

IMPORTANȚA JOCURILOR DE MIȘCARE ÎN DEZVOLTAREA CALITĂȚILOR MOTRICE LA ELEVII CLASELOR V - VI

Veronica BĂLTEANU¹,
Luminița SAVIN²

¹Universitatea „Al. I. Cuza” Iași
²Școala cu clasele I-VIII Crăcăoani-Neamț

Cuvinte cheie: joc, calități motrice, mișcare

Rezumat

Interesul elevilor pentru mișcare, exercițiu fizic și joc este mare în perioada ciclului gimnazial. Cunoscând această pasiune, profesorul de educație fizică, prin pârgurile metodice pe care le folosește, va putea canaliza corect influențele exercițiilor fizice, astfel încât, odată cu fortificarea organismului și personalitatea copiilor să fie pozitiv influențată sub aspect moral, afectiv și intelectual.

Lucrarea vine în sprijinul profesorilor ce predau disciplina educație fizică și sport la clasele gimnaziale, în efortul lor de îmbogățire a conținutului lecției, perfecționării metodicii jocului, dezvoltării calităților motrice, creșterii eficienței și densității lecției de educație fizică.

Motivație

Ideea ce stă la baza alegerii temei abordate se referă la faptul că la clasele V-VI dezvoltarea calităților motrice nu s-a bucurat întotdeauna de atenția cercetătorilor din domeniu. De exemplu, nivelul dezvoltării forței – în special a musculaturii aparatului de susținere, și a rezistenței în această perioadă școlară (clasele V-VI) – este în general slab, deși ambele calități motrice sunt ușor de format și de perfecționat la această vârstă.

Scopul și sarcinile lucrării

Stabilirea ponderii jocurilor de mișcare în dezvoltarea calităților motrice la elevii din clasele a V-a și a VI-a a vizat realizarea următoarelor sarcini:

- Elaborarea unui set cu jocuri de mișcare pentru dezvoltarea fiecărei calități motrice (viteză, forță, îndemânare, rezistență);
- Efectuarea testării calităților motrice la elevii din clasele V-VI de la Școala cu clasele I-VIII Magazia (*clase experiment*) cât și de la Școala cu clasele I-VIII Crăcăoani (*clase martor*);
- Elaborarea unor „*Protocoale de densitate*” în vederea stabilirii eficienței jocurilor de mișcare în dezvoltarea calităților motrice.

Colectivul de lucru, date și modalități de acțiune

Cercetarea s-a derulat pe parcursul anului școlar 2006-2007, la clasele V-VI- de la școlile enunțate mai sus.

Situația numerică a *subiecților* cercetării se prezintă astfel: *clasele experiment*: a V-a: 25 elevi (14 fete, 11 băieți), a VI-a: 24 elevi (9 fete și 15 băieți); *clasele martor*: a V-a: 30 elevi (12 fete, 18 băieți), a VI-a: 26 elevi (8 fete și 18 băieți).

Ca modalități de acțiune într-o primă fază, am stabilit *clasele martor* și *clasele experiment* de la cele două școli, apoi am realizat *Testarea inițială a nivelului motric (calități motrice)* a elevilor.

În a treia fază, în *clasele experiment* am introdus o serie de modificări, „*factors de progres*”- jocuri de mișcare specifice dezvoltării calităților motrice, jocuri prin care am reușit să optimizez indicii biomotrici ai elevilor. În gruparea acestora am pornit de la principiul accesibilității, urmărind creșterea treptată a dificultăților și complexității lor în conformitate

cu cerințele menționate în programa școlară. Enumăr câteva din jocurile folosite:

a) *Jocuri de mișcare pentru dezvoltarea vitezei*: „Ogarul și iepurele”, „Cursa pe numere”, „Naveta”, „Alergare cu handicap”, „Crabii și creveții”, „Al treilea fugă”, „Cheamă schimbul”, „Labirintul”, „Iureșul”, „Ștafeta în circuit”, „Veverițele și ogarul”, „Cursa orașelor”;

