

UNIVERSITATEA DIN PITEȘTI
INSTITUȚIE ORGANIZATOARE DE STUDII
UNIVERSITARE DE DOCTORAT
DOMENIUL ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE

REZUMAT

TEZĂ DE DOCTORAT

**Strategii de optimizare a capacității
psihomotrice la elevii din ciclul primar**

**Conducător științific,
Prof. univ. dr. MIHĂILESCU NICOLAE**

**Doctorand,
PÂRVU (VIȘAN) VERONICA**

PITEȘTI 2018

Partea I
ARGUMENTAREA ȘI FUNDAMENTAREA TEORETICO - ȘTIINȚIFICĂ ÎN
LEGĂTURĂ CU TEMA LUCRĂRII

INTRODUCERE

Educația fizică, ca o componentă a educației generale, contribuie la formarea și dezvoltarea **personalității copilului în planul motricității**; stimularea activității intelectuale și a unor procese afective; dezvoltarea unor relații de grup; **dinamizarea unor procese psihice**; formarea unor deprinderi și calități în procesul muncii; dezvoltarea organelor, funcțiilor, aparatelor organismului; îmbunătățirea unor aspecte particulare care apar în activitatea unor organe, aparate, procese, ca efect al practicării exercițiului fizic: simțul mingii, simțul ritmului, al alunecării, vedere periferică, gândire tactică, memorie motrică, senzații kinestezice etc..

Importanța teoretică și practică a temei tezei

Fiecare ciclu curricular oferă un **set coerent de obiective de învățare**, care consemnează ceea ce ar trebui să atingă elevii la capătul unei anumite etape a parcursului lor școlar. Prin aceste obiective, ciclurile curriculare conferă diferitelor etape ale școlarității o serie de **dominante** care se reflectă în alcătuirea programelor școlare.

Problematica personalității umane reprezintă un subiect de interes permanent pentru științele formative, fiind abordată pe scară relativ largă și din diverse perspective de-a lungul istoriei științei. Specialiști reputați în domeniul pedagogiei au analizat datele și informațiile regăsite în literatura de specialitate în legătură cu personalitatea și au identificat *Șapte criterii pe baza cărora se pot clasifica abordările asupra personalității umane*: după sursele psihologice în interesul cărora au fost formulate, după factorul dominant/determinant (biologic, sociologic, psihologic) avut în vedere; după perspectiva (individuală, socială, culturală) psihologică considerată, după natura factorilor psihici implicați, din perspectiva evolutivă, după modelele utilizate, dacă vizează avantajarea persoanei sau a organismului. (Noveanu, E., Potolea, D., coord, 2007, pp. 854-855). În oricare dintre abordări, personalitatea rămâne o caracteristică stabilă aparținând unei persoane, care îi orientează conduita și care face diferența în raport cu alte persoane.

Pornind de la varietatea situațiilor de învățare și de la gradul diferit de intenționalitate acțională sau de influențare spontană, (C., Cucos, 1996, p.75), educația „se poate obiectiva în trei ipostaze: *educația formală, educația nonformală și educația informală*”. Această clasificare consacrată în literatura de specialitate și în practica activității instructiv – educative are la bază criteriul gradului de organizare și oficializare a formelor educației.

Din această perspectivă toate influențele și acțiunile educative care intervin în viața individului în mod organizat și structurat sau, dimpotrivă, în mod spontan, sunt reunite sub denumirea de forme ale educației (C., Oprea, 2008, p. 186). Decurgând din formele generale ale educației, literatura de specialitate consemnează forme ale instruirii, conținuturi ale învățării de tip formal, nonformal și informal.

Educația formală, Educația nonformală, Educația informală

Motricitate și psihomotricitate în contextul componentelor ce contribuie la dezvoltarea personalității umane

„Motricitatea umană este un fenomen unic (Ardelean, T., 2006, p. 247), manifestat ca activitate reflexă, ca activitate voluntară și ca activitate automată, ale cărei componente pot fi structurate din perspectiva teoriei activităților motrice, din perspectiva teoriei antrenamentului sportiv și din perspectiva psihopedagogiei” (Dragnea, A., Bota, A., 1999, p. 44)

Motricitatea este „văzută” în diferite modalități și conținuturi:

- capacitatea de a se mișca sau funcție a mișcării;
- însușirea ființei umane de a efectua mișcări bazate pe reflexe condiționate determinate de evoluția modului de viață a individului (Nicu, A., coord., 2002, p. 255);
- ansamblul funcțiilor care asigură menținerea posturii și execuției mișcărilor specifice ființelor vii, în relațiile cu ambianța și având ca suport musculatura scheletică;
- capacitate a activității nervoase superioare de a trece rapid de la un proces de execuție la altul, de la un anumit stereotip dinamic la altul (DEX, 2009, p. 678);

După opinii autorizate (Nicu, A., coord., 2002, pp. 95-96) „*capacitatea psihomotrică reprezintă gradul înalt de dezvoltare al calităților motrice și a funcției complexe de coordonare a comportamentului*”. Aceasta presupune participarea diferitelor procese și funcții psihice care asigură atât recepția informațiilor, cât și execuția adecvată a răspunsului motric. Se afirmă că:

a) *din sfera psihomotricității fac parte: chinestezia, ideomotricitatea, coordonările senzomotorii, reacțiile motrice, memoria motrică, etc.;*

b) *toate componentele psihomotricității menționate anterior au la bază calitățile motrice forța, viteza, rezistența, îndemânarea, s.a..*

Din altă perspectivă se consideră că „dezvoltarea psihomotorie cuprinde următoarele componente: motricitatea globală, motricitatea fină, schema corporală, lateralitatea, organizarea perceptivă, organizarea spațiului, organizarea timpului și evoluția simțului ritmic.”

