

## STUDY ON THE ROLE OF DRIVING SKILLS IN PHYSICAL EDUCATION LESSON AT PRIMARY RING

Cucui Gheorghe Gabriel<sup>1\*</sup>

Cucui Ionela Alina<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> "Valahia" University of Târgoviște, 2, Regele Carol I, România

**Keywords:** *motric habituation, physical education, pupil*

### Abstract

Physical education and sport know nowadays an unprecedented development. And effectively contributing directly to the formation and development of fair and multilateral personality, they exert remarkable influence in the direction of preserving and improving health, and spiritual potential of students biomotric tackling sedentary specific harmful influences. Between physical education and other educational branches (the intellectual, emotional, moral-volitional, aesthetics) there is a definite connection. The practicality of physical education, active presence of students during lessons, countless repetitions of exercises, solutions, behaviors, gestures, attitudes, etc. enable physical exercise influences the orientation towards the major goals of education. Physical education is used as a teaching aid in the formation and development of basic skills, skills, habits, skills and traits with broad-value in everyday activity of students. Knowing children's passion for movement, play and sports activities, our duty to capitalize channel influences exercise correctly so, with strengthening the body, the personality of the child to be positively influenced morally, emotionally and intellectually.

### 1. Introduction

Physical education, the educational process contributes greatly to student training and development. Through various means used in accordance with the requirements of teaching and biological, physical education exerts influence more complex, the student, meaning better health, growth and harmonious development, attitude correct body, physical training and improve driving, habit to compensate and balance knowingly and willingly by living daily exercise regimen consistent with current company-specific requirements and ensure prerequisites for psychomotor performance sport. Physical Education is the essence of human movement in the service of improving the physical and mental condition of the people, harmonious physical development and health maintenance. (Rață, 2004, p.11).

---

\* E-mail: haralambialina2008@yahoo.com

Within hours of physical education students are learning and improving basic motor skills and develop commercial applications and driving qualities so necessary in their daily lives (Cîrstea, 2000, p. 54). Physical education occurs in an organized manner in the direction of the growth process, to ensure harmonious development of the human body. The emphasis is on the individual's biological component, aiming to strengthen motor skills and gain important driving habits. This component is only substrate that builds human personality.

Increased exercise capacity and motor multilateral preparation is, ultimately, the outcome operation on multiple plans for the improvement of major bodily functions of overall coordination and the properties of a broad baggage of skills and motor skills.

These issues can not be obtained without operating the organized, systematic and continuous throughout the whole period of schooling light of morpho-functional and psychological possibilities of students. To have students healthy, resistant, hardened, we must give great importance to physical education activities both during and outside their hours. We found that most self-employment takes place only when there is a luggage motor special motor skills properly and appropriate.

Basic driving skills are means of enhancing physical education and balances cardio-vascular, musculoskeletal and strengthens compensate static positions, and covers the positive mental state. The particularly important place that it occupies the basic motor skills in physical education class is just transfer all the activities and their effectiveness in containing human specific and motor component. For this reason, the basic motor skills form the core of human and socio-motility constitutes a fundamental objective of the educational physical education (Pehoiu, 2004, p. 35).

Most of the actions that the student meets routinely during the day, are composed of all movements made amid habits.

Movement skills are presented as work techniques that have been perfected through multiple repetitions, can be achieved without necessarily their conscious control. The advantages are numerous driving skills: precision in the execution of movements, ease, speed and low power consumption.

Making driving actions vary from person to person, depending on the level of mastery of movements, which are part of the action (motor skills) and skills of each line motility. To the extent that students develop or refine these motor skills in physical education classes, they help in the work of party usefully and pleasantly free time at school (breaks, festivals, competitions and sports competitions) and outside school (trips, hikes, camps).

School age is the age at which students progress particularly high in terms of driveability. Small child should be accustomed to spending time movement with as much outdoor exercise by performing beneficent body (Săvescu, 2010, p. 32).

With the entry into school an important role lies with teachers, especially teachers and physical education teachers, the concern of broadening students' luggage motor skills in observation and correction. This age of 6-8 years, is marked by a special interest of the students' movement and especially for the game, to know as much and process information, showing that they are capable of conscious and active participation to increase their indices motricity development.

The child, by its very nature is lively, dynamic, eager to play permanently, but I noticed with disappointment that lately interest in the game, moving (the organizer) has diminished considerably. Children do not know how to play in an organized manner nor out (in the block), or breaks (at school), are also less receptive to participate in hiking, organized by the school in competitions or sports competitions.

The reasons could be many. Lack of time and I refer particularly school age small classes 0-IV, due to a loaded school programs (to a greater quantity of knowledge, to more numerous than previously); lack of land and playgrounds designed around blocks where children might take place, or can this explosion of TV programs, other media outlets, computers appeared, however prompting children to prefer "Rest passive" despite any forms of movement.

Due to the necessities of movement of students in physical education classes in breaks between hours during their free afternoon or on weekends, school holidays skills Morice base (walk, run, jump, throw, catch) have a role and importance in the spending leisure helpful and pleasant.

Child today should be prepared for a constantly evolving and dynamic activity must have a certain configuration of physical, intellectual, moral, civic; he must be a healthy individual with quick thinking and creative to have a greater independence and openness to the new.

One of the reasons I chose this topic is because at this age children still need to be aware of the positive effects of movement on the human body. Basic needs felt by the child at this age of 7-8 years and need to move the game held anywhere by any means, should not be removed or reduced in the daily activity of the child.

