

## EVALUAREA UNITĂȚILOR DE ÎNVĂȚARE DIN GIMNASTICA ACROBATICĂ A ELEVILOR DIN CLASELE GIMNAZIALE

*Ionescu Mihail-Leonard*

*Universitatea Ecologică din București, România*

**Rezumat.** Această cercetare are ca obiectiv investigarea nivelului de însușire a unităților de învățare din gimnastica acrobatică de către elevii cuprinși în treapta gimnazială de învățământ. Importanța este cu atât mai mare, cu cât elevul se află în plin proces evolutiv, nu doar din punct de vedere fizic și psihic, dar și al formării conștiinței cu privire la dezvoltarea propriei personalități și a caracterului, cu rezultate definitorii în stabilirea diferitelor categorii de valori.

**Cuvinte-cheie:** școală, educație fizică, gimnastică acrobatică, testare.

**Introducere.** Educația generală, cu tot spectrul componentelor sale, reprezintă temelia formării omului de tip european, multilateral pregătit din punct de vedere psihic, fizic, dar și intelectual, moral, estetic și tehnico-profesional, fiind gata astfel să surprindă cu eficiență crescută solicitările vieții moderne atât din punct de vedere profesional și social, cât și al secvențelor din viața personală [8].

Prin intermediul procesului de educație fizică la nivelul învățământului gimnazial, în general, se are în vedere îndeplinirea obiectivelor care aparțin acestei arii curriculare, cum ar fi: menținerea și dezvoltarea unei stări optime de sănătate, dezvoltarea fizică armonioasă, dezvoltarea capacității motrice generale și specifice din diferite ramuri și probe sportive, dar și educarea unor trăsături moral-volitive pozitive. În același timp, putem afirma că educația fizică (fie ca domeniu curricular, fie ca activitate extracurriculară) trebuie să se transforme în principalul mijloc de valorificare a timpului liber. Importanța ocupării timpului liber cu activități fizice reprezintă una dintre principalele preocupări ale specialiștilor domeniului nostru [1, 2, 3, 4], care afirmă că educația fizică, prin mijloacele ei specifice, se constituie într-o formă de perfecționare a preadolescentului, având importante influențe din punct de vedere instructiv-educativ, dar fiind și principalul mijloc de dezvoltare a con-

științei fizice atât de necesară la această vârstă. Nu trebuie omisă nici evidențierea laturii recreative și de reabilitare la nivel psihic și fizic prin activitățile de tip extracurricular, care reprezintă una dintre formele de compensare, dar și de optimizare a pregătirii fizice a elevilor. Extrapolarea activității de educație fizică de la clasă spre activitățile extracurriculare cu o implicare a unui număr cât mai crescut de elevi reprezintă preocuparea permanentă a cadrelor didactice școlare, a specialiștilor și cercetătorilor domeniului nostru.

Gimnastica în școală o regăsim în toate ciclurile de învățământ, având un rol foarte important pentru dezvoltarea fizică corectă și armonioasă a organismului în creștere, stimularea și ameliorarea tuturor funcțiilor organismului, întărirea sănătății, asigurarea unui suport fizic de bază necesar practicării gimnasticii de performanță și inițierii în alte sporturi [9, 10, 11, 12].

**Scopul cercetării.** Această cercetare are scopul de a determina unitățile de învățare din gimnastica acrobatică a elevilor din clasele gimnaziale.

**Obiectivele lucrării.** Analiza problematicii teoretico-metodice privind optimizarea procesului de educație fizică școlară; aprecierea nivelului dezvoltării somatice, al pregătirii fizice și tehnice a elevilor; elaborarea și aplicarea elementelor de arte marțiale în cadrul orelor sportive extracurriculare de wushu; argumentarea teoretică și experimentală și verificarea eficienței introducerii elementelor de arte marțiale în cadrul procesului instructiv-educativ.

**Metodele de cercetare.** În demersul științific pe care l-am făcut în această lucrare am folosit mai multe metode în vederea cunoașterii stadiului actual al temei propuse, dar și a evidențierii efectelor unei noi abordări metodologice prin introducerea mijloacelor din artele marțiale (WU-SHU) în cadrul procesului instructiv-educativ la

activitățile extracurriculare sportive [5, 6, 7]:

- 1) analiza teoretică și generalizarea datelor din literatura de specialitate;
- 2) studierea documentației de lucru (programe, planuri, documente de evidență);
- 3) metoda comparativă;
- 4) metoda chestionării (anchetă și interviu);
- 5) metoda observației pedagogice;
- 6) metoda testelor;
- 7) experimentul pedagogic;
- 8) metoda statistico-matematică de prelucrare a datelor.