Explicitări conceptuale și noționale

În miezul conceptului de strategie este plasată întrebarea: „Cum voi face?” și astfel strategia poate fi privită ca o imagine globală programată inițial, dar permanent perfectibilă pe parcursul derulării ei. „*Strategia rezumă o dublă opțiune pedagogică: o opțiune asumată „pentru un anumit mod de combinare a metodelor, procedeelelor, mijloacelor de învățământ, formelor de organizare a învățării” și o opțiune angajată pentru un anumit mod de abordare a învățării prin problematizare, euristică, algoritmizare, cercetare experimentală*” (Cerghit, I., 2002, p. 67).

„Prin strategie didactică se înțelege, un sistem coerent de metode, materiale didactice, mijloace, consolidate de o seamă de principii, reguli, stiluri de predare/învățare și forme de organizare a activității imbiatate în mod fericit în vederea realizării depline a unor obiective operaționale bine precizate” (Colibaba, Evuleț, D., (2007, p. 138), sau „un mod de combinare a metodologiei didactice și mijloacelor de învățământ prin care se asigură selecția, organizarea și desfășurarea unei secvențe de instruire”.

D., Colibaba – Evuleț și I., Bota (1998. p. 120) afirmă că „*designul instrucțional (proiectarea didactică) are componente distincte și anume: tehnologia, strategia, raționalizarea și creativitatea*”. În sens larg (DEX, 2009, p. 1112) tehnologia se referă la ansamblul proceselor, metodelor, operațiilor, etc., utilizate în scopul obținerii unui produs. Vom observa însă că în conținutul expresiei „tehnologie” regăsim particula „logie” ce derivă din „logos” - știință. Aceasta obligă la luarea în considerare și a definirii portivit căreia ***tehnologia este știința metodelor și mijloacelor de prelucrare a materialelor în vederea produselor specifice.***

I. Nicola (2003, p. 440) afirmă că procesul de învățământ se supune legităților generale ale societății umane al căror deziderat este acela al obținerii de rezultate cât mai bune utilizând mijloace adecvate și potrivite scopurilor și obiectivelor preconizate și în condiții de eficiență economică și didactică.

Considerând profesionalizarea ca un deziderat și ca o acțiune orientată în direcția conturării caracterelor profesionale și a devenirii ca profesie mai mulți autori, poziționează conceptul de profesionalizare a cadrelor didactice ca o prioritate a reformării învățământului, deoarece „*este momentul să transformăm meseria de profesor în profesie, pentru a nu rămâne*

o simplă meserie de execuție, bazată pe imitație, talent, pe ambiguitate, pe arbitrar, ci ca să-și demonstreze caracterul științific” (E. Joița, 2008, p. 13), prioritate motivată prin menirea de îndepărtare a empiricului în activitatea de formare a personalității umane, prin nevoia de a îndepărta obstacolele din calea realizării unei reforme educaționale reale și din calea formării formatorilor în contextul promovării unui învățământ modern. Înțelesul mai larg al cuvântului „profesionalizare” face referire la acțiunea de a face ca ceva să capete un caracter profesional, să devină o profesie (DEX, 2009, p. 881). “Dezideratul profesionalizării înseamnă știința argumentării de a ști ce, când și cum se face, mobilizarea rațională de resurse, decizie și acțiune argumentate științific, toate acestea realizate prin utilizarea unui sistem de capacități, competențe, atitudini și valori specifice procesului instructiv - educativ.”

Partea a II –a

FUNDAMENTAREA METODOLOGICĂ ȘI CERCETAREA PRELIMINARĂ ÎN LEGĂTURĂ CU TEMA TEZEI

Capitolul 5. FUNDAMENTAREA METODOLOGICĂ A DEMERSULUI DE CERCETARE ȘTIINȚIFICĂ

Premisele și ipotezele lucrării

Societatea modernă este într-un permanent proces de transformare în sensul îmbunătățirii continue în toate domeniile de activitate. Realizarea acestui deziderat presupune, ca primă necesitate, îmbunătățirea continuă în domeniul formării personalității umane. Fără a trece cu vederea sau a minimaliza rolul componentei genetice și a factorilor de mediu, considerăm că educația joacă un rol hotărâtor în formarea inițială și continuă a personalității umane

Din această perspectivă educația fizică are un rol hotărâtor prin contribuția pe care o aduce la formarea personalității umane, aspect ce a generat statutul educației fizice ca disciplină de învățământ poziționată în curriculumul obligatoriu.

Scop, obiective și activități asociate obiectivelor

Pornind de la perspectiva de realizare a proiectării conținuturilor educației fizice la ciclul primar prin reconsiderarea instrumentelor capacității psihomotrice, care să aibă impact pozitiv asupra celor două laturi componente, motricitate generală și psihomotricității, printr-un sistem complex de acționare cu mijloace și materiale specific utilizabile în cadrul lecției de educație fizică și sport din ciclul primar, stabilim următorul scop:

Conceperea și implementarea unor strategii de acționare, în concordanță cu nivelul actual de dezvoltare fizică și psihică a elevilor din ciclul primar, care să conducă la optimizarea capacității psihomotrice. Acestea vor fi verificate pe baza experimentului pedagogic de tip longitudinal ce va fi realizat în cadrul cercetării.