Basic motor skills training and utility applications at this age should be a major objective of physical education teacher (Scarlat, & Scarlat, 2002). Educational process conducted by the need to establish a broad baggage for infant motor to provide him using it in the student's leisure activities (Dragnea & Bota, 1999, p.71).

In view of the party in the most useful and enjoyable free time seeking to elaborate a model of self-employment through skills motive known shaping modern method remaining positive influences in rationalization and objectification of factors involved in the lesson.

## 2. Material and methods

In preparing this research we started from the following hypothesis: the identification of effective mjloace strengthening basic motor skills and utility applications will lead to improved indices motor and motor expression of children 8-9 years.

As research methods used in this research we used:

- bibliographical study method;
- observation method;
- experimental method;
- statistical and mathematical method;
- graphical representation method.

The research was conducted at the school no. 1 - Ocnita class II B with a staff of 26 students and included the following steps:

- October 20, 2014 initial testing;
- Final testing May 25, 2015;
- Proposed application drives (motion games, stage races, utility-applicative pathways employed and hiking trips) held between November 3 2014 - 1 April 2015.

To appreciate the indices Motrici development of children 8-9 years, we used the following control samples:

- Running speed on the distance of 20 m (sec.);
- Long Jump off place (m.);
- Abdominal muscle strength - raising the dorsal trunk of lying;
- Throwing the oină on remote place.

Means used to achieve the research objectives

Driving skills base - walking, running, jumping, throwing and catching - have an important role in party work effectively and enjoyable leisure time of students.

Given that students entered the class had a minimum of knowledge, skills and abilities driving watched learning, repetition, consolidation and improvement of basic driving skills.

GAIT - preparatory learning exercises (walking simple variants) as: walk instead of one column; walking on tiptoe place in the same formation, drive back while walking with successive steps in a specified direction.

Considering the instructional goals - educative of this natural motor skills throughout practicing walking (with its variants) have focused on keeping a kept as accurate. I went as variant used the following simple exercises that takes the concept of the game:

- Walk instead: start and stop order (Stop on red, go green - cars).
- Went to number one (running different arm movements) - Move wind leaves!
- Walking on your toes with your hands up - we are giants;
- Walking squatting - are dwarfs;
- Walking on his heels;

- Walking on all fours - bear walking;
- Walking lunge;
- Walking passed through various obstacles - do not touch me;
- Drive passage through the obstacles - the train through the tunnel;
- Walking with steps add.

Running - ge went along with exercises and repetition we used school running. Initiation into school running involves acquiring some fundamental skills that realize a smooth running without additional movements and contractions, which can be applied easily to changing conditions.

Practice confirms that small pupil likes to run a lot, play running to follow and be followed, change direction spontaneously jump over different heights in the running.

Running exercises and games used:

- Running distance of 20-30 m. In moderate tempo;
- Running from line to line;
- Alternating walking with running - horses and horsemen, fox and cubs;
- Running in pairs;
- Running with passing under / among different / obstacles - train through the tunnel, children running through the trees;
- Running with transporting various objects;
- Running side-by-step added;
- Running with knees up;
- Running with legs swinging back.

These exercises were performed either outside or in the gym. Running was used both in the preparatory having the task of general warming of the body, capturing the attention and learning in the fundamental right runs a lightweight elastic.

Walking and running are regarded as the most effective means of physical education because besides being the most natural motor skills, they demand participation across the major functions and improve them, and the transformations they produce are profound and long lasting. Walking and running develops and strengthens resistance against physical and mental fatigue, contributing to better health, positively influencing cardiovascular, respiratory, musculoskeletal, spine, mental state and other bodily functions.

These two simple forms of exercise walking and running were used during lessons (as stage races, games, runs commercial-applied), but also in contests, races, hikes, trips, all dosed appropriately and implemented in stages during the experiment .

Jumping - jumping exercises are important means contributing to the multilateral development of students, enhance the activity of the circulatory and respiratory systems, overall body develops motor skills, contribute to the formation of orientation in space expansion and growing influence skills.

Jumping exercises are extremely attractive to children, but should be used with caution, due to morphological and functional features (incomplete ossification of the pelvis).

Exercises used:

- Free jumping on both feet in place and moving forward, backward and sideways - wild sparrows;
- Jumping over various obstacles small, natural or improvised.
- Jumping ball from 30-40cm in height;
- Jumping from squat squat - frogs;
- Jumping rope;
- Long jump from standstill landing on both feet;

The first jumps were executed on the spot the ball jumping on both feet, multiple jumping on one foot then the other, jumping returns to the signals.

Jump is one of the driving skills, in addition to walking and running, has a special role in effectively spending and enjoyable leisure time.

Throwing and Catching

Throw and grip exercises are intended to form the basic mechanisms of the students throwing and catching, has an important applied skills in everyday life and in sport have a formative character with a particular role in developing overall coordination and precision of movements.

Exercises used:

- Throwing and catching a ball up the place with one hand and with two hands;
- Throwing and catching a ball wall, floor place with one hand and two hands;
- Ball rolling on the ground;
- Throwing the ball from one child to another;
- Throwing on target;
- The oină throwing away;
- Throwing over her shoulder with one hand and catching it with two hands to the chest;

The adoption and strengthening of throwing and catching as much variety as we used games, stage races, utility runs applications that were executed during the experiment.

Followed skills of basic motor skills utility applications (balance, dragging, climbing, descending, climbing traction, pushing, carrying loads) repeated and reinforced both in the lessons of physical education (through games, stage races, runs commercial-applications) as and outside in the independent actions.

