 5th
15	AS	132	36	20.7	> 95th
16	BȘ	121	21	14.3	18
17	BE	124	22	14.3	18
18	DI	118	20	14.4	19
19	DM	117	20	14.6	25
20	DA	130	34	20.1	> 95th
21	GA	128	31	18.9	> 95th
22	IA	112	19	15.1	44
23	IA	124	21	13.7	7
24	MM	117	20	14.6	25
25	NA	131	31	18.1	93
26	OA	122	25	16.8	81
27	RA	129	30	18.0	93
28	SC	119	21	14.8	32
29	TI	126	23	14.5	22
30	VD	123	23	15.2	46

Note: IMC – indicele de masă corporală; < 5th – rezultat subponderal interval de greutate
> 95th – rezultat subponderal interval de greutate

Tabelul 4. Rezultatele datelor antropometrice (băieți) la clasele I-a (7 ani)

Nr. Crt.	Nume și prenume	Înălțimea (cm)	Greutatea (kg)	IMC	IMC (%)
1	BTI	142	38.3	19.0	> 95th
2	BVO	137	22.5	12.0	< 5th
3	CDA	131	22.7	13.2	< 5th
4	CT	131	22.9	13.3	< 5th
5	FR	135	25.8	14.2	13
6	GE	140	30.6	15.6	53
7	IL	134	21.4	11.9	< 5th
8	JT	147	34.8	16.1	66
9	PM	139	35.1	18.2	93
10	PLG	132	23.6	13.5	< 5th
11	PDN	138	38.2	20.1	> 95th
12	PS	134	29.1	16.2	69
13	AM	140	41	20.9	> 95th
14	AM	137	39	20.8	> 95th
15	BȘ	127	29	18.0	92
16	CM	119	25	17.7	90
17	DA	142	42	20.8	> 95th
18	DS	121	26	17.8	90
19	DD	129	30	18.0	92
20	GM	131	30	17.5	88
21	IR	133	33	18.7	95
22	PA	135	39	21.4	> 95th
23	SM	138	28	14.7	25
24	SI	128	26	15.9	61
25	ȘM	120	24	16.7	78

Note: IMC – indicele de masă corporală; < 5th – rezultat subponderal interval de greutate
> 95th – rezultat subponderal interval de greutate

Tabelul 5. Rezultate datelor antropometrice (fete) la clasele a II-a (8 ani)

Nr. Crt.	Nume și prenume	Înălțimea (cm)	Greutatea (kg)	IMC	IMC (%)
1	BA	130	30	17.8	80
2	IC	125	24	15.4	33
3	PC	134	30	16.7	66
4	TS	140	38	19.4	90
5	AC	141	37	18.6	86
6	CS	131	27	15.7	42
7	FA	140	32	16.3	58
8	MI	136	37	20.0	92
9	MB	130	36	21.3	> 95th
10	SA	138	34	17.9	80
11	SM	147	32	14.8	21
12	TA	130	23	13.6	5
13	CA	128	37	22.6	> 95th
14	DM	133	35	19.8	92
15	DM	117	28	20.5	94
16	MM	121	27	18.4	85
17	ME	128	29	17.7	79
18	MS	129	26	15.6	39
19	NE	121	26	17.8	80
20	PM	130	29	17.2	74
21	PI	137	46	24.5	> 95th
22	PC	126	28	17.6	79
23	RL	119	23	16.2	56
24	SG	135	30	16.5	61
25	VI	122	28	18.8	87
26	LR	121	20	13.7	5
27	PI	124	21	13.7	5
28	ȘN	118	18	12.9	< 5th
29	SL	125	22	14.1	9
30	GG	120	18	12.5	< 5th
31	GB	120	20	13.9	7

Note: IMC – indicele de masă corporală; < 5th – rezultat subponderal interval de greutate
> 95th – rezultat subponderal interval de greutate

Tabelul 6. Rezultatele datelor antropometrice (băieți) la clasele a II-a (8 ani)

Nr. Crt.	Nume și prenume	Înălțimea (cm)	Greutatea (kg)	IMC	IMC (%)
1	BD	119	25	17.7	83
2	BA	128	28	17.1	76
3	CA	136	35	18.9	93
4	GD	122	28	18.8	93
5	LM	128	27	16.5	66
6	MD	130	33	19.5	95
7	NM	134	35	19.5	95
8	OE	127	40	24.8	> 95th
9	PD	120	30	20.8	> 95th
10	SA	119	26	18.4	90
11	VA	114	25	19.2	94
12	ZI	118	28	20.1	> 95th
13	ZD	127	35	21.7	> 95th
14	CD	140	39	19.9	> 95th
15	IV	135	25	13.7	5
16	NA	138	28	14.7	21
17	NM	153	40	17.1	76
18	NB	138	34	17.9	86
19	PD	133	29	16.4	64
20	PD	134	31	17.3	78
21	VD	137	30	16.0	56
22	CM	134	30	16.7	70
23	DP	145	40	19.0	94
24	MA	131	30	17.5	81
25	MV	145	28	13.3	< 5th
26	RD	131	28	16.3	63
27	BAA	126	21	13.2	< 5th
28	DR	123	22	14.5	17
29	ID	130	34	20.1	> 95th
30	LR	126	21	13.2	< 5th
31	MA	125	22	14.1	9
32	RG	123	25	16.5	67
33	TG	121	20	13.7	< 5th
34	IA	130	25	14.8	23

Note: IMC – indicele de masă corporală; < 5th – rezultat subponderal interval de greutate
> 95th – rezultat subponderal interval de greutate

Tabelul 7. Rezultatele datelor antropometrice (fete) la clasele a III-a (9 ani)

Nr. Crt.	Nume și prenume	Înălțimea (cm)	Greutatea (kg)	IMC	IMC (%)
1	AȘ	130	37	21.9	93
2	CR	121	27	18.4	78
3	CA	127	31	19.2	83
4	CB	130	32	18.9	81
5	GȘ	119	26	18.4	77
6	GI	120	30	20.8	90
7	IS	130	32	18.9	81
8	MI	126	28	17.6	70
9	MC	123	25	16.5	48
10	MN	130	30	17.8	71
11	MD	129	29	17.4	66
12	ML	123	26	17.2	62
13	NM	119	25	17.7	70
14	PA	132	35	20.1	87
15	SP	120	24	16.7	51
16	SA	119	26	18.4	77
17	TM	123	26	17.2	62
18	UM	122	25	16.8	54
19	VM	129	30	18.0	75
20	ZC	128	28	17.1	60
21	BI	120	25	17.4	65
22	BA	137	28	14.9	15
23	CA	123	31	20.5	89
24	CL	129	25	15.0	17
25	CA	135	25	13.7	< 5th
26	CAx	130	32	18.9	81
27	CAM	124	25	16.3	41
28	GF	133	30	17.0	58
29	MC	132	29	16.6	51
30	MD	147	47	21.8	93
31	OC	136	24	13.0	< 5th
32	ȘE	122	20	13.4	< 5th
33	ST	134	35	19.5	84
34	ȘA	139	42	21.7	93
35	ME	140	34	17.3	65
36	DN	137	37	19.7	85

Note: IMC – indicele de masă corporală; < 5th – rezultat subponderal interval de greutate > 95th – rezultat subponderal interval de greutate

Tabelul 8. Rezultatele datelor antropometrice (băieți) la clasele a III-a (9 ani)

Nr. Crt.	Nume și prenume	Înălțimea (cm)	Greutatea (kg)	IMC	IMC (%)
1	BE	127	31	19.2	90
2	CD	131	31	18.1	80
3	DTh	122	26	17.5	73
4	DE	135	29	15.9	47
5	IT	128	28	17.1	68
6	IȘ	129	27	16.2	54
7	MR	130	28	16.6	60
8	SD	125	25	16.0	50
9	VR	127	27	16.7	63
10	GT	136	30	16.2	54
11	RS	130	31	18.3	83
12	CR	129	29	17.4	73
13	GM	144	48	23.1	> 95th
14	CV	135	39	21.4	> 95th
15	CM	148	50	22.8	> 95th
16	DA	135	29	15.9	47
17	DV	131	32	18.6	86
18	IM	133	29	16.4	57
19	NE	140	39	19.9	93
20	ȘR	132	34	19.5	91
21	ZM	141	30	15.1	25
22	DG	133	33	18.7	86
23	RR	149	48	21.6	> 95th
24	DD	129	40	24.0	> 95th
25	LM	122	20	13.4	< 5th
26	MG	125	25	16.0	50
27	NA	127	31	19.2	90
28	NM	125	25	16.0	50
29	NS	121	24	16.4	57
30	PV	130	41	24.3	> 95th
31	HA	130	35	20.7	95
32	PD	130	38	22.5	> 95th
33	PA	135	37	20.3	94
34	GM	131	26	15.2	26

Note: IMC – indicele de masă corporală; < 5th – rezultat subponderal interval de greutate
> 95th – rezultat subponderal interval de greutate

Tabelul 9. Rezultatele datelor antropometrice (fete) la clasele a IV-a (10 ani)

Nr. Crt.	Nume și prenume	Înălțimea (cm)	Greutatea (kg)	IMC	IMC (%)
1	AT	150	30	13.3	< 5th
2	CI	132	21	12.1	< 5th
3	CA	133	20	11.3	< 5th
4	CI	126	34	21.4	89
5	GM	134	25	13.9	< 5th
6	HA	127	30	18.6	71
7	MD	129	23	13.8	< 5th
8	MA	126	28	17.6	58
9	MA	139	27,5	14.0	< 5th
10	MD	135	28	15.4	28
11	PA	140	28	14.3	< 5th
12	ȘA	139	30	15.5	18
13	ZH	139	31,5	16.3	32
14	CI	144	41	19.8	80
15	CA	143	41,5	20.3	83
16	DA	142	40	19.8	81
17	DA	147	43	19.9	81
18	GR	141	36	18.1	65
19	IM	136	28,5	15.4	16
20	IA	139	38,5	19.9	81
21	MA	138	29	15.2	14
22	NT	144	35,5	17.1	50
23	PR	140	38,5	19.6	79
24	PM	135	38,5	21.1	87
25	PA	141	30	15.1	12
26	SA	138	31,5	16.5	37
27	SM	142	31	15.4	16
28	ȘD	139	30,5	15.8	22
29	SM	146	34	16.0	25
30	TG	146	41,5	19.5	78
31	RD	146	41	19.2	77
32	AI	152	47,5	20.6	85
33	CC	149	39	17.6	57
34	CS	140	33,5	17.1	50
35	DA	142	40	19.8	81
36	IA	141	33	16.6	38
37	LS	148	39	17.8	61
38	ME	144	40,5	19.5	79
39	NA	139	41	21.2	88
40	PM	135	28,5	15.6	20
41	PA	137	29	15.5	17
42	PE	141	34	17.1	50
43	VA	134	29,5	16.4	34

Tabelul 10. Rezultatele datelor antropometrice (băieți) la clasele a IV-a (10 ani)

Nr. Crt.	Nume și prenume	Înălțimea (cm)	Greutatea (kg)	IMC	IMC (%)
1	AB	132	24	13.8	< 5th
2	AA	144	27	13.0	< 5th
3	BA	136	32	17.3	61
4	CM	132	29	16.6	51
5	DE	129	25	15.0	16
6	FA	141	35	17.6	65
7	FM	140	39	19.9	88
8	HD	143	42,5	20.8	92
9	IA	143	31,5	15.4	23
10	MT	133	29	16.4	45
11	MA	144	39	18.8	79
12	MA	151	52	22.8	> 95th
13	PC	140	34	17.3	61
14	SI	158	50,5	20.2	90
15	SA	145	41,5	19.7	87
16	TA	151	48	21.1	93
17	TM	142	35	17.4	62
18	VM	136	31	16.8	53
19	AD	139	35,5	18.4	74
20	BA	140	39	19.9	88
21	BT	142	38,5	19.1	82
22	CR	143	32,5	15.9	33
23	GC	146	36	16.9	55
24	GM	133	28,5	16.1	38
25	GE	139	34	17.6	65
26	GR	144	39,5	19.0	81
27	MN	145	39	18.5	76
28	MT	141	40	20.1	89
29	NA	143	38,5	18.8	79
30	NR	135	35	19.2	83
31	PV	138	37	19.4	84
32	SL	142	43,5	21.6	95
33	TM	145	43	20.5	91
34	CD	135	31,5	17.3	61
35	CA	138	33,5	17.6	65
36	GS	143	39	19.1	81
37	IM	140	36,5	18.6	77
38	IM	138	33	17.3	61
39	MA	141	35,5	17.9	35
40	MM	133	28,5	16.1	38
41	NR	137	35	18.6	77
42	PS	144	42,5	20.5	91
43	RE	145	41	19.5	85
44	SD	135	29	15.9	33
45	SS	139	36	18.6	77
46	VA	141	38,5	19.4	84

Anexa 3. Rezultatele dezvoltării motrice generale la etapa constatativă

Tabelul 1. Rezultatele dezvoltării motrice generale (fete) la clasele pregătitoare

Nr. Crt.	Nume și prenume	Rid. Tr. culc. dorsal în 30 sec (nr.repet.)	Ext. Tr. poz. așez. 30 sec (nr. repet.)	Testul Flamingo (nr. încerc.)	Îndoi. Tr. înai. din stând. (cm)	Tracț. din atârnat sprij. la cadru / banca gimn. (nr. repet.)	Testul Matorin (grade)		Șotronul (sec)
							Dreapta	Stânga	
1	BM	11	14	1	4	8	180	200	24
2	CBA	7	8	3	1	2	190	200	23
3	CBS	9	13	3	7	9	180	90	24
4	IA	9	15	6	4	3	250	270	40
5	JM	2	6	2	2	2	190	90	34
6	LIM	5	10	2	7	1	170	180	33
7	MM	5	6	4	3	1	260	200	27
8	MA	3	10	1	3	0	250	220	23
9	NA	2	9	1	8	3	180	260	20
10	NM	7	11	1	3	4	180	110	36
11	NNE	3	8	7	2	0	90	170	57
12	OAB	7	13	3	2	8	180	170	30
13	PSN	10	11	1	3	4	340	270	22
14	RLA	11	16	3	1	8	170	180	35
15	JL	5	9	3	0	6	240	175	28
16	RR	7	10	4	1	7	220	245	24
17	VM	3	9	5	0	5	185	220	33
18	BE	6	12	3	3	8	245	165	41
19	SI	8	14	2	6	6	205	180	37
20	NI	12	16	3	6	7	180	245	20
21	DA	9	12	3	8	8	280	175	22
22	ȚS	3	6	4	3	4	190	220	37
23	VM	6	9	1	2	6	210	245	31
24	CS	8	11	3	4	8	260	170	24
25	PN	3	5	4	3	3	175	200	40
26	OI	6	10	3	4	4	220	180	32
27	BA	9	13	2	6	7	280	190	24
28	ES	4	8	3	2	4	240	220	36
29	TA	8	11	3	6	5	200	270	28
30	EM	2	6	2	5	2	170	235	45
31	CA	6	11	3	6	4	260	200	32
32	HC	9	14	1	7	6	300	245	22
33	IM	4	6	3	4	3	210	180	37
34	MP	5	8	3	3	6	235	160	33
35	NV	3	7	4	3	0	200	180	41
36	PA	7	11	2	7	4	250	205	30
37	SG	9	13	1	8	9	290	180	21

Tabelul 2. Rezultatele dezvoltării motrice generale (băieți) la clasele pregătitoare

Nr. Crt.	Nume și prenume	Rid. Tr. culc. dorsal în 30 sec (nr.repet.)	Ext. Tr. poz. așez. 30 sec (nr. repet.)	Testul Flamingo (nr. încerc.)	Îndoi. Tr. înai. din stând. (cm)	Tracț. din atârnat sprij. la cadru / banca gimn. (nr. repet.)	Testul Matorin (grade)		Șotronul (sec)
							Dreapta	Stânga	
1	BTI	7	10	1	3	0	260	260	31
2	BVO	4	5	3	3	6	180	140	28
3	CDA	7	7	1	1	3	90	190	50
4	CT	4	9	1	1	6	230	110	17
5	FR	10	15	2	6	3	180	250	24
6	GE	2	5	1	7	7	270	270	18
7	IL	4	4	1	0	4	90	110	37
8	JT	8	11	3	4	2	180	200	28
9	PM	3	7	2	3	4	170	170	20
10	PLG	3	4	4	2	10	270	300	22
11	PDN	8	12	2	5	8	260	270	37
12	PS	2	5	1	0	6	180	180	18
13	MR	7	9	2	4	7	150	200	28
14	MS	8	11	3	5	6	185	165	25
15	PD	10	10	2	6	7	160	200	21
16	MA	7	8	2	3	9	190	165	34
17	BM	12	15	3	4	7	245	170	32
18	PV	13	16	2	4	8	260	200	21
19	NV	6	9	3	3	7	210	140	33
20	SM	7	11	2	4	8	170	130	42
21	AD	11	14	2	6	9	220	160	28
22	BA	13	14	3	6	10	230	205	24
23	GA	7	8	3	5	7	240	180	26
24	HB	10	12	2	4	11	255	220	20
25	SM	11	14	3	3	7	235	270	21
26	IM	7	10	4	3	9	210	160	38
27	NC	9	12	3	4	8	200	155	40
28	SB	12	14	2	5	10	270	165	20
29	VM	10	12	2	5	9	245	180	30
30	TC	8	10	3	4	8	220	160	27

