

## CATEDRA EDUCAȚIE FIZICĂ

### STANDARDELE PREGĂTIRII MOTRICE ALE ELEVILOR CLASELOR PRIMARE

*Constantin CIORBĂ, dr. hab., prof. univ.,  
Svetlana CIORBĂ, lector*

#### *Summary*

*The reforms undertaken by the Ministry of Education discipline "Physical education" has undergone a number of changes, which sometimes with unpleasant consequences. Thus, Rimar classes were out of control rules compartment motor preparation and grading students in this discipline. In this situation it is proposed that teachers focus on national standards related to motor preparation of primary school students, which will stimulate and will motivate them to practice intense physical exercise.*

Este incontestabil faptul că educația fizică contribuie decisiv la sporirea nivelului dezvoltării capacităților motrice și intelectuale, dezvoltarea armonioasă a elevilor de toate vârstele. În același timp, organizarea eficientă a procesului de educație fizică duce inevitabil la formarea deprinderilor și priceperilor motrice necesare pentru viață de toate zilele.

Educația fizică, inclusiv la nivelul ciclului primar, se organizează în baza actelor normative elaborate de Ministerul de resort din Republicii Moldova, unde sunt stipulate formele de organizarea a procesului educațional, sunt trasate obiectivele și conținutul procesului instructiv-educativ la disciplina dată.

Astfel, obiectivul principal în cadrul educației fizice școlare este formarea unei personalități multilateral dezvoltate, pregătită să confrunte toate posibilele obstacole ale vieții [1, 2, 4, 5, 6].

Învățământul primar a fost și este foarte important în vederea instruirii cu succes a viitorilor membri ai societății, reieșind din simplul motiv că anume la această vârstă (7-11 ani) se formează baza educațională a fiecărui copil. Aici nu este o excepție și disciplina

„educație fizică”, unde perioada dată coincide cu majoritatea perioadelor critice de dezvoltare a calităților motrice, adică cele mai propice perioade de stimulare în dezvoltarea acestora.

Educația fizică și sportul, domenii ce contribuie la fortificarea sănătății elevilor, sunt declarate unele dintre domeniile prioritare în organizarea procesului educațional în instituțiile de învățământ general din Republica Moldova. Educația fizică, în conformitate cu Planul-cadru pentru învățământul primar, gimnazial și liceal, aprobat prin Ordinul nr. 272 din 25 martie 2016 al Ministerului Educației este introdusă în trunchiul comun, ca disciplină obligatorie pentru toate instituțiile de învățământ general.

Domeniul educației fizice include atât lecțiile de educație fizică, cât și activitățile motrice extrașcolare, organizate de administrația instituțiilor în comun cu cadrele didactice și urmărește realizarea următoarelor obiective:

- menținerea stării optime de sănătate;
- favorizarea proceselor de creștere și dezvoltare fizică armonioasă a copiilor;
- perfecționarea la elevi a capacităților de mișcare prin formarea deprinderilor motrice de bază și dezvoltarea calităților motrice;
- dezvoltarea multilaterală echilibrată a personalității elevului, care include latura cognitivă, afectivă și volitivă;
- formarea obișnuinței de practicare sistematică a exercițiilor fizice;
- formarea capacității de integrare și acționare a elevului în colectiv;
- însușirea cunoștințelor de bază proprii domeniului educației fizice și sportului.

În învățământul primar și gimnazial, activitățile de educație fizică și sport sunt organizate sub următoarele forme:

- lecția de educație fizică, desfășurată de profesorul de educație fizică sau învățătorul claselor primare;

- lecția de pregătire sportivă specializată, desfășurată de profesorul-antrenor de specialitate, la clasele cu profil Sport.

Profesorul de educație fizică trebuie să formeze la elevi următoarele competențe prioritare:

- de a argumenta necesitatea practicării exercițiilor fizice;
- de a-și putea autoaprecia nivelul de pregătire fizică și funcțională;

- de a elabora programe motrice individuale în scopul dezvoltării calităților motrice de bază, creșterii capacității de efort a organismului, iar în clasele superioare, de a desfășura în mod independent o activitate motrică sau antrenament;

- de a cunoaște și de a respecta regulile de igienă personală și colectivă;

- de a utiliza un limbaj corect privind terminologia din domeniul educației fizice și sportului;

- de a executa tehnic corect acțiunile motrice, totodată respectând igiena exercițiilor fizice;

- de a relaționa eficient cu partenerii și concurenții în diverse activități motrice colective.

În ciclul primar, educația fizică, ca disciplină a planului de învățământ, se situează printre obiectele primordiale, având în vedere rolul ei în dezvoltarea fizică generală, a stării de sănătate, înarmarea elevilor cu deprinderi, cunoștințe, priceperi, cu ajutorul cărora, ei vor opera pe parcursul tuturor ciclurilor de învățământ. Aici, la clasele mici, se pun bazele sportului de performanță. Prin testările, probele și normele de control efectuate se pot depista elevii cu reale aptitudini pentru practicarea diferitelor ramuri sportive. Este o plăcere să începi ciclul gimnazial cu o clasă instruită, care posedă toate cunoștințele necesare desfășurării în bune condiții a orelor de educație fizică.

Cu toate acestea, de cele mai multe ori, la ciclul primar orele de educație fizică sunt înlocuite cu alte obiecte și avem surpriza neplăcută să constatăm, la testările inițiale ale elevilor din clasa a cincea, că avem rezultate sub orice critică, când elevii elementar nu sunt în stare să efectueze unul sau alt exercițiu, nu cel mai sofisticat din punct de vedere al coordonării mișcărilor și nu cel mai greu din punct de vedere al evidențierii nivelului dezvoltării calităților motrice de bază.