„Scopul cercetării experimentale generează următoarele obiective și activități asociate realizării acesteia.”

Organizarea și etapizarea cercetării experimentale

Etapele cercetării privind aplicarea strategiilor de optimizare a capacităților psihomotrice la elevii din ciclul primar au fost următoarele:

Etapă a I-a: Testarea inițială a celor două eșantioane, experimental și martor, a avut loc în perioada 22-26 octombrie 2012, etapă ce a constituit testarea inițială atât pentru experimentul preliminar cât și pentru experimentul propriu zis.

În această etapă s-a realizat cercetarea preliminară care a constatat în chestionarea unui număr de 60 de cadre didactice de specialitate, adresându-le, cu acordul acestora un chestionar cu 19 întrebări de specialitate. Am pornit de la premisa că acțiunea sistemică a

mijloacelor specifice motricității generale și psihomotricității vor putea contribui la îmbunătățirea capacității psihomotrice a elevilor din ciclul primar, clasele a III-a și a IV-a.

Etapă a II-a: Testarea inițială în cadrul procesului experimental de bază, etapă ce a avut loc în perioada 17-22 decembrie 2012. Pe baza strategiei de evaluare adoptate s-a realizat prima înregistrare a datelor colectate din testările celor două eșantioane, experimental și martor. Testarea a vizat atât comportamentul psihomotoric al elevilor, cât și motricitatea generală ca suport al exprimării psihomotrice. Rezultatele obținute au oferit informații care, prin analiză și interpretare, au constituit repere în elaborarea strategiilor de optimizare a capacității psihomotrice a elevilor.

Etapă a III-a: Testarea intermediară, în cadrul experimentului practic de bază, care a avut loc în perioada 18-22 martie 2013, testare ce a evidențiat informații consistente cu privire la evoluția proceselor de îmbunătățire a parametrilor capacității psihomotrice a elevilor din ciclul primar clasele a III-a și a IV.

Etapă a IV-a: Testarea finală care a încheiat procesul practic experimental ce a avut loc în perioada 27- 31 mai 2013. Rezultatele obținute la grupul experimental și la grupul de control sunt prezentate în lucrare și în anexele acesteia și sunt discutate în corelație cu tema lucrării și ipotezele de cercetare emise.

Subiecții evaluați în cadrul procesului de cercetare experimentală practică și locul de desfășurare

Subiecții cercetării experimentale practice au constatat dintr-un eșantion de 50 de elevi componenți ai eșantionului experimental dintre care 25 de elevi au fost în clasa a III-a și 25 de elevi în clasa a IV-a. În paralel în cadrul experimentului am aplicat testările pe un eșantion martor care a fost compus tot din 50 de elevi, dintre care 25 de elevi din în clasa a III-a și 25 de elevi din în clasa a IV-a. Menționăm că subiecții eșantioanelor experimental și martor utilizate în cadrul cercetării experimentale au fost stabiliți în mod aleatoriu, rezultând din repartizarea pe clase și sunt elevi din cadrul Școlii Gimnaziale „Mircea cel Bătrân” din Pitești, unde activez ca și cadru didactic de educație fizică și sport titular.

Metodele de cercetare folosite în cadrul investigației propusă de tema tezei

Metodele de cercetare asociate tezei sunt:

- metoda studiului bibliografic și a documentelor curriculare;
- metoda observației;
- metoda anchetei pe bază de chestionar;
- metoda experimentului pedagogic;
- metoda testelor și a probelor de control;
- metoda analizei;
- metoda statistico – matematică;
- metoda grafică și tabelară.

Prezentarea, testelor și probelor de control

Testarea indicilor de creștere somatică și funcțională

Teste antropometrice (Înălțimea (talie), Greutatea, Anvergura, Lungimea membrelor, Probe funcționale – Ruffier.

Testarea aptitudinilor de motricitate generală

- Proba nr. 1 - Alergarea de viteză cu start din picioare pe distanța de 25m
- Proba nr. 2 - Săritura în lungime de pe loc forță explozivă în picioare
- Proba nr. 3 Testul 4 timpi (viteza de execuție, coordonarea generală și segmentară, forță)
- Proba nr. 4 - Complex de agilitate – (agilitate, viteză de execuție, coordonare etc.)

- Proba nr. 5 - Menținut atârnat la bară fixă (forță în brațe)
- Proba nr. 6 - Ridicări de trunchi din culcat dorsal (forță abdominală)
- Proba nr. 7 - Flotări cu sprijin pe banca de gimnastică (forță brațelor)
- Proba nr. 8 - Aruncarea mingii de tenis la țintă – coordonare, viteză de execuție

Testarea aptitudinilor de psihomotricitate a elevilor din ciclul primar

- Testul nr. 1. - Capacitatea de concentrare (CC) - testul Bourdon
- Testul nr. 2. - Capacitatea vizuală - testul Lalume
- Testul nr. 3. - Coordonarea generală - testul Matorin
- Testul nr. 4. - Echilibrul vestibular - testul Romberg

Strategia de cercetare preliminară

Strategia de cercetare preliminară utilizată în vederea realizării tezei de doctorat cu tema „Strategii de optimizare a capacității psihomotrice la elevii din ciclul primar” a cuprins trei direcții de investigare:

1. cercetarea surselor bibliografice, române și străine, în legătură cu problematica presupusă de tema tezei și analiza critică a informațiilor reieșite;
2. cercetarea asupra punctelor de vedere ale specialiștilor – profesori de educație fizică și sport cu privire la problema sugerată de tema tezei sau asociată acesteia;
3. cercetarea prin testarea unui număr de 100 subiecți prin măsurătorile, testele și probele de control menționate și descrise în capitolul anterior la subcapitolul privind strategia de evaluare utilizată în teza cu privire la componentele psihomotricității.

