

George Dănuț MOCANU

**PROIECTAREA PE GRUPE VALORICE A UNITĂȚILOR DE
ÎNVĂȚARE PENTRU CALITĂȚI MOTRICE ÎN GIMNAZIU**



EDITURA FUNDAȚIEI UNIVERSITARE

„Dunărea de Jos”, Galați-2015

UNIVERSITATEA DUNĂREA DE JOS GALAȚI

Facultatea de Educație fizică și Sport

Editura Fundației Universitare „Dunărea de Jos” din Galați
este acreditată de CNC SIS

Referent științific
Prof.dr. Păcuraru Alexandru

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
MOCANU, GEORGE DĂNUȚ
**Proiectarea pe grupe valorice a unităților de învățare
pentru calități motrice în gimnaziu / George Dănuț**
Mocanu-Galați: Editura Fundației Universitare „Dunărea de
Jos”, 2015
Bibliogr..
ISBN 978-973-627-543-2

©Editura Fundației Universitare
“Dunărea de Jos”, Galați, 2015
Director, prof. dr. Cosma Tudose
ISBN 978-973-627-543-2

www.editura.ugal.ro
editura@ugal.ro

Cap. 1 Determinarea căilor de influențare asupra procesului de dezvoltare a calităților motrice prin tratare diferențiată la elevii învățământului gimnazial

Activitatea de proiectare didactică are un grad ridicat de dificultate și complexitate generat de factorii diverși ce o condiționează : reglementările programelor școlare de specialitate pe cicluri de instruire, intervalele de timp variabile, diversitatea condițiilor de mediu și a bazei materiale, aspecte particulare legate de numărul de elevi, vârsta, caracteristicile lor motrice și somato-funcționale, specializarea și experiența cadrului didactic, opțiunile și interesul elevilor pentru diferite ramuri de sport, tradițiile în activitatea sportivă a unităților școlare, existența curriculum-ului nucleu și curriculum-ului la decizia școlii ce conduc la o variație a numărului de ore acordate și mai ales a tipologiei acestora. O realizare corespunzătoare a proiectării didactice la nivelul conținuturilor interesate (aptitudini motrice în clasa a VIII-a) este direct responsabilă de eficiența activităților ulterioare – a căror bază este – și de îndeplinirea obiectivelor cadru (la nivel de ciclu) și a celor de referință (la nivelul anilor de studii pentru care sunt realizate documentele de planificare).

Numărul de ore alocat ca și conținuturile din aptitudinile motrice ce vor fi abordate în gimnaziu sunt stipulate în planul de învățământ (planul cadru, curriculum la decizia școlii), respectiv programa școlară.(Tabelul 2.1) Planul cadru este generos ca număr de ore alocat disciplinei educație fizică în clasele V-VII, acest aspect nefiind valabil și în cazul clasei terminale (clasa a VIII-a). De la o clasă la alta sunt reluate și apar în același timp noi forme de manifestare ale calităților motrice [Filip C., Dragomir P., Scarlat E./2002, M.E.N și C.N.C./1999].

Tabelul 1.1. Repartizarea nr. de ore la disciplina ed. fizică în funcție de variantele planului cadru/2007

Clasa	Planul cadru	
	<i>Trunchi comun</i>	<i>C.D.S.</i>
V;VI;VII	2-3	1-3
VIII	1-2	1-2

După cum se observă, numărul de ore alocat în trunchiul comun pentru clasa a VIII-a este mai mic, majoritatea instituțiilor de învățământ alocând real doar o oră. În această variantă, posibilitățile de epuizare a programei în privința calităților motrice sunt mult mai limitate, singura soluție constituind-o acordarea unei ore suplimentare de extindere în curriculum la decizia școlii, fiind create șanse crescute de realizare a obiectivelor planificate [Badiu T./2001].

Ponderea ridicată a temelor din calitățile motrice în planul tematic anual și în lecțiile de educație fizică poate fi explicată prin influențele pozitive (efectele) pe care procesul lor de educare le are asupra organismului, în special asupra optimizării capacității de efort – fiind esența pregătirii fizice – finalitate urmărită indiferent de etapa de dezvoltare a individului [Ardelean T./1985, Demeter A./1981, Mitra Gh., Mogoș Al./1977].

În prima parte a ciclului gimnazial (V-VI) – ciclul dezvoltării, prioritară este educarea vitezei și capacității coordinative, perfectibile în intervalul de vârstă (10-13 ani), progresele fiind apoi ceva mai limitate. La nivelul claselor VII-VIII-IX (ciclul de orientare), prioritare sunt forța și rezistența, fără a neglija celelalte aptitudini, cu toate că valori crescute ale rezistenței specifice și forței musculare se obțin în etapa liceală [Scarlat E., Scarlat M.B./2002].

În selectarea și eșalonarea conținuturilor din aptitudinile motrice prevăzute în programele de specialitate la nivelul învățământului gimnazial, se va ține cont de prevederile planului de învățământ – document fundamental al curriculum-ului național - , numit și plan cadru, fiind structurat pe două componente fundamentale: un curriculum nucleu (trunchiul comun – ce include numărul minim de ore alocat fiecărei discipline și ce sunt obligatorii, asigurând astfel egalitatea de șanse pentru toți elevii) și un curriculum la decizia școlii (C.D.S) – care este la latitudinea fiecărei unități de învățământ, reprezentând diferența dintre numărul maxim și minim din plaja orară a unei discipline. [M.E.N și C.N.C. Curriculum național./1999].

Îndeplinirea finalităților vizate în procesul didactic la orele de educație fizică în învățământul gimnazial impune organizarea demersului de instruire pe baza dozării diferențiate a efortului fizic. Progresele obținute în dozarea efortului fizic orientate spre dezvoltarea aptitudinilor motrice în sportul de performanță, reclamă aceleași preocupări și pentru educația fizică școlară. În abordarea diferențiată a efortului fizic se consideră că particularitățile morfo-funcționale și psihice ale elevilor trebuie luate în calcul la adevărata lor valoare, având o însemnătate covârșitoare atunci când activitatea este necesar a fi condusă pe baze științifice [Marolicaru M./1986].

Respectarea acestor idei favorizează atingerea standardelor de performanță prevăzute în programa școlară și o planificare riguroasă a conținuturilor în concordanță cu formele de manifestare a aptitudinilor motrice pentru fiecare an în parte și mai ales în cazul aptitudinilor combinate ce sunt abordate la nivelul clasei a VIII-a la nivelul etapei pubertare.

Cum școala la care a avut loc experimentul formativ în anul școlar 2007-2008 a alocat în C.D.S. și a doua oră de educație fizică, s-a recurs la alegerea *variantei de extindere* (ce presupune o abordare integrală a calităților motrice prezentate), în detrimentul orelor *de aprofundare* (ce ar fi presupus o planificare a conținuturilor neasimilate corespunzător în etapele

anterioare – ore de recuperare) și a celor de *tip opțional* (ar fi asigurat pregătirea avansată într-o ramură de sport la opțiunea elevilor). (Figura 1.1)

Această combinație a atras însă și obligativitatea creșterii numărului de cicluri acordate calităților motrice combinate și mai ales a mărimii lor, stabilirea unor exigențe mai ridicate în realizarea baremurilor pentru fiecare probă în parte, creșterea importanței evaluării curente (formative) a procesului de instruire, pentru înlăturarea oricăror deficiențe.

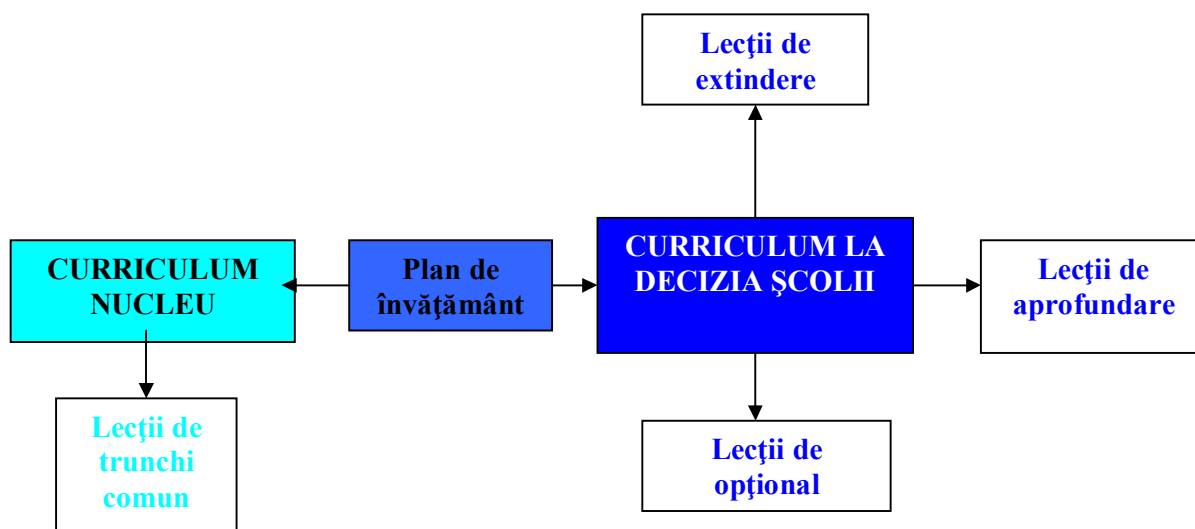


Fig. 1.1 Structura curriculei școlare la educația fizică/anul școlar 2007-2008

O tendință metodologică care permite o abordare specială a instruirii este *tratarea diferențiată* -ce poate în anumite situații să ajungă și în faza de individualizare- greu de atins în lecțiile de educație fizică. Abordarea diferențiată a activităților se poate dovedi salutară în special în verigile tematice, deci și în cadrul educării aptitudinilor motrice.

Desfășurarea procesului instructiv-educativ în vederea dezvoltării și valorificării potențialului uman în perioada pubertară, trebuie să plece de la ideea că într-un colectiv apar diferențieri majore la nivel individual, datorate particularităților de vârstă, sex, pregătire și experiență motrică, capacitate de efort, aptitudini, inteligență, interese, atitudini, motivații, temperament, educație, valori, etc. Cum decalajele dintre elevi semnalate în timpul experimentului constatativ vor fi cu siguranță amplificate în etapa următoare, constituirea și lucrul pe grupe valorice la nivelul temelor din aptitudinile motrice este indicată ca fiind singura variantă de reducere a acestor diferențe. Din acest motiv, combinarea activității frontale cu abordarea diferențiată a instruirii constituie un liant ce permite realizarea mai rapidă a obiectivelor vizate.

În aceste condiții este obligatorie cunoașterea particularităților lecției de educație fizică în etapa pubertară, aspecte sintetizate din opiniile mai multor autori: [Mitra Gh., Mogoș Al./1984, Scarlat E./1993, Șiclovan I./1982].

-De la o clasă la alta conținuturile predate se îmbunătățesc, deci și la nivelul calităților motrice pot fi abordate tot mai multe forme de manifestare.

-Pentru acoperirea programei și obținerea unui randament ridicat se recomandă abordarea a 2-3 teme distincte pe lecție.

-Este indicată cuplarea temelor (calitate motrică – deprindere motrică), în acest sens aptitudinile dezvoltate fiind în relație directă cu deprinderea și favorizând manifestarea ei la nivel înalt

-Spre finalul ciclului domină lecțiile de consolidare-perfecționare în detrimentul celor de învățare.

- În clasa a VIII-a -datorită progreselor în plan bio-motric- pot fi abordate calități motrice combinate, aspect contraindicat în clasele anterioare, nivelul de efort crescând (volum, intensitate și complexitate) facilitând educarea vitezei în regim de coordonare, forței și vitezei în regim de rezistență.

-Datorită tulburărilor pubertare, tratarea diferențiată se impune la nivel de principiu.

-Procesul de educare a aptitudinilor motrice se bazează pe metode specifice, diferențiate și adaptate nivelului de pregătire, concursurile, ștafetele și parcursurile, jocul bilateral fiind aspecte dominante ce cresc motivația și gradul de implicare în activitate.

-Procesul de predare presupune o îmbinare optimă a strategiilor algoritmice cu cele euristice, ultimele crescând ce pondere spre finalul ciclului, când nivelul de autonomie a elevului crește.

-Mișcărilor devin tot mai complexe și diferențiate în funcție de sex, băieții orientându-se către mișcări rapide și explozive (forță) iar fetele către acțiuni motrice caracterizate de ritm, armonie și estetică a execuției, mai ales efectuate pe muzică.

-Nu se cuplează teme distincte pe aceeași dominantă a efortului (viteză cu capacitate coordinativă și forță cu rezistență), ci doar combinații în cadrul aceleiași teme.

-Pregătirea fizică în funcție de înclinații și preferințe va fi corelată cu procesul de dezvoltare fizică generală, adică spre finalul etapei.

Creșterea intensității efortului, concretizată în tempou (frecvența mișcărilor) este posibilă prin acest proces de împărțire a colectivului pe grupe valorice, oferind șanse ridicate de reușită în privința atingerii obiectivelor lecției. Lucrul pe grupe valorice presupune diferențieri exemplificate în Figura 1.2, ce influențează întreg procesul didactic. În timpul realizării experimentului constatativ, utilizarea la nivelul grupelor martor a acelorași mijloace și mai ales a acelorași valori ale volumului și intensității efortului, a condus la uniformizarea activității,

existând progrese certe și o solicitare corespunzătoare doar pentru cei care încărcătura efortului se dovedește optim. Pentru alții (cei foarte buni), sarcinile propuse nu reprezintă un stimul real-progresul fiind nul – dar există și o a treia categorie (cei foarte slabi) ce nu fac față efortului și ajung rapid la suprasolicitare și abandon. Din acest motiv, realizarea curbei de efort trebuie programată și urmărită pe grupe de nivel apropiat, orice forțare putând avea consecințe neplăcute în privința stării de sănătate și a randamentului elevilor [140,142].

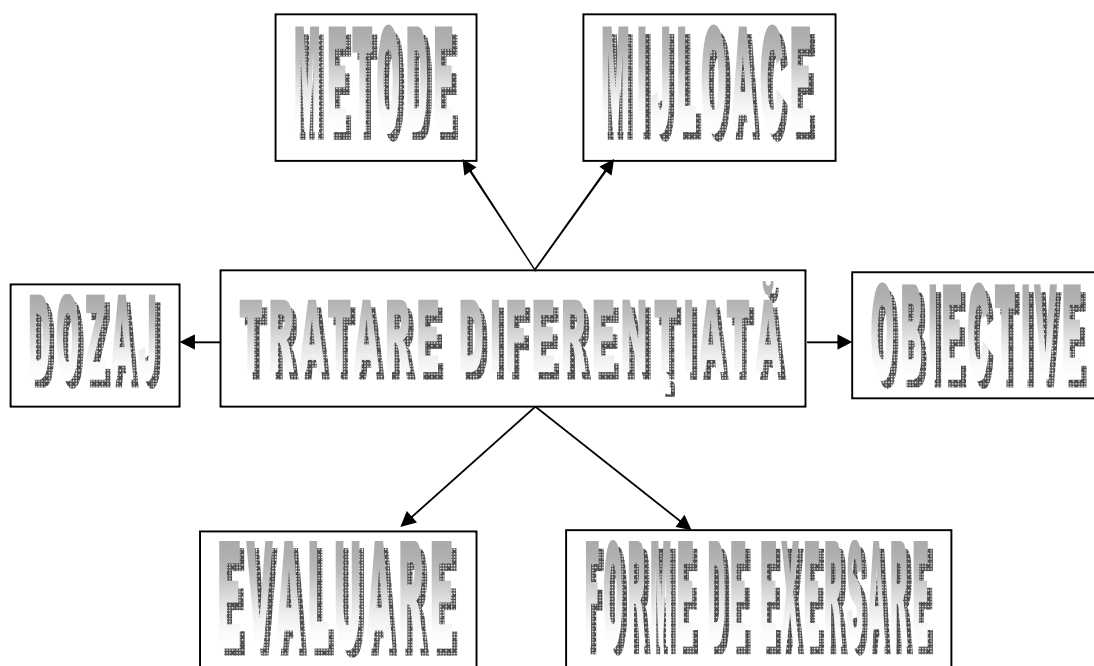


Fig. 1.2. Aspectele fundamentale vizate de tratarea diferențiată în lecție

Majoritatea profesorilor chestionați au semnalat că neacționând corespunzător la vârsta școlară mijlocie în special pentru dezvoltarea acelor aptitudini motrice cu determinare genetică puternică (viteză, capacitate coordinativă), aceste etape critice sunt pierdute și afectează performanțele și posibilitățile de progres în etapele ulterioare.

Din asistențele la lecții am observat că activitatea frontală permite predarea sistematică și economică a conținuturilor, fiind mult mai ușoară pentru profesor. Ea este însă de cele mai multe ori și rigidă, pe bază de șablon, nelăsând elevilor posibilități de afirmare, manifestare creativă și originală. Tratarea diferențiată oferă soluția adaptării învățării la posibilitățile variate ale elevilor, la capacitatea de înțelegere și ritmul propriu de lucru.

În urma valorilor obținute în urma măsurătorilor antropometrice, fiziologice și testărilor motrice realizate la începutul anului școlar 2006-2007 (clasa a VII-a) și ținând cont de opiniile mai multor specialiști ce au abordat problematica tratării diferențiate [Țârcovnicu V./1981 Marolicaru M./1986], am ajuns la concluzia că organizarea judicioasă a procesului de educare a

calităților motrice va fi realizată pe trei grupe de nivel valoric diferențiat (foarte buni, nivel mediu și slabi), împărțirea făcându-se pentru fiecare calitate motrică în parte în funcție de valorile medii ale colectivului testat. Important este că un elev poate face parte din grupe valorice diferite în funcție de tema abordată-vezi Anexele 5 și 6.

Observațiile realizate în timpul experimentului constatativ au vizat aspecte diversificate ale lecției de educație fizică, elevii fiind în permanență în centrul atenției (nivelul de omogenitate sau eterogenitate al pregătirii fizice, bagajul tehnic, interesul manifestat pentru efortul fizic, temele de lecție în care implicarea este foarte bună; reacția la diferite intensități ale efortului fizic prin manifestări fiziologice externe, randamentul și implicarea în funcție de forma de exersare – frontală, pe grupe, pe perechi și individuală). Am putut remarca un număr redus al elevilor cu pregătire fizică foarte bună (cu mult peste media clasei), existând însă numeroase cazuri situate sub această medie generală, participarea acestor elevi fiind evazivă datorită complexului de inferioritate creat. În acest ultim caz am sesizat incapacitatea de îndeplinire a baremurilor minimale existente în S.N.S.E. sau atingerea lor cu dificultate – aspecte ce conduc la frustrări acumulate și amplificate în lecțiile următoare. Lipsa tratării diferențiate în această situație conduce cu certitudine la incapacitatea elevului de a face față sarcinilor viitoare și de a promova probele de control specifice calităților motrice, datorită faptului că baremul ce trebuie realizat crește periodic, ca și dificultatea anumitor teste.

Analiza procesului de predare a evidențiat că metodele de instruire diferă ca variante și timp alocat de la o grupă la alta. Dacă elevii de nivel ridicat și mediu înțeleg după câteva explicații la obiect și punctarea elementelor cheie ce anume au de executat, cei mai slabi au nevoie de o supraveghere directă a profesorului, de explicații și demonstrații suplimentare, de încurajări pentru o mai bună mobilizare. Situația a putut fi simplificată prin stabilirea unui lider de grup pentru fiecare eșalon valoric, acceptat de elevi, asigurând o bună calitate a relațiilor interumane și preluând o bună parte din atribuțiile profesorului, permițând astfel fluidizarea activității planificate. Alegerea liderilor nu a fost simplă, aceștia necesitând aptitudini de conducător, bagaj motric corespunzător, terminologie de specialitate și cunoașterea sistemelor de acționare planificate cu dozajul aferent (ce-i sunt comunicate anterior). La grupele de nivel mediu și avansat s-a putut manifesta astfel un nivel înalt de autonomie în care profesorul a intervenit periodic pentru a verifica îndeplinirea sarcinilor trasate sau pentru remediarea unor sincope.

S-a observat reacția elevilor la mijloacele ce vor fi incluse în programa experimentală de dezvoltare a calităților motrice combinate, atracția sau reticența față de acestea, modul în care elevii răspund la dozarea efortului (distanțele, timpul efectiv de lucru, încărcătura, intensitatea

efortului, durata pauzelor și natura acestora, numărul de serii și repetări, ușurința refacerii, etc). În acest mod s-a putut trage o concluzie veridică referitoare la calitatea sistemelor de acționare ce vor fi selectate și planificate pe parcursul anului școlar ulterior (experimentul formativ), la combinarea și eșalonarea lor logică în funcție de aptitudinile vizate. În utilizarea diferitelor sisteme de acționare s-au urmărit efectele multiple asupra organismului, a marilor funcțiuni și în special asupra indicatorilor aptitudinilor motrice, determinând astfel influența lor dominantă, specificitatea și eficiența scontată pentru a putea fi incluse în proiectarea unităților de învățare. Prezentarea acestor mijloace cu rol de stimul a fost dublată și de prezentarea tehnicii de execuție corectă, a pozițiilor inițiale-intermediare-finale, a necesității menținerii unor posturi corecte în acțiunile dinamice (unde controlul este mai dificil), a detaliilor de execuție și mai ales a efectelor pozitive asupra organismului. Aceste acțiuni au avut efecte benefice în privința conceperii ciclurilor de lecții orientate spre educarea aptitudinilor motrice în cadrul clasei a VIII-a, familiarizarea elevilor cu majoritatea mijloacelor utilizate un an mai târziu, scurtând timpul necesar învățării ulterioare, evitând astfel densități motrice și fiziologice scăzute. Analiza reacțiilor adaptative la efortul programat pentru dezvoltarea calităților motrice a permis și o conturare potențială a componenței grupelor valorice pe diferite aptitudini, simultan cu depistarea și instruirea elevilor ce vor avea rolul de lider al grupului respectiv.

Am considerat că dozarea efortului pe grupe valorice trebuie susținută și de îmbunătățirea procesului de evaluare, dacă este luat în calcul nivelul inițial al fiecărui elev și se face raportarea la rezultatul final. Rezultă deci o importanță mai mare acordată ratei de progres și mai puțin performanței finale și raportării acesteia la S.N.S.E. Acordarea notelor în această situație a fost făcută ținând totuși cont că șansele de progres ale celor mai slabi sunt mai ridicate decât a celor care au deja un potențial motric foarte ridicat și a căror rată de progres este mult mai mică. Situația poate fi explicată prin faptul că progresele sunt întotdeauna mai ridicate când se pleacă de la o bază inițială foarte scăzută și mai dificile când nivelul este deja unul înalt.

În urma observațiilor și testărilor vizând motricitatea s-a constatat că foarte puțini elevi înregistrează valori ridicate la nivelul tuturor aptitudinilor motrice (educare multilaterală și complexă a acestora). Unii elevi prezintă rezultate contrastante și fluctuante de la o aptitudine la alta, performanțe bune înregistrate la testarea unei calități – rezistență de exemplu – nu sunt concretizate și la coordonare, viteză sau forță, elevii respectivi fiind în situația de repartizare în grupe valorice diferite de la un sistem de lecții la altul pe parcursul experimentului formativ. Datorită faptului că unitățile de învățare urmăresc forme de manifestare și combinații diferite de aptitudini, cumulat cu întinderea relativ redusă în timp a acestora față de cele din jocuri sportive și acrobatică, existența unor testări intermediare am considerat că nu se recomandă. Acest aspect

nu permite trecerea de la o grupă la alta în funcție de progres sau regres decât atunci când se remarcă dificultăți vizibile de a face față efortului prea puternic sau când elevul respectiv face față mult prea ușor dozajului planificat. O situație frecvent întâlnită a fost aceea a elevilor cu nivel de pregătire fizică scăzut la toate aptitudinile motrice testate și care este un argument suplimentar în vederea programării efortului diferențiat, pe grupe valorice. În toate aceste situații extrem de diversificate, încercarea elevilor de autodepășire și trecere într-un eșalon valoric superior, constituie o motivație intrinsecă puternică ce permite progrese evidente și îmbunătățirea valorilor medii ale clasei respective, asigurând și o participare conștientă și activă.