Tabelul 3. Rezultatele dezvoltării motrice generale (fete) la clasele I-a

Nr. Crt.	Nume și prenume	Rid. Tr. culc. dorsal în 30 sec (nr.repet.)	Ext. Tr. poz. așez. 30 sec (nr. repet.)	Testul Flamingo (nr. încerc.)	Îndoi. Tr. înai. din stând. (cm)	Tracț. din atârnat sprij. la cadru / banca gimn. (nr. repet.)	Testul Matorin (grade)		Șotronul (sec)
							Dreapta	Stânga	
1	BM	11	14	1	4	8	180	200	24
2	CBA	7	8	3	3	2	190	200	23
3	CBS	9	13	3	7	9	180	90	24
4	IA	9	15	6	4	3	250	270	40
5	JM	2	6	2	2	2	190	90	34
6	LIM	5	10	2	3	1	170	180	33
7	MM	5	6	4	4	1	260	200	27
8	MA	3	10	1	5	0	250	220	23
9	NA	2	9	1	5	3	180	260	20
10	NM	7	11	1	3	4	180	110	36
11	NNE	3	8	7	3	0	90	170	87
12	OAB	7	13	3	4	8	180	170	30
13	PSN	10	11	1	9	4	340	270	22
14	RLA	11	16	3	8	8	170	180	35
15	AS	10	12	3	8	6	160	210	25
16	BȘ	10	12	2	6	5	200	175	27
17	BE	11	12	2	7	8	180	220	23
18	DI	8	10	3	7	8	170	145	32
19	DM	10	14	3	5	6	235	160	30
20	DA	11	13	3	5	7	250	190	24
21	GA	7	10	3	4	6	200	130	36
22	IA	5	9	3	4	6	165	120	47
23	IA	9	10	3	6	8	210	170	30
24	MM	9	11	3	2	10	250	200	26
25	NA	8	8	4	2	8	230	190	28
26	OA	12	10	3	3	10	275	240	22
27	RA	10	12	3	4	8	245	280	24
28	SC	8	11	4	3	8	220	155	40
29	TI	10	14	3	5	6	205	135	45
30	VD	11	12	3	4	11	280	175	21

Tabelul 4. Rezultatele dezvoltării motrice generale (băieți) la clasele I-a

Nr. Crt.	Nume și prenume	Rid. Tr. culc. dorsal în 30 sec (nr.repet.)	Ext. Tr. poz. așez. 30 sec (nr. repet.)	Testul Flamingo (nr. încerc.)	Îndoi. Tr. înai. din stând. (cm)	Tracț. din atârnat sprij. la cadru / banca gimn. (nr. repet.)	Testul Matorin (grade)		Șotronul (sec)
							Dreapta	Stânga	
1	BTI	7	10	1	3	0	260	260	31
2	BVO	4	5	3	3	6	180	140	28
3	CDA	7	7	1	3	3	90	190	50
4	CT	4	9	1	4	6	230	110	17
5	FR	10	15	2	6	3	180	250	24
6	GE	2	5	1	4	7	270	270	18
7	IL	4	4	1	3	4	90	110	37
8	JT	8	11	3	6	2	180	200	28
9	PM	3	7	2	3	4	170	170	20
10	PLG	3	4	4	3	10	270	300	22
11	PDN	8	12	2	4	8	260	270	37
12	PS	2	5	1	1	6	180	180	18
13	AM	12	15	3	6	11	265	235	32
14	AM	11	13	4	5	14	280	255	27
15	BȘ	10	12	4	4	12	245	190	24
16	CM	8	8	3	2	12	220	275	38
17	DA	12	12	3	3	11	260	230	22
18	DS	11	14	4	3	13	200	180	31
19	DD	9	11	4	5	11	190	260	26
20	GM	11	16	3	4	13	205	240	20
21	IR	14	15	3	4	12	280	255	25
22	PA	10	15	2	3	16	265	190	21
23	SM	12	14	3	4	11	255	220	33
24	SI	13	14	3	5	8	180	245	37
25	ȘM	11	14	3	4	14	210	170	30

Tabelul 4. Rezultatele dezvoltării motrice generale (fete) la clasele a II -a

Nr. Crt.	Nume și prenume	Rid. Tr. culc. dorsal în 30 sec (nr.repet.)	Ext. Tr. poz. așez. 30 sec (nr. repet.)	Testul Flamingo (nr. încerc.)	Îndoi. Tr. înai. din stând. (cm)	Traç. din atârnat sprij. la cadru / banca gimn. (nr. repet.)	Testul Matorin (grade)		Șotronul (sec)
							Dreapta	Stânga	
1	BA	10	14	1	6	10	250	190	24
2	IC	8	11	2	5	8	180	200	23
3	PC	11	16	1	7	15	265	220	24
4	TS	14	18	3	8	13	255	270	28
5	AC	9	12	2	4	10	300	235	34
6	CS	13	17	1	4	17	260	180	33
7	FA	7	11	3	5	6	320	200	27
8	MI	10	14	1	4	11	300	220	23
9	MB	12	15	2	5	12	280	200	20
10	SA	14	18	1	8	16	180	260	24
11	SM	16	17	0	4	15	190	170	36
12	TA	15	16	2	7	14	180	170	22
13	CA	13	14	1	5	10	245	280	26
14	DM	12	13	2	2	12	180	260	28
15	DM	10	12	2	4	6	170	200	34
16	MM	11	12	2	5	11	205	250	25
17	ME	13	13	2	4	9	220	180	27
18	MS	10	12	2	3	9	190	300	32
19	NE	8	10	3	3	11	265	200	37
20	PM	12	14	2	3	14	290	110	30
21	PI	11	13	2	4	7	230	280	32
22	PC	14	15	1	3	8	180	220	20
23	RL	12	12	2	2	8	200	175	29
24	SG	16	17	0	10	16	250	120	21
25	VI	11	14	2	5	10	220	190	30
26	LR	9	11	3	3	9	245	175	37
27	PI	15	16	1	5	14	290	120	20
28	ȘN	12	14	2	3	11	260	160	28
29	SL	16	18	0	5	16	320	255	22
30	GG	10	13	2	9	9	190	300	30
31	GB	13	15	1	9	11	260	180	25

Tabelul 6. Rezultatele dezvoltării motrice generale (băieți) la clasele a II-a

Nr. Crt.	Nume și prenume	Rid. Tr. culc. dorsal în 30 sec (nr.repet.)	Ext. Tr. poz. așez. 30 sec (nr. repet.)	Testul Flamingo (nr. încerc.)	Îndoi. Tr. înai. din stând. (cm)	Traç. din atârnat sprij. la cadru / banca gimn. (nr. repet.)	Testul Matorin (grade)		Șotronul (sec)
							Dreapta	Stânga	
1	CD	11	14	1	6	13	200	160	32
2	IV	13	15	2	4	16	260	200	28
3	NA	10	12	3	4	8	190	200	34
4	NM	14	16	1	6	14	310	225	20
5	NB	12	15	2	5	15	280	180	27
6	PD	14	17	2	7	18	300	235	29
7	PD	16	18	0	7	16	340	200	19
8	VD	11	14	2	3	12	235	165	23
9	CM	15	17	1	3	14	305	245	22
10	DP	13	15	2	2	11	280	220	25
11	MA	12	14	2	4	9	200	240	23
12	MV	10	12	3	2	8	180	260	37
13	RD	11	13	1	3	10	190	220	34
14	BD	12	15	2	3	14	235	180	24
15	BA	14	15	2	3	12	265	200	20
16	CA	10	12	3	2	8	190	245	34
17	GD	14	13	2	2	10	210	175	23
18	LM	15	14	3	4	8	200	165	21
19	MD	12	13	2	3	8	230	180	28
20	NM	15	15	1	6	8	195	220	22
21	OE	12	14	2	6	10	255	200	26
22	PD	14	15	2	4	11	210	175	21
23	SA	14	15	2	5	16	300	180	23
24	VA	10	12	2	4	10	210	190	32
25	ZI	11	12	2	5	14	280	200	37
26	ZD	12	13	2	3	12	240	185	24
27	BAA	16	18	1	8	17	310	205	19
28	DR	10	14	0	5	11	215	165	38
29	ID	13	15	2	3	13	185	240	30
30	LR	15	17	1	3	16	220	300	28
31	MA	12	14	2	4	14	260	200	39
32	RG	10	13	3	2	9	185	235	30
33	TG	16	18	1	7	18	320	220	20
34	IA	11	14	2	7	12	210	165	22

Tabelul 7. Rezultatele dezvoltării motrice generale (fete) la clasele sa III-a

Nr. Crt.	Nume și prenume	Rid. Tr. culc. dorsal în 30 sec (nr.repet.)	Ext. Tr. poz. așez. 30 sec (nr. repet.)	Testul Flamingo (nr. încerc.)	Îndoi. Tr. înai. din stând. (cm)	Tracț. din atârnat sprij. la cadru / banca gimn. (nr. repet.)	Testul Matorin (grade)		Șotronul (sec)
							Dreapta	Stânga	
1	AȘ	12	13	2	6	9	300	260	28
2	CR	13	11	3	5	11	180	165	32
3	CA	13	12	1	5	12	340	220	20
4	CB	14	12	2	6	11	285	200	22
5	GȘ	14	11	0	3	10	360	240	20
6	GI	12	13	2	3	7	220	175	24
7	IS	13	13	3	6	11	200	160	36
8	MI	15	11	2	2	14	275	190	23
9	MC	13	14	1	1	7	320	210	20
10	MN	12	14	2	2	9	300	200	28
11	MD	13	13	2	12	8	175	290	31
12	ML	10	12	4	5	10	185	150	39
13	NM	12	11	3	7	12	210	180	36
14	PA	11	13	2	8	11	265	180	24
15	SP	13	16	1	7	8	335	200	22
16	SA	14	15	2	5	12	295	215	23
17	TM	11	10	4	0	11	200	170	41
18	UM	12	10	2	4	6	185	280	24
19	VM	13	12	3	6	7	205	175	37
20	ZC	10	14	0	3	7	360	255	19
21	BI	12	14	2	3	10	300	235	25
22	BA	13	15	2	6	11	275	170	28
23	CA	11	14	3	5	9	210	175	34
24	CL	11	14	2	8	10	260	165	25
25	CA	12	13	3	8	13	220	180	36
26	CAx	12	14	2	5	11	250	185	27
27	CAM	11	16	1	4	14	225	340	23
28	GF	12	14	3	3	12	200	175	35
29	MC	13	15	2	5	11	190	265	30
30	MD	11	11	2	1	14	255	170	26
31	OC	12	14	2	4	9	245	180	24
32	ȘE	10	11	3	0	14	195	165	32
33	ST	15	17	0	9	12	260	360	21
34	ȘA	11	14	2	4	11	240	175	28
35	ME	14	16	2	10	15	260	190	24
36	DN	15	17	1	11	8	220	335	22

Tabelul 8. Rezultatele dezvoltării motrice generale (băieți) la clasele a III-a

Nr. Crt.	Nume și prenume	Rid. Tr. culc. dorsal în 30 sec (nr.repet.)	Ext. Tr. poz. așez. 30 sec (nr. repet.)	Testul Flamingo (nr. încerc.)	Îndoi. Tr. înai. din stând. (cm)	Traç. din atârnat sprij. la cadru / banca gimn. (nr. repet.)	Testul Matorin (grade)		Șotronul (sec)
							Dreapta	Stânga	
1	BE	12	14	2	4	15	300	190	21
2	CD	15	16	3	3	12	245	165	32
3	DTh	14	18	1	7	14	345	220	19
4	DE	16	15	3	9	11	255	170	31
5	IT	14	15	2	1	11	295	200	28
6	IȘ	16	17	3	3	14	235	165	30
7	MR	15	17	2	2	14	205	305	26
8	SD	18	17	3	6	12	165	225	32
9	VR	12	13	0	4	12	360	205	20
10	GT	14	15	2	4	10	290	190	24
11	RS	15	14	4	5	19	180	160	32
12	CR	15	18	2	8	11	280	185	18
13	GM	16	17	3	7	14	225	165	25
14	CV	14	18	1	0	9	335	200	21
15	CM	16	18	2	2	11	270	195	24
16	DA	17	17	3	5	14	155	185	29
17	DV	12	15	2	3	13	180	285	27
18	IM	15	16	3	6	15	185	160	33
19	NE	15	17	2	5	10	270	185	23
20	ȘR	11	17	4	5	16	185	165	36
21	ZM	16	17	3	2	11	190	175	32
22	DG	15	18	3	9	12	200	180	34
23	RR	14	19	0	3	10	360	210	19
24	DD	11	14	4	3	17	185	165	38
25	LM	14	17	2	4	15	275	180	22
26	MG	10	15	2	3	12	210	175	25
27	NA	13	16	3	8	14	165	185	31
28	NM	12	15	3	3	16	210	330	34
29	NS	14	18	1	5	13	340	225	22
30	PV	15	17	3	6	10	200	165	33
31	HA	9	13	2	0	11	280	190	26
32	PD	12	14	2	3	12	270	180	27
33	PA	15	17	3	5	15	190	165	31
34	GM	14	18	0	7	14	220	360	21

Tabelul 9. Rezultatele dezvoltării motrice generale (fete) la clasele a IV-a

Nr. Crt.	Nume și prenume	Rid. Tr. culc. dorsal în 30 sec (nr.repet.)	Ext. Tr. poz. așez. 30 sec (nr. repet.)	Testul Flamingo (nr. încerc.)	Îndoi. Tr. înai. din stând. (cm)	Tracț. din atârnat sprij. la cadru / banca gimn. (nr. repet.)	Testul Matorin (grade)		Șotronul (sec)
							Dreapta	Stânga	
1	AT	15	15	2	9	16	350	280	22
2	CI	12	14	3	4	14	320	245	26
3	CA	13	15	2	6	14	290	320	28
4	CI	12	14	3	2	15	300	260	32
5	GM	11	12	1	0	13	360	300	18
6	HA	14	14	3	2	10	315	255	34
7	MD	13	12	2	1	12	305	285	30
8	MA	13	14	3	9	14	290	330	27
9	MA	12	13	3	10	11	320	265	28
10	MD	15	16	0	10	15	360	245	20
11	PA	12	13	3	12	10	325	230	33
12	ȘA	12	13	2	12	12	340	270	31
13	ZH	12	14	2	10	14	320	240	28
14	CI	12	14	4	12	10	315	200	26
15	CA	14	14	3	4	9	300	240	32
16	DA	14	15	1	8	11	290	360	19
17	DA	11	12	3	6	10	310	230	33
18	GR	13	15	2	9	13	355	285	22
19	IM	14	15	2	2	11	320	245	31
20	IA	15	15	3	3	12	300	225	36
21	MM	16	17	0	7	14	360	290	18
22	NT	12	14	4	1	10	310	265	31
23	PR	11	14	2	0	9	345	285	24
24	PM	14	12	3	4	9	310	265	36
25	PA	12	15	2	1	12	290	220	39
26	SA	16	17	1	9	14	360	295	20
27	SM	14	13	3	0	10	300	215	35
28	ȘD	15	15	3	5	10	275	325	30
29	SM	11	14	2	2	8	305	265	34
30	TG	10	12	3	4	9	290	235	39
31	RD	11	15	4	4	13	280	220	41
32	AI	14	17	0	2	9	285	360	19
33	CC	15	15	3	1	8	310	275	35
34	CS	13	15	2	5	10	355	295	23
35	DA	12	14	3	7	10	300	245	36
36	IA	15	16	1	9	14	325	265	29
37	LS	10	12	0	1	11	360	295	21
38	ME	11	10	3	0	8	320	240	30
39	NA	12	15	2	6	6	345	265	25
40	PM	14	14	3	4	10	290	240	37
41	PA	14	15	2	9	14	345	270	24
42	PE	15	16	1	5	17	360	290	20
43	VA	11	14	2	10	10	350	245	22

Tabelul 10. Rezultatele dezvoltării motrice generale (băieți) la clasele a IV-a

Nr. Crt.	Nume și prenume	Rid. Tr. culc. dorsal în 30 sec (nr.repet.)	Ext. Tr. poz. așez. 30 sec (nr. repet.)	Testul Flamingo (nr. încerc.)	Îndoi. Tr. înai. din stând. (cm)	Tracț. din atârnat sprij. la cadru / banca gimn. (nr. repet.)	Testul Matorin (grade)		Șotronul (sec)
							Dreapta	Stânga	
1	AB	16	18	2	8	20	340	280	24
2	AA	15	20	1	4	19	275	350	19
3	BA	18	16	2	6	17	330	260	26
4	CM	14	15	3	0	15	290	245	30
5	DE	14	16	3	2	16	320	250	21
6	FA	15	17	2	4	14	335	275	31
7	FM	12	13	3	1	15	310	260	34
8	HD	12	14	0	6	16	360	290	18
9	IA	15	15	2	8	17	275	340	38
10	MT	13	15	2	2	14	310	245	40
11	MA	12	14	3	4	18	325	250	26
12	MA	16	17	2	6	12	330	275	31
13	PC	11	13	3	8	19	340	280	40
14	SI	16	19	1	4	16	350	300	20
15	SA	14	16	2	6	21	330	245	38
16	TA	15	16	2	9	18	320	260	24
17	TM	14	17	2	5	23	310	270	22
18	VM	16	14	2	7	20	325	260	35
19	AD	15	17	1	5	15	355	290	21
20	BA	14	15	2	7	15	310	265	39
21	BT	15	16	3	6	16	300	245	22
22	CR	16	17	2	8	14	280	340	27
23	GC	12	12	0	10	14	360	280	18
24	GM	14	15	3	10	14	335	245	24
25	GE	16	17	2	6	16	305	220	40
26	GR	14	12	2	1	14	320	260	32
27	MD	12	12	4	0	16	290	255	26
28	MT	13	15	3	0	12	280	245	38
29	NA	10	14	2	0	13	310	235	27
30	NR	12	15	3	4	15	300	220	32
31	PV	15	17	2	4	13	325	245	36
32	SL	16	18	0	10	12	360	290	19
33	TM	12	18	1	12	15	275	350	39
34	CD	15	17	2	4	18	300	245	33
35	CA	16	17	2	5	21	290	215	36
36	GS	14	16	2	6	14	330	265	28
37	IM	14	17	2	5	16	290	245	22
38	IM	16	14	3	1	15	310	255	32
39	MA	14	15	2	8	14	265	335	37
40	MM	14	16	2	6	20	295	260	25
41	NR	15	12	3	7	21	340	270	28
42	PS	16	17	1	9	15	280	360	20
43	RE	14	16	2	8	14	345	275	23
44	SD	14	15	2	1	15	305	260	29
45	SS	13	16	2	1	12	280	235	26
46	VA	15	16	2	0	10	260	275	33

Anexa 4. Rezultatele dezvoltării fizice armonioase și a nivelului inițierii în gimnastică la clasele I-a

Tabelul 1. Rezultatele dezvoltării fizice armonioase și a nivelului inițierii în gimnastică (fete) la clasele I