b) *Jocuri de mișcare pentru dezvoltarea îndemânării*: „Cercul zburător”, „Mută mingea”, „Îmbracă maioul”, „Lupta cocoșilor”, „Ferește-te de minge”, „Umbra”, „Mingea în lingură”, „Poligonul”, „Capra în doi”, „Iepurașii”, „Urcăm nucile în pod”, „Leapșa în perechi pasând mingea”;

c) *Jocuri de mișcare pentru dezvoltarea rezistenței*: „Cine sare de mai multe ori”, „Huștiului”, „Camionul stricat”, „Vrăbiuțele săltărețe”, „Prinzătorii”, „Preia conducerea”, „Intervalele”, „Pasează repede și corect”, „Care pe care”, „Leapșa în perechi”, „Buchetelele”;

d) *Jocuri de mișcare pentru dezvoltarea forței*: „Releul azvârlit”, „Bățul azvârlit”, „Greutatea peste ștachetă”, „Roaba”, „Cel mai puternic”, „Bicicleta”, „Cai și călăreți”, „Cel mai puternic”, „Trenul săniilor”, „Apără-ți casa”, „Cocostârcii”, „Lupta în lanț”.

În ultima parte a cercetării am realizat *Testarea sumativă a nivelului motric* atât la *clasele martor* cât și la cele *experiment*, pentru a vedea în ce măsură „*factorii de progres*” au modificat nivelul motric al elevilor (în special calitățile motrice). Menționez că s-a folosit actualul *Sistem Național Școlar de Evaluare la disciplina Educație Fizică și Sport*, completat cu noi probe de control pe care le-am stabilit anterior. Pentru a simplifica modul de evaluare a gradului de dezvoltare a calităților motrice cu ajutorul jocurilor de mișcare la elevii din clasele V-VI, am elaborat și câteva *Protocoale de densitate* pentru fiecare calitate motrică în parte. Protocoalele vizează veriga IV – *Dezvoltarea calităților motrice- viteză/îndemânare* și veriga VI – *Dezvoltarea calităților motrice- forță/rezistență*, din lecția de educație fizică și sport.

Interpretarea datelor obținute

Având în vedere volumul relativ mare al eșantionului de care am dispus, analiza datelor a impus o prelucrare complexă care să ofere garanția evitării unor erori de interpretare datorită mai ales operării cu parametri numerici, aparent semnificativi. *Metoda aritmetică* reprezintă cel mai frecvent parametru statistic folosit în lucrare. Față de testările obligatorii a capacității motrice a elevilor din programa în vigoare, setul de probe de control din testările propuse și folosite în cadrul cercetării s-a dovedit mai util, mai eficient, rezultatele generale probând o medie a performanțelor realizate în *clasele experimentale* sensibil mai ridicată decât cea a valorilor înregistrate la *clasele martor* (diferențele nu sunt spectaculoase, acest lucru datorându-se și faptului că durata experimentului a fost redusă – un an școlar).

Comparând *motricogramele* (Fig.1 și Fig.2) obținute la *clasele experiment* cu cele de la *clasele martor*, observăm că jocurile de mișcare contribuie la creșterea armonioasă a indicilor reprezentativi pentru toate calitățile motrice. Valorile prezentate constituie *progresul* înregistrat de elevi.