Rezultatele cercetării surselor documentare

Analiza informațiilor regăsite în literatura de specialitate cu privire la rolul componentelor capacității psihomotrice în realizarea obiectivelor educației fizice și sportului în învățământul preuniversitar și a preocupărilor privind optimizarea acestei componente formative evidențiază aspectele consemnate în continuare.

1. Problema eficientizării relației dintre teoria și practica educațională în general și pentru disciplina educație fizică în special constituie un proces permanent supus optimizării, prin tendința de a acorda atenție egală celor două aspecte ale procesului didactic, informativ și formativ, de la „educator/cadru didactic de educație fizică și sport la educat/copil”.

2. În cadrul procesului de tratare interdisciplinară a capacității psihomotrice la nivelul copiilor din ciclul primar în cadrul lecției de educație fizică și sport, orientare considerată a fi relevantă din perspectiva strategiilor de optimizare a capacității psihomotrice, se pot evidenția elemente de conținut particulare unor alte discipline care pot fi integrate în structuri motrice și cognitive concepute în viziunea educației psihomotrice.

Rezultatele cercetării de tip sociologic realizată pe baza anchetei prin chestionar

Pentru o imagine de ansamblu asupra modului de abordare a strategiilor de optimizare a capacității psihomotrice aplicate asupra elevilor din ciclul primar, clasele a III-a și a IV-a, de către cadrele didactice de specialitate, am considerat util ca întrebările din chestionar să aibă în cea mai mare parte un caracter închis astfel încât să putem stabili ponderea importanței aspectelor privind utilizarea mijloacelor, metodelor și materialelor specifice psihomotricității în cadrul unităților tematice pe care le vom concepe. Cele mai importante aspecte de conținut ce caracterizează conținutul chestionarului se referă la următoarele probleme:

- date personale – pregătire profesională;
- tradiția practicării sportului;
- utilizarea în cadrul orei de educație fizică a mijloacelor specifice componentelor psihomotricității;

- opinii asupra poziției educației fizice în planul de învățământ;
- mod de realizare a programei școlare la educație fizică, accesarea mijloacelor interdisciplinare și de psihomotricitate;
- participare la competiții în ultimii 3 ani;
- influențarea procentuală a comportamentului psihomotric realizat de școlarul mic, prin intermediul procesului didactic specific orelor de educație fizică și sport.

Rezultatele cercetării preliminare obținute la testele și probele de control administrate în cadrul cercetării preliminare cu privire la componentele psihomotricității considerate în lucrare

Așa cum am menționat în capitolul anterior, în cadrul programării desfășurării cercetării preliminare practice, am stabilit să cuprindem pe lângă ancheta pe bază de chestionar și testarea unui eșantion reprezentativ de elevi din clasele a III-a și a IV-a de la Școala Gimnazială „Mircea cel Bătrân” Pitești.

Analiza și interpretarea datelor rezultate din aplicarea anchetei pe bază de chestionar se află în strânsă corelație cu analiza și interpretarea rezultatelor testelor și probelor de control recoltate de la un eșantion de subiecți reprezentativ în cadrul cercetării preliminare.

În această fază de cercetare, declanșată și realizată la nivelul elevilor s-au utilizat un număr de patru teste de control specifice componentelor psihomotrice coordonare generală și ideomotricitate: Bourbon, Lalume, Matorin și Romberg.

Au fost cuprinși în cercetarea preliminară un număr de 100 subiecți, 50 din clasa a III-a și 50 din clasa a IV-a. Din punct de vedere al sexelor repartizarea a fost următoarea: 64 băieți și 36 fete. Subiecții au fost aleși aleatoriu după criteriul claselor constituite. Testele utilizate în cadrul cercetării preliminare se vor regăsi și în strategia de evaluare propusă pentru cercetarea experimentală în legătură cu ideomotricitatea și coordonarea generală. Alături de testele menționate mai sus în evaluarea realizată în cadrul cercetării experimentale regăsim măsurători și teste care vizează dezvoltarea morfo-funcțională, precum și probe din profilul motricității generale.

Analiza rezultatelor cercetării preliminare

Majoritatea specialiștilor din domeniul educației fizice și sportului, chestionați în cadrul cercetării preliminare, apreciază cantitativ și calitativ și consideră esențială activitatea din cadrul orelor de educație fizică deoarece se constituie într-un proces complex ca acțiune în plan fizic, psihic, biologic, cognitiv realizată în mod sistemic și sistematic ce are drept finalitate o contribuție sporită la educația motrică și psihomotrică a școlarului mic. Majoritatea cadrelor didactice de specialitate chestionate sunt de acord că educația fizică contribuie la dezvoltarea corectă a copilului și la formarea complexă a personalității acestuia. Din analiza informațiilor reieșite din literatura de specialitate cercetată, a răspunsurilor obținute prin aplicarea metodei anchetei pe bază de chestionar, precum și a metodei testelor referitoare la psihomotricitate putem contura o serie de aspecte utile pentru cercetarea experimentală preconizată, după cum urmează:

- traseele aplicative, jocurile dinamice și ștafetele constituie mijloace atractive și utile în realizarea unităților tematice din cadrul lecțiilor de educație fizică, inclusiv a sarcinilor din planul psihomotric;
- cele exprimate anterior constituie argumente motivatoare pentru conceperea, proiectarea și aplicarea practică a unor unități tematice de învățare în care mijloacele, metodele și materialele specifice psihomotricității vor avea o pondere semnificativă;

Direcții strategice de acțiune privind optimizarea capacității psihomotrice la elevii din ciclul primar identificate ca urmare a cercetării preliminare

În urma desfășurării etapelor cercetării preliminare au fost identificate principalele elemente ale strategiilor de implementare a mijloacelor psihomotrice în structura unităților

tematice de învățare și au fost concepute mijloacele psihomotrice adaptate orelor de educație fizică și sport din ciclul primar.