**Organizarea și desfășurarea cercetării:** Cercetarea s-a desfășurat în cadrul orelor sportive extracurriculare de arte marțiale de la Școala Generală nr. 194 din București și la orele de educație fizică din această unitate de învățământ.

Experimentul pedagogic s-a efectuat pe parcursul a două etape, prima preliminară, constativă, de obținere a datelor factologice referitoare la tema cercetată pe un eșantion de 48 elevi – fete din clasele a V-a – a VIII-a din Școala Generală nr. 194 din București (n = 48, dintre care: clasa a V-a = 12, a VI-a = 12, a VII-a = 12, a VIII-a = 12); în a doua etapă – experimentul formativ – au fost incluși aceiași 48 de elevi, a câte două grupe martor (n=24, inclusiv clasele a V-a, a VI-a = 12 și a VII-a, a VIII-a = 12) și două grupe experimentale de *cerc sportiv arte marțiale - fete*, de la Școala Generală nr. 194 din București (n= 24, inclusiv clasa a V-a = 12, a VI-a = 12, a VII-a = 12, a VIII-a = 12), grupe la care s-a urmărit aplicarea programei experimentale și a traseului metodic al activității extracurriculare. Grupele martor au fost constituite din eleve de la aceeași școală, care au practicat exercițiile fizice în cadrul lecțiilor de educație fizică la clasă. Activitatea a fost organizată conform programei școlare, cuprinzând și teme din gimnastică planificate în perioada noiembrie – decembrie și, respectiv, ianuarie – aprilie, lecții efectuate de profesorii încadrați la clasele respective, urmărindu-se realizarea obiectivelor conform curriculumului la disciplina educație fizică. Pentru activitatea la grupele experimentale au

fost planificate 64 de ore (două ore pe săptămână) pentru clasele a V-a – a VIII-a, în baza unei programe experimentale și a proiectării unității de învățare, atent elaborată, diferențiată pe clase și grupe de vârstă, sub conducerea cercetătorului.

Baza materială a școlii este bună, adecvată desfășurării unor activități extracurriculare de tip sportiv (în afara programului școlar), ceea ce ne-a permis desfășurarea cercetării în condiții optime.

În scopul îmbunătățirii conținutului orelor extracurriculare, al realizării obiectivelor și cerințelor acestui tip de activitate la un nivel optim al tuturor compartimentelor învățării și practicării artelor marțiale, este necesară o atentă analiză și preocupare pentru eficientizarea traseului metodic de instruire al conținutului disciplinei, al elementelor tehnice și al optimizării condiției fizice. În acest sens, s-a realizat un experiment bazat pe organizarea lecțiilor folosind o programă experimentală.

Pentru a determina nivelul de pregătire motrice și gradul de însușire a deprinderilor motrice specifice artelor marțiale de către elevii din cadrul grupelor de extracurricular din gimnaziu, am aplicat probe care să confirme utilitatea programei folosite.

**Teste pentru aprecierea nivelului pregătirii tehnice acrobatic:**

**Testul 1 (T1):** rostogolire înainte și înapoi din poziția sprijin ghemuit și testarea capacității de coordonare a corpului subiectului.

Materiale necesare: o saltea de gimnastică (judo) cu lungimea de 2 m și lățimea de 1m.

*Instrucțiuni pentru subiect:*

- se va așeza la marginea saltelei în poziția „sprijin ghemuit”;
- execută rostogolire înainte, cu prinderea gambelor cu palmele (sub genunchi) și revenire în poziția inițială;
- după revenire se execută rostogolire înapoi, ajungându-se din nou în poziția inițială (sprijin ghemuit);
- testul se încheie în momentul în care subiectul ajunge în poziția „drept”.

Examinatorul se situează în partea laterală

dreaptă a saltelei și urmărește evoluția subiectului.

*Rezultatul:*

- se acorda puncte de la 10 la 1 în funcție de nivelul de executare;
- se urmărește menținerea echilibrului pe parcursul executării ambelor rostogoliri;
- spatele să fie rotunjit;
- bărbia trasă în piept;
- gruparea să fie suficientă;
- să nu extindă picioarele pe verticală în timpul efectuării rostogolirilor;
- dacă subiectul necesită ajutor pe parcursul execuției, acesta va fi penalizat cu 3 puncte.