Cum nivelul de manifestare a calităților motrice de bază și formelor lor de manifestare este destul de scăzut, am putut aprecia că acest aspect este una din cauzele principale ce reduce posibilitatea realizării celorlalte conținuturi tematice ale lecției la nivelul calitativ dorit și va trebui abordată cu mai mult interes și responsabilitate pe parcursul experimentului formativ. Optimizarea procesului didactic în lecție, indiferent cât de științific ar fi realizat, nu ar atinge maximul de eficiență din rațiuni strict obiective: număr redus de ore de educație fizică ce nu permit o continuitate și valorificare a efectelor obținute. Din acest motiv, în special pentru cei de nivel motric scăzut, am considerat că realizarea unor programe individuale de pregătire fizică în activitatea independentă este salutară.

Un alt aspect ce trebuie semnalat este înclinația firească a elevilor de a se implica puternic pentru acele aptitudini sau combinații pe care deja le au bine dezvoltate și a încerca să neglijeze aptitudini mai puțin dezvoltate creând astfel dezechilibre puternice pe termen lung. (exemplu: unii elevi ce preferau exercițiile de forță nu agreeau mijloacele de educare a rezistenței și capacității coordinative, cei cu o viteză și coordonare bună nu preferă dezvoltarea anduranței, unii din cei cu o tehnicitate superioară evită eforturile de forță și rezistență, etc)

Diferențele somato-funcționale și motrice dintre fete și băieți atrag necesitatea demixtării. Cum intenția este deja de a împărți colectivul pe grupe valorice distincte, a face acest lucru separat pentru fiecare sex ar atrage probleme organizatorice și de utilizare simultană a spațiului de lucru și a materialului didactic. Ca soluție am considerat că în urma performanțelor obținute la testările inițiale, fetele vor fi distribuite în grupele de nivel valoric corespunzător (în majoritatea cazurilor de nivel slab și mediu pentru rezistență și forță, existând însă cazuri de repartizare la avansați pentru coordonare în special). Aplicarea dozării diferențiate a efortului în cadrul grupelor valorice se va axa pe datele furnizate de toate cele trei forme de evidență (inițială, curentă și bilanț), doar în acest mod grupele fiind constituite pe o interpretare corectă a criteriilor luate în calcul și conținutul programei de specialitate poate fi parcurs cu succes, asigurând șanse de progres pentru toți elevii.

O altă concluzie trasă în urma desfășurării experimentului constatativ se referă la aspectul benefic pe care parcurgerea sistemelor de lecții din aptitudini motrice îl are asupra celor de nivel avansat (angrenați în multe situații în sportul de performanță). Efectele vizează completarea pregătirii fizice multilaterale obținute în urma antrenamentelor ce nu sunt în faza de specializare aprofundată. În plus, acești elevi nu înregistrează performanțe de vârf la toate probele ce testează calitățile motrice, datorită specificului ramurii de sport practicate (exemplu: elevii cu nivel foarte bun al rezistenței nu au rezultate la fel de ridicate la testele capacității coordinative sau viteză, cei cu forță foarte bună nu au rezultat maxim în probele de rezistență sau coordonare, etc).

Din observarea modului de desfășurare a procesului didactic pe parcursul activității la nivelul claselor a VII-a, am tras concluzia că *lucrul frontal* a fost eficient în verigile netematice (momentul organizatoric, pregătirea organismului pentru efort, influențarea selectivă a aparatului locomotor, revenirea organismului după efort și realizarea bilanțului lecției). El a permis obținerea unui nivel înalt de disciplină și abordarea întregului colectiv dar are și carențe în privința dozării optime și individualizării efortului, sesizărilor greșelilor și corectarea acestora, disfuncționalități ale activității pe spații restrânse. Analiza procesului de educare a aptitudinilor motrice când se lucrează frontal a evidențiat dificultăți de dozaj datorate numărului mare de elevi din fiecare clasă (peste 25 elevi), folosirii necorespunzătoare a bazei materiale și monopolului pe care elevii foarte buni îl manifestă, cei slabi fiind în situația permanentă de autoexcludere, evitând exercițiile pretențioase sau ignorând intenționat comenzile profesorului, aspecte ce conduc la carențe serioase în pregătire. Eforturile la clasele martor au fost planificate pentru media clasei, dar nu se iau în calcul extremele colectivului, a căror distanță față de medie poate fi uneori exagerat de mare (mai ales în sens nefavorabil). Impactul psihologic negativ în temele din aptitudinile motrice se manifestă cu precădere asupra celor slabi (în cadrul alergărilor de rezistență sau viteza, exercițiile de forță bazate pe executarea unui număr mare de repetări contra timp, structuri complexe ce solicită simultan elementele capacității coordinative, etc)., aceștia căpătând un puternic complex de inferioritate și chiar apărând atitudinea de respingere a disciplinei educație fizică.

La nivelul claselor experimentale s-a încercat implementarea *lucrului pe grupe valorice* ce a condus la obținerea unor multiple avantaje în temele din calitățile motrice: dozare variată de la o grupă la alta pe baza unor exerciții diferite sau comune, cu număr crescut de repetări; o densitate motrică și funcțională mai bună dacă activitatea decurge normal planificării; o bună socializare și întărirea relațiilor de grup; asigurarea unui nivel ridicat de autonomie; exploatarea la maxim a materialelor didactice existente.

Activitatea a fost mult mai eficientă când relațiile de colaborare la nivel de grup au fost superioare și când elevii au cunoscut foarte bine mijloacele propuse spre exersare. S-a constatat o puternică emulație la nivelul grupului, fiecare elev încercând să nu se lase depășit de ceilalți și în același timp să se impună prin prestații cât mai bune datorită accesibilității conținuturilor programate. Printre carențele ce au fost asociate acestei forme de exersare sunt de menționat: eforturile mult mai mari din partea profesorului în privința conceperii și conducerii efective a instruirii; alegerea inițială a unor lideri de grupă incapabili de a se impune și cea condusă la o implicare mai redusă a elevilor în efort; anumite frustrări ale unor elevi ce au fost repartizați în grupe de nivel mediu și scăzut, contrar propriilor aspirații.

Lucrul pe perechi a fost utilizat frecvent în exersarea unor sisteme de acționare pentru educarea calităților motrice (forță, viteză, coordonare) oferind avantaje: dozarea optimă a efortului când cei doi parteneri au valori sensibil egale; număr mare de repetări și implicit o solicitare funcțională puternică; alternarea permanentă a sarcinilor; formarea capacității obiective de autocontrol; scăderea riscului unor accidentări; tempou optim de lucru și densitate foarte bună datorită echilibrării perechilor din punct de vedere somatic, motric; nu permite solicitări prea scăzute față de potențialul real al elevilor; schimbarea rolurilor în permanență: executant-corector-ajutor-rezistență externă.

Dezavantajele constatate țin în primul rând de alegerea inechitabilă a perechilor, de necesitatea unui număr mare de materiale didactice, de situația frecvent întâlnită a unui număr impar de elevi, cel rămas fără pereche fiind redistribuit și lucrând cu un elev de nivel foarte bun ce face față unui efort extrem de susținut, lucrând astfel suplimentar.

Posibilitatea *individualizării efortului* a fost realizată cu succes în temele de educare a aptitudinilor motrice (forță, rezistență și coordonare și chiar în veriga de influențare selectivă a aparatului locomotor unde este vizată educarea supleței, în cele 7-8 minute alocate, elevii cunoscând exercițiile din complexul de dezvoltare fizică armonioasă, își pot impune propriul ritm de execuție și fixa amplitudinea mișcărilor în funcție de propriul potențial.) O altă verigă în care individualizarea a fost posibilă este revenirea organismului după efort. Indiferent de momentul în care este utilizată această variantă de exersare, impune elevilor o cunoaștere foarte bună a limitelor personale pentru a evita forțările.

Toate formele de exersare încercate și ulterior aplicate în cadrul experimentului final, cu avantajele și carențele ce le caracterizează sunt reprezentate în Anexa 1.

Cap.2 Elaborarea și argumentarea științifică a programei experimentale orientată spre dezvoltarea calităților motrice prin dozarea diferențiată a efortului fizic

Procesul didactic este realizat pe baze științifice în vederea atingerii finalităților pe diferite termene. Documentul care tratează direcțiile spre care trebuie acționat prioritar la nivelul ciclului gimnazial este reprezentat de programa școlară, ce are un conținut diferențiat al componentelor abordate pe ani de studii, fiind elaborată în deplină concordanță cu planul cadru de învățământ [M.E.N și C.N.C. Curriculum național/1999].

Modul de structurare a programelor școlare facilitează o orientare corespunzătoare a tehnicilor de predare și învățare în concordanță cu acele competențe urmărite a fi realizate și ce vizează în principal capacitatea de aplicare a conținuturilor asimilate în contexte noi și variate și rezolvarea cu ușurință a problemelor de natură teoretică și practică. Programa școlară reprezintă documentul oficial fundamental necesar realizării unei bune proiectări didactice, reglând activitatea în lecțiile de educație fizică prin stipularea obiectivelor de referință corespunzătoare fiecărui an de studiu și pe care specialiștii trebuie să facă tot posibilul pentru a le atinge.

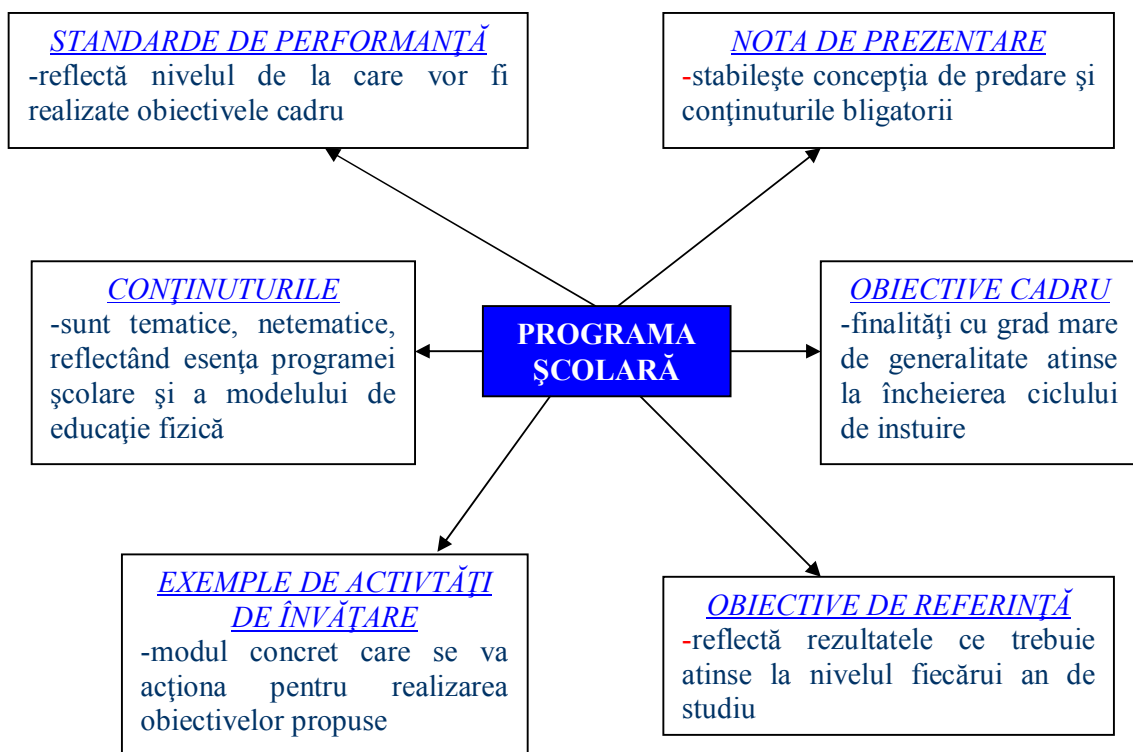


Fig. 2.1. Structura programei școlare la educație fizică

Cum activitatea la nivelul claselor experimentale a presupus apelarea la o oră suplimentară oferită în curriculum-ul la decizia școlii (lecție de extindere), acest aspect impune elaborarea unor noi obiective de referință la nivelul clasei a VIII-a. Elementele componente ale

programei școlare sunt reprezentate în Figura 2.1, ele fiind în strânsă legătură și derivând logic una din cealaltă. Proiectarea diferențiată a conținuturilor din calitățile motrice pe grupe de nivel valoric și eșalonarea unităților de învățare pe parcursul anului școlar 2007-2008 sunt prezentate în tabele. Acțiunea de proiectare a respectat toate etapele prezentate în literatura de specialitate. (Figura 2.2)

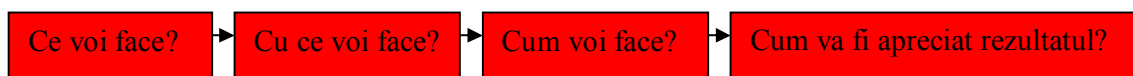


Fig. 2.2. Etapele proiectării didactice

Respectarea etapelor respective implică abordarea unor operații într-o ordine algoritmică bine definită, subordonate fiecărui pas [Cârstea G./2000, Colibaba D.E./2007].

În acest fel au fost parcurși toți pașii recomandați pentru ca parcursul didactic să fie realizat științific:

- Au fost stabilite temele din aptitudinile motrice și obiectivele instructiv-educative aferente temelor respective;
- S-a stabilit eșantionul pe care se va acționa prioritar și au fost luate în calcul posibilitățile motrice ale elevilor pentru o imagine obiectivă -analiza resurselor umane;
- A fost făcută o analiză atentă a bazei materiale și a calității materialului didactic existent (analiza resursei materiale);
- Au fost selecționate și elaborate sistemele de acționare pentru fiecare aptitudine și grupă valorică în parte și s-a realizat dozajul lor orientativ;
- S-au stabilit formele de exersare și strategia de predare sau combinarea unor metode în vederea realizării conținuturilor propuse;
- S-a realizat cuplajul rațional al temelor de lecție și a fost stabilit timpul în minute pentru fiecare temă în parte;
- A fost selectată bateria de teste pentru evaluarea rezultatelor în privința calităților motrice și scala proprie de notare a fiecărui grup evaluat (metoda relativă).

Chiar dacă eșalonarea anuală a sistemelor (ciclurilor) de lecție sau a unităților de învățare – concretizate în elaborarea planului tematic anual – nu este obligatorie, am considerat că realizarea acestui document oferă o imagine de ansamblu mult mai exactă în privința modului de plasare și combinare a conținuturilor tematice abordate la clasele experimentale. Datorită faptului că redactarea se va face doar sub formă grafică, acesta este denumit și grafic anual de eșalonare a sistemelor de lecție, profesorul având libertatea de plasare a unităților de învățare obligatorii (componente tematice) din programă în structura sa, pe diferite intervale de timp, în

funcție de conținuturile considerate prioritare, de numărul de ore, de carențele elevilor, de condițiile meteo și baza materială, etc.

În situația în care la nivelul claselor experimentale, prioritare au fost conținuturile din aptitudini motrice, planurile anuale vor fi diferite comparativ cu cele ale claselor martor, chiar în condițiile unui număr egal de ore de educație fizică alocat. Pentru o înțelegere mai bună a importanței alocată calităților motrice am anexat și Tabelul 2.1

La o analiză detaliată a planului tematic anual (Anexa 2.) se poate observa numărul ridicat de lecții în care sunt abordate aptitudinile motrice, din cele 68 de ore anuale, 42 prezentând cel puțin o temă din acestea, ceea ce corespunde unei valori de 61,7%, existând numeroase lecții în care există două teme din aptitudini motrice neconcurente (17 lecții ce corespund unei valori de 25%). (Figura. 2.3)

Tabelul 2.1. Centralizarea cu unitățile de învățare pe numărul de lecții

<i>Conținuturi</i>	<i>Unități de învățare</i>	<i>Număr de unități</i>	<i>Nr. de lecții Sem I</i>		<i>Nr. de lecții Sem II</i>		<i>Nr. total /an</i>
			<i>Principale/ Secundare</i>	<i>Principale/ Secundare</i>	<i>Principale/ Secundare</i>	<i>Principale/ Secundare</i>	
Calități motrice	Viteza și combinații	2	-	4	-	6	10
	Coordonare și combinații	2	-	10	-	10	20
	Forță și combinații	2	8	-	8	4	20
	Rezistență și combinații	1	-	9	-	-	9
Deprinderi aplicativ-utilitare	Cățărare-escaladare-tracțiuni-împingeri-târâre-transport de greutate, etc.	2	-	6	-	4	10
Atletism	Alergare de viteză	1	4	-	-	-	4
	Alergare de rezistență	1	-	-	14	-	14
	Săritura în lungime	1	-	-	6	-	6
	Aruncarea mingii de oină	1	3	-	-	-	3
Jocuri sportive	Handbal (fete și băieți)	2	19	-	20	-	39
Jocuri de interior		2	-	2	-	3	5
Gimnastică	Acrobatică	2	6	-	8	-	14
	Sărituri la aparate	1	8	-	-	-	8
Programe alternative		2	-	5	-	5	10

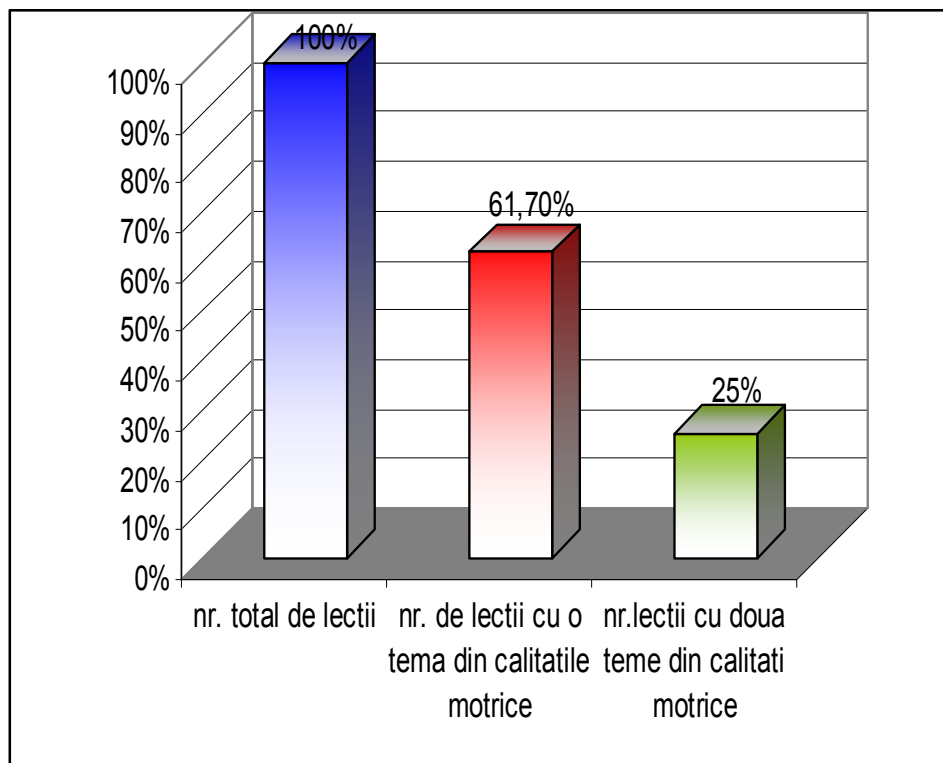


Fig. 2.3. Repartizarea procentuală a lecțiilor cu teme din calități motrice

Dacă sunt excluse programele alternative din însumarea anuală a numărului de teme (ele putând include tematică mixtă – deprindere sau calitate în funcție de condițiile meteo când trece de la exterior la interior și invers), numărul total de teme abordate pe parcursul anului școlar este de 162, din care 59 sunt exclusiv din calități motrice(36,5%), restul de 103 fiind deprinderi motrice diverse(52,4%), dar care în procesul de exersare vor influența mai mult sau mai puțin aptitudinile motrice pe care se sprijină (alergările de viteză și rezistență – ca tehnică și performanță, jocurile sportive, gimnastica, săriturile, etc.).

În calculul procentual am considerat că ciclurile din alergarea de viteză și alergarea de rezistență au un statut aparte, neputând fi încadrate strict cu influență exclusivă asupra deprinderilor sau aptitudinilor motrice, respective, ele însumând un număr de 18 lecții, ce din punct de vedere didactic sunt plasate în categoria deprinderi dar ce constituie și probe în evaluarea vitezei și rezistenței.(11,1%) (Figura 2.4)

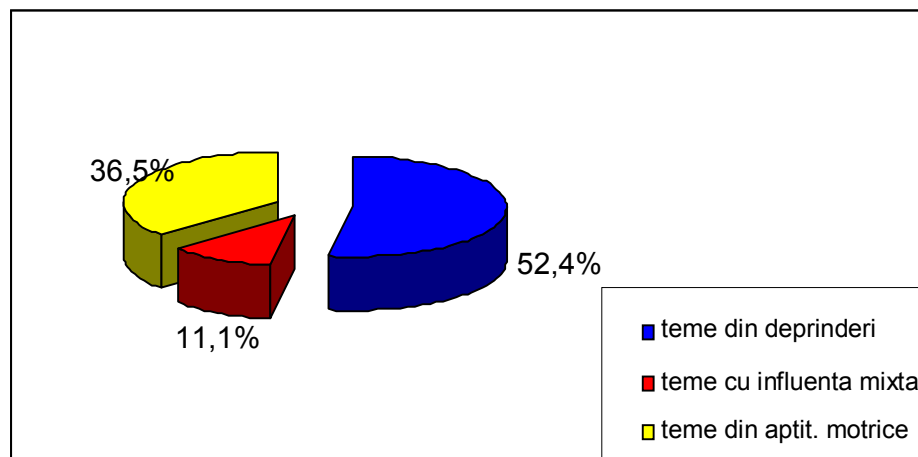


Fig. 2.4. Repartizarea procentuală în funcție de componenta abordată

În privința unităților de învățare, în funcție de importanța, complexitatea și intervalul de timp alocat, acestea se împart în principale și secundare. Cele secundare abordează în principal temele din calitățile motrice, aceste aptitudini motrice abordate neconstituind un scop în sine, fiindu-le alocat un interval de timp mai redus decât deprinderilor motrice, plasându-se înaintea sau în timpul ciclurilor tematice din deprinderile pe care le susțin și condiționează ca nivel de execuție (exemplu: dezvoltarea vitezei de reacție și repetiție înaintea ciclului tematic alergarea de viteză; educarea elementelor capacității coordinative în paralel cu temele din handbal, etc).

Singurele cicluri tematice considerate a fi principale s-au axat pe dezvoltarea forței musculare, datorită faptului că sistemul de evaluare impune acordarea a două note în calculul mediei finale la educație fizică pentru această calitate, atunci când sunt acordate două ore pe săptămână.

Am alocat un număr mare de teme din forță și coordonare datorită nivelului slab constatat în urma testărilor inițiale și pentru că majoritatea celorlalte aptitudini sunt în strânsă legătură cu ele, condiționând calitatea mișcărilor efectuate. Pentru rezistență și viteză numărul de lecții este mai redus, având în vedere că efecte puternice sunt resimțite și în sistemele de lecții din atletism bazate pe aceste calități.