Astfel esența direcțiilor strategice de acționare privind optimizarea capacității psihomotrice a elevilor din ciclul primar clasele a III-a și a IV-a sunt:

- identificarea și delimitarea celor două laturi componente ale capacității psihomotrice corespunzătoare elevilor din ciclul primar clasele a III-a și a IV-a, respectiv latura cuprinzând parametrii componenței ai motricității generale și latura referitoare la parametrii corespunzători celor două componente ale psihomotricității, luate în considerare în cadrul cercetării.

- stabilirea sistemului testelor și probelor de control, considerate în măsură să conducă stabilirea nivelului parametrilor motricității generale, cât și a componentelor psihomotrice ideomotricitatea și coordonarea generală;

Concluziile cercetării preliminare

În urma desfășurării cercetării preliminare, putem concluziona faptul că ne încadrăm pe direcțiile de acționare preconizate în cadrul cercetării, realizându-se continuitate în ceea ce privește procesarea, conceperea și aplicarea strategiilor didactice de acționare cu scopul de optimizare a capacității psihomotrice a elevilor din ciclul primar. Cercetarea preliminară realizată prin analiza informațiilor regăsite în literatura de specialitate studiată în legătură cu tema tezei, prin investigarea punctelor de vedere ale specialiștilor, cadre didactice de educație fizică din județul Argeș, cu privire la problematica psihomotricității și abordarea acesteia în lecțiile de educație fizică în ciclul primar și prin măsurarea nivelului unor componente ale psihomotricității pe baza a patru teste de control a condus la elaborarea următoarelor concluzii:

1. Considerăm în acest sens că s-a realizat o analiză a resurselor curriculare specifice predării educației fizice la ciclul primar în vederea realizării depline a finalităților educaționale, tot acest proces fiind derulat cu scopul indentificării unui noi strategii de optimizare a capacității psihomotrice la elevii din ciclul primar;

2. Procesele operaționale preliminare ne-au facilitat elaborarea unor programe de unități tematice pentru disciplina educație fizică și sport din ciclul primar, concepute pe baza implementării mijloacelor psihomotrice;

3. Aceste programe de unități tematice, cuprind: jocuri dinamice, ștafete și parcursuri aplicative, la care am intervenit cu mijloace psihomotrice adaptate claselor a III-a și a IV-a și pentru care au fost precizate obiectivele, dozarea, descrierea tehnică și a fost realizată reprezentarea grafică;

Partea a III –a

CONTRIBUȚII PERSONALE PRIVIND ELABORAREA ȘI IMPLEMENTAREA STRATEGIILOR DE OPTIMIZARE A CAPACITĂȚII PSIHOMOTRICE

Proiectarea didactică, definiție, precizări conceptuale

Conceptul de proiectare didactică are sensul de activitate didactică desfășurată cu scop de prefigurare, anticipare, determinare sau de prognoză a activității ce urmează să se desfășoare cu elevii. Conform lui Cristea, S., (1998, citat de Rață, Gl., 2008, p. 209), proiectarea didactică reprezintă „activitatea de structurare a acțiunilor și operațiilor care asigură funcționalitatea sistemului și a procesului de învățământ la nivel general, specific/intermediar și corect/operațional conform finalităților elaborate în termeni de politică a educației”.

Proiectarea activității, termen nou folosit în munca didactică din sistemul de învățământ, a înlocuit termenul de planificare și programare, dar nu a înlocuit activitatea de

anticipare a obiectivelor, conținuturilor, strategiilor învățării și evaluării. În opinia autoarei mai sus menționate (2008, p. 209), proiectarea didactică este considerată ca reprezentând „*un demers de anticipare a obiectivelor, conținuturilor, metodelor și mijloacelor de învățare (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*”.

„*Acest demers este denumit din ce în ce mai des design instrucțional*”. În proiectarea didactică actuală se încearcă realizarea unei concepții clare privind necesitatea realizării actului de proiectare a activității didactice, cât și de aplicare în practică, dar și de verificare a calității procesului didactic prin intermediul evaluării.

Dragnea, A., coord., (2006, p.128), consideră că proiectarea didactică reflectă aplicarea managementului în educație fizică, ce asigură raționalizarea procesului în diferite etape de timp, pentru atingerea unor obiective variate. „*Proiectarea reprezintă activitatea de anticipare și pregătire a tuturor demersurilor pe care le implică procesul instructiv și care are drept scop asigurarea eficienței acestui proces*” (Epuran, M., Horghidan, V., 1994, p. 228).

