

**METODOLOGIA DEZVOLTĂRII ȘI EVALUĂRII CALITĂȚILOR FIZICE  
A ELEVILOR DIN CLASELE PRIMARE  
PRIN INTERMEDIUL TESTELOR MOTRICE**

**Panfil SAVA**, conferențiar universitar

Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău

**Silvia ȚENU**, profesoară de educație fizică, grad didactic întâi

Liceul Privat „DA VINCI”, mun. Chișinău

**Aliona ROTARU**, profesoară de educație fizică, grad didactic întâi

Gimnaziul „V. Gangal”, Horodiște, r-l Dondușeni

**Adnotare.** Prezentul articol vizează câteva aspecte referitoare la calitățile motrice ale elevilor din ciclul primar. Se fac referințe la diversitatea calităților motrice și rolul acestora în învățarea/perfecționarea tehnicii sportive a diverselor acțiuni motrice. Alt aspect ține de complexul testelor motrice utilizat în practica educației fizice școlare în Republica Moldova atât pentru exersarea, cât și pentru evaluarea gradului de pregătire fizică generală a elevilor claselor 1-4. Articolul mai conține și cartea tehnologică de implementare a testelor motrice, în care este reglementat modul executării a fiecărui test, totodată, fiind stabilite cerințe și reguli unice pentru toată populația școlară.

**Cuvinte cheie:** elevi, calități motrice, teste motrice, exerciții fizice, dezvoltare fizică generală, exersare, evaluare, cerințe și reguli.

**Abstract.** This article covers some aspects of the motor qualities of primary school students. References are made to the diversity of motor qualities and their role in learning/ improving the sport technique of the various motor actions. Another aspect is related to the complex of motor tests used in the practice of the school physical education in the Republic of Moldova both for practice and also for evaluation the degree of the general physical training of students in grades 1-4. The article also includes the technological charter for the implementation of the motor tests, which regulates the execution of each test, at the same time, establishing unique requirements and rules for the entire school population.

**Key words:** Students, motor qualities, motor tests, physical exercises, general physical development, practice, test, requirements, rules.

Calitățile motrice, conform opiniilor unor specialiști români trebuie înțelese ca „...însușiri ale organismului, concretizate în capacitatea de efectuare a acțiunilor de mișcare cu anumiți indici de forță, viteză, îndemânare și rezistență” sau ca „Aptitudine a individului de a executa mișcări cu indici de viteză, forță, rezistență, mobilitate” [1, p.107].

Prin urmare, generalizând definițiile menționate putem concluziona că calitățile motrice sunt însușirile omului/elevului exprimate în indici specifici motricității, care asigură efectuarea atât a mișcărilor obișnuite/cotidiene, cât și a exercițiilor fizice.

Deosebim calități motrice de bază (5 calități: viteza, forța, rezistența, îndemânarea, suplețea) și calități motrice speciale, ultimele, fiind specifice anumitor activități motrice/sportive ( de exemplu: alergare la distanțe scurte sau lungi, sărituri în lungime de pe loc sau sărituri în lungime sau în înălțime cu elan, aruncarea mingii în ținta orizontală,

executarea diverselor elemente și combinații acrobatice etc.). Analiza exemplurilor vizate, în contextul solicitării calităților motrice, indică că exersarea acestora solicită antrenarea nu doar a unei singuri calități motrice ci a mai multor. Spre exemplu: alergare la distanța 30 m soliiată manifestarea forței explozive, vitezei și îndemnării. Așadar, într-o frază-siteză succintă, putem afirma că calitățile motrice speciale sunt înbinări din două sau mai multe calități motrice de bază care asigură efectuarea acțiunii motrice.