Examples of motion games, relay race and passes utility applications:

- Two chairs and a chord; Venue: outdoor room; Materials: two chairs, a string. Game description: The number is divided into two equal groups and components in position waiting for their turn to cross. On the playing field two chairs are placed at a distance not too high. Beneath them is put a rope. The first

competitors are sitting on the chairs back to back. The command to start the game they start walking dwarf in a line on the ground, walking on tiptoe back, place each on his stool, it apleagă and pull the rope, grasping the rope to shoot faster and win it.

- Relay "hurry up": The players are behind the starting line at a distance of 20m before the starting line mark the turning point, the signal first player starts walking on his heels with hands on hips after bypass went obstacle returns to squat with hands on knees, hand over and the next player starts the race.

- Snake gets his tail; Venue: field or hall, groups of 8-10 players; Game description: Players flank one is caught with his hands in between. The first player is the head of the serpent tail and the last is formed, the head will try to catch the tail of the serpent changing the direction of running.

- Relay "race circles": On the ground or in the room, circles corresponding to the number of teams, unlimited players. Class divided into teams of equal numbers of players seated in twos column behind the starting line. In front of the players is a circle on the ground, picked it up at the waist and starts running until the object to be bypassed after returning, put down the circle and move on to the tail of the string. The next pair runs like the first.

- Rabbit cabbage: Venue: gym or sports field, unlimited number of players. Game description: On the ground we draw two concentric circles. The inner circle is the garden of cabbage and it is a player (guard), the remaining players rabbits sitting in the space between the circles and jumping when the vegetable garden when in their garden. The guard tries to catch rabbits, rabbits 3-4 when he hit another guard is chosen.

- Relay "jumps on 'Fitness, students are divided into three teams of 6-8 students. Each student (time) of each team will be awarded the place in long jump, landing in the squat from the (line) where he jumped rider ahead. Each jump will chalk mark where it landed each of the three students, and the next will sit tiptoes behind that line where it will bounce. Win team that traveled the longest distance in the long jump.

- Ball red and yellow: Venue: gym or sports field, Materials: yellow and one red ball. Game Description: Players are seated in a circle formation with hands outstretched sitting departed. Children will count from 2 to 2, the first child receives the red ball and the next on the yellow. The numbers 1 numbers 2 form a team and another team. The command to start the game red ball is passed clockwise from 2 to 2 and the yellow left from 2 2. All seek as their team ball to be passed quickly.

- Relay: "Throw the ball captain and sit down" room or sports ground ball corresponding to the number of teams. Before a child is placed team captain, holding the ball, throw the ball first string player, he catches a throw back to captain and then sits down cross-legged. The captain threw the next ball and the game continues. Once he receives the last captain throws the ball up and raise children.

- Track practical utility: Walking on heels with hands behind your head (3m) up next to a mattress, rolling forward on the mat, jump on one leg until trellis (3m) climbing and descending the ladder fixed, jump on the other foot, rolling up arms and went on tiptoe.

- practical utility Road: Running through obstacles (three milestones 2-2,5m away from each other), running with crossing barrier (bank gymnastics), then the running passage through the barrier (a rope stretched, supported by two students, at a distance of 3m from the bank gym and a height of 0.70 m), dragging the bench gym, running (yet 2m) with reaching the wall and return to the lineup throughout the run.

- Track practical utility: Jump on both feet in the circle in the circle (5 circles drawn in zigzag the relatively small distance between them cca30-40cm.), Walking in gym bank balance big hands outstretched sideways jump ball the bench, landing on both feet, jump the rope (4m) with circumventing a pole and returning the same route.

- Track practical utility: Running in a straight line five meters, jumping over a ditch imaginary width of 1m, 3m running, picking it out of a circle, huge 4m to sign traced to 2m wall where a ball is thrown hand over your shoulder and catch with two hands, the ball is back with huge, sits in a circle, chasing 3m, salt ditch 1m, 5m run to the finish line.

### 3. Results and Discussions

Following the proposed new use of resources during the research note an improvement in student performance between the two tests (table 1).

**Table 1** Results recorded in two tests

No. crt.	Physical tests	$\bar{X}$	$\bar{X}$	$\bar{X} - \bar{X}$
		T.I.	T.F.	T.I. T.F.
1.	Running speed 20 m (sec.)	5.3	5.0	0.3
2.	Long jump from standstill (m.)	114.5	121.3	6.8
3.	Crunches	12.2	18.7	6.5
4.	Throwing the ball to the edge (m)	15.8	18.5	2.7

At trial, running speed notice an improvement in student performance in final testing by 0.3 sec. The increase recorded is due to muscle force development groups running movement, but also the numerous repetitions performed in order to strengthen and develop the running habit.

Media obtained from initial testing on the long jump place was 114.5cm. and the final testing of 121.3 cm. This sample has sought to highlight the explosive force of lower limbs. Strength and skill have contributed to these results. Motric mentioned have led to strengthened the habit of jumping off place on both feet that students have executed it with elan energetic, good coordination of momentum with detachment, maintaining balance during the



phase of flight and landing elastic. Regarding test that we evaluated abdominal muscle force observed an increase of 6.5 executions progress to final testing. This highlights accumulations in terms of motor children with the means used in research. Throwing the oină of 2.7m progressing like throwing away but have improved and movements within throwing seeing a better coordination of movements.

#### 4. Conclusions

Literature review that addresses the issue of strengthening basic motor skills and utility applications highlights the fact that every generation has its own development plan that customizes motility influences the educational process.

After applying the final testing of the experiment we observe students' progress can be explained by the fact that most students have mastered the technique correct driving habits, providing favorable conditions for their application within sports activities and independent.

The drives and media used in this research were carefully selected and dosed so that the final testing proved effective as anticipated.

In addition to physical education classes and sports children reveal their physical and mental qualities in self-employment.