Fig. 1. Motricograma claselor a V-a

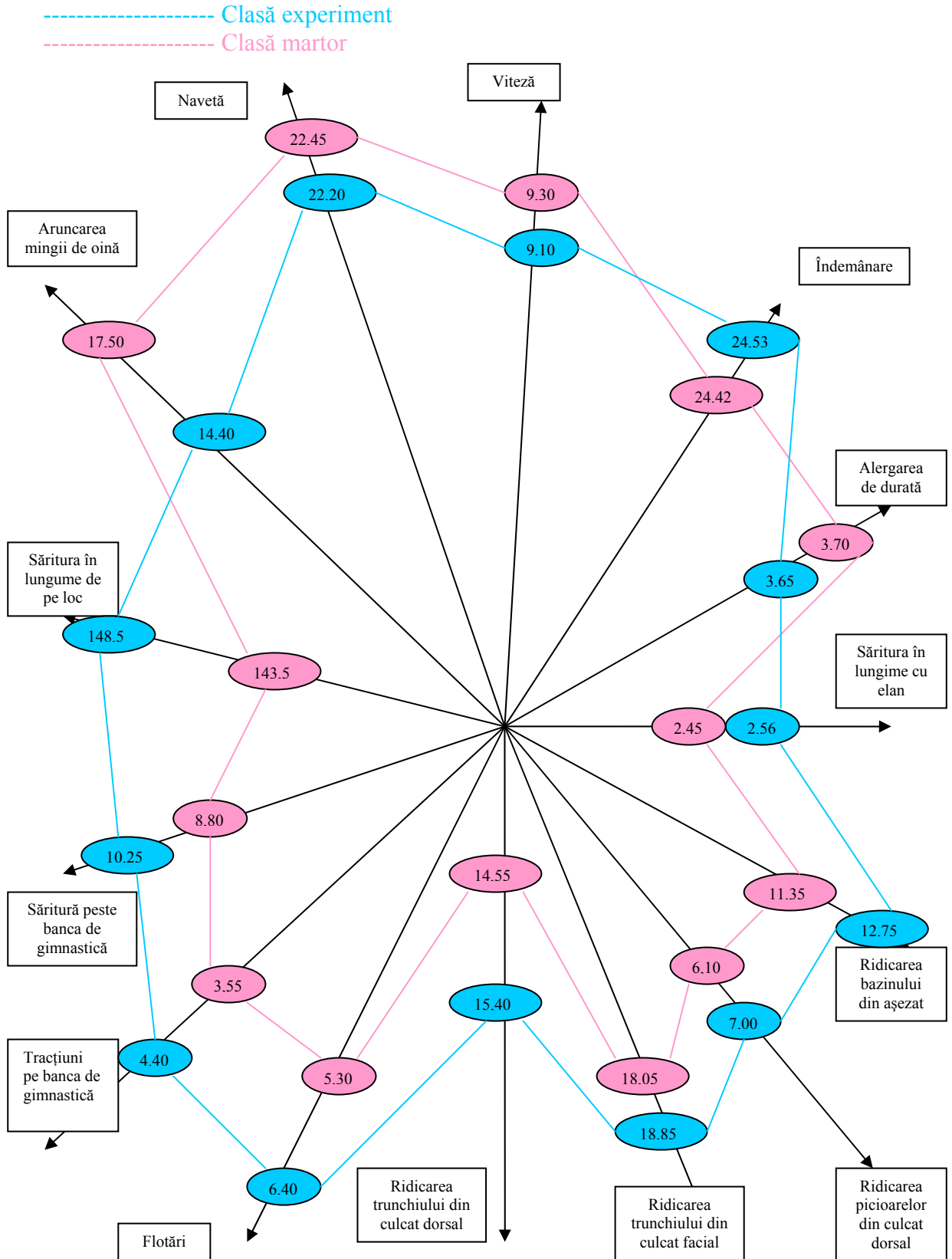