Menționăm faptul, că calitățile motrice au un rol prioritar în învățarea și perfecționarea tehnicii sportive a diverselor procedee, acțiuni și combinații motrice, incluse în curriculumul de educație fizică pentru ciclul primar de învățământ [2]. În plus, remarcăm încă ceva foarte important: ***gradul dezvoltării calităților motrice atât a celor de bază, cât și a celor speciale caracterizează exhaustiv succesul sau eșecul elevului demonstrat în cadrul evaluării competențelor psihomotrice.*** Deaceia, antrenarea calităților motrice trebuie să devină prioritatea diverselor tipuri de lecții cu caracter practic de educație fizică.

Observațiile noastre pedagogice, realizate în timpul asistărilor la orele de educație fizică, precum și convorbirile tematice cu învățătorii claselor primare care predau disciplina de studii *Educație fizică* demonstrează următoarele:

- cunoașterea superficială a tehnologiei utilizării direcționate a mijloacelor (exercițiilor fizice pregătitoare și speciale) în scopul dezvoltării calităților motrice;
- cunoașterea insuficientă a metodologiei aplicării în practică a testelor motrice cu referire la evaluarea gradului dezvoltării calităților motrice, dar și pentru dezvoltarea acestora.

Reeșind din reperele expuse, în ajutorul cadrului didactic, vom prezenta fișa “*Carta tehnologică a testelor motrice*” care, practic, reflectă metodologia evaluării calităților motrice dar, partial, și metodologia dezvoltării (în cazul utilizării testelor) calităților motrice. Menționăm, că experiența profesională a autorilor prezentului material în vederea folosirii testelor motrice în cadrul lecției de educație fizică pentru dezvoltarea calităților motrice confirmă faptul că acestea sunt:

- simple ca acțiuni motrice (din punct de vedere a structurii biomecanice a mișcărilor), oferind elevului posibilități maxime de manifestare a forței musculare, vitezei mișcărilor etc pentru a demonstra performanțe maxime;
- exerciții fizice variate, fapt ce exclud monotonia motricității elevului;
- utile pentru dezvoltarea complexă a calităților motrice;
- exersate de către elevi, în cadrul lecțiilor practice, cu mult interes și plăcere.

Testele motrice, fiind unificate pentru toți elevii din instituțiile de învățământ din republică, urmăresc scopul evaluării pregătirii fizice generale (componentă a cărei sunt și calitățile motrice) a elevilor. Anume de gradul pregătirii fizice a elevilor depend multe aspecte ale învățării motrice: formarea/perfecționarea priceperilor, deprinderilor și capacităților motrice; însușirea operativă și temeinică a tehnicii sportive a acțiunilor motrice

etc [4, p.5]. Este important ca pedagogul să explice elevilor cerințele și regulile respective, precum și să demonstreze corect (tehnic) fiecare test. Iar în scopul ameliorării performanțelor elevilor este recomandat ca testele motrice să fie exersate de către elevi nu numai în cadrul lecțiilor practice de educație fizică ci și la domiciliu, în formă de activitate motrice independentă (ca sarcină progămată pentru acasă la obiectul de studii *Educație fizică*).

Cerințele și regulile executării testelor motrice au fost discutate cu participarea specialiștilor, reprezentanților municipiilor și raioanelor din republică, ulterior fiind publicate într-o sursă bibliografică de specialitate [2, p.35-51]. În tabelul ce urmează reflectăm conținutul testelor motrice pentru elevii ciclului primar de învățământ.