Using specific exercises to strengthen the driving skills will create prerequisites for achieving the best conditions of a general and multilateral physical training, without which no progress is possible after the students and orientation towards sports majors.

#### References

1. CÂRSTEA, GH. (2000). *Teoria și metodică educației fizice și sportului pentru examenele de definitivat și gradul II*, București: Anda, 54;
2. DRAGNEA, A., BOTA, A. (1999). *Teoria activităților motrice*, București: Didactică și pedagogică, 71;
3. PEHOIU, C. (2004). *Continuitatea activității de educație fizică în învățământul preșcolar, primar și gimnazial*, Târgoviște: Cetatea de scaun, 35;
4. RAȚĂ, G. (2004). *Didactica educației fizice școlare*, Bacău: Alma Mater, 11;
5. SĂVESCU, I. (2010). *Educație fizică și sportivă școlară – culegere de exerciții fizice. Metodologie*. Craiova: Aius Print, 32;
6. SCARLAT, E., SCARLAT, M., B. (2002). *Educație fizică și sport*, București: Didactică și pedagogică;

## STUDIU PRIVIND ROLUL DEPRINDERILOR MOTRICE ÎN LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT LA CICLUL PRIMAR

Cucui Gheorghe Gabriel<sup>1</sup>

Cucui Ionela Alina<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Universitatea "Valahia" din Târgoviște, Bulevardul Regele Carol I, nr. 2, România

**Cuvinte cheie:** *deprindere motrică, educație fizică, elev*

### Rezumat

Educația fizică și activitățile sportive cunosc în zilele noastre o dezvoltare fără precedent. Contribuind eficient și nemijlocit la formarea și dezvoltarea corectă și multilaterală a personalității, ele exercită influențe remarcabile în direcția conservării și ameliorării sănătății, a potențialului biomotric și spiritual al elevilor, combătând influențele nocive specifice sedentarismului. Între educația fizică și celelalte laturi ale educației (cea intelectuală, afectivă, moral-volitivă, estetică) există o legătură categorică. Caracterul practic al educației fizice, prezența activă a elevilor în cadrul lecțiilor, nenumăratele repetări ale unor exerciții, rezolvări, comportamente, gesturi, atitudini, etc. fac posibilă orientarea influențelor exercițiilor fizice spre realizarea obiectivelor majore ale educației. Educația fizică fiind utilizată ca instrument didactic de bază în formarea și dezvoltarea unor priceperi, deprinderi, obișnuințe, capacități și trăsături cu largă valoare de întrebuințare în activitatea de zi cu zi a elevilor. Cunoșcând pasiunea copiilor pentru mișcare, joc și activitate sportivă, ne revine datoria de a valorifica, canaliza corect influențele exercițiilor fizice, astfel încât, odată cu fortificarea organismului, personalitatea copilului să fie pozitiv influențată sub aspect moral, afectiv și intelectual.

### 1. Introducere

Educația fizică, ca proces instructiv-educativ contribuie din plin la formarea și perfecționarea elevului. Prin mijloace variate folosite în concordanță cu cerințele didactice și biologice, educația fizică exercită influențe tot mai complexe, asupra elevului, în sensul întăririi sănătății, creșterii și dezvoltării armonioase, atitudinii corecte a corpului, pregătirii fizice și perfecționării motrice, obișnuinței de a compensa și echilibra conștient și voluntar prin exerciții fizice regimul zilnic de viață, în concordanță cu cerințele specifice societății actuale și asigurării premiselor psihomotrice pentru sportul de performanță. Esența educației fizice o constituie mișcarea umană pusă în slujba îmbunătățirii condiției fizice și mentale a oamenilor, a dezvoltării fizice armonioase și întreținerii stării de sănătate. (Rață, 2004, p.11).

În cadrul orelor de educație fizică elevii își însușesc și perfecționează deprinderi motrice de bază și utilitar aplicative și dezvoltă calități motrice, atât de necesare în viața lor zilnică (Cîrstea, 2000, p.54). Educația fizică intervine în mod organizat în direcția procesului de creștere, a asigurării unei dezvoltări armonioase a organismului uman. Accentul se pune pe componenta biologică a individului, urmărindu-se fortificarea calităților motrice și câștigarea unor

deprinderi motrice. Această componentă reprezintă doar substratul pe care se clădește personalitatea umană.

Creșterea capacității de efort și pregătirea motrică multilaterală constituie, în ultimă instanță, rezultatul acționării pe planuri multiple în direcția perfecționării marilor funcții ale organismului, a coordonării generale, cât și a însușirii unui bagaj larg de priceperi și deprinderi motrice.

Aceste aspecte nu se pot obține fără a acționa organizat, sistematic și continuu de-a lungul întregii perioade de școlarizare ținând seama de posibilitățile morfo-funcționale și psihice ale elevilor. Pentru a avea elevi sănătoși, rezistenți, căliți, trebuie să dăm o importanță deosebită activităților de educație fizică atât în timpul orelor cât și în afara acestora. Am constatat că majoritatea activităților independente se desfășoară numai atunci când există un bagaj motric corespunzător și în special deprinderi motrice adecvate.

Deprinderile motrice constituie mijloace de bază ale educației fizice care întăresc și echilibrează aparatul cardio-vascular, fortifică aparatul locomotor și compensează pozițiile statice, reglementând totodată pozitiv starea psihică. Caracterul deosebit de important și locul pe care-l ocupă deprinderile motrice de bază în lecția de educație fizică constituie tocmai transferul și eficiența acestora în toate activitățile specific umane care conțin și o componentă motrică. Pentru acest motiv, deprinderile motrice de bază formează nucleul socio-motricității umane și se constituie într-un obiectiv instructiv-educativ fundamental al educației fizice (Pehoiu, 2004, p. 35).