Unitățile de învățare reprezintă structuri flexibile și deschise, unitare ca tematică, continuu planificate în intervale de timp, asigurând parcurgerea diferitelor conținuturi extrase din programa școlară [Scarlat E., Scarlat M.B./2002]. Structura unităților de învățare elaborate pentru aptitudinile motrice prevede următoarele elemente:

- numărul de lecții în ordine cronologică (s-a mers de la unități mici de 4 lecții până la unități voluminoase de 9-10-12 lecții pentru calitățile complexe sau cele ce necesită timp pentru ca efectele să fie vizibile);

- *obiectivul – obiectivele de referință* – este extras din programa experimentală elaborată, fiind definitiv pentru tematica abordată;
- *obiectivul operațional major* – reflectă prioritatea urmărită în temă și este adresat fiecărei grupe valorice în parte;
- *detalierea de conținut* – stabilesc în cazul temelor din calitățile motrice ce forme de manifestare sau combinații vor fi educate, precum și aspecte legate de exersarea efectivă (utilizarea concursurilor, a ștafetelor);
- *exemplele de activități de învățare* – (descrierea mijloacelor-structurilor-sistemelor de acționare și a ordinii în care acestea sunt plasate, a numărului de serii, repetări pentru fiecare în parte (extrase și adaptate din anexa planului calendaristic sau elaborate de profesor);
- *dozajul orientativ* – stabilirea limitei de timp alocat pentru teme respectivă, în contextul dificultății, importanței și a numărului total de teme abordate cu lecția respectivă;
- *resursele – indică logistica* (materialele și instalațiile necesare predării conținuturilor planificate);
- *evaluarea* – în funcție de locul plasării temei în sistem, poate fi inițială-predictivă; continuă-curentă-formativă, finală-sumativă-bilanț, dublată de autoevaluare (în ultimele lecții).

În planificarea sistemelor de acționare la nivelul fiecărui ciclu de lecții pentru aptitudini motrice, acestea se pot repeta de la o lecție la alta pentru a fi mai bine asimilate și pentru ca efectele asupra organismului să fie evidente. Schimbarea stimulilor s-a impus însă pentru a evita plafonarea, înlăturarea monotoniei și creșterea atractivității.

Ca mijloc utilizat frecvent indiferent de aptitudinea motrică dezvoltată, am considerat că alergarea – ca exercițiu simplu sau combinată cu structuri de bază aplicativ-utilitare sau specifice unor ramuri de sport -, contribuie cu succes la realizarea unor influențe complexe asupra marilor funcțiuni ale organismului, crescând capacitatea generală de efort și putând educa în funcție de intensitatea utilizată aptitudinii motrice combinate (rezistență în regim de viteză, rezistență în regim de forță – rezistență musculară de lungă, medie sau scurtă durată -, viteză în regim de coordonare, coordonare în regim de rezistență, etc).

Evitarea suprasolicitărilor reclamă o cunoaștere foarte bună a structurii mijloacelor propuse și planificate dar mai ales cunoașterea efectelor acestora asupra funcțiilor organismului angrenate în efort și asupra aptitudinilor motrice dezvoltate. Mijloacele vor fi selectate și dozate în funcție de diferitele tipuri de efort sau alternând aceste tipuri de efort, alternând exercițiile dificile – complexe cu cele simple, pe cele grele cu cele ușoare, etc.

Un volum corespunzător de lucru (număr de ore, distanțe, serii, repetări), alături de evitarea pauzelor inoportune și prea lungi, pot constitui premise pentru atingerea finalităților programate în procesul de educare a aptitudinilor motrice în ciclul gimnazial. O intensitate neadecvată a efortului fizic, pauzele inoportune sunt factorii ce pot conduce la stări de dezadaptare a organismului, la limitarea capacității funcționale și regresie la nivelul parametrilor ce caracterizează fiecare aptitudine motrică în parte. Respectarea principiului sistematizării și continuității atrage după sine adaptarea progresivă a marilor funcțiuni la eforturile impuse și implicit la îmbunătățirea performanțelor.

În programarea efortului am ținut cont de o serie de factori: nivelul real de dezvoltare fizică și pregătire motrică, fazele în care se află temele (început sau sfârșit de ciclu), tipul de temă (aptitudine sau deprindere), condițiile reale de lucru (număr de elevi, calitatea bazei materiale), poziția lecției în orar, gradul de oboseală fizică și psihică a elevilor, etc. Curba efortului în lecție, în strânsă relație cu densitatea fiziologică, urcă gradat în primele trei verigi (120-140p/min) și este ușor de obținut. Dificultățile apar în verigile tematice, unde valorile F.C. trebuie să fie la un nivel ceva mai ridicat, oscilând într-un anumit platou (140-160-180- p/min).

Menținerea F.C. la valorile necesare în platoul respectiv nu este posibilă datorită unui complex de factori obiectivi și subiectivi: material didactic insuficient – deci densitate motrică redusă, formații de lucru improprii, pauze prea mari, organizare defectuoasă (timpuri morți), stimuli de același nivel pentru toți elevii ce nu au aceeași intensitate a solicitării, lipsa de atractivitate a conținuturilor, activitate condusă rigid, nemotivarea elevilor, absența verificării adaptării la efort.

Valori ridicate ale curbei efortului sunt asigurate de temele din aptitudini motrice (mult mai solicitante) sau prin teme din deprinderi motrice (în faza de perfecționare-aplicare). Cuplajul de teme (calitate motrică-deprindere motrică sau invers) asigură certitudinea unei solicitări ridicate în lecție. Finalul activității conduce la o revenire a valorilor F.C., dar acestea nu scad totuși până la valorile de debut în efort: 75-85p/min. Dacă revenirea se face exagerat de repede, atunci efectele efortului respectiv sunt ne semnificative, acesta ne asigurând un salt pe un palier superior a capacității de lucru viitoare. Este important ca în momentul conceperii și planificării sistemelor de acționare, acestea să nu prezinte un dozaj fix, ci unul cu mai multe limite (inferioară, medie și superioară), conferind șansa unor diferențieri adecvate de la un elev la altul, de la o grupă la alta. Exemplu: 4-6-8 repetări x 15-20m. Se evidențiază astfel încărcarea elevilor în funcție de disponibilități cu un efort optim, acest aspect conducând la progrese pe termen scurt și îndepărtat. Nivelul de implicare în efort, gradul de solicitare și implicit calitatea lecțiilor cu

teme din aptitudini motrice pot fi analizate în special pe baza protocolului de densitate motrică și fiziologică.

Anumiți autori recomandă atingerea în fiecare lecție a 2-3 vârfuri de solicitare intensă, cu durată scurtă (1',30"-2'), când valorile F.C. pot fi apropiate sau chiar atinge pragul maximal. Această variantă conduce la depășirea limitelor individuale și conferă șanse de adaptare la nivel superior, controlul F.C. de către profesor fiind obligatorii.

Programarea exercițiilor pentru cei de nivel scăzut s-a făcut alternând mai des efortul cu odihna, prin pauze mai multe sau mai mari, evitând eforturile prea lungi și intense ce nu pot fi ușor suportate. În acest caz, sistemele de acționare sunt cât mai simple posibil pentru a fi accesibile iar parametrii efortului au valori mult mai scăzute față de grupele de nivel mediu și avansat, urmărindu-se în principal rezolvarea corectă a sarcinilor și creșterea încrederii în propriul potențial. Pentru elevii de nivel mediu dar mai ales pentru cei foarte buni, mijloacele selecționate sunt ceva mai complexe și presupun combinarea de structuri deja cunoscute, efectuate în tempouri și cu încărcătură ce diferă în funcție de calitatea motrică abordată.

Selecționarea și planificarea mijloacelor este o operație de mare importanță de care depinde reușita instruirii. În temele de educare a calităților motrice combinate la clasa a VIII-a, bagajul motric fiind cert îmbunătățit față de etapele anterioare, se impune o diversificare a acestora pentru a împiedica obișnuirea cu stimulii în cadrul acelorași grupe. Din acest motiv sistemele de acționare sunt prezente în 2-3 lecții în ciclul tematic respectiv și înlocuite apoi cu altele ce au însă obligatoriu aceeași dominantă-influență asupra sistemelor energetice – și conduc la realizarea acelorași obiective. Utilizarea acestui bagaj variat impune totuși o bună asimilare a tehnicii de execuție pentru evitarea posibilelor accidente.

Proiectarea unităților de învățare pe grupe valorice a presupus un efort mai complex decât cel depus în situația unei planificări pentru activitatea frontală, fiind necesare mijloace variate sau complicarea unor mijloace comune și dozaj diferit în condițiile în care timpul de lucru este identic pentru toate grupele, lucrul pe baza temelor din calităților motrice nepermițând o abordare alternativă a temelor pe grupe de lucru (cum este posibil în cazul deprinderilor).

Viteza a fost programată pe două cicluri tematice distincte abordând la începutul și sfârșitul anului școlar forme de manifestare diferite. Primul ciclu tematic este programat în luna septembrie, de 4 lecții și urmărește viteza de reacție și execuție în acte complexe și cea de deplasare în regim de îndemânare. Numărul mai redus de lecții alocat a condus la creșterea timpului alocat (aproximativ 15 minute), rămânând mai puțin la dispoziție pentru aruncarea mingii de oină și handbal, ce presupun totuși repetarea unor structuri deja predate în anii anteriori. După finalizarea acestei unități de învățare, câștigurile înregistrate vor fi transferate în

sistemul de lecții destinat probei atletice (alergarea de viteză), la încheierea căruia elevii vor fi testați la probele alergarea de viteză – 50m și naveta 5x10m. Au fost utilizate structuri plecând de la mișcări simple și ajungând treptat la sarcini variate și complexe, parcursuri, ștafete, etc.: sărituri, plecări din poziții diferite la semnale vizuale sau auditive, alergări cu schimbare de direcție și întoarceri, prinderea și pasarea diferitelor obiecte, concursuri pe perechi, solicitări variate de nivel superior, aspecte regăsite în parcursurile aplicative propuse spre exersare.

Al doilea ciclu tematic a fost plasat în luna mai și cuprinde 6 lecții, fiind axat pe dezvoltarea vitezei de deplasare în condiții variate, pe distanțe progresive și în combinație cu rezistența, aspecte importante în vederea optimizării performanțelor în probele de 1000m băieți și 800m fete, unde capacitatea anaerobă lactacidă mai ridicată permite finišuri susținute. Ca timp alocat, acesta se încadrează în intervalul 7'-9', restul fiind necesar pentru jocul sportiv și alergarea de rezistență. Mijloacele utilizate s-au bazat cu preponderență pe alergări repetate pe diferite distanțe (mai mari decât în cazul primului ciclu), pauzele acordate nepermițând refacerea integrală, insistând pe păstrarea vitezei de deplasare în condiții de oboseală. Distanțele și tempourile sunt planificate progresiv, înregistrând intensități puternice la grupa de avansați.

Capacitatea coordinativă a fost planificată tot în două sisteme distincte, plasate în fiecare semestru în vederea susținerii ramurilor de sport predate (jocul sportiv, respectiv gimnastica acrobatică). Primul sistem are 10 lecții, urmărind dezvoltarea îndemânării în regim de viteză și a celei specifice, precizia mișcărilor, combinarea și transformarea mișcărilor, simțul ritmului, orientarea spațio-temporală, ambidextria, aplicarea în condiții variabile, etc. Timpul alocat este scurt (7'-8'), lăsând posibilitatea concentrării pe jocul bilateral și educarea rezistenței.

Mijloacele utilizate sunt variate, alternând de la combinații de mișcări simple (sărituri cu diferite unghiuri de rotație, treceri dintr-o poziție în alta, alergări sau mers șerpuit cu ocolire de obstacole, exerciții de echilibru static și dinamic), la structuri specifice handbalului (pase pe diferite traiectorii și cu viteze variabile, de pe loc și din deplasare, combinate cu mișcări suplimentare, dribling cu mâna îndemânatecă și apoi cu segmentul opus, cu variații de ritm, printre jaloane, cu includere în combinații variate, aruncări la poartă prin procedee și de pe poziții diferite, ștafete bazate pe înlănțuiri de procedee specifice, concursuri cu temă și includerea unor sarcini suplimentare, etc). De menționat faptul că gradul de complexitate este din ce în ce mai ridicat la cei foarte buni pentru ca stimulii să fie resimțiți ca atare.

Al doilea sistem de lecții are tot 10 ore alocate și același interval de timp (7'-8'), fiind însă cuplat cu teme din gimnastică acrobatică și cele de forță, activitatea desfășurându-se la interior. Elementele capacității coordinative urmărite prioritar vizează orientarea corpului în spațiu și coordonarea segmentară și finețea, precizia mișcărilor și îndemânarea specifică gimnasticii, ce

necesită în afara celor menționate anterior un bun echilibru și control, alături de o combinație rațională și creatoare a mișcărilor în cazul liniilor acrobatiche.

Sistemele de acționare utilizate satisfac aceste obiective (varianțe de mers pe traiectorii și prin procedee diferite, sărituri pe, peste și de pe diferite obstacole cu rotarea corpului incluzând mișcări suplimentare ale membrelor superioare și aterizare în poziții de fandare, pe un picior, în ghemuit, etc.; alergări cu schimbare de direcție și revenire în poziția inițială, structuri de mișcări efectuate pe banca de gimnastică, exerciții cu mingi, cercuri și bastoane, structuri variate bazate pe elemente din gimnastică bine stăpânite: rostogoliri înainte și înapoi din ghemuit și depărtat, cumpene, elemente de forță și echilibru, etc). Toate aceste mijloace au fost selectate și combinate în ștafete, parcursuri aplicative, crescând astfel dinamismul și implicarea elevilor în lecție. Cum elementele capacității coordinative sunt evaluate prin calitatea execuțiilor din jocurile sportive, sărituri și acrobatică, am inclus testările specifice (proba Tapping și testul în pătrat), la finalul ciclului din semestrul I, respectiv proba Matorin și testul Flamingo, pentru ciclul doi.

Preocupările pentru dezvoltarea *forței* s-au concentrat pe segmente și grupe musculare diferite, testate prin cuplu de probe la finalul celor două cicluri tematice (membre superioare și inferioare pentru primul, spate și abdomen pentru ultimul). În plus, la finalul celui de-al doilea ciclu sunt plasate alte patru lecții pentru educarea forței în regim de rezistență prin metoda lucrului în circuit, vizând alternarea și prelucrarea tuturor grupelor musculare.

Primul sistem de lecții a fost plasat în perioada noiembrie-decembrie, fiind constituit din 8 lecții. Timpul alocat este mai mare în primele două lecții (10'-15') datorită cuplajului cu programele alternative, fiind debutul în activitatea la interior. În celelalte lecții, numărul de teme crește (apare cuplajul cu deprinderile aplicativ utilitare și săriturile la aparate, unde există o puternică susținere a forței pentru realizarea acestor conținuturi) – deci timpul afectat va fi mai redus (8'-10'). Formele de manifestare abordate sunt forța explozivă a membrelor superioare și detenta membrelor inferioare în regim dinamic. Mijloacele planificate sunt diversificate (exerciții cu greutatea propriului corp – genuflexiuni, sărituri, tracțiuni, aruncări cu mingi medicinale, exerciții cu bastonul, exerciții la banca de gimnastică și scara fixă), alternând lucrul individual cu cel pe perechi în cazul fiecărui grupe valorice. S-a încercat ca efortul să se axeze mai mult pe explozia mișcărilor dar și pe tonifierea grupelor musculare, crescând gradual valoarea stimulilor pentru noi forme de adaptare.

Ciclul tematic secundar a fost planificat în perioada ianuarie-februarie, urmărind educarea forței musculaturii abdominale și a spatelui iar în ultima etapă a combinației forță-rezistență. Timpul alocat este tot de 8'-10, cuplajul de teme fiind realizat cu gimnastica acrobatică și capacitatea coordinativă. Mijloacele și aparatura utilizată vizează grupele musculare

interesate, insistând pe contracții dinamice în regim concentric, iar la grupa de avansați se poate încerca menținerea anumitor poziții câteva secunde (regim izometric). Se încearcă realizarea unor exerciții de mobilitate articulară și întindere musculară în pauze, aspect ce favorizează parcurgerea conținuturilor din gimnastica acrobatică. În cazul lucrului în circuit, timpul alocat crește la 10'-12', iar numărul de stații este diferit de la o altă grupă valorică la alta: 5 stații pentru cei slabi, 7 pentru cei de nivel mediu și 8 stații pentru cei bine pregătiți, dozajul fiind strict individualizat – numărul maxim de repetări în intervalul de lucru alocat, pauzele fiind mult mai mici la grupele de avansați (30" – lucru - 30" pauză).

Pentru *rezistență* am alocat un singur ciclu de lecții în primul semestru, fiind grupată cu temele din coordonare și jocul sportiv. Formele de manifestare abordate sunt rezistența cardio-respiratorie aeroba, mixta, specifică ramurilor și probelor sportive și în regim de coordonare etc. Preocupările vor fi orientate și în semestrul II în cazul ciclului alocat probei atletice alergarea de rezistență, ce va testa la sfârșitul lunii mai performanța la această aptitudine. Dacă la grupele de nivel scăzut se insistă în special pe rezistență aerobă-anduranță, la cele de nivel mediu – pe rezistență mixtă, în cazul grupelor avansate se poate educa și cea anaerob lactică. Mijloacele propuse nu au un caracter plictisitor, ridicând tonusul emoțional și interesul elevilor, aceștia implicându-se în majoritatea situațiilor fără a mai conștientiza starea de oboseală, realizând astfel un volum important de lucru (alergare în tempou uniform, variabil sau chiar pe intervale; structuri tehnico-tactice repetate cu pauze scurte și intensități crescute, structuri aplicative, sărituri la coardă, concursuri pe perechi, etc).

Concluzii la Capitolul 2

1. Prelucrarea datelor din chestionarele adresate cadrelor didactice de specialitate a permis obținerea unei imagini de ansamblu asupra procesului de dezvoltare a calităților motrice în ciclul gimnazial. Cadrele didactice chestionate au grade și experiență variată în învățământ. Propunerile și opiniile lor au permis optimizarea metodologiei de lucru în procesul de dezvoltare a calităților motrice.

2. Programa de specialitate include suficiente forme de manifestare a aptitudinilor ce trebuie dezvoltate, principala problemă fiind legată de numărul insuficient de ore și de baza materială precară (fenomen aproape generalizat). Principala modalitate de compensare a acestor deficiențe este valorificarea la maximum a timpului afectat lecției, prin crearea unor densități motrice și fiziologice superioare. Toate aceste aspecte pot fi rezolvate parțial prin dozarea diferențiată a efortului în ciclul gimnazial, demers impus de nivelul actual de pregătire fizică a elevilor din această treaptă de școlarizare.

3. Sintetizând interpretarea datelor obținute în urma experimentului constatativ, se poate concluziona că măsurătorile antropometrice indică o ușoară scădere față de mediile pe plan național, dar rezultatele la testările motrice sunt mai slabe față de cele ale generațiilor anterioare, existând numeroase teste la care elevii nu reușesc să îndeplinească baremul minimal existent în S.N.S.E. (alergările de viteză și rezistență, probe de forță, etc.). Din acest motiv, am considerat că o abordare diferențiată a instruirii pe grupe valorice la nivelul clasei a VIII-a, poate diminua carențele constatate și ar permite îmbunătățirea nivelului de pregătire fizică al claselor incluse în experimentul de bază.

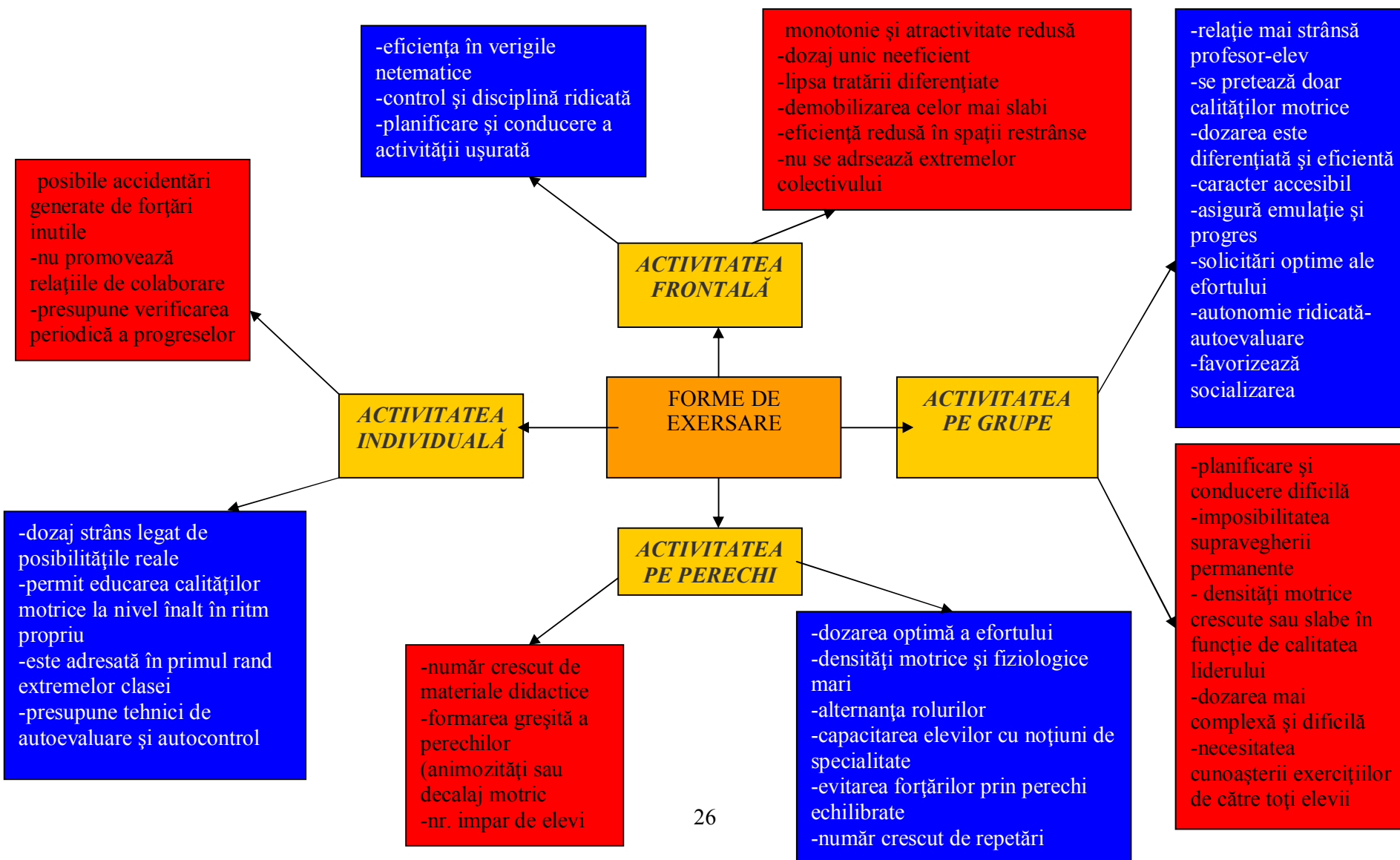
4. Numărul ridicat de ore alocate educării calităților motrice, cumulat cu șansele crescute de influențare indirectă a indicatorilor tuturor aptitudinilor și prin celelalte teme de lecție planificate, (adică deprinderile pe care le sprijină) constituie premise importante de îndeplinire a *obiectivelor* propuse în programa experimentală. (Anexele 3 și 4.)