### FIȘA TEHNOLOGICĂ A TESTELOR MOTRICE

| Denumirea succintă și menirea testului   | Tehnica executării testului   | Reguli   | Obiecții  |
|--|---|--|---|
| <p>1. Alergare de suveică 3 x 10 m.</p> <p><i>Calitățile motrice evaluate: viteza și coordonarea mișcărilor.</i></p> | <p>Pe sol se marchează două linii paralele la o distanță de 10 m una de la alta. La prima linie, linia de start, se pun 2 obiecte mici.</p> <p>Executantul stînd în poziția „Startul înalt” la prima linie, la semnalul profeso-rului, ia un obiect și deplasîndu-se (alergînd cu maximă viteză) îl pune pe linia a doua.</p> <p>Întorcîndu-se după al doilea obiect îl ia , parcurge cursa a treia și finalizînd îl pune pe linie lîngă primul obiect.</p> | <p>1. Elevul nu va depăși linia de start.</p> <p>2. Categorie se inter-zice aruncarea obiec-tului pe linia a doua.</p> <p>3. Cronometrul se deschide concomitent cu semnalul profeso-rului și se închide cînd executantul finalizînd a treia cursă, pune al doilea obiect pe linie lîngă primul.</p>   | <p>• Performanța se măsoară în timp (sec.).</p> <p>• Obiectele deplasate pot fi:</p> <p>- <i>mingi de „Oina” sau de tenis de cîmp;</i></p> <p>- <i>cubușoare mic</i></p> <p>- <i>popice plastice.</i></p> |
| <p>2. Săritura în lungime de pe loc.</p> <p><i>Calitatea motrice evaluată: detenta.</i></p>                          | <p>Din poziția stînd, picioarele puțin depărtate după linie.</p> <p>Elevul se ridică pe vîrfurile picioarelor, concomitent ducînd brațele sus, ulterior revine în poziția ”startul înnotă-torului” și împingîndu-se puternic cu ambele picioare execută sări-tura, aterizînd corect.</p>  | <p>1.Executantului i se oferă 2 încercări.</p> <p>2.În cazul depășirii liniei performanța demonstrată nu e vala-bilă, încercarea fiind consumată.</p> <p>Rezultatul se măsoară de la linie pînă la primul semn (mai aproape de linia de bătaie), lăsat după aterizare de orice segment al corpului</p> | <p>• Performanța demon-strată se măsoară cu ruleta, înregistrîndu-se (în cm) cel mai bun rezultat din cele 2 încercări;</p> <p>• Cele 2 încercări pot fi acordate concuren-tului consecutiv.</p>          |

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
|  |   | (picioare, mâni, bazin, spate etc.).  |  |
| <p><b>3.</b> Din culcat dorsal, ridicarea trunchiului, timp de 30 sec.</p> <p><i>Calitățile motrice evaluate: forța, viteza, rezistența.</i></p>                   | <p>Din poziția culcat dorsal mâinile la umeri, încrucișate și fixate la piept, picioarele împreună semidoite și fixate de glezne de un elev, ridicarea trunchiului, timp de 30 sec.</p>                   | <p>1. Elevul începe și finalizează testul la semnalele profesorului.</p> <p>2. Executantul finalizează ridicarea trunchiului atingând cu antebrațele (fixate la piept) femurul picioarelor.</p> <p>3. Revenind în poziția culcat dorsal, elevul va atinge cu omoplații salteaua.</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Performanța se înregistrează în nr. de repetări;</li> <li>• Testul se realizează de elevi în perechi pe salteaua de gimnastică;</li> <li>• Concomitent pot concura mai multe sau toate perechile de elevi, numărul de repetări fiind înregistrat de elevul care ține picioarele fixate ale partenerului.</li> </ul> |
| <p><b>4.1 Băieți.</b> Din atârnat culcat orizontal la bara fixă (apucat de sus), tracțiuni în brațe.</p> <p><i>Calitatea motrice evaluată: forța brațelor.</i></p> | <p>Din poziția atârnat culcat orizontal la bara fixă (apucat de sus), picioarele împreună, corpul drept, tracțiuni în brațe.</p>  | <p>1. Tracțiunea în brațe este valabilă dacă bărbia executantului a depășit bara.</p> <p>2. Nu se admite:</p> <p>a) în timpul tracțiunilor - pauză mai mare de 3 sec;</p> <p>b) îndoirea corpului.</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Performanța se înregistrează în nr. de repetări;</li> <li>• În cazul necesității, executantul va fi ajutat de un alt elev sau de profesor pentru luarea poziției inițiale.</li> </ul>   |
| <p><b>4.2 Fete.</b> Din sprigin culcat la banca de gimnastică, flotări.</p> <p><i>Calitatea motrice evaluată: forța brațelor.</i></p>                              | <p>Din poziția sprigin culcat, mâinile pe muchia băncii de gimnastică (h = 20 cm.), aranjate la distanța lățimii umerilor, picioarele împreună, corpul întins (drept) – flotări consecutive de brațe.</p> | <p>1. În timpul flotărilor nu se admite extensia corpului în regiunea bazinului.</p> <p>2. Mâinile (coatele) în timpul flotărilor trebuie să fie paralel cu corpul.</p> <p>3. Executarea este validă dacă executantul:</p> <p>a) la îndoirea mâinilor a atins ușor cu pieptul muchia băncii de gimnastică;</p> <p>b) la dezdoire mâinile nu</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Performanța se înregistrează în nr. de repetări;</li> <li>• Testul poate fi organizat individual sau în grup, în ultimul caz asigurându-se administrarea obiectivă a rezultatelor;</li> <li>• Banca de gimnastică trebuie fixată bine, astfel evitând diverse mișcări ale acesteia.</li> </ul>                      |