Cele mai multe dintre acțiunile pe care elevul le îndeplinește în mod obișnuit în timpul unei zile, au în componența lor mișcări realizate tot pe fondul unor deprinderi.

Deprinderile de mișcare se prezintă, ca tehnici de lucru care au fost perfecționate datorită repetării lor multiple, putând fi realizate fără a fi necesar controlul lor conștient. Avantajele deprinderilor motrice sunt numeroase: precizie în executarea mișcărilor, ușurință, rapiditate, consum redus de energie.

Realizarea acțiunilor motrice diferă de la om la om, depinzând de nivelul de stăpânire a mișcărilor, care intră în componența acțiunii respective (deprinderi motrice) și de aptitudinile fiecăruia pe linia motricității. În măsura în care elevii își formează sau perfecționează aceste deprinderi motrice în cadrul orelor de educație fizică, ele ajută în activitatea de petrecere în mod util și plăcut a timpului liber în școală (pauzele, serbări, concursuri și întreceri sportive) cât și în afara școlii (excursii, drumeții, plimbări tabere).

Vârsta școlară mică este vârsta la care elevii înregistrează progrese deosebit de mari în ceea ce privește motricitatea. De mic, copilul trebuie obișnuit cu mișcarea cu petrecerea timpului cât mai mult în aer liber, cu efectuarea unor exerciții fizice binefăcătoare organismului (Săvescu, 2010, p. 32).

Odată cu intrarea în școală un rol deosebit de important revine cadrelor didactice, în special învățătorilor și profesorilor de educație fizică, în preocuparea de lărgire a bagajului motric al elevilor în observarea și corectarea deprinderilor. Această vârstă de 6-8 ani, este marcată de un interes deosebit al

elevilor pentru mișcare și mai ales pentru joc, pentru a cunoaște cât mai mult și a prelucra informațiile, dând dovadă că sunt capabili de o participare conștientă și activă la creșterea indicilor lor de dezvoltare a motricității.

Copilul, prin natura lui este vioi, dinamic, dornic de a se juca în permanență, dar am observat cu dezamăgire că în ultima vreme interesul pentru joc, pentru mișcare (în mod organizat) s-a diminuat considerabil. Copii nu mai știu să se joace, în mod organizat, nici afară (în fața blocului), nici în pauze (la școală), sunt, de asemenea mai puțin receptivi în a participa la drumețiile, excursiile organizate prin școală la întreceri sau concursuri sportive.

Motivele ar putea fi numeroase. Lipsa de timp și mă refer în mod deosebit la vârsta școlară mică clasele 0-IV, datorată unei programe școlare încărcate (a unei cantități mai mari de cunoștințe, a unor cerințe mai numeroase ca altădată); lipsa terenurilor și locurilor de joacă amenajate în jurul blocurilor unde copiii s-ar putea desfășura, sau poate, această explozie a programelor tv, a altor mijloace mass-media, apariția calculatoarelor, toate acestea determinându-i pe copii să prefere “odihna pasivă” în ciuda oricăror forme de mișcare.

Datorită acestei trebuințe de mișcare a elevilor la orele de educație fizică, în pauzele dintre ore, în timpul lor liber de după-amiază sau la sfârșit de săptămână, în vacanțele școlare deprinderile motrice de bază (mers, alergare, săritură, aruncare, prindere) au un rol și o importanță deosebită în petrecerea în mod util și plăcut a timpului liber.

Copilul de azi trebuie pregătit pentru o activitate dinamică în continuă evoluție și trebuie să aibă o anumită configurație fizică, intelectuală, morală, civică; el trebuie să fie un individ sănătos cu o gândire rapidă, creativă să aibă o mare independență și receptivitate la nou.

Unul din motivele pentru care am ales această temă este datorat faptului că încă de la această vârstă copilul trebuie conștientizat de efectele pozitive ale mișcării asupra organismului uman. Nevoile fundamentale pe care le resimte copilul la această vârstă de 7-8 ani, nevoia de mișcare, de joc organizat în orice loc cu orice mijloace, nu trebuie înlăturate sau diminuate din activitatea cotidiană a copilului.

Formarea deprinderilor motrice de bază și utilitar aplicative la această vârstă ar trebui să constituie un obiectiv major al profesorului de educație fizică (Scarlat & Scarlat, 2002). Procesul instructiv-educativ desfășurat de acesta trebuie să creeze un larg bagaj motric pentru copilul de vârstă mică care să-i ofere posibilitatea utilizării acestuia în activitățile din timpul liber al elevului (Dragnea & Bota, 1999, 71).

În vederea petrecerii în mod cât mai util și plăcut al timpului liber doresc să elaborez un model de activitate independentă prin intermediul deprinderilor motrice cunoscute, modelarea rămânând metoda modernă cu influențe pozitive în raționalizarea și obiectivizarea factorilor implicați în lecție.

## 2. Material și metode

În elaborarea acestei cercetări am pornit de la următoarea ipoteză: identificarea unor mijloace eficiente consolidării deprinderilor motrice de bază și utilitar aplicative va conduce la îmbunătățirea indicilor motrici și exprimarea motrică a copiilor de 8-9 ani.