Nr. Crt.	Nume și prenume	Memorare execuție complex de EDFG (calificative)			Nivelul inițierii în gimnastică		
		4 exer. 4x4 timpi	5 exer. 4x8 timpi	6 exer. 4x8 timpi	Cump. pe un G. cu sprij. Pl. pe sol; Rostog. înaî. din ghem. în ghem.	+ podul de jos	+ stând pe omoplați
		S	B	FB	Suficient	Bine	Foarte bine
1	BM			+			+
2	CBA			+	+		
3	CBS			+			+
4	IA	+				+	
5	JM		+		+		
6	LIM		+		+		
7	MM			+	+		
8	MA			+	+		
9	NA			+		+	
10	NM		+			+	
11	NNE	+			+		
12	OAB		+				+
13	PSN			+	+		
14	RLA		+				+
15	AS			+		+	
16	BȘ			+		+	
17	BE			+			+
18	DI		+				+
19	DM		+			+	
20	DA			+		+	
21	GA		+			+	
22	IA	+				+	
23	IA		+				+
24	MM			+			+
25	NA			+			+
26	OA			+			+
27	RA			+			+
28	SC	+					+
29	TI	+				+	
30	VD			+			+

Tabelul 2. Rezultatele dezvoltării fizice armonioase și a nivelului inițierii în gimnastică (băieți)
la clasele I

Nr. Crt.	Nume și prenume	Memorare execuție complex de EDFG (calificative)			Nivelul inițierii în gimnastică		
		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
1	BTI		+		+		
2	BVO			+			+
3	CDA	+			+		
4	CT			+			+
5	FR			+	+		
6	GE			+			+
7	IL		+			+	
8	JT			+	+		
9	PM			+		+	
10	PLG			+			+
11	PDN	+					+
12	PS			+		+	
13	AM		+				+
14	AM			+			+
15	BȘ			+			+
16	CM	+					+
17	DA			+		+	
18	DS		+				+
19	DD		+			+	
20	GM			+			+
21	IR		+			+	
22	PA			+			+
23	SM		+			+	
24	SI	+			+		
25	ȘM		+				+

Tabelul 3. Rezultatele dezvoltării fizice armonioase și a nivelului inițierii în gimnastică (fete) la clasele a IV-a

Nr. Crt.	Nume și prenume	Memorare execuție complex de EDFG (calificative)			Nivelul inițierii în gimnastică		
		5 exer. 4x4 timpi	6 exer. 4x8 timpi	7 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
1	AT			+			+
2	CI		+			+	
3	CA		+			+	
4	CI		+			+	
5	GM			+			+
6	HA		+			+	
7	MD	+				+	
8	MA		+				+
9	MA		+			+	
10	MD			+			+
11	PA		+			+	
12	ȘA		+			+	
13	ZH		+			+	
14	CI	+				+	
15	CA		+			+	
16	DA			+			+
17	DA		+			+	
18	GR			+			+
19	IM		+			+	
20	IA		+			+	
21	MA			+		+	+
22	NT		+			+	
23	PR		+			+	
24	PM	+			+		
25	PA	+				+	
26	SA			+			+
27	SM		+			+	
28	ȘD		+			+	
29	SM	+				+	
30	TG	+				+	
31	RD	+			+		
32	AI			+			+
33	CC	+				+	
34	CS		+			+	
35	DA	+				+	
36	IA		+			+	
37	LS			+			+
38	ME	+				+	
39	NA			+			+
40	PM	+				+	
41	PA			+			+
42	PE			+		+	
43	VA			+			+

Tabelul 4. Rezultatele dezvoltării fizice armonioase și a nivelului inițierii în gimnastică (băieți)
la clasele a IV-a

Nr. Crt.	Nume și prenume	Memorare execuție complex de EDFG (calificative)			Nivelul inițierii în gimnastică		
		5 exer. 4x4 timpi	6 exer. 4x8 timpi	7 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
1	AB			+			+
2	AA			+		+	
3	BA		+			+	
4	CM		+			+	
5	DE			+			+
6	FA	+				+	
7	FM	+				+	
8	HD			+			+
9	IA	+			+		
10	MT	+				+	
11	MA		+			+	
12	MA	+				+	
13	PC	+			+		
14	SI			+			+
15	SA	+				+	
16	TA			+			+
17	TM			+			+
18	VM	+				+	
19	AD			+			+
20	BA	+				+	
21	BT			+			+
22	CR					+	
23	GC			+			+
24	GM		+			+	
25	GE	+			+		
26	GR		+			+	
27	MN		+				
28	MT	+				+	
29	NA		+			+	
30	NR		+			+	
31	PV	+				+	
32	SL			+			+
33	TM	+			+		
34	CD		+			+	
35	CA		+			+	
36	GS		+				
37	IM			+			+
38	IM	+					
39	MA		+				
40	MM			+			+
41	NR		+				
42	PS		+				
43	RE			+			+
44	SD		+				
45	SS			+			+
46	VA	+					

Anexa 5. Rezultatele datelor antropometrice la clasa a IV -a (10 ani) - grupa de experiment

Tabelul 1. Rezultatele datelor antropometrice (fete) la clasa a IV -a (10 ani) la grupa de experiment la testarea inițială (T1)

Nr. Crt.	Nume și prenume	Înălțimea (cm)	Greutatea (kg)	IMC	IMC (%)
1	AI	152	47,5	20.6	85
2	DA	147	43	19.9	81
3	GR	141	36	18.1	65
4	IM	136	28,5	15.4	16
5	IA	139	38,5	19.9	81
6	MA	138	29	15.2	14
7	NT	144	35,5	17.1	50
8	PR	140	38,5	19.6	79
9	PM	135	38,5	21.1	87
10	PA	141	30	15.1	12
11	SA	138	31,5	16.5	37
12	SM	142	31	15.4	16
13	ȘD	139	30,5	15.8	22
14	SM	146	34	16.0	25
15	TG	146	41,5	19.5	78
16	RD	146	41	19.2	77

Tabelul 2. Rezultatele datelor antropometrice (fete) la clasa a IV-a (10 ani) la grupa de experiment la testarea finală (T2)

Nr. Crt.	Nume și prenume	Înălțimea (cm)	Greutatea (kg)	IMC	IMC (%)
1	AI	154	48,2	20.3	83
2	DA	149	43,9	19.8	80
3	GR	143	36,8	18.0	63
4	IM	138	29.6	15.5	18
5	IA	141	39,3	19.8	80
6	MA	140	30.2	15.4	30.2
7	NT	146	36,3	17.0	48
8	PR	142	39,7	19.7	80
9	PM	137	39,4	21.0	87
10	PA	143	31.6	15.5	17
11	SA	140	32.4	16.5	37
12	SM	144	31,8	15.3	15
13	ȘD	141	31.8	16.0	26
14	SM	148	35.4	16.2	29
15	TG	147	42,2	19.5	79
16	RD	148	41,8	19.1	76

Tabelul 3. Rezultatele datelor antropometrice (băieți) la **clasa a IV -a** (10 ani) grupa de experiment la testarea inițială (T1)

Nr. Crt.	Nume și prenume	Înălțimea (cm)	Greutatea (kg)	IMC	IMC (%)
1	AD	139	35,5	18.4	74
2	BA	140	39	19.9	88
3	BT	142	38,5	19.1	82
4	CR	143	32,5	15.9	33
5	GC	146	36	16.9	55
6	GM	133	28,5	16.1	38
7	GE	139	34	17.6	65
8	GR	144	39,5	19.0	81
9	MN	145	39	18.5	76
10	MT	141	40	20.1	89
11	NA	143	38,5	18.8	79

Tabelul 4. Rezultatele datelor antropometrice (băieți) la **clasa a IV-a** (10 ani) grupa de experiment la testarea finală (T2)

Nr. Crt.	Nume și prenume	Înălțimea (cm)	Greutatea (kg)	IMC	IMC (%)
1	AD	141	36.7	18.5	75
2	BA	142	40.5	20.1	89
3	BT	144	39.6	19.1	82
4	CR	145	33.4	15.9	33
5	GC	148	37.2	17.0	56
6	GM	136	29.5	15.9	34
7	GE	141	35.2	17.7	66
8	GR	146	41.7	19.6	86
9	MN	147	40.3	18.6	77
10	MT	143	41.2	20.1	89
11	NA	145	39.6	18.8	79

Anexa 6. Rezultatele datelor antropometrice la clasa IV -a (10 ani) - grupa de control

Tabelul 1. Rezultate date antropometrice (fete) la clasa a IV -a (10 ani) grupa de control la testarea inițială (T1)

Nr. Crt.	Nume și prenume	Înălțimea (cm)	Greutatea (kg)	IMC	IMC (%)
1	AT	150	30	13.3	< 5th
2	CI	132	21	12.1	< 5th
3	CA	133	20	11.3	< 5th
4	CI	126	34	21.4	89
5	GM	134	25	13.9	< 5th
6	HA	127	30	18.6	71
7	MD	129	23	13.8	< 5th
8	MA	126	28	17.6	58
9	MA	139	27,5	14.0	< 5th
10	MD	135	28	15.4	28
11	PA	140	28	14.3	< 5th
12	ȘA	139	30	15.5	18
13	ZH	139	31,5	16.3	32
14	CI	144	41	19.8	80
15	CA	143	41,5	20.3	83
16	DA	142	40	19.8	81

Tabelul 2. Rezultate date antropometrice (fete) **clasa IV -a** (10 ani) grupa de control la testarea inițială T2

Nr. Crt.	Nume și prenume	Înălțimea (cm)	Greutatea (kg)	IMC	IMC (%)
1	AT	152	31,2	13,4	< 5th
2	CI	134	22,4	12,3	< 5th
3	CA	136	21,2	11,4	< 5th
4	CI	128	35	21,4	88
5	GM	136	26,2	14,1	< 5th
6	HA	129	30,8	18,0	64
7	MD	131	24,3	14,0	< 5th
8	MA	129	29,4	17,4	55
9	MA	141	29	14,6	7
10	MD	137	29,4	15,5	17
11	PA	142	29,3	14,4	5
12	ȘA	141	31,2	15,6	19
13	ZH	140	32,4	16,3	32
14	CI	146	42,2	19,7	80
15	CA	144	42,4	20,3	83
16	DA	144	41	19,8	80

Tabelul 3. Rezultate date antropometrice (băieți) la **clasa a IV -a** (10 ani) grupa de control la testarea inițială (T1)

Nr. Crt.	Nume și prenume	Înălțimea (cm)	Greutatea (kg)	IMC	IMC (%)
1	AB	132	24	13.8	< 5th
2	AA	144	27	13.0	< 5th
3	BA	136	32	17.3	61
4	CM	132	29	16.6	51
5	DE	129	25	15.0	16
6	FA	141	35	17.6	65
7	FM	140	39	19.9	88
8	HD	143	42,5	20.8	92
9	IA	143	31,5	15.4	23
10	MT	133	29	16.4	45
11	MA	144	39	18.8	79

Tabelul 4. Rezultate date antropometrice (băieți) la **clasa a IV -a** (10 ani) grupa de control la testarea finală (T2)

Nr. Crt.	Nume și prenume	Înălțimea (cm)	Greutatea (kg)	IMC	IMC (%)
1	AB	134	25,2	13,9	< 5th
2	AA	146	28,4	13,1	< 5th
3	BA	139	33,3	17,1	58
4	CM	134	30,5	16,7	52
5	DE	131	26,2	15,2	19
6	FA	143	36,3	17,6	65
7	FM	142	40,2	19,8	87
8	HD	145	43,5	20,5	91
9	IA	146	32,6	15,0	16
10	MT	135	31,2	17,0	57
11	MA	146	40,3	18,8	79

Anexa 7. Rezultatele probelor motrice generale la grupa de experiment

Tabelul 1. Rezultatele probelor motrice generale (16 fete) la grupa de experiment la clasa a IV-a la testarea inițială (T1)

Nr. Crt.	Nume și prenume	Rid. Tr. culc. dorsal în 30 sec (nr.repet.)	Ext. Tr. poz. așez. 30 sec (nr. repet.)	Testul Flamingo (nr. încerc.)	Îndoi. Tr. înai. din stând. (cm)	Tracț. din atârnat sprij. la cadru / banca gimn. (nr. repet.)	Testul Matorin (grade)		Șotronul (sec)	Traseu aplicativ (sec)
							Dreapta	Stânga		
1	AI	14	17	0	2	9	285	360	19	0.54
2	DA	11	12	3	6	10	310	230	33	0.57
3	GR	13	15	2	9	13	355	285	22	1.23
4	IM	14	15	2	2	11	320	245	31	1.28
5	IA	15	15	3	3	12	300	225	36	1.06
6	MM	16	17	0	7	14	360	290	18	1.12
7	NT	12	14	4	1	10	310	265	31	1.05
8	PR	11	14	2	0	9	345	285	24	0.54
9	PM	14	12	3	4	9	310	265	36	0.49
10	PA	12	15	2	1	12	290	220	39	1.03
11	SA	16	17	1	9	14	360	295	20	1.12
12	SM	14	13	3	0	10	300	215	35	0.57
13	ȘD	15	15	3	5	10	275	325	30	1.02
14	SM	11	14	2	2	8	305	265	34	1.21
15	TG	10	12	3	4	9	290	235	39	0.50
16	RD	11	15	4	4	13	280	220	41	1.11

Tabelul 2. Rezultatele probelor motrice generale (16 fete) la grupa de experiment la clasa a IV-a la testarea finală (T2)

Nr. Crt.	Nume și prenume	Rid. Tr. culc. dorsal în 30 sec (nr.repet.)	Ext. Tr. poz. așez. 30 sec (nr. repet.)	Testul Flamingo (nr. încerc.)	Îndoi. Tr. înai. din stând. (cm)	Tracț. din atârnat sprij. la cadru / banca gimn. (nr. repet.)	Testul Matorin (grade)		Șotronul (sec)	Traseu aplicativ (sec)
							Dreapta	Stânga		
1	AI	16	19	0	5	11	297	365	17	0.50
2	DA	14	15	2	8	12	318	237	29	0.53
3	GR	15	17	1	10	15	362	290	20	1.20
4	IM	17	18	1	5	13	325	252	28	1.23
5	IA	17	17	2	6	15	310	230	30	1.01
6	MM	18	19	0	8	16	365	297	16	1.07
7	NT	15	17	3	5	12	315	272	27	1.00
8	PR	14	16	1	3	12	352	290	20	0.50
9	PM	16	15	1	6	11	316	270	31	0.46
10	PA	15	17	1	3	14	296	228	32	0.58
11	SA	19	19	0	11	16	368	300	18	1.08
12	SM	16	16	2	3	12	312	225	31	0.54
13	ȘD	17	17	2	7	13	280	330	27	0.57
14	SM	14	17	1	5	10	315	272	29	1.18
15	TG	13	15	1	6	11	297	244	33	0.47
16	RD	14	17	2	7	15	286	228	36	1.08

Tabelul 3. Rezultatele probelor motrice generale (băieți) la grupa de experiment la clasa a IV-a la testarea inițială (T1)

Nr. Crt.	Nume și prenume	Rid. Tr. culc. dorsal în 30 sec (nr.repet.)	Ext. Tr. poz. așez. 30 sec (nr. repet.)	Testul Flamingo (nr. încerc.)	Îndoi. Tr. înai. din stând. (cm)	Tracș. din atârnat sprij. la cadru / banca gimn. (nr. repet.)	Testul Matorin (grade)		Șotronul (sec)	Traseu aplicativ (sec)
							Dreapta	Stânga		
1	AD	15	17	1	5	15	355	290	21	1.14
2	BA	14	15	2	7	15	310	265	39	0.59
3	BT	15	16	3	6	16	300	245	22	0.56
4	CR	16	17	2	8	14	280	340	27	0.41
5	GC	12	12	0	10	14	360	280	18	0.44
6	GM	14	15	3	10	14	335	245	24	1.05
7	GE	16	17	2	6	16	305	220	40	0.58
8	GR	14	12	2	1	14	320	260	32	0.45
9	MD	12	12	4	0	16	290	255	26	1.02
10	MT	13	15	3	0	12	280	245	38	0.43
11	NA	10	14	2	0	13	310	235	27	0.58

Tabelul 4. Rezultatele probelor motrice generale (băieți) la grupa de experiment la clasa a IV-a la testarea finală (T2)

Nr. Crt.	Nume și prenume	Rid. Tr. culc. dorsal în 30 sec (nr.repet.)	Ext. Tr. poz. așez. 30 sec (nr. repet.)	Testul Flamingo (nr. încerc.)	Îndoi. Tr. înai. din stând. (cm)	Tracș. din atârnat sprij. la cadru / banca gimn. (nr. repet.)	Testul Matorin (grade)		Șotronul (sec)	Traseu aplicativ (sec)
							Dreapta	Stânga		
1	AD	17	19	0	8	17	360	295	19	1.10
2	BA	17	17	1	9	18	315	270	33	0.55
3	BT	18	18	2	8	18	307	252	18	0.52
4	CR	18	18	1	10	17	285	345	24	0.39
5	GC	15	15	0	12	16	368	285	16	0.40
6	GM	16	17	1	12	17	342	252	21	0.58
7	GE	18	19	1	8	18	310	228	33	0.54
8	GR	16	15	2	4	17	325	265	28	0.41
9	MD	15	16	2	2	18	297	260	22	0.56
10	MT	15	17	2	4	15	285	250	34	0.40
11	NA	14	16	1	2	16	316	242	23	0.55

Anexa 8. Rezultatele probelor motrice generale la grupa de control

Tabelul 1. Rezultatele probelor motrice generale (fete) la grupa de control la clasa a IV-a la testarea inițială (T1)