Lipsa activității de educație fizică are o influență negativă și asupra celorlalte obiective ale educației generale. Prin mișcare se realizează un echilibru rațional între efortul fizic și intelectual, deci toți trebuie să pledăm pentru mișcare, joc, recreare în aer liber.

Cu toate acestea, în prezent, la nivelul claselor primare au fost întreprinse un șir de revendicări, după părerea noastră, nu cele mai reușite și nu sunt în favoarea elevilor claselor primare. Spre exemplu, s-au eliminat așa-numitele norme de verificare a nivelului pregătirii motrice a elevilor, adică nivelul dezvoltării calităților motrice sau, cu alte cuvinte, nivelul dezvoltării calităților motrice de bază cum sunt forța, viteza, rezistența, îndemânarea și suplețea. Elevii nu sunt notați și nu sunt evidențiați în funcție de nivelul pregătirii motrice a fiecărui dintre ei.

Aici, după părerea noastră, apare necesitatea înlocuirii acestor scutiri ale elevilor claselor primare cu alte măsuri similare, care ar motiva și ar încuraja elevii să practice exercițiul fizic. Una dintre căile de motivare a elevilor claselor primare ar fi reclamare pe scară largă ale așa-numitelor standarde ale pregătirii motrice pentru fiecare clasă sau pentru fiecare vârstă. În acest sens, în Republica Moldova, deja s-au întreprins unele măsuri pentru a stimula elevii claselor primare și nu numai, pentru practicarea exercițiului fizic, sau încadrarea acestora în diferite secții sportive pentru practicarea sportului de performanță.

Așa, spre exemplu autorii I.Boian, Hâncu L., Sava P. [3] au elaborat standardele pregătirii motrice a elevilor din învățământul preuniversitar din Republica Moldova. Drept exemplu, prezentăm

standardele absolventului ciclului primar, adică ale elevilor claselor a IV-a (tabelul 1).

Aceste standarde sunt destul de bune pentru motivarea elevilor privind practicarea exercițiului fizic, ele fiind afișate la un loc vizibil pentru ca elevii să le poată consulta. În afară de aceasta cadrul didactic, cel puțin o dată în lună va monitoriza nivelul pregătirii motrice a elevilor și va indica la acei parametri unde elevii urmează să se perfecționeze. În acest sens cadrul didactic poate recomanda elevilor diferite forme de ocupație cu exercițiul fizic, cum ar fi frecventarea unei secții sportive, ocupațiile de sine stătător la domiciliu sau în locurile amenajate pentru sport etc.

***Tabelul 1. Standardele pregătirii fizice a elevilor de 11 ani [3, p.17]***

Nr	Teste motrice	Sexul	Nivel superior	Nivel înalt	Nivel mediu înalt	Nivel mediu	Nivel mediu jos	Nivel scăzut	Nivel foarte scăzut
1.	Alergare de suveică 3x10m, s	B	8,8	8,9	9,0	9,1	9,2	9,3	9,4
		F	9,0	9,1	9,2	9,3	9,4	9,5	9,6
2.	Săritura în lungime de pe loc	B	160-156	155-151	150-146	145-139	138-134	133-126	125-115
		F	147-143	142-136	135-131	130-126	125-119	118-106	105-95
3.	Ridicarea trunchiului în 30 s, nr. rep.	B	24	23	22	21	20	19	18
		F	19	18	17	16	15	14	13
4.	Aplecare înainte din stând pe bancă, cm	B	+10	+9	+8	+7	+5	+3	+1

		F	+10	+9	+8	+7	+5	+3	+1
5.	Atârnat culcat la bara fixă, tracțiuni, nr. rep.	B	6	5,5	5	4,5	4	3,5	3
	Sprîjin culcat pe bancă, flotări, nr. rep.	F	11	10	9	8	7	6	5

Considerăm că axarea pe aceste norme va fi o cale reală de motivare și de sporire a nivelului pregătirii motrice a elevilor din ciclul primar la disciplina „educație fizică”.

### Bibliografia

1. Cârstea, Gh., Teoria și metodică educației fizice școlare, Editura Universul, București, 1993, pp. 23-48, 53-68, 101-142.
2. Coman, S., Educația fizică și metodică predării ei la clasele I-IV, Editura Tehnică, Chișinău, 1995.
3. Hâncu, L., Boian, I., Sava, P. și col., Educația fizică, normele de apreciere a competențelor psihomotrice pentru elevii claselor a I-XII-a, Tipografia Sirius SRL, Chișinău, 2010.
4. Matveev, L. P., Novicov, A.D., Teoria și metodică educației fizice, Editura Sport-Turism, București, 1980.
5. Mitra, Gh., Mogoș, Al., Metodică educației fizice școlare, Editura Sport-Turism, București, 1980.
6. Курамшин, Ю.Ф., Теория и методика физической культуры, Советский спорт, М., 2003.

## INTENSIFICAREA LECȚIILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ ÎN CLASELE PRIMARE PRIN APLICAREA ANTRENAMENTULUI ÎN CIRCUIT SUB FORMĂ DE JOC

*Svetlana CIORBĂ, lector*

### Summary

*Currently in the literature there are several ways to enhance the teaching process in physical education lessons. The present work is proposed in this application to circuit training as dynamic games with primary school students. Extensive use of this form of organization activity of students in physical education lessons will enable*