5. În urma desfășurării experimentului constatativ la elevii clasei a VII-a, am putut concluziona că tratarea diferențiată în educația fizică școlară implică necesitatea cunoașterii întregului sistem de date despre elev (morfo-funcționale, psiho-sociale și motrice). Aceste informații constituie punctul de plecare în conceperea și selectarea metodologiei adecvate de educare a aptitudinilor motrice transpusă în programa experimentală destinată claselor a VIII-a.

6. Mărimea sistemelor de lecții destinate aptitudinilor motrice este variabilă, întinderea lor fiind condiționată de nivelul de educare a fiecărei aptitudini și combinațiilor acestora, ca și de numărul unităților de învățare în care este abordată. Ca exemplu, forța este educată în două sisteme distincte, cu un număr de 8, respectiv 12 lecții, pentru a permite acumulările necesare.

ANEXE

Anexa 1. Aspectele **pozitive** și **carențele** formelor de exersare evidențiate de experimentul constatativ



Unități de învățare		Semestrul 1														Semestrul al II-lea																						
		Septembrie		Octombrie				Noiembrie				Decembrie				Ianuarie				Februarie		Martie			Aprilie				Mai		Junie							
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34			
Calități motrice	Viteză	█																															█					
	Coordonare					█						▲				█						█																
	Forța										█								█		▲																	
	Rezistență					█										█																						
Deprinderi aplicativ-utilitare													█										█															
Probe și ramuri sportive	Atletism	Alergări viteză		█																																		
		Alergare rezist.																									█											
		Săritura în lungime																																				
		A.M.O.	█																																			
Jocuri și sportive	Handbal (fete+băieți)	█																													█							
	Jocuri de interior															█																						
	Acrobatică															█																						
Gimnastică	Sărituri la aparate											█							█																			
	Programe alternative																		█																			
Evaluare			▲			▲					▲					▲					▲	▲		▲													▲	▲

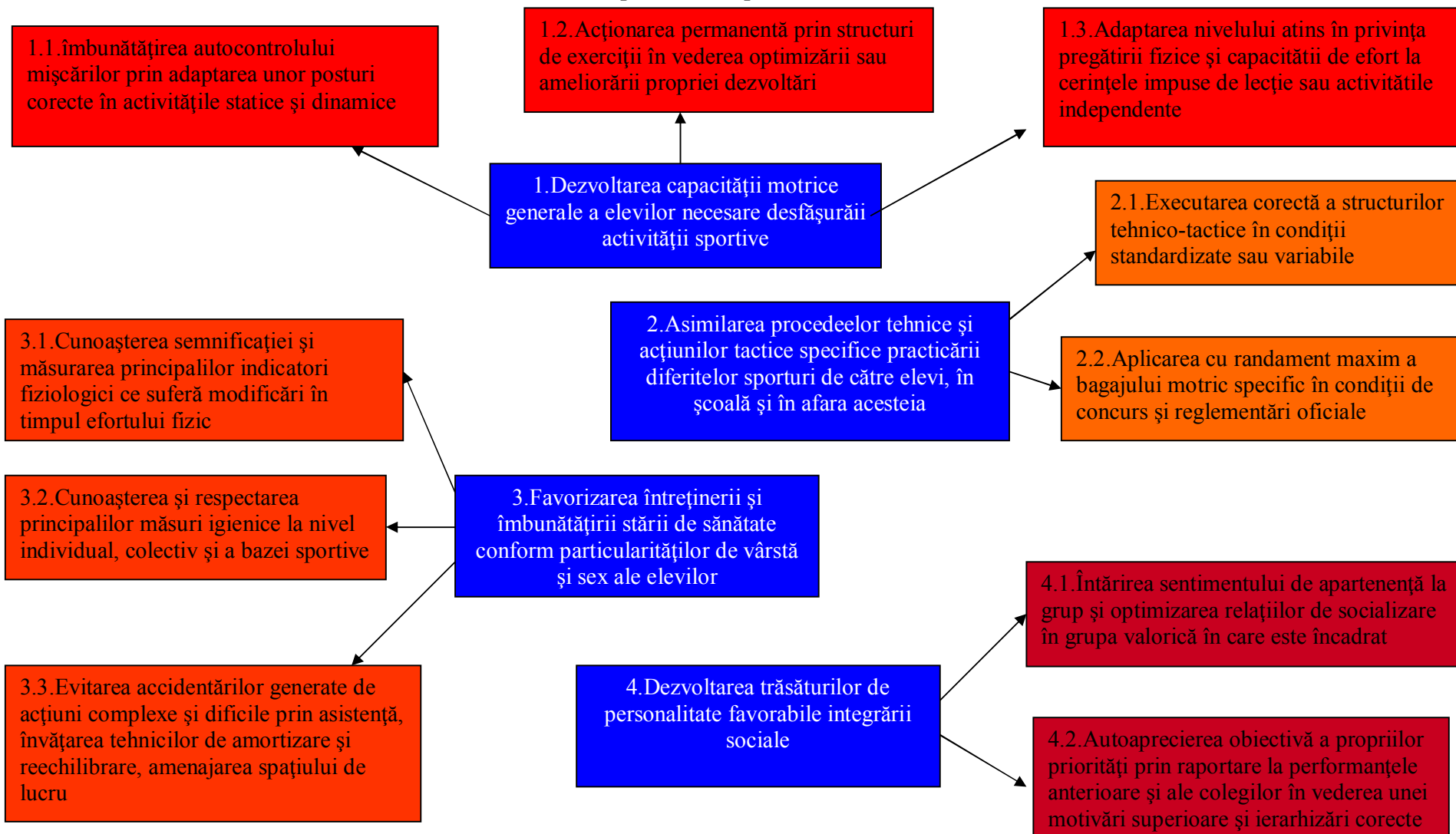
22.12 – 06.01 – VACANȚĂ DE CRĂCIUN

4.02 – 10.02 – VACANȚĂ INTERSEMESTRIALĂ

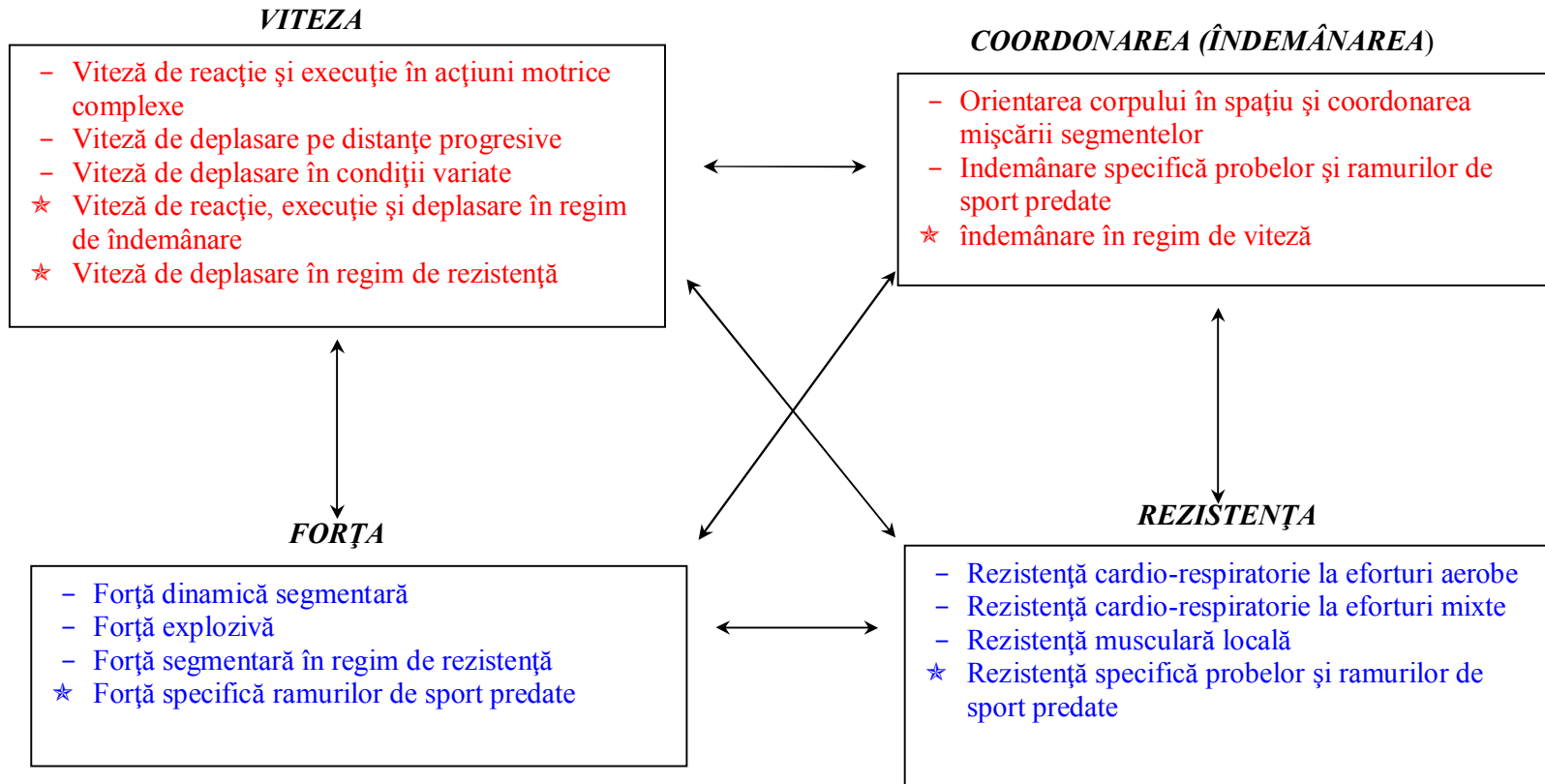
24.08 – 04.09 – VACANȚĂ DE PAȘTE

Anexa 2. Programa experimentală: Eșalonarea anuală a unităților de învățare. Clasa a VIII-a, 2 ore / săptămână- anul școlar 2007 / 2008

Anexa 3. Structura finalităților urmărite la nivelul claselor experimentale pentru obiectivele cadru și obiectivele de referință asociate acestora. Clasa a VIII-a



Anexa 4. Elementele de conținut ale programei școlare pentru calități motrice. Clasa a VIII-a



★ Conținuturile marcate cu asterisc sunt abordabile doar în cazul în care se acordă a doua oră de educație fizică ca extindere (C.D.S)

Anexa 5. Tabel nominal cu repartizarea elevilor lotului experimental pe grupe de nivel valoric (Băieți)

Nr. crt.	Nume și prenume	Viteza	Capacitatea coordinativă	Forța		Rezistența
		Nivel	Nivel	Brațe+pici.	Abd+spate	Nivel
1	C. I.	Înalt	Înalt	Înalt	Înalt	Mediu
2	C. G.	Slab	Mediu	Mediu	Înalt	Mediu
3	G. D.	Înalt	Înalt	Mediu	Înalt	Mediu
4	H. C.	Mediu	Mediu	Mediu	Mediu	Slab
5	H. G.	Slab	Slab	Mediu	Slab	Slab
6	L. C.	Slab	Mediu	Slab	Slab	Slab
7	P. G.	Slab	Mediu	Înalt	Mediu	Înalt
8	P. I.	Slab	Mediu	Mediu	Mediu	Slab
9	P. S.	Slab	Mediu	Mediu	Mediu	Slab
10	P. I.	Slab	Slab	Slab	Mediu	Slab
11	V. A.	Slab	Slab	Înalt	Slab	Mediu
12	A. A.	Înalt	Mediu	Înalt	Înalt	Înalt
13	D. C.	Înalt	Slab	Mediu	Mediu	Mediu
14	D. F.	Slab	Mediu	Mediu	Mediu	Slab
15	D. G.	Mediu	Înalt	Mediu	Înalt	Mediu
16	E. A.	Mediu	Înalt	Înalt	Mediu	Mediu
17	G. F.	Slab	Mediu	Slab	Slab	Slab
18	I. F.	Mediu	Înalt	Înalt	Înalt	Înalt
19	N. M.	Slab	Slab	Slab	Mediu	Slab
20	P. O.	Mediu	Mediu	Înalt	Înalt	Mediu
21	R. A.	Mediu	Mediu	Slab	Slab	Înalt
22	S. C.	Slab	Mediu	Slab	Slab	Înalt
23	T. A.	Mediu	Înalt	Înalt	Mediu	Mediu
24	T. D.	Slab	Slab	Slab	Slab	Slab
25	A. C.	Mediu	Înalt	Înalt	Slab	Înalt
26	A. A.	Mediu	Înalt	Înalt	Mediu	Mediu
27	A. G.	Înalt	Mediu	Înalt	Înalt	Mediu
28	A. B.	Înalt	Slab	Mediu	Slab	Slab
29	B. A.	Mediu	Slab	Slab	Slab	Slab
30	C. M.	Slab	Slab	Slab	Slab	Slab

Anexa 6. Tabel nominal cu repartizarea elevilor lotului experimental pe grupe de nivel valoric (Fete)

Nr. crt.	Nume și prenume	Viteza	Capacitatea coordinativă	Forța		Rezistența
		Nivel	Nivel	Brațe+pici.	Abd+spate	Nivel
1	A. M.	Mediu	Mediu	Mediu	Înalt	Mediu
2	A. D.	Înalt	Mediu	Mediu	Mediu	Slab
3	B. A.	Mediu	Înalt	Mediu	Înalt	Slab
4	C. C.	Mediu	Înalt	Înalt	Mediu	Înalt
5	C. B.	Mediu	Înalt	Mediu	Mediu	Slab
6	C. C.	Slab	Înalt	Mediu	Mediu	Slab
7	L M.	Slab	Mediu	Mediu	Slab	Mediu
8	M. M.	Slab	Slab	Slab	Slab	Slab
9	Ș. V.	Slab	Slab	Slab	Slab	Slab
10	T. G.	Slab	Înalt	Mediu	Înalt	Mediu
11	A. S.	Înalt	Înalt	Înalt	Mediu	Mediu
12	A. C.	Slab	Slab	Slab	Slab	Slab
13	B. E.	Slab	Slab	Mediu	Mediu	Slab
14	B. A.	Mediu	Slab	Slab	Slab	Slab
15	B. A.	Înalt	Înalt	Înalt	Mediu	Mediu
16	C. D.	Slab	Slab	Slab	Slab	Slab
17	D. G.	Slab	Înalt	Mediu	Mediu	Înalt
18	H. C.	Mediu	Mediu	Mediu	Mediu	Slab
19	H. A.	Mediu	Mediu	Mediu	Mediu	Mediu
20	B. L.	Mediu	Înalt	Slab	Slab	Slab
21	C. G.	Mediu	Slab	Slab	Slab	Slab
22	F. E.	Slab	Slab	Slab	Slab	Slab
23	M. R.	Mediu	Mediu	Mediu	Mediu	Slab
24	M. D.	Mediu	Înalt	Mediu	Mediu	Slab
25	N. N.	Slab	Slab	Slab	Slab	Slab
26	P. M.	Mediu	Înalt	Mediu	Mediu	Slab
27	B. A.	Înalt	Înalt	Înalt	Înalt	Înalt
28	F. A.	Slab	Slab	Slab	Slab	Slab

Anexa 7. Proiectarea unității de învățare „Viteză” clasa a VIII-a

Nr. de lecții: 4; Ciclul tematic: 1; Grupa de nivel valoric: **scăzut** ; *perioada septembrie 2007*

Nr. crt.	Ob. Ref.	Ob. Operaț. majore	Detalii de conținut	Exemple de activități de învățare	Dozaj orient.	Resurse	Evaluare
0	1	2	3	4	5	6	7
1.	1.1 1.3 3.1 3.3 4.1	Îmbunătățirea indicilor de dezvoltare a vitezei de reacție și execuție în acte motrice singulare. Creșterea indicilor de dezvoltare a vitezei de deplasare.	Viteză de reacție. Viteză de execuție. Viteză de reacție și deplasare. Întreceri	<ul style="list-style-type: none"> - stând cu un baston de gimnastică ținut orizontal în față; eliberarea bastonului și prinderea sa cât mai repede - start cu plecare din poziții diferite (ghemuit, șezând, culcat dorsal sau facial, cu spatele, lateral etc.) 3 x 4 – 5 m - din diferite formații, ruperi de rânduri și regroupare rapidă la semnal auditiv - îndoiri, rotiri, arcuiri, extensii, executate rapid- 7 – 10 secunde - în linie cu fața la perete și palmele sprijinite pe acesta, din joc de gleznă, întoarcere la 180⁰ și alergare de viteză până la un nou semnal (2 x 8 s) - alergare pe loc în viteză maximă (8 – 10 s) - alergare accelerată pe distanțe variate (20 – 30 m) - din linie cu spatele la direcția de alergare, la semnal alergare cu spatele, la următorul oprire în ghemuit, la următorul întoarcere și alergare de viteză (2 x 40 m) - în linie pe un rând, fiecare cu minge, aruncarea mingii înainte pe traiectorie medie, urmată de alergare și prinderea ei înainte de a atinge solul (3 x) 	15'	Mingi de volei Bastoane de gimn. Fluier Marcaje	Inițială (Predictivă)
2.	idem	idem	idem	Idem lecția 1	15'	idem	Curentă

3.	idem	Creșterea indicilor de dezvoltare a vitezei de reacție și execuție Aplicarea deprinderilor învățate cu viteză crescută, în condiții variate	Viteză de reacție, execuție și deplasare. viteză în regim de îndemânare întreceri, parcursuri aplicative	<ul style="list-style-type: none"> - starturi la comenzi vizuale și la stimuli tactili - alergare pe perechi, la semnal trecere prin lateral și schimbarea locurilor - câte 2, unul în urma celuilalt la 2 – 3 m, din alergare ușoară, la semnal auditiv cel din urmă încearcă să-l atingă pe primul cu palma - săritură de pe loc, la semnal oprire în diferite poziții - din alergare cu joc de glezne, la semnal auditiv alergare cu genunchii sus în tempo maxim (2 x 10 secunde) - parcurs aplicativ: start din ghemuit cu fața la direcția de deplasare, sărituri cu mingea succesive prin 4 cercuri cu diametrul de 1 m așezate alternativ în lungul unui ax, oprire în stând cu efectuarea a 3 aruncări la țintă fixă aflată la 10 m distanță, transport de greutate pe 8 m, alergare în zigzag cu ocolirea a 3 jaloane etc. 	13'	Cercuri Mingi de Hb Mingi medicinale Jaloane Marcaje	Curentă
4.	idem	idem	idem	Idem lecția 3	13'	idem	Observare sistematică

Anexa 8. Proiectarea unității de învățare „Viteză” clasa a VIII-a

Nr. de lecții: 4; Ciclul tematic: 1; Grupa de nivel valoric: **mediu** ; perioada septembrie 2007

Nr. crt.	Ob. Ref.	Ob. Operaț. majore	Detalii de conținut	Exemple de activități de învățare	Dozaj orient.	Resurse	Evaluare
0	1	2	3	4	5	6	7
1.	1.1 1.3 3.1 3.3 4.1	Creșterea indicilor vitezei de reacție și execuție. Aplicarea eficientă a deprinderilor în condiții de viteză și coordonare	Viteză sub toate formele de manifestare. Întreceri	<ul style="list-style-type: none"> - din sărituri ușoare de pe loc, trecere în alergare de viteză la semnal vizual sau auditiv - pe perechi, față în față, din deplasare la distanța de 2 – 3 m, la semnal auditiv, cel cu spatele la semnul de deplasare se întoarce și trece în alergare, partenerul încearcă să-l prindă - din așezat, fiecare cu minge, aruncarea mingii în sus, ridicare și prinderea în față ca aceasta să atingă solul. Înălțimea de aruncare scade progresiv (3 repetări) - elevii sunt dispuși în cerc având în mijloc fiecare câte o minge. Din alergare ușoară, la semnal fiecare încearcă să ridice o minge și să ajungă cât mai repede la locul său. - În linie pe un rând cu spatele la direcția de alergare, fiecare elev are o minge. Aruncarea mingii înapoi pe o traiectorie medie, întoarcere și alergare pentru a o prinde înainte de a atinge solul 	15'	Fluier Mingi de volei sau handbal Marcaje	Predictivă
2.	idem	idem	idem	Idem lecția 1	15'	idem	Curentă
3.	idem	idem	Calități combinate: viteză – coordonare Parcursuri, ștafete	<ul style="list-style-type: none"> - alergare accelerată cu start de jos (10 m), la semnal trecere în ghemuit, la alt semnal, continuarea alergării cu spatele (3x) - alergare ușoară alternată cu accelerări pe distanțe marcate cu creta pe sol (2 x 15-30 m) - din joc de gleznă, la semnal săritură înaltă cu extensia trunchiului și accelerare până la următorul semnal - exersarea prinderii și pasării mingii de handbal sau a altor obiecte, 	13'	Marcaje Mingi de handbal Bancă de gimnastică obstacole Mingi	Observare sistematică

Nr. crt.	Ob. Ref.	Ob. Operaț. majore	Detalii de conținut	Exemple de activități de învățare	Dozaj orient.	Resurse	Evaluare
				<p>în perechi, schimbând pozițiile (din culcat, lateral, cu spatele la partener etc.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - concurs pe perechi: călcarea partenerului pe vârful piciorului, lovirea palmei trecute printre brațele acestuia etc. - parcurs aplicativ: alergare înainte și înapoi pe 10 m, săritură cu extensie și trecere în ghemuit, rostogolire înainte în ghemuit, târâre pe sub obstacol, sărituri în zigzag peste banca de gimnastică, mutarea a 2 mingi medicinale pe o distanță de 7 m, sprint până la linia de sosire etc. 		medicinale	
4.	idem	idem	idem	Idem lecția 3	13'	idem	Autoevaluare

Anexa 9. Proiectarea unității de învățare „Viteză” clasa a VIII-a

Nr. de lecții: 4; Ciclul tematic: 1; Grupa de nivel valoric: **avansat** ; *perioada septembrie 2007*

Nr. crt.	Ob. Ref.	Ob. Operaț. majore	Detalii de conținut	Exemple de activități de învățare	Dozaj orient.	Resurse	Evaluare
0	1	2	3	4	5	6	7
1.	1.1 1.3 3.1 3.3 4.1	Aplicarea cu randament ridicat a tuturor deprinderilor învățate cu indici crescuți de viteză și coordonare	Viteză – capacitate coordinativă Concursuri	<ul style="list-style-type: none"> – alergare în cerc, întoarcere la stânga și trecere în culcat facial, ridicare cu întoarcere dreapta și continuarea alergării la semnal auditiv – pe perechi față în față, distanță 8 – 10 m, unul rostogolește o minge spre partener, acesta aleargă spre ea și sare peste minge la întâlnire, se întoarce rapid și o recuperează – pe perechi față în față, fiecare cu câte o minge, lovirea mingii sincronizat pentru a ricoșa din sol pe verticală oblic, urmată de schimbarea locurilor între parteneri și prinderea mingilor când sunt încă în aer – pasarea mingii de Hb sau baschet la perete sau cu portar, timp de 30 s (concurs – cine efectuează mai multe pase) – din linie pe un rând, având trasate pe sol 6 linii paralele, la distanță de 6 m una de cealaltă, alergare de viteză până la prima linie, o depășesc și se întorc până la linia de plecare, apoi aleargă până la a doua linie și se întorc la prima etc. (2 repetări ale traseului) 	15’	Fluier Mingi de volei, handbal sau baschet Marcaje	Predictivă
2.	idem	idem	idem	Idem lecția 1	15’	idem	Curentă