Învățământul modern preconizează o metodologie axată pe acțiuni operatorie, deci, pe promovarea metodelor interactive. „Activ” este copilul care depune efort de reflecție personală, interioară și abstractă, care întreprinde o acțiune mentală de căutare, de cercetare și redescoperire a adevărilor, de elaborare a noilor cunoștințe. „Activismul exterior” vine deci să servească drept suport material „activismului interior”, psihic, mental, să devină un purtător al acestuia. Învățarea prin mijloace psihomotrice oferă soluția de echilibrare optimă a copiilor și îi ajută la autocunoaștere, în special la cunoașterea propriilor limite, dar le dezvoltă și capacitatea de autoevaluare obiectivă în raport cu alții.

În acest context am decis să proiectăm unități tematice de învățare având implementate sisteme de acționare bazate pe mijloace psihomotrice specifice procesului de educație fizică la ciclul primar, considerate în măsură să contribuie efectiv la ameliorarea punctelor vulnerabile ale acestei vârste respectiv capacitate de concentrare, atenție, exerciții cu o durată mai lungă și să-i stimuleze privind participarea activă și conștientă.

Analizând strategiile didactice elaborate în cercetarea de față se poate observa „*că elementul predominant este reprezentat de procesul de elaborare al sistemelor de acționare psihomotrice și de încadrarea a acestora în unitățile tematice de învățare aplicate elevilor din ciclul primar cu scopul de îmbunătățire a capacității psihomotrice.*”

În acest context, aducem spre exemplificare documentele ce au fost concepute de noi și aplicate practic în cadrul procesului didactic specific orelor de educație fizică și sport la ciclul primar. Menționăm faptul că utilizarea unităților tematice de învățare prin implementarea mijloacelor psihomotrice s-a materializat practic numai în activitatea eșantionului experimental. În cadrul procesului de evaluare aplicat în cercetarea practică au fost testate în același timp, conform programării acțiunii de înregistrare a datelor, ambele eșantioane, atât eșantionul experimental, cât și eșantionul de control martor, datele fiind colectate, prelucrate, analizate și interpretate statistic.

Proiect didactic utilizat

**Unitatea scolara: Școala Gimnazială Nr. 13, „Mircea cel Bătrân” Pitești, Județul, Argeș
Clasa a IV-a, efectiv: 25 elevi**

Locul de desfasurare: Sala de Sport din dotarea Școlii Gimnazială nr. 13., „Mircea cel Bătrân” din Pitești

Durata lectiei: 45 min.

DISCIPLINA : Educatie fizica si sport

UNITĂȚI DE ÎNVĂȚARE:

U1: Calitatea motrică Viteza;

U2: Minibaschet – Consolidarea aruncării la coș din alergare;

OBIECTIVE OPERATIONALE:

O.op.1: Calitatea motrică Viteza – Dezvoltarea vitezei de reacție și de deplasare;

O.op.2: Consolidarea aruncării la coș din alergare; Obisnuirea \ acomodarea cu mingea de minibaschet (nr. 5.), consolidarea aruncării coșului din alergare;

O.op.3: Integrarea pe parcursul verigilor tematice a unor cunoștințe specifice regulilor de desfășurare a jocului de minibaschet.

O.op.4: Formarea unor trasaturi morale și de caracter: stăpânire de sine, voință;

O.op.5: Dezvoltarea spiritului de echipă și de competitivitate prin joc de minibaschet cu temă - finalizarea cu aruncare la coș numai din alergare;

STRATEGIA DIDACTICA:

Metode si procedee:

- explicatia; - demonstratia; - exersarea; - conversatia; - jocul.

Material didactic: fluier, mingi de burete nr. 4, recompense (elevii câștigători la ștafetele din cadrul proiectului didactic au primit dimp de două săptămâni o minge de baschet acasă, jaloane (20 de conuri multifuncționale de 50 cm, 20 de jaloane de tip baston de 140 cm, 40 de copete, 12 cercuri de coordonare), 24 veste de departajare, 25 mingi de baschet, 12 bănci de gimnastică, 12 conuri de 25 cm, bastoane gimnastică de 80 cm, saltele de gimnastică, 4 lăzi, 6 panouri de baschet, 25 de baloane colorate;

Tabel nr. 1 - Scenariu didactic

CONȚINUT	STRATRGII DIDACTICE			
	DOZ A RE	FORMAȚII DE LUCRU	INDICAȚII METODICE	EVALUARE
1.	2.	3.	4.	5.
❑ Adunarea / Salutul / Verificarea tinutei vestimentare(echipamentul); ❑ Consemnarea absențelor; ❑ Prezentarea sumara a obiectivelor operationale specifice lectiei; ❑ Alinierea, atenționarea copiilor că vom începe procesul didactic; ❑ Exerciții de grupari si regrupari ; ❑ “Buchetelele “: la un semnal sonor elevii se vor grupa pe cifra strigata, la al doilea semnal revin la locuri.	2 min.	în linie pe un rand  	-spatele drept! - bratele pe langa corp! -capul sus! -privirea inainte !	-verificare orala; - aprecieri verbale;

☐ întoarceri la stanga, la dreapta prin saritura; ☐ mers in voie cu variatii de ritm; ☐ alergare usoara cu variatii de ritm; ☐ mers cu variante: pe varfuri cu bratele sus; pe calcaie cu bratele la spate; mersul piticului; mers cu educarea ritmului respirator; ☐ mers cu miscari de relaxare; ☐ Exerciții din Școala alergării și Școala săriturii: ☐ al. cu joc de glezne; ☐ al. cu pendularea gambelor înapoi; ☐ al. cu forfecarea picioarelor înainte; ☐ deplasare cu pas adăugat;	4X 2 ture 1 tura 2 ture 1 tura 2X15 m. 2X15 m. 2X15 m. 2X15 m. 2X15 m.	 -spatele drept! - bratele pe langa corp! -capul sus! -privirea inainte !	- aprecieri verbale; -observarea permanentă și corectarea diferitelor moduri de deplasare și faze ale alergării ;
---	---	--	--