Nr. Crt.	Nume și prenume	Rid. Tr. culc. dorsal în 30 sec (nr.repet.)	Ext. Tr. poz. așez. 30 sec (nr. repet.)	Testul Flamingo (nr. încerc.)	Îndoi. Tr. înai. din stând. (cm)	Tracț. din atârnat sprij. la cadru / banca gimn. (nr. repet.)	Testul Matorin (grade)		Șotronul (sec)	Traseu aplicativ (sec)
							Dreapta	Stânga		
1	AT	15	15	2	9	16	350	280	22	1.04
2	CI	12	14	3	4	14	320	245	26	1.08
3	CA	13	15	2	6	14	290	320	28	1.14
4	CI	12	14	3	2	15	300	260	32	1.17
5	GM	11	12	1	0	13	360	300	18	1.02
6	HA	14	14	3	2	10	315	255	34	1.10
7	MD	13	12	2	1	12	305	285	30	1.08
8	MA	13	14	3	9	14	290	330	27	0.56
9	MA	12	13	3	10	11	320	265	28	0.58
10	MD	15	16	0	10	15	360	245	20	1.05
11	PA	12	13	3	12	10	325	230	33	1.18
12	ȘA	12	13	2	12	12	340	270	31	0.59
13	ZH	12	14	2	10	14	320	240	28	1.16
14	CI	12	14	4	12	10	315	200	26	1.28
15	CA	14	14	3	4	9	300	240	32	0.49
16	DA	14	15	1	8	11	290	360	19	1.04

Tabelul 2. Rezultatele probelor motrice generale (fete) la grupa de control la clasa a IV-a la testarea finală (T2)

Nr. Crt.	Nume și prenume	Rid. Tr. culc. dorsal în 30 sec (nr.repet.)	Ext. Tr. poz. așez. 30 sec (nr. repet.)	Testul Flamingo (nr. încerc.)	Îndoi. Tr. înai. din stând. (cm)	Tracț. din atârnat sprij. la cadru / banca gimn. (nr. repet.)	Testul Matorin (grade)		Șotronul (sec)	Traseu aplicativ (sec)
							Dreapta	Stânga		
1	AT	16	17	1	11	17	355	285	20	1.01
2	CI	14	16	2	6	16	325	250	24	1.03
3	CA	15	17	2	8	15	296	325	27	1.10
4	CI	14	16	2	5	17	305	265	30	1.14
5	GM	13	14	0	3	15	364	305	16	0.58
6	HA	16	16	2	5	12	320	260	31	1.06
7	MD	15	14	2	3	14	310	290	27	1.04
8	MA	15	16	2	10	16	294	335	24	0.53
9	MA	14	15	2	10	13	326	270	25	0.55
10	MD	16	17	0	11	16	365	250	18	1.01
11	PA	14	15	2	13	13	330	235	30	1.15
12	ȘA	14	15	1	13	14	345	275	28	0.56
13	ZH	13	16	2	11	16	325	246	25	1.12
14	CI	14	16	2	13	13	319	207	23	1.24
15	CA	15	17	2	6	11	306	245	29	0.47
16	DA	15	17	0	10	13	294	366	17	1.00

Tabelul 3. Rezultatele probelor motrice generale (băieți) la grupa de control la clasa a IV-a la testarea inițială (T1)

Nr. Crt.	Nume și prenume	Rid. Tr. culc. dorsal în 30 sec (nr.repet.)	Ext. Tr. poz. așez. 30 sec (nr. repet.)	Testul Flamingo (nr. încerc.)	Îndoi. Tr. înai. din stând. (cm)	Tracț. din atârnat sprij. la cadru / banca gimn. (nr. repet.)	Testul Matorin (grade)		Șotronul (sec)	Traseu aplicativ (sec)
							Dreapta	Stânga		
1	AB	16	18	2	8	20	340	280	24	1.13
2	AA	15	20	1	4	19	275	350	19	0.58
3	BA	18	16	2	6	17	330	260	26	0.57
4	CM	14	15	3	0	15	290	245	30	0.42
5	DE	14	16	3	2	16	320	250	21	0.43
6	FA	15	17	2	4	14	335	275	31	1.16
7	FM	12	13	3	1	15	310	260	34	1.04
8	HD	12	14	0	6	16	360	290	18	0.54
9	IA	15	15	2	8	17	275	340	38	0.42
10	MT	13	15	2	2	14	310	245	40	1.08
11	MA	12	14	3	4	18	325	250	26	1.07

Tabelul 4. Rezultatele probelor motrice generale (băieți) la grupa de control la clasa a IV-a la testarea finală (T2)

Nr. Crt.	Nume și prenume	Rid. Tr. culc. dorsal în 30 sec (nr.repet.)	Ext. Tr. poz. așez. 30 sec (nr. repet.)	Testul Flamingo (nr. încerc.)	Îndoi. Tr. înai. din stând. (cm)	Tracț. din atârnat sprij. la cadru / banca gimn. (nr. repet.)	Testul Matorin (grade)		Șotronul (sec)	Traseu aplicativ (sec)
							Dreapta	Stânga		
1	AB	18	20	1	10	22	345	284	22	1.10
2	AA	17	22	0	7	21	280	356	18	0.55
3	BA	19	17	2	8	19	335	265	24	0.54
4	CM	16	17	2	3	17	295	248	28	0.40
5	DE	15	18	2	5	17	325	254	19	0.41
6	FA	17	19	1	6	16	340	284	29	1.16
7	FM	14	16	2	4	17	315	265	32	1.01
8	HD	15	16	0	8	17	365	294	17	0.51
9	IA	16	17	2	10	18	285	345	34	0.40
10	MT	15	16	1	5	16	315	250	37	1.04
11	MA	15	16	2	6	19	332	255	23	1.02

Anexa 9. Rezultatele probelor motrice specifice la grupa de experiment

Tabelul 1. Motrice specifică a elevilor din clasa IV (fete) experimentală (T1)

Nr. Crt.	Nume și prenume	Memorare execuție complex de EDFG (calificative)			Nivelul inițierii în gimnastică		
		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
1	AI			+			+
2	DA	+				+	
3	GR			+			+
4	IM		+			+	
5	IA		+			+	
6	MA			+		+	+
7	NT		+			+	
8	PR		+			+	
9	PM	+			+		
10	PA	+				+	
11	SA			+			+
12	SM		+			+	
13	ȘD		+			+	
14	SM	+				+	
15	TG	+				+	
16	RD	+			+		

Tabelul 2. Motrice specifică a elevilor din clasa IV (fete) experimentală (T2)

Nr. Crt.	Nume și prenume	Memorare execuție complex de EDFG (calificative)			Nivelul inițierii în gimnastică		
		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
1	AI			+			+
2	DA		+			+	
3	GR			+			+
4	IM		+			+	
5	IA		+	+			+
6	MA			+			+
7	NT		+			+	
8	PR		+	+			+
9	PM		+			+	
10	PA	+				+	
11	SA			+			+
12	SM			+			+
13	ȘD		+	+			+
14	SM		+			+	
15	TG		+				+
16	RD	+				+	

Tabelul 3. Motrice specifică a elevilor din clasa IV (băieți) experimentală (T1)

Nr. Crt.	Nume și prenume	Memorare execuție complex de EDFG (calificative)			Nivelul inițierii în gimnastică		
		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
1	AD			+			+
2	BA	+				+	
3	BT			+			+
4	CR					+	
5	GC			+			+
6	GM		+			+	
7	GE	+			+		
8	GR		+			+	
9	MD		+				
10	MT	+				+	
11	NA		+			+	

Tabelul 4. Motrice specifică a elevilor din clasa IV (băieți) experimentală (T2)

Nr. Crt.	Nume și prenume	Memorare execuție complex de EDFG (calificative)			Nivelul inițierii în gimnastică		
		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
1	AD			+			+
2	BA		+				+
3	BT			+			+
4	CR		+			+	
5	GC			+			+
6	GM			+		+	
7	GE	+				+	
8	GR		+				+
9	MD			+			+
10	MT			+			+
11	NA		+				+

Anexa 10. Rezultatele probelor motrice specifice la grupa de control

Tabelul 1. Motrice specifică a elevilor din clasa IV (fete) control (T1)

Nr. Crt.	Nume și prenume	Memorare execuție complex de EDFG (calificative)			Nivelul inițierii în gimnastică		
		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
1	AT			+			+
2	CI		+			+	
3	CA	+				+	
4	CI		+			+	
5	GM			+			+
6	HA		+			+	
7	MD	+				+	
8	MA		+			+	
9	MA		+			+	
10	MD			+			+
11	PA		+			+	
12	ȘA		+			+	
13	ZH		+			+	
14	CI	+				+	
15	CA		+			+	
16	DA			+			+

Tabelul 2. Motrice specifică a elevilor din clasa IV (fete) control (T2)

Nr. Crt.	Nume și prenume	Memorare execuție complex de EDFG (calificative)			Nivelul inițierii în gimnastică		
		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
1	AT			+			+
2	CI		+			+	
3	CA		+			+	
4	CI		+			+	
5	GM			+			+
6	HA		+			+	
7	MD	+				+	
8	MA		+				+
9	MA		+			+	
10	MD			+			+
11	PA		+			+	
12	ȘA		+			+	
13	ZH		+			+	
14	CI	+				+	
15	CA		+			+	
16	DA			+			+

Tabelul 3. Motrice specifică a elevilor din clasa IV (băieți) experimentală (T1)

Nr. Crt.	Nume și prenume	Memorare execuție complex de EDFG (calificative)			Nivelul inițierii în gimnastică		
		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
1	AB			+			+
2	AA			+		+	
3	BA		+			+	
4	CM		+			+	
5	DE			+			+
6	FA	+				+	
7	FM	+				+	
8	HD			+			+
9	IA	+			+		
10	MT	+				+	
11	MA		+			+	

Tabelul 4. Motrice specifică a elevilor din clasa IV (băieți) experimentală (T2)

Nr. Crt.	Nume și prenume	Memorare execuție complex de EDFG (calificative)			Nivelul inițierii în gimnastică		
		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
1	AB			+			+
2	AA			+		+	
3	BA		+			+	
4	CM		+			+	
5	DE			+			+
6	FA	+				+	
7	FM	+				+	
8	HD			+			+
9	IA	+			+		
10	MT	+				+	
11	MA		+			+	

CLASA: IV-a

PROFESOR: M.I-A.

Nr. Ore: 2/săptămână

PLANIFICARE CALENDARISTICĂ
AN ȘCOLAR 2017/2018

<i>Domeniul</i>	<i>Competențe specifice</i>	<i>Conținuturi</i>	<i>Nr. de lecții</i>	<i>Săptămâna</i>	<i>Măsuri de reglare</i>
<i>Elemente de organizare a activităților motrice</i>	1.1 1.2 1.3 2.3 3.1	<ul style="list-style-type: none"> • Poziții: „de voie”, drepti, pe loc repaus, șezând; • Formații de adunare: în linie pe un/două rânduri, în cerc, în semicerc; • Formații de deplasare: în coloană câte unu și doi, mers cu ocolire, în cerc, în coloana câte unul; • Întoarceri (pe loc și prin săritură la stanga, dreapta, stânga - împrejur, întoarcere jumătate la stânga și la dreapta. • Formații de lucru: pe două, trei linii, în șah, în cerc; • Formarea și strângerea coloanei de gimnastică; • Exerciții de atenție: „comanda inversă”, mers cu diferite mișcări de brațe, mers după muzică, etc. • Ruperi de rânduri; 	5(c.princ.) permanent	S1-3 permanent	
<i>Elemente ale dezvoltării fizice armonioase</i>	1.2 2.1 2.2 2.3 3.1 3.2	<ul style="list-style-type: none"> • Cerințele specifice și regulile participării la activitățile de educație psiho-motrică, în interior și în aer liber; • Exerciții pentru educarea ținutei corecte, armonioase și corective pentru atitudinile deficiente: ex. libere, cu obiecte (mingi, baston); • Exerciții de influențare selectivă a aparatului locomotor executate liber sau cu obiecte (mingi de cauciuc, bastoane, coardă), cu partener, cu/la banca de gimnastică; (Anexa ...) • Memorare execuție complex de 6 exerciții libere (4x8timp) • Educarea actului respirator; reglarea respirației în efort 	12 (c. princ.) permanent	S8-13 Permanent S11-12	 evaluare
<i>Deprinderi motrice:</i>	1.2 1.3	<ul style="list-style-type: none"> • Variante de <i>mers</i>: obisnuit, mers pe loc, pe vârfuri, pe călcâie, ghemuit, mersul „piticului”, mersul „elefantului”, mersul 	7(c. princ.) Permanent	S1-3 permanent	

- de bază	2.2 2.3 3.1 3.2	<p>„uriașului”, mers cu mișcării de brațe în diferite poziții liber sau cu obiecte (mingi mici, corzi), mers cu pas adăugat, etc;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Variante de <i>alergare</i>: în tempo uniform moderat, accelerată, cu ocolire de obstacole, cu schimbare de direcție, pe culoar (marcat), printre 3-4 corzi, cu trecere peste obstacole joase (20-25 cm); • <i>Sărituri</i>: pe loc, de pe loc în lungime, cu deplasare peste obstacole joase, pe/ de pe banca de gimnastică, în adâncime de pe capătul lăzii, din cerc în cerc („Șotronul”), sărituri cu coarda cu desprindere pe unul sau ambele picioare, etc.; • <i>Aruncări</i> : la țintă prin rostogolire, la țintă fixă joasă • <i>Echilibru</i>: menținerea pozițiilor stând pe varfuri, pe un genunchi, într-un picior pe sol și pe suprafețe înguste și înălțate; deplasări pe o linie, pe banca de gimnastică pe partea lată și îngustă, cu /fără transport de obiecte, cu brațe în diferite poziții, prin deplasare laterală, cu partener etc.; • <i>Cățărare</i>: cățărare urmată de coborâre pe banca de gimnastică înclinată; cățărare pe scara fixă, prin pășire și apucări succesive; ștafete și parcurșuri applicative; • <i>Escaladare</i> : pe lada de gimnastică prin apucare cu sprijin și pășire pe/peste • <i>Tracțiuni</i>: la frânghie/baston, , tracțiuni pe banca de gimnastică, cu ajutorul brațelor și picioarelor, tracțiuni și împingeri în brațe/picioare cu partener („Lupta cocoșilor”) etc.; • <i>Târâre</i> pe genunchi și palme, pe genunchi și antebraț, pe sol, pe sub aparatele de gimnastică (capră, cal, o cutie de ladă), prin cerc, pe sub partener (joc „Tunelul”); • <i>Ridicarea și transportul</i> de obiecte: mingi de diferite mărimi, jaloane, cuburi, partener etc. (individual, pe perechi, prin apucare cu una și două mâini, „scăunelul”); • Ștafete simple și jocuri dinamice. 	7 (c. princ.) permanent 6 6 6 6 6 6 6 8 18	S1-3 permanent S8-10 S21-23 S9-13 S9-13 S11-13 S5-7 S24-26 S27-30 S27-35	evaluare
<i>Capacități motrice</i>	1.1 1.2	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Viteza</i>: - de reacție și de execuție a mișcărilor singulare, la semnale 	6	S5-7	

	1.3 2.2 2.3 3.1 3.2 5.1	acustice,vizuale și tactile; - de deplasare pe distanțe scurte cu diferite sarcini (10-15m); -de execuție a unor mișcări repetate și cunoscute; • <i>Coordonarea</i> acțiunilor motrice realizate individual și pe perechi – ștafete și jocuri de mișcare (Mingea prin tunel, Tunelul) • <i>Forța</i> dinamică segmentară: a membrilor superioare (tracțiuni pe banca de gimnastică, a membrilor inferioare, a spatelui și a abdomenului); • <i>Mobilitate</i> și suplețe articulară. • Dezvoltarea <i>rezistenței</i> la eforturi aerobe prin parcurșuri aplicative	6 8 6 6 8 4	S24-26 S14-17 S11-13 S18-20 S32-35 S16-17	
<i>Gimnastica acrobatică</i>		• <i>Elemente gimnice - statice</i> : cumpănă pe un genunchi; semi-sfoară (1/2 sfoară); podul de jos; podul de sus cu sprijin; stând pe omoplați - <i>dinamice</i> rulare laterală; rostogolire din ghemuit în ghemuit; rostogolire din ghemuit înapoi în depărtat; rostogolire înainte din depărtat în ghemuit;			
<i>Gimnastica ritmică-sportivă</i>	2.1 3.1 3.2	• balansări de brațe în plan sgitat și frontal; • variații de pași: pasul înalt, pasul schimbat; • întoarceri pe loc prin săritură, cu învăluire, cu pași succesivi.	6	S9-12	Gimnastica ritmica-sportiva
<i>Gimnastica aerobică</i>		• pași aerobici de bază : Step – touch ; pas în „V” ; pas lateral cu încrucișare „grape-fine”	4		
<i>Igiena și protecție individuală</i>	1.1 1.4 3.1 3.3	• Măsuri igienice minimale după lecția de educație fizică; • Măsuri de protecție individuală și a colegilor, partenerilor;	permanent	permanent	

Care este scopul? De a dezvolta atitudini, comportamente pozitive în diferite situații școlare. Apoi, deprinderi aplicabile în activitățile cotidiene.