Ca și metode de cercetare utilizate în prezenta cercetare am utilizat :

- Metoda studiului bibliografic
- Metoda observatiei
- Metoda experimentală
- Metoda statistico-matematică
- Metoda reprezentării grafice

Cercetarea s-a desfășurat la Școala generală nr. 1 – Ocnița, la clasa a II-a B cu un efectiv de 26 de elevi și a cuprins următoarele etape:

- testarea inițială 20 octombrie 2014;
- testarea finală 25 mai 2015;
- aplicarea sistemelor de acționare propuse (jocuri de mișcare, ștafete, parcururi utilitar-aplicative și activități independente drumeții, excursii) a avut loc între 3 noiembrie 2014-1 aprilie 2015.

Pentru a aprecia nivelul dezvoltării indicilor motrici ai copiilor de 8-9 ani, am utilizat următoarele probe de control:

- Alergare de viteză pe distanța de 20 m (sec.);
- Săritura în lungime de pe loc (m.);
- Forța musculaturii abdominale – ridicarea trunchiului din culcat dorsal;
- Aruncarea mingii de oină de pe loc la distanță.

Mijloace folosite pentru realizarea obiectivelor cercetării

Deprinderile motrice de bază – mersul, alergarea, săriturile, aruncarea și prinderea – au un rol deosebit în activitatea de petrecere în mod util și plăcut a timpului liber al elevilor.

Ținând cont de faptul că elevii au intrat în clasa I cu un bagaj minim de cunoștințe, deprinderi și priceperi motrice am urmărit învățarea, repetarea, consolidarea și perfecționarea deprinderilor motrice de bază.

Mersul – învățarea unor exerciții pregătitoare (variante simple de mers) ca: mers pe loc în coloană câte unul; mers pe loc pe vârfuri în aceeași formație, mers cu întoarcere în timpul mersului, cu pași succesivi, într-o direcție indicată.

Luând în considerare obiectivele instructiv – educative ale acestei deprinderi motrice naturale, pe tot parcursul exersării mersului (cu variantele lui) am pus accent pe păstrarea unei ținute cât mai corecte. Ca variante de mers am folosit următoarele exerciții simple care îmbracă noțiunea de joc:

- mers pe loc: pornire și oprire la comandă (Stop pe roșu, treci pe verde - Automobilele).
- mers în șir câte unul (executând diferite mișcări ale brațelor) – Mișcă vantul frunzele!
- mers pe vârfuri cu mâinile sus – suntem uriași;

- mers ghemuit – suntem pitici;
- mers pe călcâie;
- mers în patru labe – mersul ursului;
- mers fandat;
- mers cu trecerea printre diferite obstacole – nu mă atinge;
- mers cu trecere pe sub obstacole – trenul prin tunel;
- mers cu pași adăugați.

Alergarea – paralel cu exercițiile pentru mers și cu repetarea am utilizat școala alergării. Inițierea în școala alergării presupune însușirea unor deprinderi fundamentale prin care se realizează o alergare armonioasă, fără mișcări și contracții suplimentare, care poate fi aplicată cu ușurință în condiții schimbătoare.

Practica ne confirmă că școlarului mic îi place să alerge mult, să se joace alergând, să urmărească și să fie urmărit, să schimbe direcția în mod spontan, să sară peste diferite înălțimi din alergare.

Exerciții și jocuri de alergare utilizate:

- alergare pe distanțe de 20-30 m. In tempo moderat;
- alergare de la o linie la alta;
- mers alternat cu alergare – caii și călăreții, vulpea și puișorii;
- alergare pe perechi;
- alergare cu trecere pe sub/printre diferite/peste obstacole – Trenul prin tunel, copii alergă printre pomi;
- alergare cu transportarea diferitelor obiecte;
- alergare laterală cu pas adăugat;
- alergare cu genunchii sus;
- alergare cu pendularea gambelor înapoi.

Aceste exerciții s-au efectuat fie afară, fie în sala de sport. Alergările au fost folosite atât în partea pregătitoare având drept sarcină încălzirea generală a organismului, captarea atenției, cât și în partea fundamentală pentru învățarea unei alergări corecte, ușoare, elastice.

Mersul și alergarea sunt considerate ca fiind cele mai eficiente mijloace ale educației fizice deoarece, pe lângă faptul că sunt cele mai naturale deprinderi motrice, ele solicită participarea intensă a marilor funcțiuni și le perfecționează, iar transformările ce le produc sunt profunde și de lungă durată. Mersul și alergarea dezvoltă și întăresc rezistența împotriva oboselii fizice și psihice, contribuind la întărirea sănătății, influențând pozitiv aparatul cardiovascular, aparatul respirator, aparatul locomotor, coloana vertebrală, starea psihică și alte funcții ale organismului.

Aceste două forme simple de exerciții de mers și alergare au fost folosite în cadrul lecțiilor (sub formă de ștafete, jocuri, parcurhuri utilitar-aplicative), dar și în concursuri, întreceri, drumeții, excursii, toate dozate corespunzător și aplicate eșalonat pe durata experimentului.

Săritura – exercițiile de săritură sunt mijloace importante care contribuie la dezvoltarea multilaterală a elevilor, măresc activitatea aparatului circulator și

respirator, dezvoltă motricitatea generală a corpului, contribuie la formarea simțului de orientare în spațiu dezvoltă detenta și influențează îndemânarea. Exercițiile pentru sărituri sunt extrem de atractive pentru copii, dar trebuie folosite, exersate cu prudență, datorită unor particularități morfofuncționale (osificarea neterminată a bazinului).