Nr. crt.	Ob. Ref.	Ob. Operaț. majore	Detalii de conținut	Exemple de activități de învățare	Dozaj orient.	Resurse	Evaluare
3.	idem	idem	Ștafete și parcursuri bazate pe eforturi condiționate de viteză și coordonare	<ul style="list-style-type: none"> - din alergare ușoară la semnal vizual săritură cu genunchii la piept și trecere în fandare înainte urmată de trecere în ghemuit cu palmele pe sol și alergare accelerată pe 30 m - din șezând sau ghemuit cu spatele la perete (5 m distanță), aruncarea mingii peste cap în perete, ridicare rapidă și prindere (10 – 15 repetări) - pe perechi, stând spate în spate ghemuit, având fiecare pe direcția de alergare plasat un jalon la 10 – 15 m distanță, la semnal se pleacă în alergare de viteză, ocolirea jalonului și revenire la locul inițial ce este marcat cu creta - traseu aplicativ: deplasare (alergare pe banca de gimnastică cu prinderea și pasarea unei mingi de Hb), sărituri alternative pe un picior prin 4 cercuri dispuse în zigzag, dribling printre 5 jaloane (1 m distanță), târâre pe sub obstacol fără a scăpa mingea de sub control, aruncarea mingii la țintă fixă, 2 rostogoliri înainte din ghemuit în ghemuit, săritură lungă cu rostogolire printr-un cerc, alergare de viteză pe 7 – 8 m și predarea ștafetei etc. 	13'	Mingi Jaloane Marcaje Saltele Bancă de gimnastică Cercuri Țintă fixă	Curentă
4.	idem	idem	idem	Idem lecția 3	13'	idem	Autoevaluare

Anexa 10. Proiectarea unității de învățare „Viteză” clasa a VIII-a

Nr. de lecții: 6; Ciclul tematic: 2; Grupa de nivel valoric: **scăzut** ; perioada mai 2008

Nr. crt.	Ob. Ref.	Ob. Operaț. majore	Detalii de conținut	Exemple de activități de învățare	Dozaj orient.	Resurse	Evaluare
0	1	2	3	4	5	6	7
1.	1.1 1.3 3.1 3.3 4.1 4.2	Îmbunătățirea indicilor vitezei de deplasare pe distanțe progresive	Stăpânirea mișcărilor efectuate cu viteză crescută	<ul style="list-style-type: none"> - alergare pe loc cu genunchii sus, urmată de trecerea în alergare de viteză pe 20 – 30 m la semnal auditiv (2 x) - alergare cu handicap (pe perechi), cu start din picioare sau de jos (2 x 30 m) - deplasări cu pași sălțați și apoi cu pași săriți în tempo maximal (4/4) (2 x 25 m) (Pauzele sunt active – exerciții de respirație și joc de gleznă) - alergare accelerată (25 – 30 m), urmată de alergare ușoară (10 – 15 m) (2 – 3 x) - în coloană câte unul în colțul terenului de handbal, alergare accelerată pe diagonală până la centrul terenului, întoarcere 180⁰ și alergare cu spatele, deplasare cu pas încrucișat pe lățime și revenire în colțul opus de pe linia de plecare (1 x) 	7 – 10'	Teren de handbal Marcaje	Predictivă
2.	idem	idem	idem	Idem lecția 1	idem	idem	Curentă
3.	idem	Optimizarea deplasărilor pe distanțe și în condiții variabile	Viteză de deplasare în situații diverse	<ul style="list-style-type: none"> - alergare ușoară alternată cu treceri în tempo-uri submaximale și maximale la semnale auditive (2 x 40 m) - pe două linii față în față, distanță de 20 m, numerotați din 3 în 3, joc de gleznă și trecere în alergare de viteză la semnal, cu schimbarea locurilor de către numerele strigate (2 execuții pentru fiecare număr) - pe perechi față în față, în ghemuit la linia de centru a terenului de handbal, întoarcere la 180⁰ la semnal vizual, alergare de viteză 15 – 20 m cu ocolirea unui jalon și revenire la linia de centru (2 x) 	7 – 10'	Teren de handbal Jaloane Mingi medicinale Marcaje	Curentă

Nr. crt.	Ob. Ref.	Ob. Operaț. majore	Detalii de conținut	Exemple de activități de învățare	Dozaj orient.	Resurse	Evaluare
				- grupa se împarte în două subgrupe, plasate la colțurile terenului pe aceeași latură (mică). Ștafeta bazată pe alergare de viteză până la centru, atingerea unei mingi medicinale plasate în centrul terenului și revenire tot în alergare de viteză la șirul propriu (1 – 2 repetări de elev)			
4.	idem	idem	idem	Idem L ₃	idem	idem	Idem
5.	idem	Dezvoltarea vitezei de deplasare în regim de rezistență	Educarea vitezei în regim de rezistență Jocuri de mișcare	- în coloană câte doi (pe perechi), alergare ușoară în perimetrul terenului de handbal. La semnal, ultima pereche pleacă în alergare de viteză pe cele două culoare de pe exterior și trece în fruntea coloanei. Cel care ajunge primul câștigă un punct pentru echipa sa (2 repetări / pereche) - stând cu palmele sprijinite pe perete, joc de glezne sau alergare cu genunchii sus, crescând treptat timpul de execuție, la semnal întoarcere 180 ⁰ și alergare accelerată (20 – 25 m) (3x) - alergare de viteză cu start lansat (20 – 25 m) - 3x. (Pauzele sunt active și nu permit restabilirea inițială) - joc de mișcare (Crabii și creveții). Cele două echipe sunt plasate la distanță variabilă (1 – 3 m). La semnal, echipa strigată de profesor încearcă să prindă câți mai mulți componenți ai echipei adverse, rolurile schimbându-se fără o ordine strictă. Pauzele între starturi sunt scurte și nu permit restabilirea (20” – 40”)	8 – 10’	Teren de handbal Marcaje	Curentă
6.	idem	idem	idem	Idem L ₅	idem	idem	Autoevaluare

Anexa 11. Proiectarea unității de învățare „Viteză” clasa a VIII-a

Nr. de lecții: 6; Ciclul tematic: 2; Grupa de nivel valoric: **mediu** ; perioada mai 2008

Nr. crt.	Ob. Ref.	Ob. Operaț. majore	Detalii de conținut	Exemple de activități de învățare	Dozaj orient.	Resurse	Evaluare
0	1	2	3	4	5	6	7
1.	1.1 1.3 3.1 3.3 4.1 4.2	Educarea vitezei de deplasare pe distanțe variabile	Coordonarea mișcărilor corpului efectuate cu viteză ridicată	<ul style="list-style-type: none"> - pe perechi, alergare cu start lansat și atingerea tempo-ului maximal (4 / 4) - (3 x 30 m) - pe perechi, alergare cu handicap (primul pleacă cu startul de jos, ultimul cu startul din picioare, distanța 2-3 m (2rep / elev x 35 m) - trecere din joc de gleznă în alergare cu genunchii sus și apoi alergare lansată la semnale auditive (2 x 30 m) - alergare ușoară alternată de accelerări bruște între spații marcate cu creta și revenire în alergare ușoară (2 x 40 m) 	7 – 10'	Teren de handbal Marcaje	Predictivă
2.	idem	idem	idem	Idem lecția 1	idem	idem	Curentă
3.	idem	Stăpânirea deplasărilor pe distanțe progresive și în condiții variabile	Menținerea indicilor ridicați de viteză în situații variabile Ștafete	<ul style="list-style-type: none"> - alergare cu pași mici într-un spațiu delimitat cu creta sau cu bastoane de gimnastică dispuse orizontal pe sol, urmată de mărirea progresivă a pașilor cu trecere peste bastoane așezate la distanțe din ce în ce mai mari unul față de celălalt (2 x 30 m) - în coloană câte unul, din alergare ușoară pe toată latura terenului de handbal, trecere în alergare de viteză prin întoarcere la 90⁰ în interiorul terenului, atingerea laturii opuse și revenire cu spatele în viteză maximă (3-4 x) - pe grupe de 5 – 6 elevi, fiecare primește un număr. Profesorul aruncă o minge de handbal la verticală și strigă un număr. Elevul strigat o prinde și încearcă prin aruncare să nimorească unul din 	7 – 10'	Mingi de Hb Teren de handbal Bastoane de gimnastică Marcaje	Curentă

Nr. crt.	Ob. Ref.	Ob. Operaț. majore	Detalii de conținut	Exemple de activități de învățare	Dozaj orient.	Resurse	Evaluare
				colegii ce execută alergare de viteză cu schimbări de direcție			
4.	idem	idem	idem	Idem L ₃	idem	idem	Idem
5.	idem	Educarea vitezei de deplasare în regim de rezistență	Optimizarea vitezei în regim de rezistență Concursuri	<ul style="list-style-type: none"> - combinații: joc de gleznă, alergare cu genunchii sus, alergare cu pendularea gambei înapoi, alergare cu picioarele întinse înainte, alergare accelerată etc. (2 x 40 m) - în linie pe un rând, înaintea executaților se trasează 3 linii paralele la distanța de 8 m una de cealaltă, la semnal auditiv alergare de viteză până la prima linie, atingere cu palma și revenire, alergare de viteză până la a doua linie, atingere și revenire etc. (3 – 4 repetări cu pauze incomplete 30” – 45”) - câte doi față în față, unul se deplasează cu spatele (alergare ușoară), celălalt cu fața (alergare cu genunchii la piept). La semnal, cel cu spatele se întoarce și pleacă în alergare de viteză evitând să fie prins de partener (2 x 40 m – după fiecare repetare se schimbă rolurile) - pe perechi față în față, având o minge pe linia de centru a terenului de handbal, la semnal alergare de viteză în terenul advers - atingerea liniei de fund și revenire la linia de centru, încercând să ridice mingea deasupra capului (3 x). Câștigă cel ce a adunat mai multe victorii 	8 – 10’	Marcaje Mingi Teren de handbal	Curentă
6.	idem	idem	idem	Idem L ₅	idem	idem	Autoevaluare

Anexa 12. Proiectarea unității de învățare „Viteză” clasa a VIII-a

Nr. de lecții: 6; Ciclul tematic: 2; Grupa de nivel valoric: **avansat** ; perioada mai 2008

Nr. crt.	Ob. Ref.	Ob. Operaț. majore	Detalii de conținut	Exemple de activități de învățare	Dozaj orient.	Resurse	Evaluare
0	1	2	3	4	5	6	7
1.	1.1 1.3 3.1 3.3 4.1 4.2	Optimizarea indicilor vitezei de deplasare pe distanțe variate	Adaptarea mișcărilor de deplasare la viteze maximale	<ul style="list-style-type: none"> - alergare cu genunchii sus, cu călcâiele la șezută, cu picioarele întinse înainte (cu schimbarea formei de deplasare la semnal)-2x 40 m - parcurgerea repetată a unor distanțe atingând și menținând plafonul maxim de viteză (2-3 x 50 m) - alergare ușoară cu spatele pe direcția de deplasare, la semnal întoarcere rapidă urmată de atingerea și menținerea vitezei maximale (2-3 x 40 m) - pe perechi echilibrate, alergare de viteză cu start de jos (sau alergare cu handicap dacă nu există echilibrul valoric) (2 x 50 m) – pauzele nu asigură revenirea completă 	7 – 10'	Pista de alergare Marcaje Bloc starturi	Predictivă
2.	idem	idem	idem	Idem lecția 1	idem	idem	Curentă
3.	idem	Coordonarea mișcărilor de viteză în condiții dificile și variabile	Efectuarea deplasărilor cu eficiență ridicată concursuri	<ul style="list-style-type: none"> - elevii dispuși pe două linii față în față (distanță 20 m), cu interval de 2 lungimi de brațe la nivelul fiecărei linii. La semnal auditiv linia desemnată efectuează alergare de viteză până la cealaltă linie, fiecare elev își ocolește perechea aflată în linia opusă și revine cât mai rapid în formația inițială (3 repetări / linie) - din culcat facial în linie pe un rând, înapoia elevilor sunt trasate 3 linii paralele la o distanță de 10 m una de cealaltă, numerotate 1, 2 și 3. La strigarea numărului de ordine al uneia dintre linii, elevii aleargă până la aceasta, o depășesc și se întorc cu viteză maximă prin alergare cu spatele (4 - 6 execuții) - pe perechi față în față, unul cu minge, distanța 1 m între parteneri. Are 	7 – 10'	Teren de handbal Mingi de Hb Marcaje	Curentă

Nr. crt.	Ob. Ref.	Ob. Operaț. majore	Detalii de conținut	Exemple de activități de învățare	Dozaj orient.	Resurse	Evaluare
				loc aruncarea mingii prin rostogolire spre partener care o lasă să treacă, se întoarce și încearcă să o prindă în timp cât mai scurt (5x)			
4.	idem	idem	idem	Idem L ₃	idem	idem	Idem
5.	idem	Educarea vitezei în regim de rezistență	Menținerea tempo-urilor ridicate în condiții de oboseală Întreceri	<ul style="list-style-type: none"> - în linie pe un rând, pe lățimea terenului de handbal, alergare de viteză până la semicercul de 6 m și revenire, alergare de viteză până la semicercul de 9 m și revenire, apoi până la centrul terenului, celălalt semicerc de 3 m, 6 m și cealaltă linie de fund, de fiecare dată fiind făcută revenirea la prima linie (1 x) p – 1'3" – 2" (pauzele sunt active) - elevii împărțiți pe 2 coloane, fiecare plasată în câte un colț al terenului de handbal, pe diagonală. La semnal capii de coloană pleacă în alergare de viteză pe latura mare a terenului până la jumătate, efectuează întoarcere la 90⁰ și deplasare pe linia de centru cu spatele la direcția de alergare până pe cealaltă latură, continuă alergarea de viteză cu fața spre coloana adversă, o ocolesc și revin în formația inițială prin alergare de viteză pe diagonala mare a terenului de handbal (2 -3x / elev) Ștafetă 	8 – 10'	Teren de handbal Marcaje	Curentă
6.	idem	idem	idem	Idem L ₅	idem	idem	Autoevaluare

Anexa 13. Proiectarea unității de învățare „Coordonare” clasa a VIII-a

Nr. de lecții: 10; Ciclul tematic: 1; Grupa de nivel valoric: **scăzut** ; perioada octombrie - noiembrie 2007

Nr. crt.	Ob. Ref.	Ob. Operaț. majore	Detalii de conținut	Exemple de activități de învățare	Dozaj orient.	Resurse	Evaluare
0	1	2	3	4	5	6	7
1.	1.1 1.3 2.1 3.1 3.3 4.1 4.2	Educarea coordonării în regim de viteză Îmbunătățirea preciziei mișcărilor	Coordonare în acțiuni motrice variate Adaptarea mișcărilor la diferite solicitări Ștafete	<ul style="list-style-type: none"> - alergare liberă peste 5 obstacole de 30 – 40 cm, plasate la 5 m distanță unul de celălalt (2 – 3 x) - din dispunere în cerc cu mâinile sprijinite reciproc pe umeri, deplasare spre stânga în 8 timpi apoi spre dreapta, cu pas încrucișat, crescând treptat viteza de repetiție (2 x) - sărituri peste obstacole, cu bătaie și aterizare pe ambele picioare, cu trei sărituri ca mingea intermediare între obstacole (2 x) - din mers pe vârfuri, săritură pe verticală la semnal cu întoarcere 90⁰ și alergare accelerată (15 – 20 m) (2 x) - ștafetă bazată pe conducerea mingii medicinale prin rostogolire pe un traseu de 10 – 15 m, cu ocolirea unor jaloane 	7' – 8'	Marcaje Obstacole (garduri) Mingi medicinale	Predictivă
2.	idem	idem	idem	Idem L ₁	idem	idem	Curentă
3.	idem	idem	idem	<ul style="list-style-type: none"> - din stând, fandare lateral stânga, concomitent cu ducerea palmei stângi pe cap și a brațului drept lateral (viteza de execuție crește progresiv) - din stând, ridicări pe vârfuri și coborâre pe călcâie, concomitent cu efectuarea rotărilor de brațe spre înainte și înapoi - mers pe vârfuri, pe o linie trasată în zigzag pe sol, purtând și manevrând diferite obiecte (mingi, sticle, bastoane) 	idem	Mingi, Bastoane Sticle Marcaje	Curentă

Nr. crt.	Ob. Ref.	Ob. Operaț. majore	Detalii de conținut	Exemple de activități de învățare	Dozaj orient.	Resurse	Evaluare
				<ul style="list-style-type: none"> - concurs: menținerea din stând a unui baston vertical în echilibru pe palmă (2 încercări) - sărituri la coardă cu deplasări variate, înainte, înapoi, lateral cu viteză maximă 3x 10” – 15” - individual, bastonul ținut orizontal deasupra capului, eliberarea lui concomitent cu întoarcere 180⁰ și prindere înainte de a atinge solul (3 încercări) 			
4.	idem	idem	idem	Idem L ₃	idem	idem	Idem
5.	idem	Efectuarea precisă a mișcărilor cu viteze optime în funcție de situație (Aplicarea cu eficiență a procedurilor din jocul sportiv predat)	Stabilitatea mișcării Coordonare specifică Structuri complexe Concursuri	<ul style="list-style-type: none"> - pe perechi față în față, distanță de 7 – 8 m, unul cu o minge de handbal, dribling cu mâna îndemânică, pasă și retragere cu spatele în poziția inițială. (10 – 15 repetări de elev) - pe perechi cu fața la perete, unul are o minge de handbal. Cel cu mingea o aruncă în perete cu viteze și sub unghiuri diferite, în timp ce partenerul încearcă să o prindă fără ca mingea să atingă solul, apoi rolurile se inversează. (dificultatea aruncărilor crește progresiv) - pe perechi față în față, unul cu minge în așezat, celălalt în stând, aruncarea mingii către partener pe traiectoria și cu viteze variabile, acesta o lovește cu capul, celălalt se ridică și o prinde (8 – 10 execuții / elev) - concurs: grupa împărțită în două echipe, fiecare elev cu minge de handbal. La jumătatea distanței dintre echipe se plasează o ladă de gimnastică pe care sunt așezate mai multe obiecte (sticle cu nisip sau mingi medicinale). Se încearcă prin aruncări de la minim 7 m doborârea obiectelor în terenul advers. Aruncările sunt simultane iar mingile recuperate în terenul propriu pot fi folosite iar. 	idem	Mingi de handbal Marcaje Mingi medicinale Ladă de gimnastică	Idem
6.	idem	idem	idem	Idem L ₅	idem	idem	Idem
7.	idem	Realizarea acțiunilor motrice	Coordonarea mișcărilor în timp și spațiu	<ul style="list-style-type: none"> - pe perechi, fiecare stând într-un cerc marcat pe sol la 3 – 4 m distanță de partener, pase cu o mână de la umăr. La semnal auditiv, cel ce se află în posesia mingii încearcă să-l atingă cu mingea prin aruncare pe 	idem	Teren de Hb, Marcaje Mingi de	idem

Nr. crt.	Ob. Ref.	Ob. Operaț. majore	Detalii de conținut	Exemple de activități de învățare	Dozaj orient.	Resurse	Evaluare
		complexe	Concursuri	<p>celălalt, care sare din cerc (2 – 3 execuții de fiecare)</p> <ul style="list-style-type: none"> - pe 2 coloane față în față, distanța 6 – 7 m, pase urmate de deplasare cu spatele la coasa șirului propriu (cu brațul îndemânat și apoi cu cel neîndemânat, alternând procedeele de pasare) - dribling printre jaloane de pe diferite posturi cu frecvența optimă (5 – 6 execuții) - concurs: pasarea mingii în spațiu bine delimitat, cu restricții – un singur dribling (Grupa este împărțită în două echipe – câștigă cea care va sta mai mult în posesie) 		Hb	
8.	idem	idem	idem	Idem L ₇	idem	idem	Idem
9.	idem	Realizarea mișcărilor combinate cu eficiență în relație cu partenerii	Procedee tehnice efectuate în condiții variate Întreceri	<ul style="list-style-type: none"> - structură complexă: dribling, pasă, alergare, reprimire și pasă cu pământul până la coloana din față (elevii sunt dispuși în 2 coloane la 15 – 20 m, profesorul la jumătatea distanței). 4 – 5 repetări / elev - dribling urmat de aruncare la poartă cu pași adăugați sau încrucișați (3 – 4 execuții) - ștafetă bază pe structură complexă: dribling printre jaloane, pasă, pătrundere în semicercul de 9m și reprimire, fentă de aruncare la poartă combinată cu dribling, întoarcere și pasă lungă la următorul coleg din echipă (Elevii dispuși în două coloane la centrul terenului, fiecare echipă lucrând pe aceeași jumătate de teren) 	idem	Teren de Hb, Marcaje Jaloane Mingi de Hb	Idem
10	idem	idem	idem	Idem L ₉	idem	idem	Autoevaluare

Anexa 14. Proiectarea unității de învățare „Coordonare” clasa a VIII-a

Nr. de lecții: 10; Ciclul tematic: 1; Grupa de nivel valoric: **mediu** ; perioada octombrie - noiembrie 2007

Nr. crt.	Ob. Ref.	Ob. Operaț. majore	Detalii de conținut	Exemple de activități de învățare	Dozaj orient.	Resurse	Evaluare
0	1	2	3	4	5	6	7
1.	1.1 1.3 2.1 3.1 3.3 4.1 4.2	Optimizarea tehnicii de execuție în viteză maximă și a capacității de combinare a mișcărilor	Simțul ritmului Mișcări efectuate precis în tempo-uri ridicate Înlănțuiri de elemente Concursuri	<ul style="list-style-type: none"> - alergare peste obstacole așezate din 5 în 5 m și a căror înălțime crește progresiv (20, 30, 40, 50, 60 cm) (2 x) - elevii dispuși încerc, sărituri de pe loc în fandat înainte, alternând picioarele la fiecare execuție, tempo-ul crește progresiv (30” – 40”) - sărituri peste obstacole de înălțime variabilă cu bătaie pe un picior și aterizare pe celălalt sau sărituri pe 2 picioare și întoarcere la 180°(2 x) (4 – 5 obstacole – distanță 5 m) - stând depărtat: ducerea brațului stâng la spate, brațul drept coroană deasupra capului și trecere în fandare laterală pe piciorul drept cu arcuire, apoi se execută în sens invers, crescând treptat tempo-ul - parcurs aplicativ: sărituri alternative pe un picior prin 3 cercuri, alergare pe banca de gimnastică prinzând și pasând diferite obiecte, transport de greutate printre 4 jaloane și escaladarea lăzii de gimnastică 	7’ – 8’	Garduri sau alte obstacole Ladă de gimnastică Mingi Cercuri Bancă de gimnastică	Predictivă
2.	idem	idem	idem	Idem L ₁	idem	idem	Curentă
3.	idem	idem	idem	<ul style="list-style-type: none"> - stând, pas înainte cu rotarea brațelor înainte – înapoi, urmat de pas înapoi cu rotarea inversă a brațelor (viteză de repetiție ce crește gradat (45”) - stând pe un picior, celălalt întins înainte, învârtirea unui cerc, cu viteză progresivă - grupa dispusă în cerc cu spatele spre interior, având la mijloc un nr. 	idem	Cercuri Mingi de Hb Marcaje	Curentă