|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
|   |  | sunt îndoite la coate.<br>4. În timpul executării nu se admit pauze mai mari decât 3 sec.  |   |
| 5. Din stînd pe banca de gimnastică, aplecarea înainte.<br><i>Calitatea motrice evaluată: suplețea.</i> | Din poziția stînd, picioarele împreună, pe banca de gimnastică (h = 20 cm.), lent, aplecare înainte, mîinile aranjate ”săgeată” luncă pe rigla gradate, fixată la banca de gimnastică. | 1. Nu se admite, în timpul aplecării, îndoirea picioarelor.<br>2. Aplicarea înainte se efectuează lent, exlu-zînd inerția mișcării.<br>3. Aplicarea finali-zează în poziție statică timp de 3 sec. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Performanța se înregistrează în cm.;</li> <li>• Rigla este gradată în modul următor: <ul style="list-style-type: none"> <li>- de la cifra 0 în sus cu semnul minus;</li> <li>- de la cifra 0 în jos cu semnul plus.</li> </ul> </li> <li>• Rigla se fixează astfel ca cifra 0 să corespundă cu linia suprafeței băncii;</li> <li>• Banca de gimnastică trebuie fixată bine, astfel evitînd diverse mișcări ale acestea.</li> </ul> |

**Concluzie:** testele motrice pentru elevii claselor primare reprezintă un complex de exerciții fizice simple, din punct de vedere a structurii biomecanice a mișcărilor, prin intermediul căror evaluăm gradul dezvoltării calităților motrice, totodată fiind recomandate și în scopul dezvoltării acestora.

### Bibliografie

1. Buruc M. Teoria și metodică educației fizice în școală. Compendiu. Arad, România: editura Servo-Sat, 2000. 193 p. ISBN 973-9442-14-5.
2. Educație fizică. În: Curriculum național : Învățământul primar / Min. Educației, Culturii și Cercet. al Rep. Moldova ; grupul de lucru: Mariana Marin [et al.] ; coord.: Angela Cutasevici [et al.] ; experți-coord.: Ludmila Ursu [et al.]. Chișinău: Lyceum, 2018. p.130-149. (F.E.-P. “Tipografia Centrală”). ISBN 978-9975-3258-0-6.
3. Grimalschi T., Sava P., Boian I. ș.a. Evaluarea pregătirii fizice generale și motrice a elevilor din cleslele a III-a – a XII-a. În: „Teoria și Arta educației fizice în școală”. Revistă științifico-metodică. Chișinău, 2010. nr.3, p. 35 – 51.
4. Sava P. Aspectul evaluativ al pregătirii fizice a elevilor. În: „Teoria și Arta educației fizice în școală”. Revistă științifico-metodică. Chișinău, 2009. nr.3, p. 5 – 8.