**Testul 2 (T2):** răsturnare laterală (roata) este un element acrobatic care testează abilitatea acrobatică a subiectului, dar și componente ale îndemnării, cum sunt coordonarea, echilibrul și orientarea spațială.

Materiale necesare: saltea de gimnastică sau judo (2mx1m).

*Indicații pentru subiect:*

- acesta se situează la marginea saltelei pregătit pentru executarea elementului acrobatic;
- examinatorul se află situat în partea laterală dreaptă a saltelei, urmărind execuția exercițiului de către subiect.

*Rezultatul.* se acordă puncte de la 10 la 1, urmărindu-se:

- realizarea fandării;
- așezarea mâinilor pe saltea una după alta;
- răsturnarea picioarelor peste cap;
- gradul de întindere al segmentelor pe parcursul răsturnării;
- dacă examinatorul intervine cu ajutor, se scad 3 puncte.

**Testul 3 (T3):** sfoara înainte și lateral, măsoară factorul mobilitate la nivelul articulației coxofemorale și suplețea membrilor inferioare.

Materiale necesare: o saltea de gimnastică sau judo (2mx1m).

*Indicații pentru subiect:*

- acesta se poziționează în centrul saltelei;
- se depărtează picioarele gradat până se ajunge la deschiderea maximă;
- subiectul poate folosi sprijinul palmelor

pe saltea.

*Rezultat* se urmărește distanța rămasă de la sol până la nivelul bazinului, în cm, acordându-se puncte după cum urmează:

- între 15-20 cm-9 puncte;
- 0-25 cm-8 puncte;
- 25-30 cm-7 puncte;
- 30-35 cm-6 puncte;
- 35-40 cm-5 puncte;
- peste 45 cm - nu se acordă puncte și testul se consideră ratat;

- se acordă un bonus de 1 punct pentru menținerea picioarelor întinse și spatele drept în poziția finală.

**Testul 4 (T4):** podul din gimnastică, un element care măsoară factorul mobilitate la nivelul coloanei vertebrale, suplețea musculară, dar și forța la nivelul membrilor superioare.

Ca material necesar pentru desfășurarea acestei probe este necesară o saltea de gimnastică sau judo (2mx1m).

*Indicații pentru subiect:*

- subiectul se așază pe saltea în poziția culcat dorsal cu mâinile pe lângă corp;
- la semnalul examinătorului subiectul poziționează palmele pe saltea, invers (fața palmelor pe saltea, iar degetele spre înapoi), în dreptul urechilor își flexează genunchii, păstrând tălpile pe sol;
- împinge în brațe și picioare ridicând bazinul și arcuindu-se.

*Indicații pentru examinător:*

- acesta se situează în partea laterală dreaptă a saltelei urmărind desfășurarea probei.

*Rezultat:* se observă gradul de întindere a membrilor superioare și inferioare, precum și arcuirea coloanei vertebrale; se acordă puncte de la 10 la 1, precum și un bonus de 1 punct bonus pentru subiecții care execută elementul cu plecare din picioare.

În tabelul 1 sunt prezentate rezultatele evaluării unităților de învățare din gimnastica acrobatică ale elevilor din clasele gimnaziale cuprinse în experimentul constatativ pe cele două grupe de vârstă cercetate.

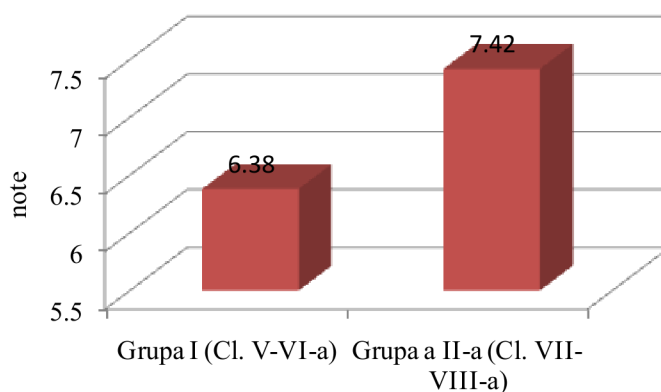
**Tabelul 1. Evoluția mediilor parametrilor pregătirii tehnice acrobatice obținuți în cadrul experimentului constatativ**