Nr. crt.	Ob. Ref.	Ob. Operaț. majore	Detalii de conținut	Exemple de activități de învățare	Dozaj orient.	Resurse	Evaluare
				<p>egal de mingi cu numărul elevilor din cerc. La semnal, alergare cu genunchii sus pe loc, la următorul semnal întoarcere și alergare pentru a intra în posesia mingii și revenire (5 – 6 repetări)</p> <p>– ștafetă: în coloană câte unul, având 4 cercuri la 1 m distanță unul de altul, ocolirea primului cerc, săritură cu întoarcere 180⁰ în al doilea, sărituri cu mingea pe un picior în al treilea, ocolire prin alergare cu spatele la ultimul și revenire prin alergare în zigzag prin cele 4 cercuri</p>			
4.	idem	idem	idem	Idem L ₃	idem	idem	Idem
5.	idem	Legarea procedeele tehnice în structuri complexe și executarea lor corectă	<p>Mișcări combinate</p> <p>Adaptarea mișcărilor la specificul situațiilor</p> <p>Orientare spațială</p> <p>Întreceri</p>	<p>– câte 3 dispuși în linie, cei din extremă cu minge de Hb, pase cu pământul, cu boltă sau razante către cel din mijloc care se întoarce alternativ și retrimite mingile (1' de fiecare elev, apoi rolurile se schimbă)</p> <p>– stând, fiecare cu mingea, aruncarea mingii la verticală, lovirea palmelor înainte și înapoi, îndoirea trunchiului înainte atingând solul cu palmele și prinderea mingii înainte de căderea pe sol (40'')</p> <p>– stând depărtat cu spatele la perete, distanță variabilă, aruncare printre picioare în perete, întoarcere 180⁰ și prinderea mingii (1')</p> <p>– grupa împărțită în 2 echipe dispuse în linie de o parte și de alta a 3 bănci de gimnastică, distanța 8-10m față de bănci. Toți elevii au mingi mici de cauciuc. Fiecare echipă trimite alternativ câte un elev ce aleargă pe bănci și se ferește de mingile aruncate de echipa adversă. Câștigă echipa ce adună mai multe aruncări ce-și ating ținta</p>	idem	<p>Mingi de handbal</p> <p>Marcaje</p> <p>Bănci de gimnastică</p> <p>Mingi de cauciuc</p>	Idem
6.	idem	idem	idem	Idem L ₅	idem	idem	Idem
7.		Aplicarea eficientă a procedeele în combinații diferite	<p>Orientare spațio-temporală</p> <p>Combinare și adaptare</p> <p>Selectarea deprinderilor</p> <p>Corelarea</p>	<p>– grupa dispusă în 3 coloane, pase în triunghi cu deplasare la coada șirului unde s-a pasat, apoi la coada șirului alăturat (viteza de execuție este crescută treptat) (1')</p> <p>– același exercițiu, dar pasa este precedată de dribling cu mâna îndemânatică (1')</p> <p>– conducerea mingii printre jaloane dispuse cât mai variat, alternând</p>	idem	<p>Teren de Hb,</p> <p>Mingi de Hb</p> <p>Marcaje</p> <p>Obstacole</p>	idem

Nr. crt.	Ob. Ref.	Ob. Operaț. majore	Detalii de conținut	Exemple de activități de învățare	Dozaj orient.	Resurse	Evaluare
	idem	mișcărilor cu poziționarea partenerilor	Concursuri	<p>viteza de deplasare și tehnica de execuție în funcție de configurația traseului (1-2 x)</p> <ul style="list-style-type: none"> - în coloană având în față un obstacol iar în lateral un partener, alergare și săritură peste obstacol, răsucire și prinderea mingii trimise de coleg, dribling multiplu printre jaloane și aruncare la poartă indiferent de procedeu (2 x) - concurs: 2 echipe dispuse în coloană câte unul, la poarta de handbal este suspendată o minge medicinală la o distanță de $\approx 0,5$ m față de sol, iar pe sol, sub ea sunt mingi de oină. Elevii încearcă să ia câte o minge de oină fără a fi atinși de mingea suspendată ce este balansată continuu 		Jaloane Mingi medicinale	
8.	idem	idem	idem	Idem L ₇	idem	idem	Idem
9.	idem	idem	idem	<ul style="list-style-type: none"> - pe perechi față în față, pasarea mingii pe diferite traiectorii, cu deplasări laterale ușoare și schimbări de direcție (25 – 30 repetări) - aruncarea mingii în aer, alergare, prindere și dribling alternativ cu accelerări și aruncări la poartă de pe diferite posturi(2x) - dribling printre jaloane, fentă de pas lateral și finalizare cu aruncare la poartă (2 – 3 x) - elevii plasați înapoia unei linii trasate la 9 m față de bancă pe care sunt așezate 2 mingi medicinale la distanță de 2 m una de cealaltă. Un elev încearcă să bareze aruncările colegilor cu mingea de Hb ce încearcă atingerea mingilor medicinale. Câștigă echipa ce are nevoie de mai puțin timp pentru a doborî ambele mingi - aruncări (concurs) la poarta de handbal, încercând să atingă 4 mingi suspendate la nivelul fiecărui colt de poartă. Distanțele variază (7 – 10 m) 	idem	Teren de Hb, Marcaje Jaloane Mingi de Hb	Idem
10	idem	idem	idem	Idem L ₉	idem	idem	Autoevaluare

Anexa 15. Proiectarea unității de învățare „Coordonare” clasa a VIII-a

Nr. de lecții: **10**; Ciclul tematic: **1**; Grupa de nivel valoric: **avansat**; *perioada octombrie - noiembrie 2007*

Nr. crt.	Ob. Ref.	Ob. Operaț. majore	Detalii de conținut	Exemple de activități de învățare	Dozaj orient.	Resurse	Evaluare
0	1	2	3	4	5	6	7
1.	1.1 1.3 2.1 3.1 3.3 4.1 4.2	Perfecționarea mișcărilor în condiții de intensitate maximală Eficientizarea structurilor aplicate în situații dificile și variate	Combinări de mișcări diversificate Coordonare și ritm Precizia acțiunilor, orientarea în spațiu Concursuri	<ul style="list-style-type: none"> - alergare cu sărituri peste obstacole având înălțimea variabilă (40 – 30 – 50 – 20 – 60 cm), combinând variante de sărituri, cu forfecarea picioarelor în aer, aterizări în diferite poziții, întoarceri la 180 – 360⁰ etc. (2 x) - în linie cu fața la obstacol, săritură peste și revenire prin săritură cu spatele (desprinderea și aterizarea se fac pe ambele picioare) (8-10 x) - alergare (deplasare) pe banca de gimnastică, cu sărituri la coardă, piruete și prindere de obiecte etc. - fiecare cu minge, săritură înaltă cu mingea sus, în punctul maxim se aruncă mingea la verticală, trecere în rostogolire înainte și recuperarea mingii înainte de a cădea pe sol (3 – 4 x) - concurs: pe perechi, față în față, unul cu o minge, celălalt cu o coardă de sărit. Se execută sărituri la coardă, concomitent cu lovirea mingii aruncată de partener cu capul. Câștigă perechea care rămâne ultima fără să greșească, apoi se schimbă 	7' – 8'	Obstacole Bănci de gimnastică Mingi de Hb Corzi de sărit	Predictivă
2.	idem	idem	idem	Idem L ₁	idem	idem	Curentă
3.	idem	idem	idem	<ul style="list-style-type: none"> - stând, rotarea brațelor prin înainte în sus, trecere în ghemuit, ridicare cu un picior pe vârf înapoi sprijinit, brațele jos (exercițiile cresc ca frecvență) - bastonul ținut la verticală pe sol în lateral, eliberarea lui și întoarcere rapidă 180⁰ și prindere înainte de a lua contact cu solul (7-10 x) 	idem	Baston de gimnastică Mingi de Hb Jaloane	Curentă

Nr. crt.	Ob. Ref.	Ob. Operaț. majore	Detalii de conținut	Exemple de activități de învățare	Dozaj orient.	Resurse	Evaluare
				– parcurs aplicativ: mutarea separată a 4 mingi de handbal dintr-un cerc în altul, alergare cu schimbare de direcție printre jaloane, conducerea mingii cu mâna și cu piciorul (2 mingi simultan), aruncarea lor la țintă fixă sau mobilă, sărituri alternative la banca de gimnastică, trecere în așezat și târâre cu spatele ținând o minge medicinală la nivelul gleznelor (doar cu brațele)		Bancă Marcaje	
4.	idem	idem	idem	Idem L ₃	idem	idem	Idem
5.	idem	Autocontrolul asupra a calității mișcărilor efectuate Aplicarea în concursuri a elementelor consolidate	Procedee tehnice aplicate în condiții nestandardizate Întreceri	– pe perechi, față în față, la 10 – 12 m distanță, unul cu o minge, dribling cu mâna neîndemânică dublat de schimbări de direcție și pasă prin procedeu la alegere, imprimând mingii diferite traiectorii și mișcare de rotație (10 – 15 repetări / elev). Se execută cu tempo ridicat – pe perechi, față în față, pase cu mingea de Hb, concomitent cu lovirea mingii de fotbal cu piciorul(1’) – sărituri la coardă cu menținerea picioarelor încrucișate, apoi cu schimbare alternativă a încrucișării și a mediului de mânăuire a corzii (1’) – ștafeta cu paletă de tenis pe care se ține în echilibru o minge mică (pot fi introduse elemente ce îngreunează activitatea: sărituri peste obstacole, mers în echilibru etc.) – ștafeta cu 2 mingi de Hb, una condusă cu brațul drept, cealaltă cu stângul	idem	Mingi de handbal Mingi de fotbal Corzi Palete de tenis Obstacole Bănci de gimnastică	Idem
6.	idem	idem	idem	Idem L ₅	idem	idem	Idem
7.	idem	Obținerea randamentului maxim în condiții de dificultate	Combinarea, selectarea și transformarea mișcărilor Concursuri cu	– pe perechi fiecare cu câte o minge, deplasare concomitentă în aceeași direcție, rostogolind mingea cu palma brațului din exterior, simultan cu lovirea palmelor brațului din interior – fiecare cu două mingi, cu fața la perete, distanță variabilă, pasă în perete, ricoșare în sol și recuperare, pasând cele două mingi	idem	Mingi de Hb Mingi medicinale Marcaje	idem

Nr. crt.	Ob. Ref.	Ob. Operaț. majore	Detalii de conținut	Exemple de activități de învățare	Dozaj orient.	Resurse	Evaluare
		sporită Dezvoltarea creativității (Elaborarea de soluții personale)	solicitări complexe	<p>consecutiv</p> <ul style="list-style-type: none"> - grupa este împărțită în două echipe, așezate față în față, înapoia unei linii situate la 10 m față de fiecare echipă. Se lansează prin rostogolire o minge medicinală sau de baschet pe linia de mijloc. Elevii au mingi de Hb și încearcă să lovească mingea în mișcare și să o trimită cât mai mult în terenul advers - pe linii față în față (fiecare are pereche), distanță 7 – 8 – 10 m, rostogolirea unui cerc pe linia de mijloc și încercarea perechilor de a arunca mingile de Hb prin țintele mobile 		Cercuri	
8.	idem	idem	idem	Idem L ₇	idem	idem	Idem
9.	idem	idem	idem	<ul style="list-style-type: none"> - pase în trei cu schimb de locuri și finalizare prin procedeu la alegere - în coloană câte unul, ultimul cu mingea de Hb, dribling printre colegi (șerpuit), ocupă prima poziție și rostogolește mingea către ultimul rămas care execută același traseu (se insistă pe rapiditatea execuțiilor) - concurs de aruncări la poartă de la 7 m (obligatoriu cu finalizare într-un colț la alegere) - grupa împărțită în 2 echipe, pase pe teren limitat ca suprafață, cu restricții (fără dribling) și doar 3 pași de alergare. Câștigă echipa care menține cât mai mult mingea în posesie fără a fi interceptată de adversari (fiecare elev este urmărit și urmărește la rândul său perechea pentru un marcaj cât mai bun) 	idem	Teren de Hb, Mingi de Hb Marcaje	Idem
10	idem	idem	idem	Idem L ₉	idem	idem	Autoevaluare

Anexa 16. Proiectarea unității de învățare „Coordonare” clasa a VIII-a

Nr. de lecții: 10; Ciclul tematic: 2; Grupa de nivel valoric: **scăzut** ; perioada ianuarie-februarie 2008

Nr. crt.	Ob. Ref.	Ob. Operaț. majore	Detalii de conținut	Exemple de activități de învățare	Dozaj orient.	Resurse	Evaluare
0	1	2	3	4	5	6	7
1.	1.1 1.3 2.1 3.1 3.2 3.3 4.1 4.2	Stabilizarea și corectitudinea deprinderilor efectuate	Coordonare generală Echilibrul static și dinamic Întreceri	<ul style="list-style-type: none"> - mers cu brațele prinse la spate, pe o linie dreaptă, crescând treptat viteza de deplasare. Același exercițiu cu brațele ținute lateral, deplasare pe vârfuri (2x15 – 20 m) - 4 sărituri pe verticală cu aterizare în același loc, săritură înainte și apoi săritură înapoi, cu aterizare în poziția inițială (2 – 3 x) - parcurs aplicativ: sărituri pe ambele picioare în două cercuri plasate pe direcția de deplasare, mers pe banca de gimnastică cu brațele lateral (partea lată), alergare cu ocolirea a 4 jaloane și revenire prin alergare cu spatele de-a lungul unei linii trasate 	7' – 8'	Marcaje Bănci de gimnastică cercuri	Predictivă
2.	idem	idem	idem	Idem L ₁	idem	idem	Curentă
3.	idem	idem	idem	<ul style="list-style-type: none"> - stând pe banca de gimnastică cu brațele lateral, modificarea poziției brațelor și trecerea în echilibru pe un singur picior, urmat de săritură de pe bancă și aterizare în lateral la punct fix (2 – 3 x) - în linie pe un rând, cu palmele la ochi, învârtire în jurul axei proprii. La semnal auditiv, alergare până la o linie trasată la 10 – 15 m, atingere și revenire în poziție inițială - concurs: rostogolirea unei mingi medicinale cu brațul îndemânat, așezarea ei într-un cerc, menținerea echilibrului în stând pe ambele picioare pe minge (3''), sărituri în zigzag de-a lungul unui bănci de gimnastică. Mers ghemuit până la mingea medicinală, recuperare și predarea ștafetei următorului coechipier. 	idem	Banca de gimnastică Mingi medicinale Marcaje	Curentă
4.	idem	idem	idem	Idem L ₃	idem	idem	Idem

Nr. crt.	Ob. Ref.	Ob. Operaț. majore	Detalii de conținut	Exemple de activități de învățare	Dozaj orient.	Resurse	Evaluare
5.	idem	Stabilitatea mișcărilor Formarea ritmului de execuție cursivă	Coordonarea generală și segmentară Orientare în spațiu Echilibrul dinamic Întreceri	<ul style="list-style-type: none"> - așezat echer cu o minge fixată între glezne, aruncarea mingii cu picioarele și prinderea acesteia cu mâinile (4 - 8 x) - mers în echilibru pe banca de gimnastică cu opriri și porniri în diferite poziții - pe perechi față în față, distanță de 10 – 15 m, la semnal alergare ușoară, unul se oprește în stând depărtat, celălalt trece printre picioarele lui și apoi continuă alergarea făcând schimb de locuri (3 x / elev) - parcurs aplicativ: alergare ușoară, deplasare pe banca de gimnastică înclinată (un capăt fixat pe lada de gimnastică formată din 3 elemente), săritură în adâncime de pe capacul lăzii pe o saltea, rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit și revenire prin alergare cu fața transportând două mingi medicinale 	idem	Mingi medicinale Bănci de gimnastică Saltele Marcaje	Idem
6.	idem	idem	idem	Idem L ₅	idem	idem	Idem
7.	idem	Efectuarea corectă și adaptată la situație a mișcărilor Formarea capacității de autocontrol	Coordonare generală Orientare în spațiu Parcursuri aplicative	<ul style="list-style-type: none"> - din culcat facial, trecere în ghemuit și rostogolire înainte în ghemuit urmate de săritură pe verticală și întoarcere 90⁰ (2-3 x) - pe perechi, față în față, reciproc apucat de capetele unui baston: sărituri alternative (zig-zag) pe o linie trasată pe sol și revenire prin pas adăugat (se insistă pe sincronizarea mișcărilor) - concurs bazat pe microlinie acrobatică: din depărtat rostogolire înainte în ghemuit, cumpănă pe un genunchi cu menținere (2''), revenire în ghemuit, săritură pe verticală cu extensie și trecere în rostogolire înapoi cu picioarele întinse și stând pe cap 	idem	Bastoane de gimnastică Marcaje Saltele de gimnastică	Idem
8.	idem	idem	idem	Idem L ₇	idem	idem	Idem
9.	idem	idem	idem	<ul style="list-style-type: none"> - pe perechi, transportul partenerului realizând deplasare pe o linie trasată pe sol, apoi rолurile se schimbă (1-2 x / elev) - ștafetă cu minge medicinală mică: alergare 10 m cu mingea ținută de brațul îndemânatic, așezate într-un cerc a acesteia, continuarea alergării încă 5 m, întoarcere 180⁰, revenire la cerc și rostogolirea 	idem	Marcaje Mingi medicinale Jaloane Saltele	idem

Nr. crt.	Ob. Ref.	Ob. Operaț. majore	Detalii de conținut	Exemple de activități de învățare	Dozaj orient.	Resurse	Evaluare
				<p>mingii către următorul elev din grupă</p> <p>- parcurs sub formă de suveică: rostogolire înainte în ghemuit ținând o minge, rostogolirea mingii oblic înainte la profesor, alergare cu schimbare de direcție printre 3 jaloane, reprimire și pasă la șirul următor care execută același traseu</p>			
10	idem	idem	idem	Idem L ₉	idem	idem	Autoevaluare

Anexa 17. Proiectarea unității de învățare „Coordonare” clasa a VIII-a

Nr. de lecții: **10**; Ciclul tematic: **2**; Grupa de nivel valoric: **mediu**; *perioada ianuarie-februarie 2008*

Nr. crt.	Ob. Ref.	Ob. Operaț. majore	Detalii de conținut	Exemple de activități de învățare	Dozaj orient.	Resurse	Evaluare
0	1	2	3	4	5	6	7
1.	1.1 1.3 2.1 3.1 3.2 3.3 4.1 4.2	Precizia mișcărilor efectuate Combinarea rațională a deprinderilor	Coordonarea segmentelor corpului Echilibrul dinamic Precizia mișcărilor Concursuri	<ul style="list-style-type: none"> - mers înainte și înapoi pe vârfuri, cu ochii închiși, intercalat de sărituri și opriri în diferite poziții (stând depărtat, fandat înainte, stând pe un picior, ghemuit etc.) (15 – 20 m) - 4 sărituri ca mingea cu întoarcere 90⁰ și revenire în poziția inițială, săritură înainte și aterizare în ghemuit, săritură înapoi cu întoarcere 180⁰ și revenire în poziția inițiată (2-4 x, schimbând de fiecare dată sensul de rotație) - parcurs aplicativ: sărituri în zigzag în 2 cercuri plasate tangent de o parte și de alta a direcției de deplasare, alergare pe banca de gimnastică sărind peste obstacole, culegerea unei mingi de Hb și dribling printre 4 jaloane, revenire prin alergare cu genunchii sus cu spatele la direcția de deplasare 	7' – 8'	Cercuri Bancă de gimnastică Mingi medicinale Jaloane Mingi de Hb	Predictivă
2.	idem	idem	idem	Idem L ₁	idem	idem	Curentă
3.	idem	idem	idem	<ul style="list-style-type: none"> - stând pe un picior pe banca de gimnastică cu brațele lateral, schimbarea piciorului de sprijin concomitent cu ducerea celuilalt picior înapoi (cumpănă), reechilibrare și săritură în depărtat de o parte și de alta a băncii de gimnastică (3 – 4 execuții) - în linie pe un rând, din alergare ușoară de pe loc, la semnal auditiv săritură cu întoarcere 180⁰, alergare cu spatele până la o linie trasată pe sol (10 – 15 m), atingere și revenire cu pas săltat în poziția inițială - concurs: rostogolirea unei mingi alternativ (stânga – dreapta – cu brațele) pe o linie trasată în zigzag pe sol, așezarea ei în cerc, sărituri 	idem	Bănci de gimnastică Marcaje Mingi medicinale Cercuri	Curentă

Nr. crt.	Ob. Ref.	Ob. Operaț. majore	Detalii de conținut	Exemple de activități de învățare	Dozaj orient.	Resurse	Evaluare
				pe un picior (alternativ) la banca de gimnastică, mers fandat până la mingea medicinală, rostogolire până la coechipier și predarea ștafetei			
4.	idem	idem	idem	Idem L ₃	idem	idem	Idem
5.	idem	Precizia și stabilitatea acțiunilor motrice Eficientizarea acțiunilor prin aplicare în condiții standard și complexe	Coordonare generală și segmentară Echilibrul dinamic Concursuri	<ul style="list-style-type: none"> - deplasare pe banca de gimnastică prin sărituri la coardă - din stând pe un picior pe banca de gimnastică, brațele lateral, celălalt picior întins, învârtirea cercului cu gamba - pe perechi față în față, distanță de 10 – 15 m, la semnal alergare ușoară, unul se oprește în stând cu trunchiul aplecat la orizontală, celălalt efectuează săritură la capră și apoi ambii continuă alergarea (3 x / elev). Rolurile se inversează. - Parcurs aplicativ: mers pe banca de gimnastică, deplasare pe o altă bancă de gimnastică înclinată (cu un capăt fixat pe lada de gimnastică formată din 4 module), săritură de pe capacul lăzii în adâncime, rostogolire înainte din ghemuit în depărtat și revenire prin alergare transportând 2 mingi medicinale (ținute cu un singur braț) 	idem	Corzi de sărit Cercuri Bancă de gimnastică Saltele Mingi medicinale Ladă	Idem
6.	idem	idem	idem	Idem L ₅	idem	idem	Idem
7.	idem	Aplicarea cu indici ridicați de eficiență a deprinderilor Dezvoltarea capacității de apreciere obiectivă a execuțiilor	Coordonarea stereotipurilor în mod rațional Echilibrul și orientarea în spațiu Concursuri	<ul style="list-style-type: none"> - din culcat facial sprijin pe brațe, trecere prin săritură în ghemuit, săritură înaltă cu extensie și aterizare în fandat înainte (3-4 x) - pe perechi, față în față, reciproc apucat de capetele unui baston, sărituri alternative de o parte și de alta a băncii de gimnastică și revenire prin mers în aceeași formație pe banca de gimnastică (se insistă pe sincronizarea acțiunilor) - concurs bazat pe microlinie acrobatică: din stând, trecere în stând pe mâini, rostogolire înainte din ghemuit în depărtat și apoi din depărtat în ghemuit, trecere în stând pe omoplați și apoi în cumpănă pe un genunchi 	idem	Bastoane de gimnastică Bancă de gimnastică Saltele de gimnastică	Idem
8.	idem	idem	idem	Idem L ₇	idem	idem	Idem

Nr. crt.	Ob. Ref.	Ob. Operaț. majore	Detalii de conținut	Exemple de activități de învățare	Dozaj orient.	Resurse	Evaluare
9.	idem	idem	idem	<ul style="list-style-type: none"> - pe perechi, transportul partenerului pe o linie în zigzag, acesta efectuând transferul unei mingi de Hb dintr-o mână în cealaltă (apoi rolurile se inversează) 2x / elev - ștafetă cu minge medicinală mică: alergare 10 m ducând pe sol mingea cu brațul îndemânat, așezarea mingii într-un cerc, continuarea alergării cu spatele la direcția de deplasare, revenire și rostogolirea mingii cu ambele brațe către următorul coleg - parcurs sub formă de suveică: rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit ținând o minge la nivelul gleznelor, rostogolirea mingii oblic înainte către un elev, alergare cu genunchii sus printre 3 jaloane, reprimire și pasă cu 2 mâini de la piept la șirul următor și reluarea traseului 	idem	<p>Marcaje Mingi de Hb Mingi medicinale Saltele Jaloane</p>	Idem
10	idem	idem	idem	Idem L ₉	idem	idem	Autoevaluare