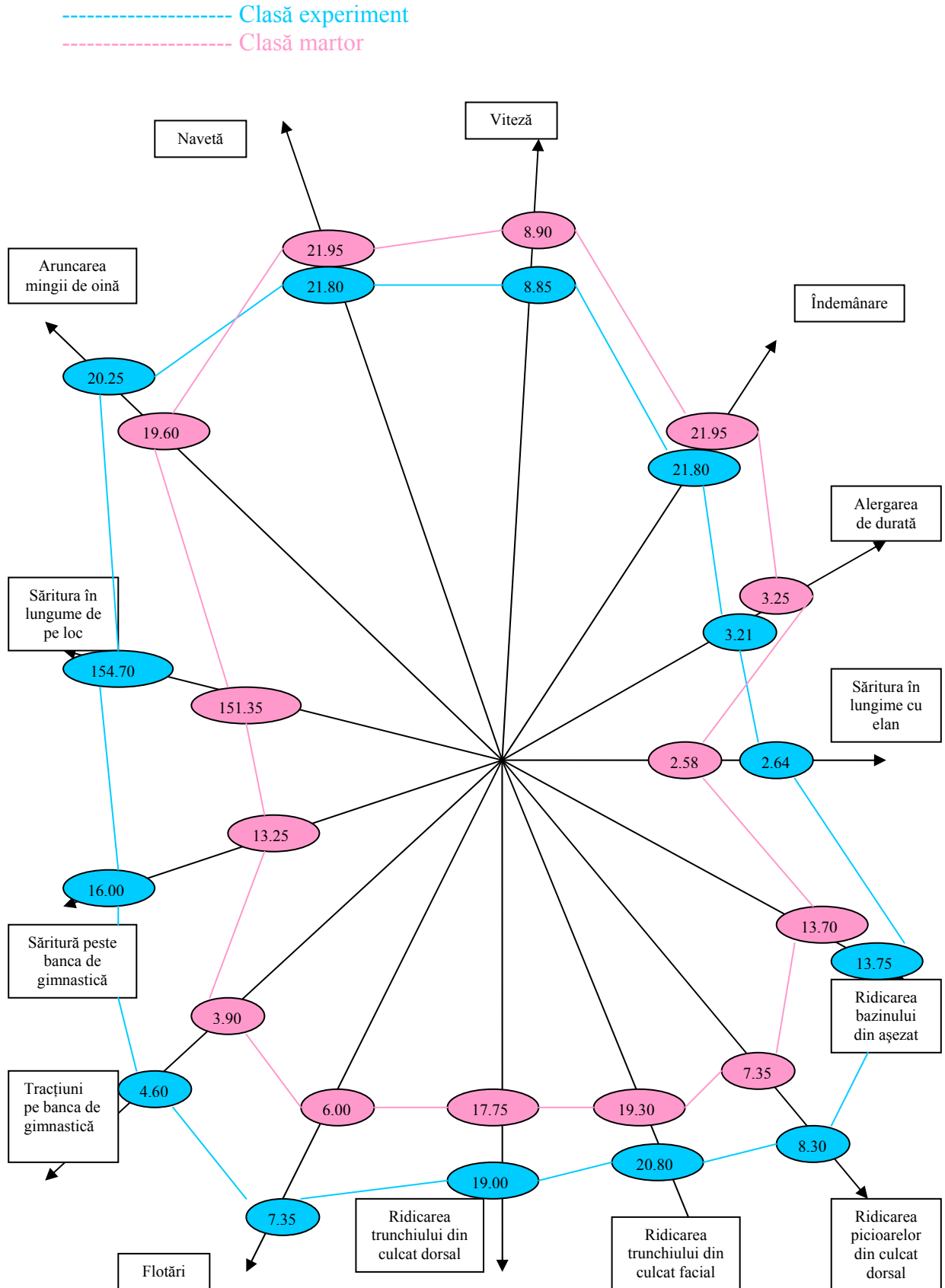