- profesorul însuși să-și conceapă activitatea (proiectarea) în folosul muncii lui și al rezultatelor la nivelul elevilor.
2017/2018,

PROIECTAREA UNITĂȚII DE ÎNVĂȚARE

Unitatea de învățământ:

Anul școlar: 2017-2018

Cadrul didactic:

CLASA a IV-a**Număr de lecții alocate: 10 lecții****Săptămâna de aplicare: 11-15****UNITATEA DE ÎNVĂȚARE: DEPRINDERI MOTRICE SPORTIVE ELEMENTARE**

Nr. lecției	Săpt. de aplicare	Obiective de referință	Conținuturi supuse instruirii	Activități de învățare	Resurse		Tip de evaluare/ instrumente de evaluare
					Timp alocat	Materiale utilizate	
01.	02.	03.	04.	05.	06.	07.	08.
		1.2. 1.3. 2.1. 3.2. 4.1.	- rulare pe spate - rostogolire înapoi din ghemuit în depărtat - rostogolire înainte din depărtat în ghemuit - întreceri	- exersarea rulărilor înapoi - exersarea rostogolirilor înainte și înapoi din ghemuit în depărtat și din depărtat în ghemuit - demonstrații, corectări - întreceri între băieți și fete	15 min	- fluier - saltele gimnastică	- formativă
		1.2. 1.3. 2.1. 3.2. 4.1.	- rulare pe spate - rostogolire înapoi din ghemuit în depărtat - rostogolire înainte din depărtat în ghemuit - întreceri	- exersarea rulărilor înapoi - exersarea rostogolirilor înainte și înapoi din ghemuit în depărtat și din depărtat în ghemuit - demonstrații, corectări - întreceri între băieți și fete	15 min	- fluier - saltele gimnastică	- formativă
		1.2. 1.3. 2.1. 3.2. 4.1.	- cumpăna pe un picior - semisfoara - rostogolire înainte și înapoi din ghemuit în depărtat și din depărtat în ghemuit - podul de jos cu sprijin	- exersarea cumpenei pe un picior - demonstrații, corectări - acordarea ajutorului - exersarea semisfoarei; corectări - exersarea structurii: cumpăna pe un picior, rostogolire înainte din depărtat în ghemuit, rost. înapoi din ghemuit în depărtat - demonstrații, corectări - exersarea podului de jos - demonstrații, corectări	15 min	- fluier - saltele gimnastică	- formativă
		1.2. 1.3. 2.1. 3.2. 4.1.	- cumpăna pe un picior - semisfoara - rostogolire înainte și înapoi din ghemuit în depărtat și din depărtat în ghemuit - podul de jos cu sprijin	- exersarea cumpenei pe un picior - demonstrații, corectări - acordarea ajutorului - exersarea semisfoarei; corectări - exersarea structurii: cumpăna pe un picior, rostogolire înainte din depărtat în ghemuit, rost. înapoi din ghemuit în depărtat - demonstrații, corectări - exersarea podului de jos - demonstrații, corectări	15 min	- fluier - saltele gimnastică	- formativă

01.	02.	03.	04.	05.	06.	07.	08.
		1.2. 1.3. 2.1. 3.2. 4.1.	- cumpăna pe un picior - semisfoara - rostogolire înainte și înapoi din ghemuit în depărtat și din depărtat în ghemuit - podul de jos cu sprijin	- exersarea cumpenei pe un picior - demonstrații, corectări - acordarea ajutorului - exersarea semisfoarei; corectări - exersarea structurii: cumpăna pe un picior, rostogolire înainte din depărtat în ghemuit, rost. înapoi din ghemuit în depărtat - demonstrații, corectări - exersarea podului de jos - demonstrații, corectări	15 min	- fluier - saltele gimnastică	- formativă
		1.2. 1.3. 2.1. 3.2. 4.1.	- stând pe omoplați - rulare pe spate - podul de jos cu sprijin - rost. Înapoi din ghemuit în ghemuit	- exersarea cumpenei pe un picior - demonstrații, corectări - acordarea ajutorului - exersarea semisfoarei; corectări - exersarea structurii: cumpăna pe un picior, rostogolire înainte din depărtat în ghemuit, rost. înapoi din ghemuit în depărtat - demonstrații, corectări - exersarea podului de jos - demonstrații, corectări	15 min	- fluier - saltele gimnastică	- formativă
		1.2. 1.3. 2.1. 3.2. 4.1.	stând pe omoplați - rulare pe spate - podul de jos cu sprijin - rost. înapoi din ghemuit în depărtat stând pe omoplați - rulare pe spate - podul de jos cu sprijin - rost. înapoi din ghemuit în depărtat - rostogolire înainte din depărtat în ghemuit	- exersare linie acrobatică: rulare pe spate, rost. înapoi din ghemuit în ghemuit, cumpăna pe un picior, sfoara, podul de jos, stând pe omoplați - legarea elementelor învățate în linie acrobatică - corectări permanente - exersarea rostogolirii înapoi din ghemuit în depărtat - exersarea rostogolirii înainte din depărtat în ghemuit - legarea elementelor învățate în linie acrobatică - corectări permanente	15 min	- fluier - saltele gimnastică	- formativă
		1.2. 1.3. 2.1. 3.2. 4.1.	- pregătire diferențiată a probelor de evaluare potrivit disponibilităților elevilor	- exersarea individuală a elementelor însușite anterior pentru a fi evaluate în mod singular sau legate ca linie acrobatică; linia cuprinde obligatoriu elementele acrobatice învățate	15 min	- fluier - saltele gimnastică	- formativă
		1.2. 1.3. 2.1. 3.2. 4.1.	- pregătire diferențiată a probelor de evaluare potrivit disponibilităților elevilor	- exersarea individuală a elementelor însușite anterior pentru a fi evaluate în mod singular sau legate ca linie acrobatică; linia cuprinde obligatoriu elementele acrobatice învățate	15 min	- fluier - saltele gimnastică	- formativă
		1.2. 1.3. 2.1. 3.2. 4.1.	pregătire diferențiată a probelor de evaluare potrivit disponibilităților elevilor	- EVALUARE SUMATIVĂ - a elementelor acrobatice însușite anterior, în mod singular sau ca linie acrobatică (linia va cuprinde obligatoriu elementele acrobatice învățate).	35 min	- fluier - saltele gimnastică	- sumativă

PROIECT DIDACTIC

DATA: martie 2018

ȘCOALA: Gimnazială "Coresi"-Târgoviște

PROFESOR: M.I.-A.

CLASA: IV-B

EFFECTIV: 29 elevi (18 băieți, 11 fete)

LOC DE DESFĂȘURARE: sala de sport

DURATA: 45 minute

METODE ȘI PROCEDEE: conversația, explicația, demonstrația, exersarea

MATERIALE FOLOSITE: saltele, fluier

TEME :

1. Rostogolirea înainte din ghemuit în ghemuit-învatare;
2. Dezvoltarea forței musculaturii membrilor inferioare.

OBIECTIVE OPERAȚIONALE :La sfârșitul lecției,elevii vor fi capabili :

Obiective motrice :

- O1. să execute exercițiile pregătitoare și rostogolirea înainte din ghemuit in ghemuit;
- O2. să execute exercițiile indicate în vederea dezvoltării forței musculaturii membrilor inferioare;

Obiective cognitive :

- O3. să acționeze pentru îndeplinirea sarcinilor propuse;
- O4. să recunoască unele greșeli și să aplice măsuri de corectare;

Obiective afective :

- O5. să își educe autocontrolul, curajul și stăpânirea de sine pe parcursul efectuării sarcinilor motrice;
- O6. să își educe spiritul de ordine și disciplină;

DESFĂȘURAREA LECȚIEI

VERIGI (ETAPELE LECȚIEI) ȘI DURATĂ	CONȚINUTURI	DOZARE	FORMAȚII DE LUCRU ȘI INDICAȚII METODICE	METODE, PROCEDEE FOLOSITE	EVALUARE
ORGANIZAREA COLECTIVULUI DE ELEVI (3 minute)	-alinieră; -salutul; -numărătoarea; -controlul echipamentului și verificarea stării de sănătate; -anunțarea temelor și a obiectivelor; -exerciții de întoarcere de pe loc la stânga și la dreapta.		-în linie pe un rând	conversația explicația	Metoda aprecierii verbale
PREGĂTIREA ORGANISMULUI PENTRU EFORT	-mers pe loc cu schimbarea direcției la fiecare 4 timpi; -mers cu alternarea pozițiilor de		Coloana de	explicația	Metoda aprecierii

	T3-4-aplecarea trunchiului înainte cu arcuire;	6x4T	Coloană de gimnastică	explicatia demonstratia exersarea	Evaluare formativă
	T5-6-rasucire stanga cu ducerea bratului drept la varful piciorului;	6x4T			
	T7-8-rasucire dreapta cu ducerea bratului stang la varful piciorului;	6x4T			
	EX.6: P.I.-Stand departat, mainile la ceafa: T1-2-rasucirea si arcuirea trunchiului spre stanga ; T3-4-rasucirea si arcuirea trunchiului spre dreapta.	6x4T	Coloană de gimnastică	explicatia demonstratia exersarea	Evaluare formativă
	EX.7: P.I.-Stând,cu mâinile pe șolduri : T1-fandare lateral stanga cu ducerea bratului drept la varful piciorului stang,bratul stang oblic sus ; T2-revenire ; T3-fandare lateral dreapta cu ducerea bratului stang la varful piciorului drept, bratul drept oblic sus ; T4-revenire ;	6x4T			
	EX.8 : P.I.-Stand : T1-2-balansarea piciorului stang sus cu bataia palmelor sub genunchi, revenire ; T3-4-balansarea piciorului drept sus cu bataia palmelor sub genunchi, revenire ;	3x8T			
	EX.9 : P.I.-Stând ghemuit,palmele pe genunchi : T1-balansarea piciorului drept înapoi,cu extensia brațelor sus; T2- revenire; T3-balansarea piciorului stâng înapoi, cu extensia brațelor sus ; T4-revenire ;	3x8T	Coloană de gimnastică	explicatia demonstratia exersarea	Evaluare formativă
	EX.10 : P.I.-Stând, mâinile pe șolduri : T1-4-sărituri pe loc ; T5-8-sărituri în depărtat și din depărtat în apropiat, cu bătaia palmelor deasupra capului ;				
	EX.11 : P.I. Stând depărtat T1-4-ridicare pe vârfuri cu ducerea brațelor sus-inspirație ; T5-8-revenire la poziția inițială-expirație				

REALIZAREA TEMELOR Tema 1- Rostogolire inainte din ghemuit in ghemuit-invatare 15 minute	-asezat cu bratele lateral:grupare (trecerea in asezat grupat cu mainile de gambe apucat, fruntea pe genunchi) si revenire, la semnal; -culcat dorsal, bratele in prelungirea trunchiului:indoirea picioarelor grupand genunchii la piept, mainile de gambe apucat si revenire; -culcat dorsal grupat cu mainile de gambe apucat:rulari inainte, inapoi; -asezat grupat,rulare inapoi si revenire; -sprijin ghemuit,rostogolire inainte in asezat grupat; -rostogolire inainte executata cu ajutor; -rostogolire inainte din ghemuit in ghemuit, executata sub control si corectare pe momente si faze.	6x		cate unul la saltea	explicatia demonstratia exersarea	Evaluare predictivă
	-deplasare inainte prin sarituri din ghemuit in ghemuit (ca broscutele); -stand cu mainile la ceafa genuflexiuni cu spatele drept; -din ghemuit pe saltea, sarituri drepte cu aterizare in ghemuit; -asezat cu genunchii indoiti, unul cu fata la celalalt, talpa la talpa apucati de maini:intinderea alternativa sau simultana a picioarelor sus si revenire; -pe perechi, in culcat dorsal, cu picioarele ridicate la 45 gr. , talpa in talpa:impingeri alternative cu piciorul drept si stang cu opunerea reciproca de rezistenta.	6x 6x 3x 6x 2x	10F-12B 10x	cate unul la saltea	4 randuri	explicatia demonstratia exersarea
Tema 2- Dezvoltarea fortei musculaturii mmembrelor inferioare 10 minute		10x 2x30"	cate doi la saltea cate doi la saltea			
REVENIREA ORGANISMULUI DUPĂ EFORT (3 minute)	-din sezand, genunchii indoiti usor departat, relaxarea picioarelor ; -pozitia "pisicii", pozitia "cainelui"; -sezand talpa in talpa-exercitii de respiratie fortata tip yoga ;	4-6x	cate unul la saltea	explicatia demonstratia exersarea	Testarea capacității de revenire a organismului dupa efort	
CONCLUZII, APRECIERI ȘI RECOMANDĂRI (2 minute)	-aprecieri asupra comportării elevilor în timpul lecției ; -recomandări pentru activitatea viitoare ; -evaluarea prin calitative a performanțelor elevilor ; -alinierea,salutul și părăsirea salii de sport ;	30" 30" 30" 30"	in linie pe un rand	conversatia explicatia	Metoda aprecierii verbale Notarea elevilor	

Anexa 12. Conținutul analizei programelor școlare la disciplina ”educație fizică ” la clasele primare din Republica Moldova și Romania

Tabelul 1. Aplicarea achizițiilor dobândite la disciplină în diverse activități individuale și colective, (unități de conținut) – Republica Moldova

	Clasa I	Clasa a II-a	Clasa a III-a	Clasa a IV-a
2.1.	1. Formații în activitatea motrice	1. Formații în activitatea motrice	1. Formații în activitatea motrice	1. Exerciții utilitar-aplicative
2.2.	<ul style="list-style-type: none"> Aranjare: în linie pe un rând, în coloană. Pozițiile: Aliniere! Drepti! Pe loc repaos! <ul style="list-style-type: none"> Întoarceri pe loc și prin săritură, la stânga – la dreapta. Mers pe loc. Deplasare în coloană pe cerc câte unul. 	Aranjare în linie pe un rând, pe două rânduri, în coloană câte unul, câte doi. <ul style="list-style-type: none"> Deplasări în coloană câte unul, câte doi. Întoarceri pe loc și prin săritură, la stânga, la dreapta, împrejur. Pornire pe loc în coloană și oprire din deplasare 	Formații de adunare, în linie, rând, cerc și semicerc. <ul style="list-style-type: none"> Întoarceri pe loc și prin săritură. Pornire și oprire din mers 	Varietăți de mers, alergări și sărituri. <ul style="list-style-type: none"> Escaladări. Tracțiuni și împingeri. Transportări. Aruncări și prinderi. Cățărări și coborâri.
2.3.	2. Exerciții utilitar-aplicative	2. Exerciții cu caracter aplicativ	2. Exerciții cu caracter aplicativ	2. Dezvoltarea calităților motrice
2.4.	<ul style="list-style-type: none"> Variații de mers. Mers cu depășirea obstacolelor. Alergări obișnuite și în diferite figuri. Alergări cu depășirea obstacolelor. Sărituri pe ambele picioare și pe un picior. Sărituri peste obstacole. Aruncarea și prinderea mingii din diferite poziții. Târări, cățărări, escaladări și coborâri pe diferite suprafețe. 	Variații de mers. Mers în diferite poziții ale corpului. <ul style="list-style-type: none"> Variații de alergări. Alergări în diferite figuri, cu depășirea obstacolelor. Sărituri pe loc și în deplasare, peste obstacole mici, individual și în grup, cu coarda. Aruncări și prinderi ale mingii în perechi. Împingeri în perechi. Transportări ale obiectelor. Târări pe diferite segmente ale corpului, pe banca de gimnastică. Atârări și cățărări, escaladări și coborâri pe diferite suprafețe. 	Variații de mers, alergări, sărituri. <ul style="list-style-type: none"> Aruncări și prinderi. Tracțiuni și împingeri ale partenerului din diferite poziții. Transportarea obiectelor. -Cățărări, escaladări și coborâri pe diferite suprafețe. 	Capacități coordinative (îndemănare). <ul style="list-style-type: none"> Suplețea. Viteză. Rezistența. Forța
2.5.	3. Dezvoltarea fizică armonioasă	3. Dezvoltarea fizică armonioasă	3. Dezvoltarea calităților motrice	3. Elemente specifice gimnasticii
	<ul style="list-style-type: none"> Ținuta corpului și pozițiile de bază în activitatea motrice. Pregătirea motrice. 	Dezvoltarea selectivă a grupelor de mușchi. <ul style="list-style-type: none"> Dezvoltarea calităților motrice. Elemente noi de limbaj specific disciplinei: flotare, alergare de suveică	Capacitățile coordinative (îndemănare). <ul style="list-style-type: none"> Suplețea. Viteză de reacție. Rezistența. Forța. 	Front și formații: regrupări în formații; deplasări și întoarceri din mers. <ul style="list-style-type: none"> Dezvoltarea fizică armonioasă: complexe de exerciții pentru dezvoltarea armonioasă cu obiecte, pe loc și în deplasare. Acrobatice: rostogolire înainte; podul din stând; stând pe omoplați, brațele pe

				<p>podea; sfoara.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ritmice și de dans: pași specifici, întoarceri, sărituri; balansări de brațe. • Aerobice: pași aerobici de bază în 4 timpi; pași aerobici de bază în 8 timpi. <p>Elemente noi de limbaj specific disciplinei: sfoară.</p>
2.6.	4. Elemente acrobatice	4. Elemente acrobatice	4. Elemente specifice gimnasticii	4. Elemente specifice atletismului
2.7.	<ul style="list-style-type: none"> • Echilibru static în diferite poziții. • Rulare înapoi și revenire. • Semisfoara. • Podul din poziție culcat dorsal cu ajutor. • Elemente noi de limbaj specific disciplinei: • rulare, semisfoară, pod. 	<p>Echilibru din stând pe un picior.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rostogolire înainte. • Podul din poziție culcat dorsal. • Stând pe omoplați. <p>Elemente noi de limbaj specific disciplinei:</p> <p>rostogolire, stând pe omoplați.</p>	<p>Dezvoltare fizică armonioasă: exerciții pentru dezvoltarea armonioasă cu și fără obiecte.</p> <p>Elemente acrobatice. Îmbinarea elementelor de rostogolire înainte, stând pe omoplați, rulare înapoi, pod, semisfoară.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elemente ritmice și de dans: pași de dans și sărituri; balansări de brațe; elemente cu companiament muzical. • Elemente aerobice: pași aerobici de bază; pași aerobici în ritm. <p>Elemente noi de limbaj specific disciplinei: pași aerobici.</p>	<p>Exerciții speciale ale alergării.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alergare de viteză. • Startul de sus. • Alergare tempo uniform și variat. • Săritura în lungime de pe loc, cu elan. • Aruncarea mingii mici.
2.8.	5. Ritmică și elemente de dans	5. Ritmică și elemente de dans	5. Elemente specifice atletismului	5. Jocuri sportive
	<ul style="list-style-type: none"> • Mișcări de brațe în ritmică și dans. • Pași de bază în ritmică și dans. • Complex de gimnastică ritmică și elemente de dans. 	<p>Mișcări de brațe în ritmică și dans.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pași de bază în ritmică și dans. • Complex de gimnastică ritmică și elemente de dans. <p>Elemente noi de limbaj specific disciplinei: pași de dans.</p>	<p>Exerciții speciale ale alergării.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alergare de viteză. • Alergare tempo moderat. <p>Elemente noi de limbaj specific disciplinei: cros.</p>	<p>Baschet. Elemente tehnice ale jocului ofensiv. Acțiuni tactice individuale.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Volei. Elemente de acomodare cu mingea. • Tehnica pasării cu două mâini. • Handbal. Elemente tehnice ale jocului ofensiv. <p>Sisteme amplasare în atac și apărare.</p>
2.9.	6. Jocuri de mișcare și ștafete	6. Jocuri de mișcare și ștafete	6. Elemente specifice jocurilor sportive	
2.10.	<ul style="list-style-type: none"> • Jocuri de mișcare frontale. • Jocuri de mișcare în perechi. • Jocuri de mișcare colective și în echipe. • Jocuri cu elemente din jocuri sportive. • Ștafete sportive. 	<p>Jocuri de mișcare frontale.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jocuri de mișcare în perechi. • Jocuri de mișcare colective și în echipe. • Jocuri cu elemente din jocuri sportive. • Ștafete sportive 	<p>Deplasările și pozițiile fundamentale în jocurile sportive.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elemente tehnice de posesie a mingii în jocurile sportive: baschet, volei, handbal, minifotbal, rugby-tag. <p>Elemente noi de limbaj specific disciplinei: baschet, volei, handbal, minifotbal,</p>	<p>Minifotbal. Elemente tehnice ale jocului ofensiv. Acțiuni tactice individuale.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rugby-Tag. Elemente tehnice ale jocului ofensiv. <p>Sisteme de așezare în atac și apărare.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Deplasările în jocurile sportive. <p>Elemente noi de limbaj specific disciplinei: pivotare, marcaj, demarcaj, evantai.</p>