Anexa 18. Proiectarea unității de învățare „Coordonare” clasa a VIII-a

Nr. de lecții: 10; Ciclul tematic: 2; Grupa de nivel valoric: **avansat**; perioada ianuarie-februarie 2008

Nr. crt.	Ob. Ref.	Ob. Operaț. majore	Detalii de conținut	Exemple de activități de învățare	Dozaj orient.	Resurse	Evaluare
0	1	2	3	4	5	6	7
1.	1.1 1.3 2.1 3.1 3.2 3.3 4.1 4.2	Aplicarea eficientă în condiții îngreunate a deprinderilor Restricționarea și combinarea originală a mișcărilor	Coordonare generală și segmentară Echilibrul și precizia mișcărilor Ambidextria Concursuri	<ul style="list-style-type: none"> - alergare cu pas adăugat și încrucișat, intercalată cu opriri în diferite poziții și sărituri cu întoarcere 180⁰ (la comanda profesorului) (20 – 25 m) – (frecvență maximă) - 4 sărituri cu mingea cu întoarcere 180⁰ și revenire în poziția inițială, săritură înainte și aterizare în fandat, săritură înapoi cu aterizare în ghemuit, săritură cu extensie și aterizare în fandat (schimbând picioarele) (2-4 x: schimbând sensul de rotație) - parcurs aplicativ: sărituri în zigzag în 2 cercuri plasate tangent de o parte și de alta a direcției de deplasare, alergare pe banca de gimnastică sărind peste obstacole (primind și pasând diferite obiecte), culegerea unei mingi de Hb și dribling cu mâna neîndemânică printre 4 jaloane, aruncare la țintă și revenire prin alergare cu spatele cu picioare întinse înainte. 	7' – 8'	Cercuri Bancă de gimnastică Marcaje Minge de Hb Jaloane	Predictivă
2.	idem	idem	idem	Idem L ₁	idem	idem	Curentă
3.	idem	idem	idem	<ul style="list-style-type: none"> - stând pe un picior pe banca de gimnastică cu brațele lateral, sărituri succesive (4) cu întoarcere la 90⁰ și revenire în poziția inițială, trecere în cumpănă pe un picior, revenire și săritură cu întoarcere 180⁰ pe sol cu fața la banca de gimnastică (3 – 4 execuții) - în linie pe un rând, din alergare cu pendularea gambei înapoi la semnal auditiv, săritură cu întoarcere 180⁰ și alergare în zigzag cu spatele până la o linie trasată pe sol, atingere și revenire prin pas sărit în poziție inițială 	idem	idem	Curentă

Nr. crt.	Ob. Ref.	Ob. Operaț. majore	Detalii de conținut	Exemple de activități de învățare	Dozaj orient.	Resurse	Evaluare
				– concurs: rostogolirea unei mingi medicinale în zigzag pe o linie trasată pe sol (cu brațul neîndemânic) așezarea ei în cerc, sărituri alternative la banca de gimnastică cu spatele la direcția de deplasare, mers pe călcâie până la mingea medicinală, ridicare și pasă cu brațul neîndemânic până la coechipier și predarea ștafetei			
4.	idem	idem	idem	Idem L ₃	idem	idem	Idem
5.	idem	Optimizarea coordonării acțiunilor motrice Legarea rațională a mișcărilor complexe	Mișcări complexe și coordonate în condiții variate Disocierea mișcărilor Concursuri	– deplasare pe banca de gimnastică prin sărituri la coardă, pasând cu capul o minge aruncată de partener (apoi rolurile se inversează) (1-2x) – pe perechi față în față, fiecare cu minge, deplasare laterală (cu pas adăugat) dribling cu o mână și încercarea de a scoate cu mâna liberă mingea adversarului din dribling (1') – pe perechi față în față, distanță de 10 – 15 m, la semnal alergare ușoară, unul se oprește în ghemuit, celălalt efectuează săritură lungă cu rostogolire peste partener pe saltea, apoi ambii își continuă alergarea și fac schimb de locuri (3 x / elev). Rolurile se inversează – parcurs aplicativ: mers pe partea îngustă a băncii de gimnastică, deplasare pe altă bancă de gimnastică (cățărare), fixată pe un capăt de lada de gimnastică completă, săritură cu întoarcere 180 ⁰ și aterizare în ghemuit, rostogolire înapoi în depărtat, revenire prin alergare transportând două mingi medicinale (una pe cap, cealaltă la spate). Alergarea se face cu spatele.	idem	Corzi de sărit Mingi de Hb Bănci de gimnastică Saltele Ladă Mingi medicinale	Idem
6.	idem	idem	idem	Idem L ₅	idem	idem	Idem
7.	idem	Perfecționarea mișcărilor în condiții complexe Perfecționarea capacității de autocontrol	Combinarea creatoare a mișcărilor Exerciții dificile și variate Concursuri	– din culcat dorsal sprijinit pe brațe, trecere în culcat facial sprijin pe brațe și picioarele depărtate, săritură în ghemuit, urmată de săritură lungă cu rostogolire peste un obstacol (2-3 x) – pe perechi, față în față, reciproc apucat de capetele unui baston conducerea mingii medicinale cu capătul apropiat ținând ambele brațe pe baston, printre 5 jaloane și revenire prin alergare pe banca de gimnastică în aceeași formație	idem	Saltele de gimnastică Bastoane de gimnastică Minge medicinală	idem

Nr. crt.	Ob. Ref.	Ob. Operaț. majore	Detalii de conținut	Exemple de activități de învățare	Dozaj orient.	Resurse	Evaluare
				– concurs bazat pe microlinie acrobatică: stând, trecere în cumpănă, cădere înainte pe brațe, stând pe cap din forță, trecere în rostogolire înainte în ghemuit, săritură cu extensie – întoarcere 180 ⁰ și revenire în ghemuit, săritură lungă cu rostogolire			
8.	idem	idem	idem	Idem L ₇	idem	idem	Idem
9.	idem	idem	idem	<ul style="list-style-type: none"> – pe perechi, transportul partenerului pe direcții variate, acesta trimițând o minge de Hb în sol, pe care încearcă s-o prindă (2 x / elev); rolurile se inversează – ștafetă cu minge medicinală mică: alergare 10 m conducând pe sol mingea cu brațul neîndemânat, așezarea ei în cerc, alergare cu spatele cu genunchii sus încă 5 m, revenire și rostogolirea mingii cu brațul îndemânat următorului coleg – parcurs sub formă de suveică: aruncarea mingii înainte sus și rostogolire rapidă din ghemuit în ghemuit, recuperarea ei înainte de a atinge solul, pasă oblic cu piciorul până la un coleg, alergare printre jaloane cu spatele la direcția de deplasare, revenire și pasă cu brațul neîndemânat la coloana din față (traseul se reia) 	idem	Mingi de Hb Marcaje Mingi medicinale Saltele Jaloane	Idem
10	idem	idem	idem	Idem L ₉	idem	idem	Autoevaluare

Anexa 19. Proiectarea unității de învățare „Rezistența” clasa a VIII-a

Nr. de lecții: 9; Grupa de nivel valoric: **scăzut**; Perioada: *Octombrie – Noiembrie 2007*

Nr. crt.	Ob. Ref.	Ob. Operaț. majore	Detalii de conținut	Exemple de activități de învățare	Dozaj orient.	Resurse	Evaluare
0	1	2	3	4	5	6	7
1.	1,3 2,1 3.1 3.3 4.2	Dezvoltarea rezistenței generale	Rezistență aerobă	– alergare în tempo redus, menținând constantă intensitatea efortului, în interval de timp programat (6' – 8')	8 – 10'	Teren de handbal	Predictivă
2.	idem			Idem L ₁	idem		Curentă
3.	idem	Dezvoltarea rezistenței în regim de coordonare	Structură tehnică din handbal. Rezistență musculară locală	– pe perechi, față în față, pe lățimea terenului de Hb (la tușă – distanța 20 m), dribling până la centru, pasă cu pământul și retragere în poziția inițială, portarul executând același lucru (2 x 3'; p – 2' – activă, mișcări de respirație)	idem	Mingi, marcaje și teren de Hb	Curentă
4.	idem	Adaptarea vitezei de deplasare la posibilitățile grupei valorice	Rezist. aerobă și mixtă Tempo-uri variate	– alergare în pluton în cadrul grupei valorice respective, pe perimetrul terenului de HB și pe o singură lățime a terenului de Hb accelerare 3 / 4 (2 x 2'); pauză (2' – 3') – activă	Idem	Teren de Hb cu marcaje	Idem
5.	idem			Idem L ₃	idem		
6.	idem	Menținerea controlului asupra mișcărilor	Rezistență în regim de forță. Structură aplicativă	– 20 semigenuflexiuni, 10 sărituri ca mingea de pe loc, târare pe sub obstacol (gard de atletism), transportul unei mingi medicinale până la tușă terenului de Hb, 10 flotări și alergare de viteză cu predarea ștafetei	idem	Obstacol, minge medicinală	Idem

Nr. crt.	Ob. Ref.	Ob. Operaț. majore	Detalii de conținut	Exemple de activități de învățare	Dozaj orient.	Resurse	Evaluare
7.	idem	Coordonarea mișcărilor pe fond de oboseală	Precizie și coordonare în regim de rezistență	- sărituri la coardă, evitând greșelile și încercând realizarea mișcărilor pe parcursul mai multor reprize: (3 x 1,5'), p – 1,5' – 2' – activă	idem	Corzi de sărit	Idem
8.	idem			Idem L ₆			Idem
9.	idem	Formarea capacității de autoevaluare obiectivă a propriei capacități de efort	Rezistență la efort de lungă durată. Concurs	- pe perechi față în față – fiecare stă într-un cerc trasat tangent în exteriorul terenului de Hb (pe latura mare), plecare simultană în alergare către partener, ocolirea cercului acestuia, revenire, ocolirea propriului cerc... etc. Se efectuează 8 trasee dus – întors (16 lățimi de teren). Câștigă cel ce ajunge primul la finalul traseului în cercul propriu	idem	Teren de Hb, marcaje	Autoevaluare

Anexa 20. Proiectarea unității de învățare „Rezistența” clasa a VIII-a

Nr. de lecții: **9**; Grupa de nivel valoric: **mediu**; Perioada: *Octombrie – Noiembrie 2007*

Nr. crt.	Ob. Ref.	Ob. Operaț. majore	Detalii de conținut	Exemple de activități de învățare	Dozaj orient.	Resurse	Evaluare
0	1	2	3	4	5	6	7
1.	1,3 2,1 3.1 3.3 4.2	Dezvoltarea anduranței	R. aerobă și mixtă	- alergare în tempo variat, alternând tempo-urile la semnale auditive pe distanțe precizate (6' – 8')	8' – 10'	Teren de Hb	Predictivă
2.	idem			Idem L ₁			Curentă
3.	idem	Optimizarea tehnicii de execuție în efort crescut	Structură tehnică din Hb	- pe perechi – față în față, pe lățimea terenului de Hb (distanța 20 m - la tușă), dribling în tempo 3/4 până la centru, pasă cu mâna de la umăr și retragere cu spatele în poziția inițială, partenerul executând același lucru (2 x 3'; p – 2' – activă – mișcări de respirație)	idem	Teren și mingi de Hb, marcaje	Curentă
4.	idem	Dozarea efortului în funcție de media grupei	Tempouri variate. R. mixtă	- alergare în pluton în cadrul grupei valorice pe perimetrul terenului de Hb și pe ambele lățimi accelerări progresive (2 x 2,5'), pauză 2' – activă	idem	Teren de Hb, marcaje	Idem
5.	idem			Idem L ₃	idem		
6.	idem	Educarea rezistenței în efort complex	Rezistență în regim de forță. Parcurs aplicativ	- 25 de genuflexiuni, 15 sărituri ca mingea de pe loc, târâre pe sub obstacol (gard de atletism), transportul a două mingi medicinale până la tușă, 15 flotări și alergare cu genunchii sus în tempo maximal cu predarea ștafetei	idem	Obstacole, mingi medicinale	Idem

Nr. crt.	Ob. Ref.	Ob. Operaț. majore	Detalii de conținut	Exemple de activități de învățare	Dozaj orient.	Resurse	Evaluare
0	1	2	3	4	5	6	7
7.	idem	Efectuarea acțiunilor motrice cu eficiență pe fond de oboseală	Rezistență în regim de coordonare și viteză	- sărituri la coardă insistând pe menținerea tempo-urilor optime în funcție de posibilitățile individuale și pe corectitudinea mișcărilor: (3 x 2') p – 1' – activă	idem	Corzi de sărit	Idem
8.	idem			Idem L ₆	idem		
9.	idem	Autoevaluarea obiectivă a propriului randament	Rezistență la efort susținut de lungă durată	- pe perechi față în față – fiecare stă într-un cerc trasat tangent în exteriorul terenului de Hb (pe latura mare), plecare simultană în alergare către partener, ocolirea cercului acestuia, revenire, ocolirea cercului propriu ... etc. Se efectuează 10 trasee dus – întors (20 lățimi de teren) în tempo susținut. Câștigă cel ce ajunge la finalul traseului primul în propriul cerc.	idem	Teren de Hb, marcaje	Autoevaluare

Anexa 21. Proiectarea unității de învățare „Rezistența” clasa a VIII-a

Nr. de lecții: 9; Grupa de nivel valoric: **avansat**; Perioada: *Octombrie – Noiembrie 2007*

Nr. crt.	Ob. Ref.	Ob. Operaț. majore	Detalii de conținut	Exemple de activități de învățare	Dozaj orient.	Resurse	Evaluare
0	1	2	3	4	5	6	7
1.	1,3 2,1 3.1 3.3 4.2	Educarea rezistenței la eforturi intense	R. în regim mixt și anaerob lactacid	– Antrenament pe intervale 3 x 400 m în tempo-uri submaximale și alternative, p – 1’30” – 2’	8 – 10’	Teren de Hb	Predictivă
2.	idem			Idem L ₁	idem		Curentă
3.	idem	Menținerea preciziei și coordonării la eforturi intense	Structură tehnică din Hb	– pe perechi – față în față – pe lățimea terenului de Hb (la tușa laterală – 20 m distanță), dribling în tempo ridicat până la centru și pasă la partener din săritură, urmată de retragere cu spatele în poziția inițială. Partenerul execută același lucru (2 x 3’; p – 1,5’-2’ – activă)	idem	Teren și mingi de Hb, Marcaje	Idem
4.	idem	Stabilitatea mișcărilor pe fond de solicitare puternic	Rezistență mixtă și anaerob lactacidă	– alergare în coloană în cadrul grupei valorice în tempo susținut 2/4 – ¾, ultimul din pluton accelerează și trece în frunte, apoi următorul realizează aceeași acțiune etc. (2 x 3’); pauză 2’ – activă	idem	Teren de Hb, Marcaje	Idem
5.	idem			Idem L ₃	idem		Idem
6.	idem	Asigurarea unui randament crescut în combinațiile	Rezistență în regim de Forță. Parcurs aplicativ	– 30 de genuflexiuni, 15 sărituri cu genunchii la piept de pe loc, târâre pe sub două obstacole, transportul a două mingi medicinale cu un singur braț, 20 de flotări cu bătaia palmelor și revenire cu pași săriți succesivi și predarea ștafetei	idem	Mingi medicinale, obstacole, marcaje	Idem

Nr. crt.	Ob. Ref.	Ob. Operaț. majore	Detalii de conținut	Exemple de activități de învățare	Dozaj orient.	Resurse	Evaluare
		executate					
7.	idem	Mentținerea tempo-urilor ridicate în acțiunile motrice efectuate	Rezistența în regimul celorlalte calități motrice	- sărituri la coardă prin procedee variate, alternând prizele și menținând frecvența mișcărilor ridicate, fără a afecta tehnica de execuție: (3 x 2,5') p – 45'' – activă	idem	Corzi de sărit	idem
8.	idem			Idem L ₆	idem		idem
9.	idem	Formarea capacității de autoapreciere a capacității de efort și de adaptare la eforturi ridicate	Rezistență în eforturi de intensitate ridicată	- pe perechi față în față – fiecare stă într-un cerc tangent în exteriorul terenului de Hb (pe latura mare), plecare simultană în alergare către partener, ocolirea cercului opus, revenire cu ocolirea propriului cerc ... etc. Se efectuează 12 trasee dus – întors (24 lățimi de teren) în tempo ridicat. Câștigă cel ce ajunge la finalul traseului primul în propriul cerc	idem	Teren de Hb, Marcaje	Autoevaluare

Anexa 22. Proiectarea unității de învățare „Forța” clasa a VIII-a

Nr. de lecții: 8; Ciclul tematic: 1; Grupa de nivel valoric: **scăzut**; Perioada: noiembrie - decembrie 2007

Nr. crt.	Ob. Ref.	Ob. Operaț. majore	Detalii de conținut	Exemple de activități de învățare	Dozaj orient.	Resurse	Evaluare
0	1	2	3	4	5	6	7
1.	1.1 1.2 1.3 3.1 3.2 3.3 4.1 4.2	Dezvoltarea tonicității musculaturii membrelor inferioare și superioare, a mobilității articulare și elasticității musculare	Forță segmentară dinamică Forță explozivă	<ul style="list-style-type: none"> - stând depărtat, ținând bastonul la ceafă de ambele capete apucat, întinderea brațelor sus și revenire în poziția inițială (pieptul presează puternic spre înainte) 2-3 x 30” - cu fața la perete (distanță 1 m), cădere înainte cu sprijin pe palme și revenire prin împingere în brațe (3 x 8 – 10 repetări) - din culcat facial cu palmele pe marginea băncii de gimnastică, tracțiunea simultană în brațe cu alunecarea corpului (2 bănci) ; 2-3 repetări - mers ghemuit (3 x 10 -15m). Exerciții de mobilitate în pauze 	10’ – 15’	Bastoane de gimnastică Bănci de gimnastică	Predictivă
2.	idem	idem	idem	Idem L ₁	idem	idem	Curentă
3.	idem	idem	idem	<ul style="list-style-type: none"> - stând cu un picior pe o șipcă a scării fixe iar palmele apucat de o șipcă apropiată de nivelul umerilor, întindere energetică și apoi flexia piciorului de sprijin, celălalt fiind liber (2-3 x 8 repetări) - din sprijin culcat facial cu palmele pe banca de gimnastică, flotări (2 x 5-6 repetări) - din culcat facial sprijin pe brațe, celălalt îi ridică picioarele, deplasare cu ajutorul brațelor pe distanțe variabile (2 x 6 – 10 m de elev) (roaba) - sărituri succesive pe un picior alternate de sărituri ca mingea cu desprindere pe pingea (2 x 30” de elev). Exerciții pentru suplețe în pauze 	8’ – 10’	Scări fixe Bănci de gimnastică	Curentă
4.	idem	idem	idem	Idem L ₃	idem	idem	Idem

Nr. crt.	Ob. Ref.	Ob. Operaț. majore	Detalii de conținut	Exemple de activități de învățare	Dozaj orient.	Resurse	Evaluare
5.	idem	Dezvoltarea forței segmentare și a supleței	Forța brațelor și picioarelor în regim dinamic	<ul style="list-style-type: none"> - pe perechi față în față – distanța 4 – 6 m – pase cu mingea medicinală (de la piept, de la umăr, de deasupra capului, prin revenirea trunchiului, cu o mână sau două mâini) (2 x 1') - sărituri în zigzag peste banca de gimnastică (2 x 6 repetări) - pe perechi față în față, tracțiuni reciproce de o mână sau ambele mâini (2 x 30'') - pe perechi din stând, unul înapoia celuilalt, cel din spate întinde brațele și sprijină palmele pe umerii partenerului, efectuează sărituri cu genunchii la piept (2 x 8 sărituri de elev) 	idem	Mingi medicinale Bănci de gimnastică	Curentă
6.	idem	idem	idem	Idem L ₅	idem	idem	Idem
7.	idem	idem	idem	<ul style="list-style-type: none"> - stând cu trunchiul mult flexat înainte și un baston de gimnastică ținut la ambele capete cu brațele, privirea înainte spre baston fără a îndoi genunchii (2 x 30'') - stând cu două sticle umplute cu nisip în mâini, ridicare pe vârfuri, menținere 1' – 2' și revenire (2 x 12 repetări) - sprijin culcat facial, deplasare înainte pe brațe, picioarele lipite se târăsc pe sol (2 x 10 m) - atârnat la bară joasă, tracțiuni în brațe sau încercări de menținere în atârnat (2 serii). În pauze exerciții de mobilitate articulară 	idem	Bastoane de gimnastică Sticle umplute Bară fixă	Idem
8.	idem	idem	idem	Idem L ₇	idem	idem	Autoevaluare

Anexa 23. Proiectarea unității de învățare „Forța” clasa a VIII-a

Nr. de lecții: 8; Ciclul tematic: 1; Grupa de nivel valoric: **mediu**; Perioada: *noiembrie - decembrie 2007*

Nr. crt.	Ob. Ref.	Ob. Operaț. majore	Detalii de conținut	Exemple de activități de învățare	Dozaj orient.	Resurse	Evaluare
0	1	2	3	4	5	6	7
1.	1.1 1.2 1.3 3.1 3.2 3.3 4.1 4.2	Dezvoltarea forței membrilor inferioare și superioare Educarea supleței	Forța dinamică a brațelor și picioarelor Forță explozivă Mobilitate	<ul style="list-style-type: none"> - pe perechi, față în față, brațele întinse înainte cu priză la ambele capete ale unui baston, încercare de tracțiune a partenerului ce opune rezistență (3x 20” pentru fiecare elev) - tracțiuni pe două bănci de gimnastică din culcat facial, brațele lucrează alternativ (2-3 x) - cu un picior sprijinit pe 2 bănci de gimnastică suprapuse, împingere în picior cu trecere în stând pe aparat și revenire (2-3 x 10 repetări pentru fiecare picior) - ghemuit față în față apucat reciproc de degete, sărituri pe loc descriind un cerc, schimbând sensul de rotație (3 x 30”). Exerciții de mobilitate coxo-femurală în pauze 	10’ – 15’	Bastoane de gimnastică Bănci de gimnastică	Predictivă
2.	idem	idem	idem	Idem L ₁	idem	idem	Curentă
3.	idem	idem	idem	<ul style="list-style-type: none"> - din stând sprijinit cu un picior pe o șipcă a scării fixe, brațele apucat de o șipcă la nivelul umerilor, ridicare și coborâre a corpului pe piciorul de sprijin (2 x 12 repetări) - din sprijin culcat facial cu vârfurile picioarelor pe banca de gimnastică, flotări (2x 8 repetări) - din ghemuit, sărituri înainte, înapoi, lateral, sau pe direcții intermediare în ghemuit (2 x 8 – repetări) - pe perechi față în față, cu priză reciprocă pe o minge, tracțiuni pentru a intra în posesia acesteia (2 x 30”). Exerciții pentru suplețe în pauze 	8’ – 10’	Scări fixe Bănci de gimnastică Mingi medicinale	Curentă