Fig. 2. Motricograma claselor a VI-a



Concluzii

1. Jocurile de mișcare au o contribuție majoră în dezvoltarea calităților motrice la elevii de

vârstă școlară medie;

2. Practicarea sistematică a jocurilor de mișcare – dinamice – în condițiile unei stricte respectări a particularităților de vârstă ale elevilor, precum și a regulilor de igienă personală și colectivă, influențează în mod pozitiv dezvoltarea fizică, corectă și armonioasă a elevilor, îmbunătățește sănătatea acestora, ridică la un nivel mai înalt calitățile motrice și capacitatea funcțională a organismului;

3. Pornind de la jocurile prezentate în lucrare, se pot crea altele mai complexe sau mai simple, localizându-se mai precis efectele asupra anumitor grupe musculare, urmărindu-se dezvoltarea anumitor calități motrice, înlocuindu-se materialele didactice cu altele asemănătoare din punctul de vedere al mânăuirii sau utilizării;

4. Jocurile folosite au contribuit la dezvoltarea principalelor procese psihice, creionându-se personalitatea elevilor;

5. Pe parcursul lecțiilor trebuie să se asigure o alternare justă între efort și repaus, preîntâmpinându-se astfel suprasolicitarea elevilor;

6. Având în vedere efectele benefice ale educației fizice și sportului în aer liber, este bine ca majoritatea lecțiilor să se desfășoare afară, în vederea creșterii capacității de rezistență și întăririi stării de sănătate a copiilor;

7. Aplicate în scop corectiv, jocurile de mișcare influențează caracteristicile somatice și funcționale ale elevilor, putându-se astfel preveni și ameliora unele deficiențe fizice.

Bibliografie

1. AGA G., MĂRIUCA N., MARCHITAN AL., *Jocul- bijuterie a educației fizice*, Ed. „Gheorghe Cârțu Alexandru”, Craiova, 1994;
2. ELKONIN, D., B., *Psihologia jocului*, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1980;
3. FIEDLER, P., *Metodica educației fizice și sportului*, Ed. Fundației Chemarea, Iași, 1998;
4. * * * - *Educație prin jocuri de mișcare*, Instrucțiuni AEFS, București – 1993.

THE IMPORTANCE OF MOTION GAMES IN DEVELOPING THE MOTRICAL QUALITIES OF THE V-VI GRADE PUPILS

Veronica BĂLTEANU,
University „Al. I. Cuza” of Iași
Luminița SAVIN
School with classes I-VIII Crăcăoani-Neamț

Keywords: game, motrical qualities, motion

Abstract

The interest of pupils for movement, physical exercise and game is great during the lower secondary classes. Knowing this passion, the P.E. teacher, using the specific methods and approaches, will be able to correctly direct the influences of physical exercises so as, together with the strengthening of the body force to influence positively the children's personality under the moral, affective and intellectual aspects.

The work is meant to support the teachers who teach physical education to lower secondary school pupils in their effort to enrich the content of the lesson, improve the methodology of game, develop the motrical qualities and raise the efficiency and complexity of the P.E. lesson.

Motivation:

The choice of the theme is based on the idea that researchers in the domain have not paid much attention to developing the motrical qualities in the V-VI graders. For example, the level of force development-especially of the muscles of support and of the stamina during this school period (classes V-VI) – is generally weak, though motrical qualities are easy to form and develop at this age.

Goal and tasks of the work

The decision on the quantity of the motion games in developing the motrical qualities of the V-and VI form students was meant to fulfil the following tasks:

- Drawing up a set of motion games for developing every motrical quality (speed, force, ability, stamina);

- Testing the motrical qualities of the V-VI graders from School with classes I-VIII Magazia (*experimental classes*) and from the School with classes I-VIII Crăcăoani (*witness classes*);

- Drawing up some "Proceedings of density" in order to measure the efficiency of the motion games in developing the motrical qualities.

Team, dates and ways of action

The research was carried out during the school year 2006-2007, with the *classes V-VI* from the schools mentioned above.

The numerical situation of the *subjects* of the research is the following: *experimental classes*: the V-th: 25 pupils (14 girls, 11 boys), the VI-th: 24 pupils (9 girls and 15 boys); *witness classes*: the V-th: 30 pupils (12 girls, 18 boys), the VI-th: 26 pupils (8 girls and 18 boys).

As way of action, in the first phase, we established the *experimental classes* and the *witness classes* from the two schools, and then we carried out the *Initial Testing of the motrical level (motrical qualities)* of the pupils.