Rezultatele obținute la evaluările realizate în cadrul cercetării experimentale

În capitolul de față prezentăm baza de date reieșită din desfășurarea cercetării experimentale pe cele trei componente luate în considerare astfel:

- *profilul somato-funcțional*, compus dintr-un număr de șapte măsurători care urmăresc evoluția taliei, greutateii, anvergura brațelor, lungimea membrelor inferioare, puls în clinostatism, puls în ortostatism și nu în ultimul rând proba Ruffier;

- *profilul motric general*, alcătuit dintr-un număr de opt probe de control care vizează alergarea de viteză pe distanța de 25 de metri, săritura în lungime de pe loc, testul în patru timpi, testul de agilitate, menținut în atârnat, aruncarea la țintă din poziție verticală, abdomen, flotări;

- *profilul psihomotric*, format dintr-un număr de patru probe care testează capacitatea de concentrare vizuală Lalume, capacitatea de concentrare Bourdon, coordonare generală și segmentară Matorin, echilibrul vestibular Romberg.

Prelucrarea, analiza și interpretarea datelor și informațiilor obținute în cadrul cercetării experimentale

În tabelele nr. 32 și 33 sunt prezentate rezultatele înregistrate la probele ce investighează *indicii motricității generale* obținuți la *clasa a III-a*, înregistrați de grupa martor la testările inițială și finală.

Din baza de date a rezultatelor înregistrate de cele două eșantioane martor și experimental, incluse în cercetare la testarea inițială și finală s-a realizat prelucrarea statistico-matematică pe baza celor mai utilizați indicatori (media aritmetică, abaterea standard și coeficientul de variabilitate).

Legendă specifică în cadrul pragului de semnificație:

P > 0.05 Statistic, rezultatele celor două testari nu diferă semnificativ. Se accepta ipoteza nulă.

P ≤ 0.05. Statistic, rezultatele celor două testări diferă semnificativ. Se respinge ipoteza nula

Înregistrarea și analiza comparativă a semnificației diferențelor dintre rezultatele obținute de eșantioanele martor/experimental la - testarea inițială - *clasa a III-a* / indicatorii corespunzători *profilului motricității generale*.

Analiza comparativă a rezultatelor obținute de cele două eșantioane (martor și experimental) o realizăm prin calcularea unui set clasic de indicatori statistici: media aritmetică, abaterea standard, coeficientul de variabilitate, precum și a testului t-bilateral, care ne oferă pragul de încredere rezultat.

Tabelul nr. 2. - Rezultatele obținute la testarea inițială - clasa a III-a martor/
experimental – Indicatorii corespunzătorii motricității generale

EȘANTIONUL MARTOR								
	25 m	S. în lungime de loc	Ex. 4 Timpi	Agilitate	Menținere în atârnat	Abdomen	Flotări	Aruncarea Mingii la Țintă
$\bar{X}$	5.770	122.92	7.32	27.62	16.6	7.06	6.66	7.90
S	0.655	8.48	1.82	2.01	9.48	2.39	2.01	2.48
CV	11,4	6,89	24,86	7,27	57,1	33,8	30,4	31,39
EȘANTIONUL EXPERIMENTAL								
	25 m	S. în lungime de loc	Ex. 4 Timpi	Agilitate	Menținere în atârnat	Abdomen	Flotări	Aruncarea Mingii la Țintă
$\bar{X}$	5.644	122.56	7.64	27.54	13.7	7.76	6.22	8.56
S	0.633	11.94	1.52	1.90	6.94	2.31	1.50	2.55
CV	11,17	9,74	19,89	6,89	50,65	29,7	24,1	29,78
INDICATORI SPECIFICI TESTULUI t								
Grade libertate / df	24	24	24	24	24	24	24	24
Dif. medii	0.13	0.36	0.32	0.08	2.9	0.7	0.44	0.66
t critic	2.07	2.07	2.07	2.07	2.07	2.07	2.07	2.07
t calculat	0.718	0.122	0.671	0.144	1.23	1.05	0.877	0.927
p	0.476	0.902	0.505	0.885	0.223	0.297	0.384	0.358

CONCLUZII

1. Concluzii generale

Ca urmare a parcurgerii etapelor cercetării propuse de tema tezei de doctorat, considerăm că putem contura următoarele concluzii generale:

1. În urma studierii literaturii de specialitate, am observat că problema eficientizării relației dintre teoria și practica educațională, în general și pentru disciplina educație fizică în special, constituie pentru noi un proces permanent supus optimizării, prin tendința de a acorda atenție egală celor două aspect ale procesului didactic, informativ și formativ, transferând greutatea specifică de la emițător la receptor (de la cadru didactic la elev);

2. În evoluția didacticii moderne în domeniul educației fizice remarcăm tendința de a păstra unele achiziții din didactica tradițională. Remarcăm accentul pus în prezent pe reconsiderarea sistematică privind conținutul, formele, metodele de învățământ din perspectiva proiectării conținutului ce dezvoltă capacitatea motrică generală și psihomotricitatea la elevii din ciclul primar;