			rugby-tag; poartă, fileu, coș, tag; ținere, pasare, dribling, jonglare a mingii.	
	La sfârșitul clasei I, elevul poate:	La sfârșitul clasei a II-a, elevul poate:	7. Jocuri de mișcare și ștafete	6. Jocuri de mișcare și ștafete
	<ul style="list-style-type: none"> •recepta regulile de securitate și de igienă specifice lecțiilor de educație fizică; • identifica părțile și pozițiile de bază ale corpului; • executa acțiuni motrice păstrând echilibrul și ritmicitatea; • participa în jocuri de mișcare, activități motrice de grup, 	<p>specifica reguli de securitate și de igienă pentru lecțiile de educație fizică;</p> <ul style="list-style-type: none"> • recunoaște influența practicării independente a exercițiilor fizice asupra ținutei corpului, dezvoltării propriului organism, fortificării sănătății; • îndeplini exerciții utilitar-aplicative (mers, alergări, sărituri, târări, cățărări, coborâri, escaladări), elemente acrobatice, ritmice, de dans; • să se încadreze în jocuri motrice și ștafete, 	<p>Jocuri de mișcare: frontale, în perechi, colective.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ștafete sportive 	<p>Jocuri de mișcare: frontale, în perechi, colective.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ștafete sportive.
	manifestând ca atitudini și valori specifice predominante:	manifestând ca atitudini și valori specifice predominante:	La sfârșitul clasei a III-a, elevul poate:	7. Turismul activ
	<ul style="list-style-type: none"> • interes pentru cunoașterea și dezvoltarea propriului organism, practicarea unui mod sănătos de viață; • interes pentru sporirea potențialului motric; • implicare și dorință de a-și ajuta colegii. 	<p>interes pentru cunoașterea și dezvoltarea propriului organism, practicarea unui mod sănătos de viață;</p> <ul style="list-style-type: none"> • interes pentru sporirea potențialului motric; • implicare și dorință de a-și ajuta colegii. 	<p>enumera regulile de igienă colectivă înainte, în timpul și după desfășurarea lecției de educație fizică;</p> <ul style="list-style-type: none"> • explica rolul alimentației corecte și a călirii în dezvoltarea propriului organism și fortificarea sănătății; • practica acțiuni motrice utilitar-aplicative, individual și în grup, în condiții variabile de viteză, durată și grad de dificultate; • demonstra: un complex de 4-5 exerciții pentru dezvoltarea fizică armonioasă; procedee tehnice simple de control al mingii (ținere, pasare, dribling) specifice jocurilor sportive; mișcări estetice din gimnastica ritmică și dans, cu și fără acompaniament, 	<p>Inventarul turistic.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Orientare turistică după elementele naturii

			manifestând ca atitudini și valori specifice predominante:	La sfârșitul clasei a IV-a, elevul poate:
			<ul style="list-style-type: none"> • interes pentru cunoașterea și dezvoltarea propriului organism, practicarea unui mod sănătos de viață; • interes pentru sporirea potențialului motric; • implicare și dorință de a-și ajuta colegii. 	<p>Explica importanța regulilor pentru securitatea și protecția sănătății în timpul jocurilor sportive;</p> <ul style="list-style-type: none"> • explica importanța calităților motrice pentru dezvoltarea propriului organism; • <i>aplica</i>: variante optime de depășire a obstacolelor în parcursurile aplicative; tehnica posesiei mingii în jocurile sportive; elemente din gimnastică și dans; • utiliza mijloace turistice în excursii, marșuri turistice; • demonstra calități și capacități motrice de bază în conformitate cu standardele de eficiență a învățării la nivelul primar de învățământ,
				Manifestând ca atitudini și valori specifice predominante:
				<ul style="list-style-type: none"> • interes pentru cunoașterea și dezvoltarea propriului organism, practicarea unui mod sănătos de viață; • interes pentru sporirea potențialului motric; • implicare și dorință de a-și ajuta colegii.

Tabelul 2. Programa școlară pentru "Educație Fizică" Clasa pregătitoare, clasa I și clasa a II-a (domenii și conținuturi) - Romania

	Clasa Pregătitoare	Clasa I-a	Clasa a II-a
2.1.	1. Elemente de organizare a activităților motrice <ul style="list-style-type: none"> • Poziții: dreپți, pe loc repaus, șezând • Formații de adunare: în cerc, în semicerc, în linie pe un rând 	1. Elemente de organizare a activităților motrice <ul style="list-style-type: none"> - Formații de adunare (în linie pe un rând și pe două rânduri) - Formațiile de deplasare în coloană câte unul - Pozițiile dreپți și pe loc repaus - Întoarceri prin săritură, la stânga și la dreapta 	1. Elemente de organizare a activităților motrice <ul style="list-style-type: none"> Formații de adunare în linie pe unul și pe două rânduri; - Formații de deplasare în coloană câte unul și câte doi - Alinierea în linie și în coloană - Pozițiile dreپți și pe loc repaus - Întoarceri la stânga și la dreapta - Pornire cu mers pe loc și oprire
2.2.	• Formații de deplasare: în cerc, în coloană câte unul • Întoarceri prin săritură la stânga și la dreapta		
	2. Elemente ale dezvoltării fizice armonioase Cerințele specifice și regulile participării la activitățile de educație psiho-motrică, în interior și în aer liber - Băi de aer și de soare - Exerciții de influențare selectivă a aparatului locomotor - Educarea actului respirator	2. Elemente ale dezvoltării fizice armonioase Postura corectă - Pozițiile: stând, stând depărtat, stând pe genunchi, așezat și culcat. - Exerciții de prelucrare selectivă a segmentelor corpului - Complexe de exerciții pentru dezvoltare fizică - Exerciții corective pentru atitudini deficiente.	2. Elemente ale dezvoltării fizice armonioase Postura corectă în poziții și acțiuni motrice variate - Pozițiile: stând, stând depărtat, stând pe genunchi, așezat, culcat - Educarea actului respirator (inspirații profunde, expirații forțate, fazele actului respirator) - Exerciții de prelucrare selectivă a segmentelor corpului - Complexe de dezvoltare fizică, cu/fără fond muzical
	3. Capacități motrice - Forța dinamică a membrilor inferioare, a spatelui și a abdomenului - Dezvoltarea rezistenței la eforturi aerobe - Viteza de reacție și de execuție a mișcărilor singulare, la semnale acustice, vizuale și tactile - Viteza de deplasare pe distanțe scurte (10-15m) - Viteza de execuție a unor mișcări repetate și cunoscute - Mobilitate și stabilitate articulară	3. Capacități motrice Viteza de reacție la stimuli vizuali, auditivi și tactili - Viteza de execuție în acțiuni motrice singulare - Viteza de deplasare pe direcție rectilinie - Coordonarea acțiunilor motrice realizate individual - Forța dinamică segmentară - Rezistența generală la eforturi aerobe - Mobilitate și stabilitate articulară	3. Capacități motrice Viteza de reacție la stimuli vizuali, auditivi și tactili - Viteza de execuție în acțiuni motrice singulare - Viteza de deplasare pe direcție rectilinie - Coordonarea acțiunilor motrice realizate individual - Forța dinamică segmentară - Rezistența generală la eforturi aerobe - Mobilitate și stabilitate articulară
	4. Deprinderi motrice (clasa pregătitoare) Deprinderi de locomoție, de manipulare și de stabilitate (clasele I și a II-a)	4. Deprinderi motrice (clasa pregătitoare) Deprinderi de locomoție, de manipulare și de stabilitate (clasele I și a II-a)	4. Deprinderi motrice (clasa pregătitoare) Deprinderi de locomoție, de manipulare și de stabilitate (clasele I și a II-a)
	Variante de mers: obișnuit, pe vârfuri, ghemuit - Variante de alergare: în tempo uniform moderat, accelerată, cu ocolire de obstacole, cu schimbare de direcție - Sărituri: pe loc, de pe loc în lungime,	Mersul: pe vârfuri, ghemuit, cu pas fanat - Alergarea: în tempo uniform moderat, accelerată, cu ocolire de obstacole, cu schimbare de direcție, cu purtare de obiecte - Săritura cu desprindere de pe unul	Mersul: pe vârfuri, ghemuit, cu pas adăugat - Alergarea: șerpuită, cu ocoliri de obstacole, cu purtare de obiecte, cu trecere peste obstacole - Săritura: cu desprindere de pe un picior și de pe de pe ambele

	<p>peste obstacole</p> <ul style="list-style-type: none"> - Deplasări în echilibru pe banca de gimnastică - Tracțiuni pe banca de gimnastică, cu ajutorul brațelor și picioarelor - Târâre pe genunchi și coate - Manevrarea obiectelor (mingi de tenis, volei, fotbal etc.) - Prindere cu două mâini la piept, din autoaruncări și de la partener - Specifice atletismului: startul de sus, alergarea de viteză - Specifice jocurilor sportive: unu-două procedee de prindere și pasare a mingii - Ștafete simple și jocuri dinamice 	<p>și de pe ambele picioare: de pe loc, din deplasare</p> <ul style="list-style-type: none"> - Deplasări în echilibru pe banca de gimnastică, cu purtare și pășire peste obiecte - Escaladarea: prin apucare, sprijin și pășire pe obstacol - Tracțiunea: pe banca de gimnastică, pe perechi - Cățărarea – coborârea: la scara fixă, pe plan înclinat - Târârea: pe genunchi și pe coate - Deprinderi de manipulare de tip propulsie: lansare, rostogolire și aruncare; lovire cu mâna și cu piciorul; lovire cu obiecte: racheta, paleta etc. (manevrarea obiectelor) - Deprinderi de manipulare de tip absorbție: prindere cu două mâini de pe loc, din autoaruncări și de la partener - Deprinderi de stabilitate de tip axial: îndoire, întindere, răsucire, întoarcere, balansare - Posturi statice sau dinamice: posturi ortostatice, rostogoliri, starturi din poziții diferite - Ștafete și parcurhuri aplicative conținând deprinderile de locomoție, de manipulare și de stabilitate formate 	<p>picioare (pe și de pe loc și cu deplasare), la coardă</p> <ul style="list-style-type: none"> - Deplasări în echilibru pe suprafețe înguste și înălțate, orizontale și înclinate - Escaladarea: prin apucare și pășire pe aparat, prin apucare și rulare pe partea anterioară a corpului - Tracțiunea – împingerea: deplasarea unui obiect sau partener prin tractare și împingere cu brațele, realizată individual și în perechi - Cățărarea – coborârea: la scara fixă, pe banca de gimnastică înclinată - Târârea: pe palme și pe genunchi, pe antebrațe și pe genunchi - Transport de obiecte ușoare, apucate cu una/ambele mâini, sprijinite la piept, individual și în perechi - Deprinderi de manipulare de tip propulsie: aruncare, voleibolare și ricoșare; lovire cu mâna și cu piciorul; lovire cu obiecte: racheta, paleta, crosă etc. - Deprinderi de manipulare de tip absorbție: prindere cu o mână și cu două mâini, de pe loc și din deplasare, din autoaruncări și de la partener - Deprinderi de stabilitate de tip axial: îndoire, întindere, răsucire, întoarcere, balansare - Posturi statice sau dinamice: posturi ortostatice, rostogoliri, starturi - Parcurhuri aplicative și ștafete, conținând deprinderile de
--	---	--	---

			locomoție, de manipulare și de stabilitate formate
	5. Igienă și protecție individuală		
	Măsuri igienice minimale după lecția de educație fizică și sport - Măsuri de protejare individuală și a colegilor/partenerilor	Igiena echipamentului - Importanța pregătirii organismului pentru efort (încălzirea) - Măsuri de prevenire a accidentelor	Igiena efortului - raportul funcțional între activitate și repaus; odihna activă - Importanța pregătirii organismului pentru efort (încălzire) - Rolul respirației în efort și refacere - Tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/sprrijinului în execuții
	6. Deprinderi motrice specifice disciplinelor sportive		
		Specifice atletismului: alergarea de rezistență; alergarea de viteză cu start din picioare; aruncarea mingii de oină de pe loc, la distanță - Specifice gimnasticii acrobatice: cumpănă pe un genunchi; semisfoara; podul de jos; rulare: laterală, dorsală, pe piept și abdomen; rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit - Specifice gimnasticii ritmice: balansări de brațe; variații de pași; întoarceri pe loc Specifice gimnasticii aerobice: pași aerobici de bază - Specifice jocurilor sportive – jocuri dinamice și pregătitoare, specifice fiecărui joc sportiv predat: minibaschet; minifotbal; minihandbal; badminton; tenis de masă; tenis de câmp - Specifice sporturilor sezoniere: schi; patinaj role/ gheață; înot; șah; sanie - Regulile de bază ale sporturilor predate - Informații sportive	Specifice atletismului: alergarea de rezistență; alergarea de viteză cu start din picioare; aruncarea mingii de oină de pe loc, la distanță - Specifice gimnasticii acrobatice: cumpănă pe un genunchi; semisfoara; podul de jos; rulări; rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit - Specifice gimnasticii ritmice: balansări de brațe; variații de pași; întoarceri pe loc - Specifice gimnasticii aerobice: pași de bază din gimnastica aerobică - Specifice jocurilor sportive – jocuri dinamice și pregătitoare, specifice fiecărui joc sportiv predat: minibaschet; minifotbal; minihandbal; badminton; tenis de masă; tenis de câmp - Specifice sporturilor sezoniere: schi; patinaj role/ gheață; înot; șah; sanie - Regulile de bază ale sporturilor predate - Informații sportive
	7. Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate		
		Rolurile care se atribuie elevilor în lecțiile de educație fizică și sport	Rolurile care se atribuie elevilor în lecțiile de educație fizică și sport

		<ul style="list-style-type: none"> - Cerințele comportamentului în întreceri; agresivitate versus combativitate - Relațiile dintre componenții unei grupe/echipe, în cadrul lecției de educație fizică și sport 	<ul style="list-style-type: none"> - Capacitatea de decizie corectă - Comunicarea între colegi (norme de comunicare, conștientizarea importanței comunicării, calitatea comunicării) - Cunoașterea și explicarea stărilor și a reacțiilor emoționale - Cerințele comportamentului în întreceri - Relațiile dintre componenții unei grupe/echipe, în cadrul lecției de educație fizică și sport
--	--	---	---

Tabelul 3. Programa școlară pentru disciplina ”Educație Fizică” clasele a III-a – a IV-a (conținuturi și domenii)

	Clasa a III-a	Clasa IV-a
2.1.	1. Elemente de organizare a activităților motrice	
2.2.	<input type="checkbox"/> formații de adunare (în linie pe un rând, în cerc și semicerc) <input type="checkbox"/> alinierea în linie și în coloană <input type="checkbox"/> pozițiile „drepti” și „pe loc repaus” <input type="checkbox"/> raportul prescurtat <input type="checkbox"/> întoarceri la stânga și la dreapta de pe loc <input type="checkbox"/> pornire și oprire din mers <input type="checkbox"/> formarea și strângerea coloanei de gimnastică	<input type="checkbox"/> formații de adunare (în linie pe unul și pe două rânduri) <input type="checkbox"/> alinierea în linie și în coloană, la diferite intervale și distanțe <input type="checkbox"/> pozițiile „drepti” și „pe loc repaus”; poziția „depărtat-repaus” <input type="checkbox"/> raportul complet <input type="checkbox"/> întoarceri la stânga și la dreapta, la stânga-împrejur <input type="checkbox"/> pornire și oprire din mers, în doi timpi <input type="checkbox"/> formarea și strângerea coloanei de gimnastică
	2. Elemente ale dezvoltării fizice armonioase	
	<input type="checkbox"/> postura corectă în pozițiile de bază <input type="checkbox"/> pozițiile: stând, stând depărtat, stând pe genunchi, așezat, culcat <input type="checkbox"/> exerciții libere de influențare selectivă a aparatului locomotor <input type="checkbox"/> exerciții pentru prevenirea instalării și compensarea abaterilor de la atitudinea corporală corectă <input type="checkbox"/> complexe de dezvoltare fizică armonioasă (libere, cu obiecte portative, cu/fără fond muzical) <input type="checkbox"/> exerciții pentru reglarea ritmului respirator în efort <input type="checkbox"/> determinări și înregistrări ale indicilor morfologici și funcționali, în jurnalul personal	<input type="checkbox"/> postura corectă în pozițiile de bază și în acțiuni motrice variate <input type="checkbox"/> pozițiile de bază și derivate <input type="checkbox"/> exerciții libere, cu obiecte și cu partener de influențare selectivă a aparatului locomotor <input type="checkbox"/> exerciții corective pentru atitudinile deficiente segmentare și posturale <input type="checkbox"/> complexe de dezvoltare fizică armonioasă (libere, cu obiecte portative, cu/ fără fond muzical, cu partener) <input type="checkbox"/> exerciții pentru educarea actului respirator și reglarea respirației în efort <input type="checkbox"/> determinări și înregistrări în jurnalul personal a indicilor morfologici și funcționali și comparări cu valori de referință specifice vârstei și sexului
	3. Capacități motrice	
	1. Viteza <input type="checkbox"/> viteza de reacție la stimuli: - vizuali - auditivi - tactili <input type="checkbox"/> viteza de execuție: - în acțiuni motrice singulare și repetate <input type="checkbox"/> viteza de deplasare: - pe distanțe și direcții variate 2. Capacități coordinative/Îndemânare <input type="checkbox"/> coordonarea acțiunilor segmentelor corpului, în spațiu și timp <input type="checkbox"/> coordonarea acțiunilor motrice în relație cu un partener <input type="checkbox"/> coordonarea în manevrarea de obiecte <input type="checkbox"/> coordonare oculo-motorie în sarcini motrice simple 3. Forța	1. Viteza <input type="checkbox"/> viteza de reacție la stimuli: - vizuali - auditivi - tactili <input type="checkbox"/> viteza de execuție: - în acțiuni motrice complexe <input type="checkbox"/> viteza de deplasare: - pe distanțe și direcții variate - în funcție de repere și parteneri de întrecere 2. Capacități coordinative/Îndemânare <input type="checkbox"/> coordonarea segmentelor corpului în acțiuni cu complexitate crescândă <input type="checkbox"/> coordonarea acțiunilor motrice în relație cu partener/adversar <input type="checkbox"/> coordonare în manevrarea obiectelor specifice disciplinelor sportive <input type="checkbox"/> coordonare oculo-motorie în sarcini motrice complexe