In the phase three, in *experimental classes*, we introduced a series of changes, „*progress factors*”- motion games specific for the development of the motrical qualities, games through which we succeed to optimise the biometrical index of the pupils. In grouping these, we started with the principle of accessibility, aiming at raising their difficulties and complexity gradually, according to the curriculum requirements. Here are some of the used games:

a) *Motion games for developing speed*: „The hound and the rabbit ", „Race on numbers", „Relay race", „Running with handicap", „Crabs and shrimps", „The third runs", „Call the shift", „Labyrinth", „Little rabbit", „Rely race in Circuit", „Squirrels and the hound", „City race”;

b) *Motion games for developing ability*: „The flying circle", „Move the ball", „Put on the vest", „The cock fight", „Look out for the ball", „The shade", „The ball in the spoon", „The polygon", „Goat in two", „Rabbits", „Picking up nuts in the loft", „Leapşa in pairs passing the ball”;

c) *Motion games for developing stamina*: „Who jumps more times", „Huştiuliuc", „The broken truck", „Jumping sparrows", „The catchers", „Take command", „Intervals", „Pass fast and correctly", „who on whom", „Leapşa in pairs", „Little bunches”;

d) *Motion games for developing force*: „Relay thrown away", „Stick thrown away", „Wait over lath", „Wheelbarrow", „The strongest", „The bicycle", „Horses and horse riders", „The train of sledges", „Defend your house", „The stork", „The chain fight”.

In the last part of the research we carried out the *Summarise testing of the motrical level* both for *witness classes* and the *experimental classes*, to check the extent to which the „*progress factors*” modified the motrical level of the pupils (especially the motrical qualities). We mention the use of the *National System of Evaluation for the School Subject Physical*

Education and Sport, completed with new testing we established afterwards. In order to simplify the way of assessing the grade of development of the motrical qualities using motion games for V-VI form pupils, we developed several *Density proceedings* for every motrical. The proceedings are for chain IV - *The development of motrical qualities- speed/ability* and chain VI – *The development of motrical qualities- force/stamina*, in the lesson of physical education and sport.

Interpreting the obtained data

Taking into account the relatively bog number of the sample we made use of, the data analyses imposed a complex processing meant to offer the guaranty for avoiding errors of interpretation due to especially to operating with numerical parameters, apparently significant. *The arithmetic method* represents the most frequent statistic parameter used in the paper. Compared to the compulsory testing of the motrical abilities of the pupils from the curriculum in use, the set of assessment event proposed in the tests used in our research proved to be more reliable, more efficient, the general results proving an average of performances obtained in the *experimental classes* sensibly higher than those obtained in the *witness classes* (the differences are not spectacular, this thing being also the consequence of the short duration of the experiment – a school year).

Comparing the *motricograms* (Fig.1 and Fig.2) obtained at the *experimental classes* with those from the *witness classes*, we notice that motion games contribute to the harmonious development of the indexes representative for all the motrical qualities. The values presented represent the *progress* registered by the pupils.

Conclusion

1. Motion games have a major contribution to the development of the motrical qualities of the lower secondary school pupils;
2. Motion games practised regularly – dynamically – under the strict respect of the age peculiarities of the pupils, and of the personal and collective hygiene, influence positively the correct and harmonious physical development of the pupils, improves their health, raise at a higher level the motrical qualities and the capacity of the body function;
3. Starting with the games presented in the paper, it is possible to create others, more complex or simpler, placing more precisely the effect on certain groups of muscles, aiming at the development of certain motrical qualities, replacing didactic equipment with others, the same from the point of view of handling and use;
4. The used games have contributed to the development of the main psychic processes, drawing the pupils' personality;
5. During the lessons there must be a balanced alternation of effort and rest, thus preventing the pupils' over effort;
6. Taking into account the benefits of the outdoors sports and physical education, it is good that most lesson to be held in the open air, in order to develop the stamina and strengthen the children's health;
7. Applied in corrective scope, the motion games influence the pupils' somatic and functional features, making possible the prevention of physical deficiencies