Exerciții utilizate:

- sărituri libere pe ambele picioare pe loc și cu deplasare înainte, înapoi și lateral – vrăbiuțe sălbatice;
- săritură peste diferite obstacole mici, naturale sau improvizate.
- sărituri în adâncime de la 30-40cm înălțime;
- sărituri din ghemuit în ghemuit – broscuțele;
- sărituri la coardă;
- săritură în lungime de pe loc cu aterizare pe ambele picioare;

Primele sărituri au fost sărituri ca mingea executate pe loc pe ambele picioare, sărituri multiple pe un picior apoi pe celălalt, sărituri cu întoarceri la semnale.

Săritura este una din deprinderile motrice care, pe lângă mers și alergare, are un rol deosebit în petrecerea în mod util și plăcut a timpului liber.

Aruncarea și prinderea

Exercițiile de aruncare și prindere urmăresc să formeze la elevi mecanismele de bază ale aruncării și prinderii, deprinderi cu o importantă valoare aplicativă în viața cotidiană și în activitatea sportivă, au un caracter formativ cu un rol deosebit în dezvoltarea coordonării generale și a preciziei mișcărilor.

Exerciții utilizate:

- aruncarea și prinderea mingii în sus de pe loc cu o mână și cu două mâini;
- aruncarea și prinderea mingii în perete, podea de pe loc cu o mână și cu două mâini;
- rostogolirea mingii pe sol;
- aruncarea mingii de la un copil la altul;
- aruncarea mingii la țintă;
- aruncarea mingii de oină la distanță;
- aruncarea mingii pe deasupra umărului cu o mână și prinderea ei cu două mâini la piept;

Pentru însușirea și consolidarea aruncărilor și prinderilor cât mai variate, am utilizat jocuri, ștafete, parcursi utilitar aplicative, ce au fost executate pe parcursul experimentului. Au urmat deprinderilor motrice de bază deprinderile utilitar aplicative (echilibrul, târârea, cățărarea-coborârea, escaladarea, tracțiunea, împingerile, transportul de greutate) repetate și consolidate atât în cadrul lecțiilor de educație fizică (prin jocuri, ștafete, parcursi utilitar aplicative) cât și în afara acestora, în cadrul acțiunilor independente.

Exemple de jocuri de mișcare, ștafete și parcursi utilitar aplicative:

- Două scaune și-o coardă; Locul de desfășurare: aer liber, sală; Materiale: două scaune, o sfoară. Descrierea jocului: Efectivul se împarte în două grupe egale, iar componenții așteaptă în poziția încrucișat să le vină rândul. Pe terenul de joc sunt așezate două scaune la o distanță nu prea mare. Pe sub ele este trecută o sfoară. Primii concurenți stau așezați pe scăunele spate în spate. La comanda de începere a jocului aceștia pornesc în mersul piticului la o linie trasată pe sol, se întorc mergând pe vârfuri, se așează fiecare pe scăunelul său, se apleagă și trage sfoara, cel care apucă și trage mai repede sfoara spre el câștigă.

- Ștafeta "Grabește-te": Jucătorii se află în spatele liniei de plecare, la o distanță de 20m în fața liniei de plecare se marchează punctul de întoarcere, la semnal primul jucător pornește în mers pe călcâie cu mâinile pe umeri, după ocolirea obstacolului se întoarce în mers ghemuit cu mâinile pe genunchi, predă ștafeta iar următorul jucător pornește în cursă.

- Șarpele își prinde coada; Locul de desfășurare : pe teren sau sală, grupe de 8-10 jucători; Descrierea jocului: Jucătorii în flanc câte unul se prind cu mâinile de mijloc. Primul jucător este capul iar ultimul este coada șarpelui format, capul va încerca să prindă coada șarpelui schimbând direcția alergării.

- Ștafetă "Cursa cu cercuri": Pe teren sau în sală, cercuri corespunzător numărului de echipe, număr nelimitat de jucători. Colectivul clasei se împarte în echipe egale ca număr de jucători, așezați în coloană câte doi înapoia liniei de plecare. În fața jucătorilor se găsește pe sol un cerc, îl ridică la nivelul taliei și pornește în alergare până la obiectul ce trebuie ocolit după care se întoarce, lasă jos cercul și trece la coada șirului. Perechea următoare execută la fel ca prima.

- Iepurile la varză: Locul de desfășurare: sală sau terenul de sport, număr nelimitat de jucători. Descrierea jocului: Pe teren se desenează două cercuri concentrice. Cercul interior reprezintă grădina de varză și în ea se află un jucător (paznicul), iepurii fiind restul de jucători care stau în spațiul dintre cercuri și sar când în grădina de zarzavat când în grădina lor. Paznicul încearcă să prindă iepurii, când a prins 3-4 iepuri se alege alt paznic.

- Ștafetă "Cine sare mai departe": Sala de sport, elevii sunt împărțiți în trei echipe de 6-8 elevi. Fiecare elev (pe rând) din fiecare echipă va executa săritura în lungime de pe loc, cu aterizare în ghemuit de la semnul (linia) unde a sărit colegul din față. La fiecare săritură se va trasa cu creta semnul unde a aterizat fiecare din cei trei elevi, iar următorul își va așeza vârfurile picioarelor în spatele acelei linii de unde va sări. Va câștiga echipa care a parcurs cea mai lungă distanță prin săriturile în lungime.

- Mingea roșie și cea galbenă: Locul de desfășurare: sală sau teren de sport, Materiale: o minge galbenă și una roșie. Descrierea jocului: Jucătorii sunt așezați în formație de cerc în stând depărtat cu mâinile întinse. Copiii vor număra din 2 în 2, primul copil primește mingea roșie, iar cel de lângă pe cea galbenă. Numerele 1 formează o echipă iar numerele 2 o altă echipă. La comanda de începere a jocului mingea roșie este transmisă spre dreapta din 2 în 2, iar cea galbenă spre stânga din 2 în 2. Toți caută ca mingea echipei lor să fie transmisă cât mai repede.