3. Realizarea procesului de inițiere și învățare, în practicarea unor ramuri sportive sau a unor activități fizice în timpul liber, trebuie generată începând cu copii preșcolari și școlari

mici (ciclul primar, clasele a III-a și a IV-a, finisarea achizițiilor fundamentale), prin proiectarea unor conținuturi atractive și utile din viața reală. Această viziune, considerăm că va aduce mari servicii sistemului general de selecție pentru cluburile sportive la nivel național, dar mai ales va contribui la îmbunătățirea într-un mod eficient, a potențialului sanogenetic al națiunii;

4. Un rol important în elaborarea unităților tematice de învățare, aplicate în cercarea noastră, l-au avut răspunsurile la chestionarele adresate cadrelor didactice de specialitate din județul Argeș ce predau la nivelul învățământului primar, pe baza cărora s-au identificat trebuințele și motivațiile elevilor din ciclul primar, mai ales în ceea ce privește, conceperea, implementarea și aplicarea mijloacelor psihomotrice adaptate procesului didactic;

5. Procesele noastre operaționale preliminare ne-au facilitat elaborarea unor programe de unități tematice, pentru disciplina educație fizică și sport din ciclul primar, pe baza implementării mijloacelor psihomotrice. Aceste programe de unități tematice, cuprind: jocuri dinamice, ștafete și parcururi aplicative, la care am intervenit cu mijloace psihomotrice adaptate claselor a III-a și a IV-a, și de asemenea au fost stabilite pentru fiecare exercițiu, obiective operaționale măsurabile și observabile, având o structură bine definită, adică sunt precizate obiectivele, dozarea, descrierea tehnică și implicit reprezentarea grafică;

2. Concluzii în legătură cu ipotezele cercetării

Studiul experimental practic și-a propus investigarea nivelului real de exprimare al pregătirii motrice și psihomotrice la elevii care fac parte din etalonul claselor a III-a și a IV-a.

Astfel se justifică și confirmarea conținutului ipotezei nr. 1., ce are la bază în cercetarea desfășurată, faptul: *că proiectarea planului calendaristic semestril pe baza obiectivelor de referință și a conținuturilor care vizează componentele capacității psihomotrice de ritm, coordonare, îndemânare, echilibru în corelație cu capacitățile de viteză, forță, rezistență și instruirea tehnică va conduce la optimizarea capacității psihomotrice a elevilor din ciclul primar.*

Toată această evoluție a rezultatelor înregistrate în intervalele dintre testări, ne poate indica faptul că progresul înregistrat se datorează în special conceperii **unităților de învățare tematice**, care vizează în cadrul conținuturilor propuse din punct de vedere instructiv-educativ *optimizarea pregătirii psihomotrice la nivelul capacității de concentrare, a ideomotricității, a memoriei vizuale, capacității de coordonare generală și specifică.*

În cazul probelor motrice specifice educației fizice școlare putem concluziona că proiectarea și aplicarea conținutului *unităților tematice de învățare utilizate de noi*, ne-a ajutat la optimizarea parametrilor privind:

- *îmbunătățirea capacității de alergare pe fondul dezvoltării vitezei de deplasare;*
- *îmbunătățirea deprinderii motrice săritura pe fondul dezvoltării detentei;*
- *îmbunătățirea deprinderii motrice de aruncare pe fondul forței explozive a brațului și a capacității de concentrare;*
- *dezvoltarea calităților motrice mobilitate și forță;*

3. Propuneri și recomandări privind valorificarea rezultatelor

În urma cercetării experimentale și a rezultatelor obținute, cercetarea prezentată are o mare însemnătate, în ceea ce privește modernizarea lecției de educație fizică, din ciclul primar, fiind utilă atât profesorilor de educație fizică și sport ce predau la acest nivel, cât și un real beneficiu cumulativ adus asupra generațiilor actuale de Școlari mici.

Proiectarea acestor unități tematice de învățare cuprinde jocuri de mișcare și parcururi aplicative care au o structură bine definită, adică sunt precizate obiectivele, dozarea, descrierea tehnică la care am intervenit cu mijloace psihomotrice adaptate și concepute special pentru a fi aplicabile în cadrul procesului din ora de educație fizică și sport

din ciclul primar și de asemenea au fost stabilite pentru fiecare unitate de învățare, obiective operaționale măsurabile și observabile;

Strategia de obiectivizare și evaluare a unităților tematice de învățare, ne permite să verificăm concret în ce măsură sunt îndeplinite obiectivele/realizate obiectivele operaționale stabilite și bineînțeles emite informații cu privire la calitatea procesului de instruire. Rezultatele obținute impun o abordare mai profesională a disciplinei educație fizică și sport, la copiii din ciclul primar și stabilirea unor obiective în cadrul unităților tematice de învățare, care să fie în concordanță cu nivelul și condițiile materiale de pregătire.

Prin urmare, la finalizarea desfășurării experimentului practic și a prelucrării și interpretării rezultatelor obținute din cercetare, putem desprinde următoarele recomandări pentru activitatea practică de specialitate, și anume:

a). elaborarea unor îndrumare utile în activitatea profesională a cadrelor didactice de educație fizică și sport, care predau atât în învățământul primar cât și în cel gimnazial;

b). adaptarea programelor de studii după stabilirea nivelului capacității psiho-motrice și conturarea acestor aspecte, în urma unor testări prealabile. „Succesul educației se bazează pe adaptarea demersului educațional la nevoile individuale ale fiecărui elev”;

c). promovarea strategiilor educaționale de optimizare a procesului didactic, care stimulează motivația pentru activitatea de educație fizică și sport a elevilor din ciclul primar;