Nr. crit.	Denumirea probei	Grupa I (n=24)	Grupa a II-a (n=24)
		X ± m	X ± m
1	Rostog. înainte - înapoi în ghemuit (note)	6,38±0,13	7,42±0,10
2	Răsturn. later. (roata) (note)	6,17±0,18	7,04±0,13
3	Sfoara (note)	înainte. P. dr.	7,46±0,12
		înainte. P. stg.	7,29±0,11
		later.	6,71±0,09
4	Podul de jos (note)	6,46±0,12	6,79±0,10

**Rostogolire înainte - înapoi din ghemuit în ghemuit (note)**

Rezultatele mediilor la proba rostogolire înainte - înapoi din ghemuit în ghemuit prezintă o

medie de 6,17 puncte la nivelul cl. a V-a - a VI-a și 7,04 puncte la nivelul claselor a VII-a - a VIII-a (Figura 1).

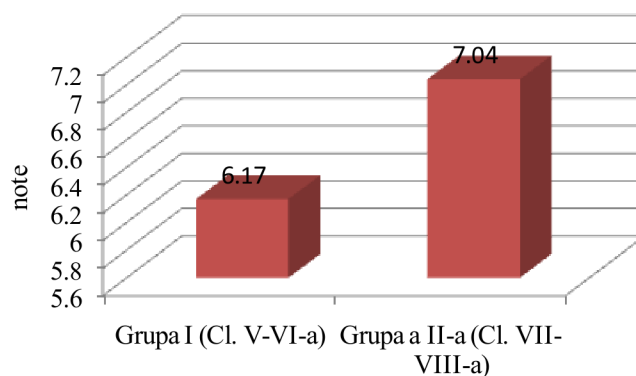


**Fig. 1. Graficul evoluției mediei pe grupe de vârstă la proba rostogolire înainte-înapoi din ghemuit în ghemuit a elevilor din învățământul gimnazial**

**Răsturnare laterală (roata), note**

Analiza rezultatelor înregistrate prezintă o medie de 6,91 puncte la nivelul claselor a V-a - a

VI-a și de 7,04 puncte la nivelul claselor a VII-a - a VIII-a (Figura 2).

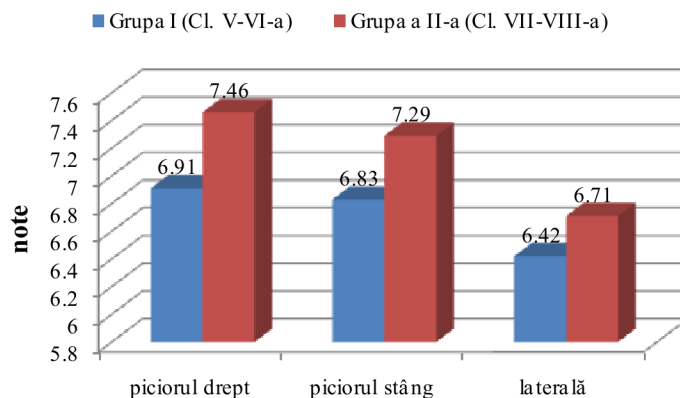


**Fig. 2. Graficul evoluției mediei pe grupe de vârstă la proba răsturnare laterală (roata) a elevilor din învățământul gimnazial**

**Sfoara (note)**

Înregistrarea datelor la proba acrobatică statică de mobilitate la nivelul articulației coxofemorale, sfoara înainte pe piciorul drept, prezintă o medie de 6,91 puncte la nivelul grupei I (clasele a V-a – a VI-a) și 7,46 puncte la nivelul grupei a II-a (cla-

sele a VII-a – a VIII-a); la proba sfoara înainte pe piciorul stâng media are o valoare de 6,83 puncte la nivelul grupei I și de 7,29 puncte la nivelul grupei a II-a, iar la proba sfoara laterală valoarea medie este de 6,71 puncte la nivelul grupei I și de 6,71 la nivelul grupei a II-a (Figura 3).

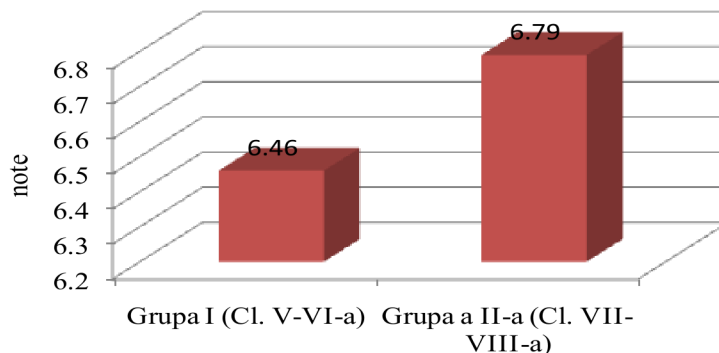


**Fig.3. Graficul evoluției mediei pe grupe de vârstă la proba sfoara a elevilor din învățământul gimnazial**

**Podul de jos (note)**

Rezultatele mediilor înregistrate la proba acrobatică statică de mobilitate la nivelul coloanei vertebrale și scapulo-humerale prezintă o me-