- Ștafetă: “Aruncă mingea căpitanului și așează-te”: Sala sau teren de sport, mingii corespunzătoare numărului de echipe. În fața echipei se plasează un copil, căpitanul, care deține mingea, aruncă mingea primului jucător din șir, acesta o prinde o aruncă înapoi la căpitan iar după aceea se așează jos cu picioarele încrucișate. Căpitanul aruncă mingea la următorul și jocul continuă. După ce o primește de la ultimul, căpitanul aruncă mingea în sus iar copiii se ridică.

- Parcurs utilitar aplicativ: Mers pe călcâie cu mâinile la ceafă (3m) până în dreptul unei saltele, rostogolire înainte pe saltea, săritură într-un picior până la spalier (3m) cățărare și coborâre la scara fixă, săritură pe celălalt picior, rostogolire și mers pe vârfuri brațele sus.

- Parcurs utilitar aplicativ: Alergare printre obstacole (3 jaloane la distanță de 2-2,5m între ele), alergare cu trecere peste obstacol (bancă de gimnastică), din alergare apoi trecere pe sub obstacol (o coardă întinsă, susținută de doi elevi, la o distanță de 3m de la banca de gimnastică și la o înălțime de 0,70m), târâre pe banca de gimnastică, alergare (încă 2m) cu atingerea peretelui și întoarcere în formație tot din alergare.

- Parcurs utilitar aplicativ: Săritură pe ambele picioare din cerc în cerc (5 cercuri desenate în zig-zag la distanță relativ mică între ele cca30-40cm.), mers în echilibru pe banca de gimnastică mare cu mâinile întinse lateral, săritură în adâncime de pe bancă, cu aterizare pe ambele picioare, săritură la coardă (4m) cu ocolirea unui jalon și reluarea aceluiași traseu.

- Parcurs utilitar aplicativ: Alergare în linie dreaptă cinci metri, săritură peste un șanț imaginar cu lățimea de 1m, alergare 3m, culege mingea dintr-un cerc, dribling 4m până la un semn trasat la 2m de perete unde se aruncă mingea cu o mână pe deasupra umărului și se prinde cu două mâini, se întoarce cu mingea în dribling, o așează în cerc, aleargă 3m, sare șanțul de 1m, aleargă 5m la linia de sosire.

### 3. Results and Discussions

În urma utilizării mijloacelor propuse de noi pe parcursul cercetării observăm o îmbunătățire a performanțelor elevilor între cele două testări (vezi tabelul 1).

**Tabel 1** Rezultate înregistrate la cele două testări

Nr. crt.	Teste fizice	$\bar{x}$	$\bar{x}$	$\bar{x} - \bar{x}$	
		T.I.	T.F.	T.I.	T.F.
1.	Alergare de viteză 20 m (sec.)	5.3	5.0	0.3	
2.	Săritura în lungime de pe loc (m.)	114.5	121.3	6.8	
3.	Abdomene	12.2	18.7	6.5	
4.	Aruncarea mingii de la margine (m)	15.8	18.5	2.7	

La proba, alergare de viteză observăm o îmbunătățire a performanțelor elevilor la testarea finală cu 0.3 sec. Această creștere înregistrată se datorează

dezvoltării forței grupelor musculare care execută mișcarea, dar și a repetărilor numeroase efectuate în scopul consolidării și dezvoltării deprinderii de alergare.

Media obținută la testarea inițială la săritura în lungime de pe loc a fost de 114.5cm. iar la testarea finală de 121.3 cm. Această probă a urmărit punerea în evidență a forței explozive a membrilor inferioare. Forța și îndemânarea au contribuit la obținerea acestor rezultate. Calitățile motrice menționate au dus la o bună consolidare a deprinderii de săritură de pe loc pe ambele picioare pe care elevii au executat-o cu un elan energetic, o bună coordonare a elanului cu desprinderea, menținerea echilibrului în timpul fazei de zbor și aterizare elastică.

În ceea ce privește proba prin care am evaluat forța musculaturii abdominale observăm un trend ascendent cu un progres de 6.5 execuții la testarea finală. Acest lucru scoate în evidență acumulările copiilor din punct de vedere motric cu ajutorul mijloacelor utilizate în cercetare.

Aruncarea mingii de oină înregistrează un progres de 2.7m ca și distanță de aruncare dar s-au îmbunătățit și mișcărilor din cadrul aruncării observându-se o mai bună coordonare a mișcărilor.

#### **4. Concluzii**

Analiza literaturii de specialitate care abordează problematica consolidării deprinderilor motrice de bază și utilitar aplicative scoate în evidență faptul că fiecare generație are o dezvoltare proprie care o particularizează în planul motricului de influențele procesului instructiv-educativ.

În urma aplicării testării finale din cadrul experimentului observăm un progres al elevilor ce poate fi explicat prin faptul că cea mai mare parte a elevilor și-au însușit corect tehnica deprinderilor motrice, oferind condiții propice pentru aplicarea acestora în cadrul activităților sportive și independente. Sistemele de acționare și mijloacele utilizate în prezenta cercetare au fost atent selecționate și dozate astfel că la testarea finală și-au dovedit eficiența scontată.

Pe lângă orele de educație fizică și sport copii își pun în evidență calitățile fizice și psihice în activitățile independente. Folosirea exercițiilor specifice consolidării deprinderilor motrice vor crea premisele realizării în bune condiții a unei pregătiri fizice generale și multilaterale, fără de care nu este posibil progresul ulterior al elevilor și orientarea către specializări sportive.