	<input type="checkbox"/> forța dinamică (izotonică) segmentară <input type="checkbox"/> forța explozivă 4. Rezistența <input type="checkbox"/> rezistența cardio-respiratorie la eforturi aerobe 5. Mobilitatea/stabilitatea articulară și elasticitate musculară <input type="checkbox"/> mobilitatea coloanei vertebrale și a articulațiilor coxo-femorale <input type="checkbox"/> stabilitatea articulațiilor umărului, cotului, genunchiului și gleznei	3. Forța <input type="checkbox"/> forță dinamică (izotonică) segmentară și generală <input type="checkbox"/> forță explozivă <input type="checkbox"/> forța dinamică segmentară, în regim de rezistență 4. Rezistența <input type="checkbox"/> rezistența generală la eforturi aerobe <input type="checkbox"/> rezistența musculară locală 5. Mobilitatea/stabilitatea articulară și elasticitate musculară <input type="checkbox"/> mobilitatea coloanei vertebrale și a articulațiilor coxo-femorale <input type="checkbox"/> stabilitatea articulațiilor umărului, cotului, genunchiului și gleznei
4. Deprinderi motrice: - de locomoție; - de manipulare ; - de stabilitate ; - aplicativ – utilitare; - specifice disciplinelor sportive		
	1. Mersul - variante de mers, în formații și cu tempouri diferite 2. Alergarea - pasul de alergare - alergare laterală cu pas adăugat, cu pas încrucișat - alergare rectilinie, alergare șerpuită, alergare cu ocolire de obstacole - alergare cu sarcini motrice suplimentare (opriri, întoarceri, culegeri-depuneri de obiecte, transport de obiecte) - alergare in tempo uniform moderat, alergare accelerată 3. Săritura - cu desprindere de pe unul și de pe ambele picioare, în lungime și în înălțime, peste obstacole joase - la coardă 4. Deprinderi de manipulare de tip propulsie - aruncare cu una și două mâini de pe loc, la distanță - aruncare azvârlită, lansată, prin împingere - lovirea cu mâna și cu piciorul a diferitelor obiecte 5. Deprinderi de manipulare de tip absorbție - prindere cu o mână și cu două mâini, de pe loc și din deplasare, din autoaruncări și de la partener, a diferitelor obiecte 6. Deprinderi de stabilitate a) de tip axial: - îndoire, întindere, răsucire, întoarcere, balansare (libere) b) posturi statice sau dinamice: - poziții fundamentale și derivate - parcursuri aplicative conținând deprinderi de locomoție, de manipulare și de stabilitate formate 7. Deprinderi motrice aplicativ-utilitare	1. Mersul - variante de mers, în formații și cu tempouri diferite, combinate cu alte acțiuni motrice - mers cu schimbarea direcției de deplasare 2. Alergarea - alergare laterală cu pas încrucișat - alergare cu schimbări de direcție - alergare in tempo uniform moderat, în tempou variabil, alergare accelerată - alergare cu sarcini motrice suplimentare (opriri, întoarceri, culegeri-depuneri de obiecte, transport de obiecte) - alergare în relație cu un partener/adversar 3. Săritura - în adâncime, de pe suprafețe înălțate - cu desprindere de pe unul și de pe ambele picioare, în înălțime și în lungime, peste obstacole joase - la coardă 4. Deprinderi de manipulare de tip propulsie - aruncări azvârlite, la țintă, la distanță, la partener - aruncare, ricoșare, lovire cu mâna și cu piciorul - lovire cu obiecte: rachetă, paletă, crosă etc. 5. Deprinderi de manipulare de tip absorbție - prindere cu o mână și cu două mâini, de pe loc și din deplasare, din autoaruncări și de la partener, a obiectelor din domeniul disciplinelor sportive studiate - preluarea mingii, de pe loc, cu piciorul 6. Deprinderi de stabilitate : a) de tip axial - îndoire, întindere, răsucire, întoarcere, balansare (cu obiecte, partener)

<ul style="list-style-type: none"> - deplasări în echilibru în diferite variante, pe suprafețe înguste/înălțate, orizontale/înclinate, cu întoarcere 90° , 180° - escaladări prin apucare, sprijin și pășire pe obstacol - escaladări prin apucare, sprijin și rulare pe șezut - tracțiunea-împingerea simultană și alternativă cu brațele din culcat facial pe banca de gimnastică - cățărare-coborâre pe banca de gimnastică înclinată - cățărare-deplasare laterală și coborâre la scara fixă - târârea joasă, cu braț și picior opus pe sub obstacole - transport de obiecte/aparate ușoare, apucate cu una/ambele mâini, individual și în perechi - variante ștafete și parcurhuri aplicative conținând deprinderile însușite <p>8. Deprinderi motrice specifice disciplinelor sportive</p> <p>a) specifice atletismului</p> <ul style="list-style-type: none"> - școala alergării - alergarea de rezistență - alergarea de viteză cu start din picioare - școala săriturii - săritura în lungime cu elan, procedeul în ghemuit - școala aruncării - aruncarea mingii de oină de pe loc, la distanță <p>b) specifice gimnasticii</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> acrobatică - cumpănă pe un picior - semisfoara - podul de jos - stând pe omoplați - rulări - rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit 	<p>b) posturi statice sau dinamice:</p> <ul style="list-style-type: none"> - posturi ortostatice, rostogoliri, starturi (se realizează prin conținuturile specifice disciplinelor sportive) - parcurhuri aplicative și ștafete conținând deprinderi de locomoție, de manipulare și de stabilitate formate <p>7. Deprinderi motrice aplicativ-utilitar</p> <ul style="list-style-type: none"> - deplasări în echilibru pe suprafețe înguste și înălțate progresiv, cu purtare de obiecte, cu întoarcere 90°, 180°, 360° - deplasări în echilibru pe suprafețe înguste și înălțate, cu pășire peste obiecte - escaladări prin apucare, sprijin și pășire pe obstacol - escaladări prin apucare, sprijin și rulare pe partea anterioară a corpului - tracțiunea alternativă cu brațele din culcat facial/dorsal pe banca de gimnastică. - deplasarea corpului prin împingeri simultane și alternative, cu brațele și picioarele - cățărare-coborâre pe banca de gimnastică înclinată - cățărare-deplasare laterală și coborâre la scara fixă - târârea joasă, pe o latură, pe sub obstacole, cu/fără obiecte - transport de obiecte/aparate ușoare, apucate cu una/ambele mâini, în perechi sau în grup - variante de ștafete și parcurhuri aplicative conținând deprinderile însușite, sub formă de întrecere pe echipe <p>8. Deprinderi motrice specifice disciplinelor sportive</p> <p>a) specifice atletismului</p> <ul style="list-style-type: none"> - școala alergării - alergarea de rezistență <input type="checkbox"/> pasul alergător de semifond <input type="checkbox"/> startul din picioare - alergarea de viteză cu start din picioare <input type="checkbox"/> pasul alergător de accelare <input type="checkbox"/> pasul alergător lansat de viteză <input type="checkbox"/> startul din picioare - școala săriturii - săritura în lungime cu elan, procedeul în ghemuit <input type="checkbox"/> fazele săriturii - săritura în înălțime cu pășire - școala aruncării - aruncarea mingii de oină de pe loc, la distanță <input type="checkbox"/> fazele aruncării
--	---

	<ul style="list-style-type: none"> - rostogolire înainte din depărtat în ghemuit - rostogolire înapoi din ghemuit în depărtat - legări de elemente acrobatice <input type="checkbox"/> ritmice-sportive - variații de pași specifici - balansări de brațe - elemente de echilibru-passé - întoarcerea cu pași succesivi - săritură dreaptă (cu balansarea/încrucișarea brațelor) - legări de elemente pe fond muzical <input type="checkbox"/> aerobice - pași aerobici de bază și de legătură - structuri de pași aerobici în 8 timpi, pe fond muzical, pe direcțiile specifice c) specifice jocurilor sportive Jocuri dinamice și pregătitoare specifice fiecărui joc sportiv <input type="checkbox"/> minibaschet <input type="checkbox"/> minifotbal <input type="checkbox"/> minihandbal <input type="checkbox"/> badminton <input type="checkbox"/> tenis de masă <input type="checkbox"/> tenis d) Specifice disciplinelor sportive alternative (de sezon) <input type="checkbox"/> schi <input type="checkbox"/> patinaj role/ gheață <input type="checkbox"/> sanie <input type="checkbox"/> înot <input type="checkbox"/> șah <input type="checkbox"/> SRugby - Regulile de bază ale sporturilor predate - Informații sportive 	<ul style="list-style-type: none"> b) specifice gimnasticii <input type="checkbox"/> acrobatice - cumpănă pe un picior - sfoara - podul de jos, podul de sus - stând pe omoplați - rulări - rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit - rostogolire înainte din depărtat în ghemuit - rostogolire înainte din ghemuit în depărtat - rostogolire înapoi din ghemuit în depărtat - rostogolire înapoi din depărtat în ghemuit - legări de elemente acrobatice <input type="checkbox"/> ritmice-sportive - variații de pași specifici - balansări de brațe - elemente de echilibru-passé - întoarcerea cu pași succesivi - săritură dreaptă (cu balansarea/încrucișarea brațelor) - pași de dans clasic și modern - legări de elemente pe fond muzica <input type="checkbox"/> aerobice - pași aerobici de bază și de legătură - structuri de pași aerobici în 8 timpi, pe fond muzical, pe direcțiile specifice c) Specifice jocurilor sportive Jocuri dinamice și pregătitoare specifice fiecărui joc sportiv <input type="checkbox"/> minibaschet <input type="checkbox"/> minifotbal <input type="checkbox"/> minihandbal <input type="checkbox"/> badminton <input type="checkbox"/> tenis de masă <input type="checkbox"/> tenis d) Specifice disciplinelor sportive alternative (de sezon) <input type="checkbox"/> schi <input type="checkbox"/> patinaj role/ gheață <input type="checkbox"/> sanie <input type="checkbox"/> înot <input type="checkbox"/> șah <input type="checkbox"/> SRugby - Regulile de bază ale sporturilor predate
--	--	---

		- Informații sportive
	5. Igienă și protecție individuală	
	<ul style="list-style-type: none"> - conținutul trusei de igienă personală la disciplina Educație fizică - caracteristicile echipamentului sportiv specific ramurilor de sport și mediilor de desfășurare a activităților motrice - reguli de igienă personală asociate efortului fizic - exerciții și reguli pentru pregătirea organismului pentru efort - tipurile respirației în efort - măsurile de igienă - înainte, în timpul și după activitățile sportive - tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/sprijinului în execuțiile actelor motrice cu un grad mediu de dificultate 	<ul style="list-style-type: none"> - exerciții și reguli pentru pregătirea organismului pentru efort - exerciții și reguli pentru refacerea organismului după efort - regulile de igienă colectivă - semnele deteriorării igienei personale și colective - măsurile de menținere a igienei personale și colective - măsurile de igienizare a spațiilor, instalațiilor și aparatelor utilizate - tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/sprijinului în execuțiile actelor motrice cu un grad crescut de dificultate
	6. Componente ale personalității	
	<ul style="list-style-type: none"> - locul și formele de practicare a exercițiilor fizice în regimul cotidian de viață - atribuțiile rolurilor îndeplinite de elevi în lecțiile de educație fizică - norme de comunicare între elevi, parteneri și adversari - stările și reacțiile emoționale survenite în întreceri - atitudinile și comportamentele acceptate în întreceri organizate în lecții - deprinderi de relaționare între componenții unei grupe/echipe, în cadrul lecției de educație fizică și în activitățile motrice extrașcolare 	<ul style="list-style-type: none"> - responsabilitatea față de propria stare de sănătate, dezvoltare fizică și capacitate motrică - atribuțiile rolurilor îndeplinite de elevi în practicarea disciplinelor sportive - norme și deprinderi de comunicare între elevi, parteneri, adversari, arbitri, spectatori - stările și reacțiile emoționale survenite în întreceri sportive - atitudini și comportamente acceptate în activități sportive competiționale - deprinderi de relaționare și lucru în grup între componenții unei echipe, în cadrul lecției de educație fizică și în activitățile sportive extrașcolare

**SCALA DE EVALUARE
CLASA I**

Semestrul	Capacități evaluate	Instrumente de evaluare (probe opționale)	Baremuri si criteria pentru calificative					
			Suficient		Bine		Foarte Bine	
			B	F	B	F	B	F
I	Viteza	<i>Naveta 5x5m</i>	20"	21"	19"8	20"8	19"6	20"6
		<i>Întreceri pe 25m</i>	4 puncte		6 puncte		7 puncte	
II	Rezistența	<i>Alergare de durată</i>	1'30"	1'30"	1'40"	1'40"	1'50"	1'50"
II	Forță spate	<i>Extensii ale trunchiului din culcat facial</i>	6	6	10	8	12	10
		<i>Extensii ale trunchiului din poziția așezat</i>	5	5	8	8	12	10
	Forță abdomen	<i>Ridicări de trunchi din culcat dorsal</i>	6	5	8	6	10	8
		<i>Ridicări ale picioarelor din culcat dorsal</i>	6	5	10	8	12	10
	Forță membre superioare și inferioare	<i>Traucțiuni pe banca de gimnastică</i>	1L bancă	1L bancă	1L bancă dus-intors		2L bănci	
		<i>Săritura în lungime de pe loc</i>	1,10m	1,05m	1,15m	1,10m	1,20m	1,15m
<i>Structura complexă de forță</i>		5	4	7	6	9	7	
I	Memorare execuție complex de DFA	<i>Complex cu exerciții libere</i>	4 exerciții 4x4 timpi		5 exerciții 4x8 timpi		6 exerciții 4x8 timpi	
I	Îndemănare	<i>Sărituri la coardă de pe două picioare, pe loc</i>	6	6	7	8	8	10
		<i>Sărituri la coardă, alternative</i>						
		<i>Aruncarea la țintă cu două mâini de jos</i>	De la 3m, una din trei		De la 3m, două din patru		De la 3m, trei din patru	
II	Nivelul inițierii în gimnastică	<i>Elemente acrobatice izolate</i>	- cumpăna pe un genunchi cu sprijinul palmelor pe sol; - rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit		+ podul de jos		+ stand pe omoplați	
II	Nivelul inițierii în minibaschet	<i>Procedee tehnice izolate</i>	Pasarea și prinderea mingii cu 2 mâini de pe loc (la perete de 1m)					

**SCALA DE EVALUARE
CLASA IV**

Semestrul	Capacități evaluate	Instrumente de evaluare (probe opționale)	Baremuri si criteria pentru calificative					
			Suficient		Bine		Foarte Bine	
			B	F	B	F	B	F
I	Viteza	<i>Naveta 5x5m</i>	19"4	20"4	19"2	20"2	19"	20"
		<i>Alergare pe 25m</i>	5"8	6"1	5"6	5"9	5"5	5"8
II	Rezistența	<i>Alergare de durată</i>	2'5"	2'5"	2'10"	2'10"	2'15"	2'15"
II	Forță spate	<i>Extensii ale trunchiului din culcat facial</i>	10	9	13	11	16	13
		<i>Extensii ale trunchiului din poziția așezat</i>	9	8	13	11	16	13
	Forță abdomen	<i>Ridicări de trunchi din culcat dorsal</i>	10	8	12	9	15	11
		<i>Ridicări ale picioarelor din culcat dorsal</i>	10	8	13	11	16	13
	Forță membre superioare și inferioare	<i>Traucțiuni pe banca de gimnastică</i>	1L bancă		2L bancă dus-intors		3L bănci	
		<i>Săritura în lungime de pe loc</i>	1,25m	1,20m	1,30m	1,25m	1,35m	1,30m
		<i>Structura complexă de forță</i>	7	6	9	8	12	10
I	Memorare execuție complex de DFA	<i>Complex cu exerciții libere</i>	5 exerciții 4x4 timpi		6 exerciții 4x8 timpi		7 exerciții 4x8 timpi	
I	Îndemânare	<i>Sărituri la coardă de pe două picioare, pe loc</i>	5 pe piciorul S 5 pe piciorul D		7 pe piciorul S 7 pe piciorul D		9 pe piciorul S 9 pe piciorul D	
		<i>Sărituri la coardă, alternative, cu deplasare</i>	7m	7m	9m	9m	11m	11m
		<i>Aruncarea la țintă verticală</i>	De la 6m, una din trei		De la 6m, două din patru		De la 7m, trei din patru	

Anexa 13. Acte de implementare a rezultatelor cercetării



Nr. 7057/29.10.2021

Adresa:
Timisoara, Str. Căminului nr. 4
TEL. 0256-493431 FAX. 0256-948062
Web: <http://edu.tiimisoara.ro>
E-mail: deschis@edu.tiimisoara.ro

ACT DE IMPLEMENTARE A REZULTATELOR ȘTIINȚIFICE ÎN PRACTICĂ

Prin prezenta adevărim că, doamna Potop Larisa, doctorand la Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport din Chișinău, a efectuat pe parcursul anilor școlari 2016 – 2017 și 2017 – 2018 un studiu experimental asupra elevilor din clasele primare având ca temă: „Perfecționarea ariei curriculare la educația fizică și sport în învățământul primar prin diversificarea conținutului gimnasticii”. În perioada menționată doamna Potop Larisa a conlucrat cu profesorul pentru ciclul primar Marinescu Oana Suzana și a realizat în cadrul unității noastre experimentul constatativ și totodată a propus în cadrul catedrei de specialitate un model de programă de perfecționare a strategiilor didactice contemporane în aplicarea programei de gimnastică la nivelul claselor primare.