die de 4,46 puncte la nivelul grupei I (clasele a V-a – a VI-a) și de 6,79 puncte la nivelul grupei a II-a (clasele a VII-a – a VIII-a) (Fig.4).



**Fig.4. Graficul evoluției mediei pe grupe de vârstă la proba podul de jos a elevilor din învățământul gimnazial**

Este important de subliniat faptul că elevii cuprinși în ciclul gimnazial manifestă o bună disponibilitate în ceea ce privește însușirea procedeele tehnice specifice unor ramuri de sport, de aceea inițierea și învățarea bazelor tehnice specifice diferitelor ramuri sportive constituie sarcina principa-

lă a educației fizice școlare. De aici rezultă că fetele pot aborda cu ușurință exercițiile fizice cu caracter artistic, cum ar fi cele din gimnastică [12, 13].

În concluzie, se constată că evaluarea unităților de învățare din gimnastica acrobatică ale elevilor din învățământul gimnazial reflectă diferențe în

dinamica evoluției între grupele de vârstă la rostogolire înainte-înapoi din ghemuit în ghemuit de 1,04 puncte, la răsturnare laterală (roata) diferențe de 0,87 puncte, la proba de mobilitate sfoara înainte pe piciorul drept se observă diferențe de 0,55 puncte, la sfoara înainte pe piciorul stâng diferențe de 0,46 puncte și la sfoara laterală – diferențe de 0,25 puncte, iar la proba podul de jos se evidențiază diferențe între grupe de 0,33 puncte.

Aceste diferențe ne semnificative între grupele de vârstă cercetate, adică la nivelul învățământului gimnazial, ne semnalizează încă o dată că

practicarea disciplinei educație fizică și sport în cadrul ariei curriculare cu maxim 2 ore / săptămână nu este suficientă pentru o dezvoltare armonioasă a organismului elevilor, ceea ce ne impune suplimentarea acestuia încă cu maxim 2 ore extracurriculare de sport, în cazul nostru introducerea elementelor de arte marțiale de Wushu. Necesitatea introducerii a 2 ore / săptămână se datorează noutății conținutului disciplinei în vederea asigurării continuității pregătirii și eficacității acestuia.

### Referințe bibliografice:

1. Angelescu C. Timpul liber. București: Economică, 1999, p. 46-61.
2. Bota A. Exerciții fizice pentru viața activă, activități de timp liber. București: Cartea Universitară, 2006, p.16-70.
3. Crețu T. Psihologia vârstelor-edțiia a III-a revăzută și adăugită. Iași: Polirom, 2009, p.11-57.
4. Dragomir P., Scarlat E. Educație fizică școlară. București: Didactică și Pedagogică, 2004, p. 211.
5. Dumitresu V. Metodologia statistico-matematică în sport. București: Stadion, 1971,p. 24-63, p. 107-112.
6. Epuran M. Metodologia cercetării activităților corporale. Vol. I, II. București: Universitatea Ecologică, 1995, p. 111-144, 262-293.
7. Gagea A. Tratat de cercetare științifică în educație fizică și sport. În: Discobolul, 2010, p. 32-90, 121-173.
8. Ionescu M., Radu I. Didactica modernă. Cluj-Napoca: Dacia, 2001.
9. Niculescu G. Gimnastica acrobatică și săriturile în școală. București, Editura Bren, 2010.
10. Pașcan I. Dezvoltarea aptitudinilor psihomotrice în cadrul gimnasticii acrobatică. Cluj-Napoca: Casa Cărții de Știință, 2003, p.175.
11. Potop V., Marinescu S. Gimnastica în școală. București, Editura Discobolul, 2014, p. 149.
12. Programele școlare pentru învățământul gimnazial, disciplina educație fizică și sport. Ministerul Educației, Cercetării, Tineretului și Sportului. București, Editura Didactică și Pedagogică, 1999, p. 58.
13. Programa activității educative. Ministerul Educației Cercetării Tineretului și Sportului, București, 2004, p. 9-18.