Fig. 1. Motricogram classes V-th

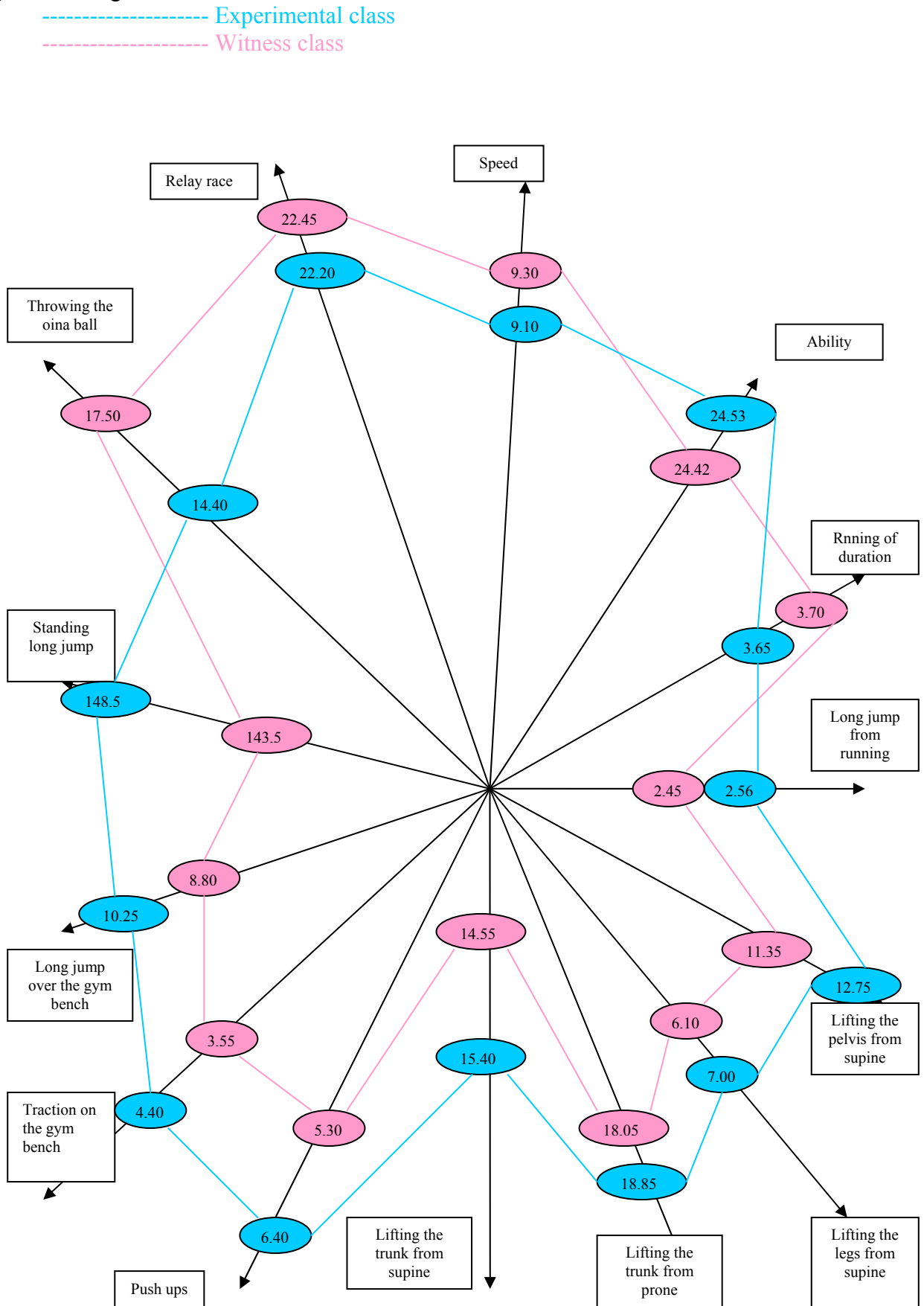


Fig. 2. Motricogram classes VI-th

----- Experimental class
 ----- Witness class