Rezultatele cercetării au fost implementate în plan metodic cu rezultate deosebite în pregătirea elevilor cuprinși în orele de educație fizică organizate în unitatea noastră.

Prezentul act i s-a eliberat spre a-i servi la susținerea tezei de doctorat.

Data, 29.10.2021

/ Director,

Profesor BOCIU CARMEN CERASELA





Nr. 3587/ 27.10.2021

ACT DE IMPLEMENTARE A REZULTATELOR ȘTIINȚIFICE ÎN PRACTICĂ

Prin prezenta, adevărim că d-na Potop Larisa, doctorand la Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport din Chișinău, Republica Moldova, a efectuat în anii școlari 2016-2017 și 2017-2018 un studiu experimental asupra elevilor din clasele primare având ca temă: „Perfecționarea ariei curriculare la educația fizică și sport în învățământul primar prin diversificarea conținutului gimnasticii”.

În perioada menționată, d-na Potop Larisa a colaborat cu profesorul de specialitate și a realizat în cadrul unității noastre experimentul constatativ și totodată a propus în cadrul catedrei de specialitate un model de programă de perfecționare a strategiilor didactice contemporane în aplicarea programei de gimnastică la nivelul claselor primare.

Rezultatele cercetării au fost implementate în plan metodic cu rezultate deosebite în pregătirea elevilor cuprinși în orele de educație fizică organizate în unitatea noastră.

Prezentul act i s-a eliberat spre a-i servi la susținerea tezei de doctorat.

Director,

Prof. dr. Gogeanu Georgeta





NR. 1092 / 02.11.2021

ACT DE IMPLEMENTARE A REZULTATELOR ȘTIINȚIFICE ÎN PRACTICĂ

Prin prezenta, adeverim că d-na Potop Larisa, doctorand la Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport din Chișinău, Republica Moldova, a efectuat în anii școlari 2016-2017 și 2017-2018 un studiu experimental asupra elevilor din clasele primare având ca temă: „Perfecționarea ariei curriculare la educația fizică și sport în învățământul primar prin diversificarea conținutului gimnasticii”. În perioada menționată, d-na Potop Larisa a conlucrat cu profesorul de specialitate și a realizat în cadrul unității noastre experimentul constatativ și totodată a propus în cadrul catedrei de specialitate un model de programă de perfecționare a strategiilor didactice contemporane în aplicarea programei de gimnastică la nivelul claselor primare. Rezultatele cercetării au fost implementate în plan metodic cu rezultate deosebite în pregătirea elevilor cuprinși în orele de educație fizică organizate în unitatea noastră.

Prezentul act i s-a eliberat spre a-i servi la susținerea tezei de doctorat.

Director,





MINISTERUL EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

Scoala Gimnaziala "I.G.Duca"

Sos. Panduri, nr.42, sector 5, Bucuresti
Tel/Fax.: 021-410.08.81; 021-410.41.54
Cod SIRUES 0768248, CIF 4754872; cod postal 050659
www.scoalaigduca.ro; e-mail: scoala146@yahoo.com



Nr. înreg. 618 / 21.03.2019

ACT DE IMPLEMENTARE A REZULTATELOR ȘTIINȚIFICE ÎN PRACTICĂ

Prin prezenta adeverim că, doamna Potop Larisa, doctorand la Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport din Chișinău, a efectuat în anul școlar 2016-2017 și 2017-2018 un studiu experimental asupra elevilor din clasele primare având ca temă: „Perfecționarea ariei curriculare la educația fizică și sport în învățământul primar prin diversificarea conținutului gimnasticii”. În perioada menționată d-na Potop Larisa a conlucrat cu profesorul de specialitate și a propus în cadrul catedrei de specialitate un model de programă de perfecționare a strategiilor didactice contemporane în aplicarea programei de gimnastică la nivelul claselor primare.

Rezultatele cercetării au fost implementate în plan metodic cu rezultate deosebite în pregătirea elevilor cuprinși în orele de educație fizică organizate în unitatea noastră.

Prezentul act i s-a eliberat spre a-i servi la susținerea tezei de doctorat.

Director,

prof. Beleaș Alina



Prof. educație fizică,

Beleaș Costel

Liceul Tehnologic „Eremia Grigorescu ”

Adresa: Str. Republicii

Tel. 0237260221

nr. inreg ^{ET457} 2019

ACT DE IMPLEMENTARE A REZULTATELOR STIINTIFICE IN PRACTICA

Prin prezenta adeverim că, doamna Potop Larisa, doctorand la Universitatea de Stat de Educatie Fizica si Sport din Chisinau , a efectuat in anul scolar 2016-2017 si 2017-2018 un studiu experimental asupra elevilor din clasele primare avand ca tema : " Perfectionarea ariei curriculare gimnasticii " . In perioada mentinata, d/na Potop Larisa a implementat in cadrul catedrei de specialitate, un model de programa de perfectionare a strategiilor didactice moderne in aplicarea programei de gimnastica la nivelul claselor primare , dar si la nivelul claselor gimnaziale privind predarea si evaluarea unitatilor de invatare din calitatile motrice -forta .

Rezultatele cercetarii au fost implementate in plan metodic cu rezultate deosebite in pregatirea elevilor cuprinsi in orele de educatie fizica organizate in unitatea moastra .

Prezentul act i s-a eliberat spe a-i servi la sustinerea tezei de doctorat .



Director
Prof. Rusu Nicoleta

Prof. educatie fizica ,

Brumaru Daniel

SCOALA GIMNAZIALA " Duiiu Zamfirescu " FOCSANI

Adresa: Str. Tineretii Nr. 2

Tel. 0237 214 060

nr. inreg 763/2598 2019

ACT DE IMPLEMENTARE A REZULTATELOR STIINTIFICE IN PRACTICA

Prin prezenta adeverim că, doamna Potop Larisa, doctorand la Universitatea de Stat de Educatie Fizica si Sport din Chisinau , a efectuat in anul scolar 2016-2017 si 2017-2018 un studiu experimental asupra elevilor din clasele primare, avand ca tema : " Perfectionarea ariei curriculare gimnasticii " . In perioada mentinata ,d/na Potop Larisa a implementat in cadrul catedrei de specialitate un model de programa de perfectionare a strategiilor didactice moderne in aplicarea programei de gimnastica la nivelul claselor primare , dar si la nivelul claselor gimnaziale privind predarea si evaluarea unitatilor de invatare ,din calitatile motrice- forta .

Rezultatele cercetarii au fost implementate in plan metodic cu rezultate deosebite in pregatirea elevilor cuprinsi in orele de educatie fizica organizate in unitatea noastra .

Prezentul act i s-a eliberat spe a-i servi la sustinerea tezei de doctorat.

Director ,

Prof. Moraru Petrica



Prof. educatie fizica,

Brumaru Mioara

Declarație privind asumarea răspunderii

Subsemnata, Potop Larisa, declar pe răspundere personală că materialele prezentate în teza de doctorat sunt rezultatul propriilor cercetări și realizări științifice. Conștientizez că, în caz contrar, urmează să suport consecințele în conformitate cu legislația în vigoare.

Potop Larisa



26 octombrie 2021

INFORMAȚII PERSONALE


Potop Larisa

Str. Gura Vadului nr.6, București, 32339, Romania

0040731543375

adresa mail: sarateanu_larisa@yahoo.com

Yahoo –sarateanu_larisa ; Skype – sarateanu_larisa

Sexul Feminin | Data nașterii 04/01/1984 | Naționalitatea Română

EXPERIENȚA PROFESIONALĂ

2015 până în prezent

S.C. CHIAJNA MEDICAL CENTER S.R.L., Str. 1 DECEMBRIE 1918, Nr. 211, jud. Ilfov

Tipul sau sectorul de activitate: manager marketing

De la 2009 până 2015
SC "Rompharm company" SRL,
Otopeni, str. Eroilor nr. 1A, Ilfov
Referent comerț exterior

Tipul sau sectorul de activitate: prestări servicii; conform Clasificării ocupațiilor din Roamnia 341902

EDUCAȚIE ȘI FORMARE

2015 - 2019

Doctorat în științe ale educației
Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport al Republicii Moldova

2019 - 2020

Certificat de absolvire, nivel II
Universitatea "Valahia" din Târgoviște
Departamentul pentru Pregătirea Personalului Didactic

2018-2019

Certificat de absolvire, nivel I
Universitatea "Valahia" din Târgoviște
Departamentul pentru Pregătirea Personalului Didactic

2015 - 2018

Diploma de licență
Universitatea Ecologică din București, Facultatea de educație fizică și sport,
Studii de licență
Specializarea: Kinetoterapie și motricitate specială

2007 - 2008

Diplomă de master
Universitatea din București, Facultatea de litere
Program de studii: Modele de comunicare și relații publice

2002 - 2007

Diplomă de licență
Universitatea Pedagogică de Stat "Ion Crengă" din mun. Chișinău, Facultatea de Filologie
Studii de licență
Specialitatea: Limba și literatura română și limba engleză

1990 - 2001

Atestat de studii medii generale complete
Școala medie generală treapta I-III din localitatea Limanscoe, railonul Reni, regiunea Odesa, Ucraina

COMPETENTE PERSONALE

Limba maternă Română

Alte limbi străine cunoscute

	INTELEGERE		VORBIRE		SCRIERE
	Ascultare	Citire	Participare la conversație	Discurs oral	
Rusă	C1/2	C1/2	C1/2	C1/2	B1/2
	Utilizator experimentat				
Engleză	B1/2	B1/2	B1/2	B1/2	B1/2
	Utilizator elementar				

 Niveluri: A1/2: Utilizator elementar - B1/2: Utilizator independent - C1/2: Utilizator experimentat
 Cadrul european comun de referință pentru limbi străine

Competențe de comunicare	Spirit de echipa, motivare, spirit creativ, abilitati excelente de comunicare, capacitate de adaptare sporita, seriozitate
Competențe organizaționale/manageriale	Capacitate de sinteza si analiză, capacitate decizionale
Competențe dobândite la locul de muncă	o bună cunoaștere a proceselor de organizare și coordonare
Competențe informatice	Microsoft Office, utilizator internet, etc.
Alte competențe	Hobby-uri: sport, muzica, lectura, drumeții

INFORMATII SUPLIMENTARE

Publicații	Timnea O.C., Cheran, C., Pacurar, D., Timnea, A.C., Potop, L. <i>Functional recovery by kinetic treatment of the post-traumatic elbow dislocations.</i> Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport Science, Movement and Health, Vol. XX, ISSUE 1, 2020, 20 (1): 72 – 77.
Conferințe	Potop Larisa , Jurat Valeriu, <i>Development of the coordinative capacity with the help of gymnastics means and movement games in primary school.</i> Sesiunea Națională de Comunicări Științifice "Nutriția sportivă de la Educație la performanță". FEFSK, Universitatea Româno-Americană, Volum supliment dedicat centenarului "Prin sport celebrăm sănătatea și centenarul", 12-13 decembrie 2019, p.50-55. Editura Universității din Pitești. ISSN: 2601-1786
	Timnea O.C., Cheran, C., Pacurar, D., Timnea, A.C., Potop, L. <i>Functional recovery by kinetic treatment of the post-traumatic elbow dislocations.</i> ICPEK 2019 – International Congress of Physical Education, Sports and Kinesotherapy, Book Of Abstracts. ISBN 978-606-798-034-9.
	Potop Vladimir, Oanca Diana, Potop Larisa , Brumaru Micara, <i>Proiectarea și evaluarea unităților de învățare din gimnastică la elevii din ciclul primar.</i> Sesiune de Comunicări Științifice „Educația fizică și sportul, factori de promovare a unui stil de viață sănătos”, Universitatea Ecologică din București, 2019, Editura Printech, p. 74-81. ISSN 2601-596X
	Timnea Olivia Carmen*, Stănescu Ana Maria, Potop Larisa , Timnea Andreea Consuela, <i>Kinetic rehabilitation for adults with gonarthrosis.</i> ICPEK 2018 – International Congress of Physical Education, Sports and Kinesotherapy. Education and Sports Science in the 21st Century, Edition dedicated to the 95th anniversary of UNEFS. The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences, vol. LV, p. 369-376. CPCI – Web of Science. https://dx.doi.org/10.15405/epsbs.2019.02.46 . ISSN: 2357-1330.
	Andreea Consuela Timnea, Potop Larisa , Olivia Carmen Timnea, Vladimir Potop*, Valeriu Jurat, <i>Physiological Features of Obesity in Children and Adolescents.</i> Journal of Physical Education and Sport (JPES), 18(suppl 5), p. 2199 - 2206 doi:10.7752/jpes.2018.s5332.
	Timnea Andreea Consuela, Potop Larisa , <i>Aspecte somatice ale obezității la copii și adolescenți.</i> Conferința națională, Nutriția sportivă de la educație la performanță. Volum supliment dedicat centenarului "Prin sport celebrăm sănătatea și centenarul" (2018, pp. 37-42). Universitatea Româno-Americană, București, 22-24 noiembrie 2018. ISSN: 2601-1786
	Timnea Olivia Carmen, Potop Larisa , Timnea Andreea Consuela, <i>Using kinesiotherapy programs in children with down syndrome.</i> Ovidius University Annals, Science, Movement and Health, Vol. XVIII, ISSUE 2 Supplement, 2018, September 2018, 18 (2 supplement): 414 – 421

Timnea Olivia Carmen, **Potop Larisa**, Timnea Andreea Consuela, Using kinesiotherapy programs in children with down syndrome. The 18 International Scientific Conference, Perspectives in physical education and sport. Book Of Abstracts. Ovidius University of Constanta, Faculty of Physical Education and Sport, 2018, p. 58. ID-303-P, CD-ROM = ISSN 2393 – 5723, ISSN-L 2393 – 5723; ONLINE = ISSN 2393 – 5731, ISSN-L 2393 – 5723

Potop Larisa, Proiectarea și evaluarea unităților de învățare la disciplina educație fizică și sport la elevii din ciclul primar (Design and assessment of the learning units of „physical education and sport” subject in primary school students). Congresului Științific Internațional “Sport. Olimpism. Sănătate”, ediția a III-a, Chisinau, Moldova, 13-15 September, 2018

Potop Larisa, Șulea Roxana, Jurat Valeriu, 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, Universitatea Ecologică din București, 2018, p. 64-69.

Larisa Potop, Bogdan Urchianu, Valeriu Jurat, 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), p. 69-76. <http://dx.doi.org/10.15405/epsbs.2018.03.9>

Potop, L., Urchianu, B., & Jurat, V. (2018). 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, p. 379-391. <https://doi.org/10.18662/lumproc.nashs2017.33>

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*, 17 Supplement issue 5, Art 252, pp.2320 - 2324, 2017, online ISSN: 2247 - 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN - L = 2247 – 8051, DOI:10.7752/jpes.2017.s5252, <http://efsupit.ro/images/stories/5November2017/Art%20252.pdf>

Timnea, O.C., Potop, V., **Potop, L.** Kinetoprofilaxia posturii corporale prin aplicarea mijloacelor din fitness. “Nutriția sportivă de la Educație la Performanță”, Vol I, 2017, pp.60-66, Ediția I, Editura Universității din Pitești, ISSN: 2601-1786, ISSN-L: 2601-1786

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.

Potop V., Jurat V., **Potop L.** Teaching technologies for achievement of “strength” learning unit at 8th grade. MEPDEV 2nd: 2016 Central & Eastern European LUMEN International Conference - Multidimensional Education & Professional Development. Ethical Values. The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences. Volume XXVII, p. 669-668. ISSN: 2357-1330. <http://dx.doi.org/10.15405/epsbs.2017.07.03.79>

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. The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences, 2017, (27), 663-668. ISSN: 2357-1330. <http://dx.doi.org/10.15405/epsbs.2017.07.03.78>

Potop L., Jurat V. Teaching handspring vaults to 8th grade students [Învățarea săriturilor cu sprijin la nivelul elevilor din clasa a VIII-a]. International session of scientific communications. The role of physical education and sport in promoting a healthy lifestyle, Bucharest, March 24th, 2017, Editura Universității din București, p.43-48. ISSN 1843-7079, <http://www.defs.unibuc.ro/sesiuneub/anhiva-revista.php>

Potop L., Buftea 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 house, pp. 176-183.

Potop L., Urchianu B. Use of didactic technologies for achievement of the learning units of acrobatic gymnastics in primary school. *Discobolul – Physical Education, Sport and Kinetotherapy Journal* Vol. XIII no.2(48), 2017, p.64-68. ISSN (online) 2286 – 3702; ISSN-L 1454 – 3907

Potop V., Ionescu M.L., Ulăreanu M., **Potop L.**, Urchianu B. Didactic technologies for achievement of the learning units of acrobatic gymnastics in 5th grade. 9th Annual International Conference: Physical Education Sport & Health, (PESH), 17th- 18th of November 2016, Pitești, Romania. Scientific report physical education and sport, volume (20, 2016), p. 296-300. ISSN:1453-1194;

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]. – К., 2016, p. 84-85.

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, p. 430-435.

Potop V., Onaca D., **Potop L.**, Șulea R. Diversification of strategies for teaching-learning-evaluation of gymnastics contents in preschool education. *International Scientific session “Physical education and sport, healthy lifestyle boots factors”*. Ecological University of Bucharest. 2016, p. 30-36.

Potop V., Jurat V., **Potop L.**, Buciu D. Technique to achieve strength learning unit by gymnastics means. *International Scientific session “Physical education and sport, healthy lifestyle boots factors”*. Ecological University of Bucharest, 2016, p. 50-56.

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. The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences. Volume XXVII, p. 663-668. ISSN: 2357-1330. <http://dx.doi.org/10.15405/epsbs.2017.07.03.78>*