Nr. crt.	Ob. Ref.	Ob. Operaț. majore	Detalii de conținut	Exemple de activități de învățare	Dozaj orient.	Resurse	Evaluare
4.	idem	idem	idem	Idem L ₃	idem	idem	Idem
5.	idem	Îmbunătățirea indicilor forței segmentare și a mobilității articulare	Forța explozivă și detenta necesară ramurilor de sport predate	<ul style="list-style-type: none"> - sărituri ca mingea la coardă, insistând pe desprinderea pe verticală și sincronizarea mișcărilor brațelor cu cele ale picioarelor (2 x 45'') - tracțiuni din atârnat la bara fixă (2 x 4 – 6 repetări) - pe perechi față în față, pase cu mingea medicinală prin diferite procedee, distanța între parteneri 6 – 7 m (2 x 1') - sărituri în zigzag peste banca de gimnastică insistând pe detentă și ridicarea genunchilor la piept (2 x 8 sărituri de elev) 	idem	Corzi de sărit Bară fixă Mingi medicinale Bănci de gimnastică	Curentă
6.	idem	idem	idem	Idem L ₅	idem	idem	Idem
7.	idem	idem	idem	<ul style="list-style-type: none"> - din sprijin ghemuit înainte cu un baston ținut de ambele capete, săritură cu extensia trunchiului și ducerea brațelor deasupra capului și revenire (2 x 10 repetări) - pe perechi față în față, ținând un baston vertical de capete, încercare de răsturnare laterală a bastonului cu acțiune concomitentă (3 x 30'') - unul stă în ghemuit cu un braț întins înainte, celălalt în lateral, sărituri stânga-dreapta peste brațul partenerului, apoi rolurile se inversează (2 x 10 repetări de elev) - așezat pe sol cu palmele sprijinite pe marginea băncii de gimnastică, împingerea în brațe cu ridicarea bazinului și revenire (2 x 6-10 repetări). Exerciții pentru mobilitate și respirație în pauze 	idem	Bastoane de gimnastică Bănci de gimnastică	Idem
8.	idem	idem	idem	Idem L ₇	idem	idem	Autoevaluare

Anexa 24. Proiectarea unității de învățare „Forța” clasa a VIII-a

Nr. de lecții: **8**; Ciclul tematic: **1**; Grupa de nivel valoric: **avansat**; Perioada: *noiembrie - decembrie 2007*

Nr. crt.	Ob. Ref.	Ob. Operaț. majore	Detalii de conținut	Exemple de activități de învățare	Dozaj orient.	Resurse	Evaluare
0	1	2	3	4	5	6	7
1.	1.1 1.2 1.3 3.1 3.2 3.3 4.1 4.2	Educarea forței segmentare și a supleței	Forță în regim dinamic Forță explozivă și detentă Mobilitate	<ul style="list-style-type: none"> - pe perechi spate în spate, cu brațele întinse sus și priză reciprocă la capetele unui baston de gimnastică, fandare alternativă spre înainte în timp ce partenerul are o extensie și arcuire amplă din umeri (3 x 30" de elev) - fandare înainte pe piciorul drept, schimbarea piciorului de fandare prin săritură (3 x 12 repetări) - din culcat facial pe banca de gimnastică, tracțiuni în brațe cu o singură mână (după fiecare repetare se schimbă brațul de tracțiune) (4 x) - sărituri în lungime de pe loc, înlănțuite (3-4 x 6 sărituri). Exerciții de suplețe în pauze 	10' – 15'	Bastoane de gimnastică Bănci de gimnastică	Predictivă
2.	idem	idem	idem	Idem L ₁	idem	idem	Curentă
3.	idem	idem	idem	<ul style="list-style-type: none"> - din sprijin pe un picior pe o șipcă a scării fixe, brațele apucat de o șipcă la nivelul umerilor, ridicarea și coborârea corpului având o greutate legată de piciorul liber (2 x 12 repetări) - din sprijin culcat facial cu vârfurile picioarelor pe banca de gimnastică, flotări cu bătaia palmelor (2 x 7 – 10 repetări) - genuflexiuni pe un picior, alternate cu sărituri și rotirea corpului cu 90⁰ sau 180⁰ (2 x 25") - pe perechi culcat facial cu capetele apropiate, ridicare în sprijin pe un braț și lovirea reciprocă peste palmă (3 x 30"). Exerciții pentru educarea respirației și suplețe în pauze 	8' – 10'	Scări fixe Bănci de gimnastică	Curentă

Nr. crt.	Ob. Ref.	Ob. Operaț. majore	Detalii de conținut	Exemple de activități de învățare	Dozaj orient.	Resurse	Evaluare
4.	idem	idem	idem	Idem L ₃	idem	idem	Idem
5.	idem	Optimizarea forței brațelor și a picioarelor prin eforturi complexe și susținute	Forță segmentară în regim dinamic și mixt	<ul style="list-style-type: none"> - sărituri succesive peste 4 – 5 obstacole a căror înălțime crește succesiv (30 – 40 – 50 – 60 cm) (3 x) - pe perechi față în față, pase cu mingea medicinală mare prin diferite procedee, distanța între parteneri (6 – 9 m) (2 x 1) - ridicarea băncii de gimnastică agățate cu un capăt de scara fixă (de capătul aflat pe sol deasupra capului și revenire) (2 x 10-12 repetări) - transportul partenerului în spate (2 x 10 – 15 m). - în pauze – rotări, balansări, răsuciri, extensii pentru educarea supleții musculare 	idem	Obstacole Mingi medicinale Bănci de gimnastică Scară fixă	Curentă
6.	idem	idem	idem	Idem L ₅	idem	idem	Idem
7.	idem	idem	idem	<ul style="list-style-type: none"> - tracțiuni în brațe la bară fixă alternate cu momente de menținere în atârnat cu brațele îndoite (2 x 7 – 8 repetări) - culcat dorsal cu genunchii la piept și tălpile orientate în sus, celălalt fixează palmele pe tălpile colegului, extensia puternică a picioarelor, învingând rezistența opusă de partener (2 x 10 – 15 repetări de elev) - din atârnat la ultima șipcă a scării fixe (sus), coborâre în brațe ținând genunchii îndoți (2 serii) - pe perechi în ghemuit, față în față cu un picior întins înainte, apucat reciproc de mâini, sărituri pe loc cu schimbarea picioarelor (cazacioac) -(2 – 3 serii x 20”). 	idem	Bară fixă Scară fixă	Idem
8.	idem	idem	idem	Idem L ₇	idem	idem	Autoevaluare

Anexa 25. Proiectarea unității de învățare „Forța” clasa a VIII-a

Nr. de lecții: **12**; Ciclul tematic: **2**; Grupa de nivel valoric: **scăzut**; Perioada: *ianuarie – februarie 2008*

Nr. crt.	Ob. Ref.	Ob. Operaț. majore	Detalii de conținut	Exemple de activități de învățare	Dozaj orient.	Resurse	Evaluare
0	1	2	3	4	5	6	7
1.	1.1 1.2 1.3 3.1 3.2 3.3 4.1 4.2	Îmbunătățirea tonicității musculaturii spatelui și abdomenului	F. abdominală și a spatelui Exerciții dinamice Elasticitate	<ul style="list-style-type: none"> - stând, cu brațele sus ținând un baston de capete, extensia trunchiului și efectuarea unui pas înainte cu menținerea extensiei (2’-3’) (3-4 x 8 pași) - culcat facial, brațele spre înapoi prind picioarele la nivelul gambelor, corpul puternic arcuit este legănat ușor, menținând poziția arcuită (3 x 5’’ – 6’’) - culcat dorsal cu picioarele încrucișate, brațele sus ținând un baston de capete, ridicare în șezut și revenire (2 x 4-8 repetări) - atârnat la scară fixă, ridicarea genunchilor la orizontală (2 x 4-8 repetări) 	10’ – 15’	Bastoane de gimnastică Scări fixe	Predictivă
2.	idem	idem	idem	Idem L ₁	idem	idem	Curentă
3.	idem	idem	idem	<ul style="list-style-type: none"> - pe perechi spate în spate, din așezat călare pe banca de gimnastică, brațele sus cu priză la capetele unui baston, răsuciri laterale, îndoiri laterale – stânga – dreapta, flexia trunchiului și extensia acestuia (2 x 1’) - șezând cu sprijinul brațelor înapoi, picioarele ridicate la 30⁰ – 45⁰, apropierea și depărtarea picioarelor, forfecarea în diferite planuri (2 x 30’’) - stând cu fața la scara fixă, un picior întins sprijinit pe șipcă la diferite înălțimi, palmele la ceafă, răsucirea trunchiului spre dreapta și stânga cu arcuire. (2 x 40’’) 	8’ – 10’	Bancă de gimnastică Scări fixe	Curentă
4.	idem	idem	idem	Idem L ₃	idem	idem	Idem

Nr. crt.	Ob. Ref.	Ob. Operaț. majore	Detalii de conținut	Exemple de activități de învățare	Dozaj orient.	Resurse	Evaluare
5.	idem	Coordonare musculară la efortul de forță	Eforturi dinamice libere, cu obiecte, partener, la aparate	<ul style="list-style-type: none"> - stând, ridicarea alternativă a picioarelor înainte – sus cu lovirea palmelor sub genunchi (2 x 4-8 repetări pentru fiecare picior) - culcat facial cu un baston ținut vertical pe sol: deplasarea progresivă a mâinilor în sus pe baston cu extensia trunchiului (1-2 x 30”). Idem cu bastonul ținut orizontal de capete, ridicarea trunchiului cu răsucire spre stânga – dreapta (1-2 x 30”) - pe perechi față în față – culcat dorsal la distanță de 5 – 6 m, cu o minge de cauciuc, ridicare în așezat cu aruncarea mingii spre partenerul ce execută același lucru (1’) 	idem	Mingi Bastoane de gimnastică	Curentă
6.	idem	idem	idem	Idem L ₅	idem	idem	Idem
7.	idem	idem	idem	<ul style="list-style-type: none"> - stând lateral față de scara fixă, cu un braț fixat pe șipcă la nivelul șoldurilor îndoiri laterale de trunchi cu arcuire (2 x 7-10 repetări pentru fiecare parte) - culcat dorsal cu o minge ținută cu brațele, ridicare în așezat cu aruncarea mingii în perete (4 – 5 m distanță) recuperare și revenire (2 x 5–10 repetări) - stând cu fața la scara fixă, brațele fixate pe o șipcă la nivelul umerilor, ducerea trunchiului înainte și extensia puternică a spatelui cu arcuire (2 x 10-15 repetări). Pauzele sunt active (ex. de mobilitate și respirație) 	idem	Scări fixe Mingi de cauciuc	Idem
8.	idem	idem	idem	Idem L ₇	idem	idem	Idem
9.	idem	Îmbunătățirea forței în eforturile de duranță	F. în regim de rezistență implicând toate grupele musculare circuit	<ul style="list-style-type: none"> - circuit ușor format din 5 stații: 1) culcat facial cu palmele sprijinite pe banca de gimnastică – flotări; 2) din atârnat, ridicarea și coborârea picioarelor cu genunchii îndoii; 3) din culcat facial cu fixarea călcâielor de partener, ridicarea trunchiului în extensie cu brațele oblic sus; 4) pe perechi față în față (din stând) – pase cu două mâini sau cu o mână (minge medicinală mică); 5) din ghemuit, săritură pe verticală cu extensie și revenire în ghemuit. (25” lucru; 40” – pauză activă; frecvența execuțiilor este individuală) 	10’ – 12’	Bancă de gimnastică Scară fixă Mingi medicinale	Curentă
10	idem	idem	idem	Idem L ₉	idem	idem	Idem

Nr. crt.	Ob. Ref.	Ob. Operaț. majore	Detalii de conținut	Exemple de activități de învățare	Dozaj orient.	Resurse	Evaluare
11	idem	idem	idem	– circuit ușor format din 5 stații: 1) tracțiuni în brațe simultan pe 2 bănci de gimnastică; 2) sărituri ca mingea peste o minge medicinală – înainte – înapoi – oblic, lateral; 3) din culcat dorsal cu tălpile fixate de partener și genunchii îndoiți, ridicarea și coborârea trunchiului; 4) din culcat facial extensie pronunțată a trunchiului, cu ridicarea brațelor și picioarelor simultan; 5) pe perechi față în față, împingeri și tracțiuni reciproce cu bastonul ținut orizontal. (25” lucru; 40” – pauză; frecvența execuțiilor este individuală)	idem	Bănci de gimnastică Mingi medicinale Bastoane de gimnastică	idem
12	idem	idem	idem	Idem L ₁₁	idem	idem	Autoevaluare

Anexa 26. Proiectarea unității de învățare „Forța” clasa a VIII-a

Nr. de lecții: **12**; Ciclul tematic: **2**; Grupa de nivel valoric: **mediu**; Perioada: *ianuarie – februarie 2008*

Nr. crt.	Ob. Ref.	Ob. Operaț. majore	Detalii de conținut	Exemple de activități de învățare	Dozaj orient.	Resurse	Evaluare
0	1	2	3	4	5	6	7
1.	1.1 1.2 1.3 3.1 3.2 3.3 4.1 4.2	Dezvoltarea forței musculaturii abdominale, a spatelui și a mobilității	Forța dinamică a spatelui și abdomenului Mobilitate	<ul style="list-style-type: none"> - culcat facial, brațele întinse înaintea țin de capete un baston de gimnastică, ridicarea simultană a brațelor și picioarelor (extensia corpului) și revenire în poziția inițială (2 x 6-10 repetări) - culcat facial, brațele prind picioarele la nivelul gleznelor, arcuire puternică a corpului, menținând poziția respectivă (2-3 x 6” – 8”) - culcat dorsal, brațele susțin bastonul de gimnastică de capete, ridicarea simultană a trunchiului și picioarelor cu atingerea bastonului (briceagul) (2-3 x 8-10 repetări) - atârând, ridicarea picioarelor cu genunchii îndoiți la piept și alternativ stânga - dreapta (2 x 8 – 10 repetări) 	10’ – 15’	Bastoane de gimnastică Scări fixe	Predictivă
2.	idem	idem	idem	Idem L ₁	idem	idem	Curentă
3.	idem	idem	idem	<ul style="list-style-type: none"> - pe perechi față în față, din așezat cu picioarele fixate în banca de gimnastică, plasată între parteneri, ambii țin de capete o coardă de sărit, lăsare pe spate trăgând de coardă în timp ce partenerul opune rezistență (apoi rolurile se inversează) (2 x 1”) - șezând pe banca de gimnastică cu fața spre scara fixă și vârful picioarelor fixate la scară fixă, lăsarea trunchiului la orizontală și revenire în poziție inițială (2-3 x 8-10-12 repetări) - culcat ventral cu capul spre scara fixă, prinderea șipcilor cu brațele și ridicarea progresivă a trunchiului accentuând extensia (2 serii) 	8’ – 10’	Bănci de gimnastică Corzi de sărit Scări fixe	Curentă
4.	idem	idem	idem	Idem L ₃	idem	idem	Idem

Nr. crt.	Ob. Ref.	Ob. Operaț. majore	Detalii de conținut	Exemple de activități de învățare	Dozaj orient.	Resurse	Evaluare
5.	idem	Îmbunătățirea indicilor forței trunchiului și a supleței	Forța segmentară a trunchiului necesara ramurilor de sport predate (gimnastică)	<ul style="list-style-type: none"> - culcat dorsal, ridicarea picioarelor la 90° și coborârea lor lentă în 8 timpi (2-3x) - pe perechi față în față, unul în culcat dorsal, celălalt în stand efectuează priză la gleznelor partenerului ce se ridică în așezat atingând genunchii cu fruntea (2 x 8-12 repetări) - culcat facial cu brațele întinse înainte, ridicarea și coborârea trunchiului cu ducerea brațelor oblic sus (simultan, apoi alternativ) (2 x 8-10 repetări) - pase din culcat dorsal cu ridicarea trunchiului – distanța 6 – 8 m (1') 	idem	Mingi medicinale Marcaje	Curentă
6.	idem	idem	idem	Idem L ₅	idem	idem	Idem
7.	idem	idem	idem	<ul style="list-style-type: none"> - culcat facial cu fața la perete, fiecare elev cu minge, distanță 2 – 3 m, ridicarea trunchiului (extensie) cu aruncarea mingii cât mai sus în perete (1') - pe perechi spate în spate, distanța 8 – 10 m, aruncarea mingii medicinale cu extensia puternică a spatelui (2 x 1') - culcat dorsal, ridicare în așezat cuprinzând genunchii cu brațele și revenire (2 x 8-12 repetări) - din atârnat, ridicarea picioarelor la genunchii îndoiți și lovirea cu tălpile a unei mingi aruncate de partener (1 x 10 repetări de fiecare). Pauzele active (exerciții de respirație și suplețe) 	idem	Mingi medicinale Scară fixă	Idem
8.	idem	idem	idem	Idem L ₇	idem	idem	Idem
9.	idem	Dezvoltarea indicilor de forță în regim de rezistență	Forță în regim de rezistență pentru toate grupele musculare Circuit	<ul style="list-style-type: none"> - circuit mediu format din 6 stații: 1) culcat facial cu vârful picioarelor pe bancă, flotări; 2) culcat dorsal, brațele sus ținând un baston de capete, ridicarea simultană a trunchiului și picioarelor (bricege); 3) sărituri în zigzag la banca de gimnastică, ducând mult genunchii la piept; 4) culcat facial sprijinul călcâielor de partener, cu un baston ținut de capete, ridicarea trunchiului cu brațele în extensie și menținere (1" – 2"); 5) din atârnat la scara fixă, ridicarea genunchilor la piept alternativ (dreapta – stânga); 6) stând cu un picior pe banca de gimnastică și 2 gantere ușoare în ambele brațe, ridicarea alternativă pe un picior (30" lucru; 35" – pauză; ritmul de execuție este individual) 	10' – 12'	Bastoane de gimnastică Bănci de gimnastică Scară fixă Gantere	Curentă

Nr. crt.	Ob. Ref.	Ob. Operaț. majore	Detalii de conținut	Exemple de activități de învățare	Dozaj orient.	Resurse	Evaluare
10	idem	idem	idem	Idem L ₉	idem	idem	Idem
11	idem	idem	idem	- circuit mediu format din 6 stații: 1) pe perechi din așezat cu minge medicinală, aruncări alternative cu prindere – trecere în culcat dorsal și aruncare prin revenire în așezat; 2) tracțiuni la bară fixă cu priză la alegere; 3) pe perechi – spate în spate cu brațele sus – priză simultană la capetele unui baston – îndoiri de trunchi și răsuciri laterale; 4) din culcat dorsal cu picioarele ridicate la 90 ⁰ , coborârea lor lentă cu menținere pe timpi; 5) sărituri la coardă cu frecvență crescută contra timp; 6) pe perechi față în față din ghemuit, împingeri – tracțiuni – răsuciri reciproce ținând un baston vertical de ambele capete (30” lucru; 35” – pauză; ritmul de execuție este individualizat)	idem	Mingi medicinale Bară fixă Bastoane de gimnastică Corzi de sărit	idem
12	idem	idem	idem	Idem L ₁₁	idem	idem	Autoevaluare

Anexa 27. Proiectarea unității de învățare „Forța” clasa a VIII-a

Nr. de lecții: 12; Ciclul tematic: 2; Grupa de nivel valoric: **avansat**; Perioada: *ianuarie – februarie 2008*

Nr. crt.	Ob. Ref.	Ob. Operaț. majore	Detalii de conținut	Exemple de activități de învățare	Dozaj orient.	Resurse	Evaluare
0	1	2	3	4	5	6	7
1.	1.1 1.2 1.3 3.1 3.2 3.3 4.1 4.2	Educarea forței trunchiului și a supleței	Forță spate și abdomen în regim dinamic și mixt	<ul style="list-style-type: none"> - culcat facial, brațele întinse înaintea țin de capete un baston de gimnastică, ridicarea simultană a brațelor și picioarelor cu menținere 2” – 3” și revenire (2-3 x 7-10 repetări) - culcat facial, brațele prind picioarele la nivelul gleznelor, arcuirea corpului cu menținerea poziției cu musculatura încordată (2-3 x 8” – 10”) - culcat dorsal, brațele susțin bastonul de gimnastică de capete, ridicarea simultană a trunchiului și picioarelor și menținerea poziției (1”-2”) (2-3 x 8 – 12 repetări) - atârând, ridicarea picioarelor cu genunchii întinși paralel cu solul (echer) urmat de îndoirea genunchilor și ridicarea la piept (2 x 10-12 repetări) 	10’ – 15’	Bastoane de gimnastică Scări fixe	Predictivă
2.	idem	idem	idem	Idem L ₁	idem	idem	Curentă
3.	idem	idem	idem	<ul style="list-style-type: none"> - șezând pe banca de gimnastică cu fața spre scara fixă și vârful picioarelor fixate în aceasta, lăsarea trunchiului în extensie mai jos de orizontală cu atingerea solului cu palmele și revenire cu trunchiul mult flectat și ducerea brațelor spre vârful (2-3 x 10-15 repetări) - șezând cu sprijinul palmelor înapoi și picioarele apropiate ridicate la 45⁰ și ținând o minge la nivelul gleznelor, rotirea și ducerea picioarelor în diferite planuri (3 x 30”) - culcat dorsal cu capul spre banca de gimnastică, palmele așezate pe bancă ridicarea picioarelor perfect întinse și atingerea băncii cu vârful (menținere 2” – 3” apoi revenire și reluarea mișcării) (2 x 10-12 repetări) 	8’ – 10’	Bănci de gimnastică Mingi	Curentă

Nr. crt.	Ob. Ref.	Ob. Operaț. majore	Detalii de conținut	Exemple de activități de învățare	Dozaj orient.	Resurse	Evaluare
4.	idem	idem	idem	Idem L ₃	idem	idem	Idem
5.	idem	Optimizarea forței abdomenului și spatelui prin repetări crescute ca intensitate	Forța dezvoltată prin exerciții libere, cu obiecte, la aparate și partener	<ul style="list-style-type: none"> - culcat dorsal, față în față – distanța 10 – 12 m – ridicare în așezat și aruncarea mingii medicinale de deasupra capului (pase repetate) (2 x 1') - față în față, unul în culcat dorsal, celălalt în stand cu o minge, ridicare în așezat și lovirea mingii aruncate cu capul (2 x 30" de elev) - așezat spate în spate, apucat reciproc la nivelul coatelor, încercări de răsturnare laterală reciprocă (2 x 30" de exec.) - culcat facial cu abdomenul sprijinit pe două bănci suprapuse acoperite de saltea, tălpile fixate la scară, coborârea și ridicarea trunchiului cu brațele întinse (2 x 10-12 repetări) 	idem	Mingi medicinale Scări fixe Saltele Bănci de gimnastică	Curentă
6.	idem	idem	idem	Idem L ₅	idem	idem	Idem
7.	idem	idem	idem	<ul style="list-style-type: none"> - culcat dorsal cu brațele sus, cu o minge medicinală fixată între glezne, ridicarea trunchiului și ducerea mingii peste cap cu picioarele întinse și trecerea ei în mâini apoi ridicare în așezat cu fixarea mingii între glezne (2 x 8-10 repetări) - stând cu trunchiul aplecat la orizontală cu o minge medicinală în echilibru pe ceafă; ridicarea energetică și extensia trunchiului cu aruncarea mingii cât mai departe (1x 5–8 repetări) - din atârnat, ridicarea alternativă a genunchilor stânga – dreapta intercalată cu ducerea vârfulor deasupra capului (2 x 10 – 12 repetări) - din atârnat, balansarea corpului cu picioarele apropiate (dreapta – stânga) crescând treptat amplitudinea mișcării (2 x 20") 	idem	Mingi medicinale Scară fixă	Idem
8.	idem	idem	idem	Idem L ₇	idem	idem	Idem

Nr. crt.	Ob. Ref.	Ob. Operaț. majore	Detalii de conținut	Exemple de activități de învățare	Dozaj orient.	Resurse	Evaluare
9.	idem	Educarea forței generale în regim de volum și intensitate crescută	Forță în regim de rezistență Lucrul în circuit	– circuit lung format din 8 stații: 1) culcat facial sprijin pe brațe, flotări cu bătaia palmelor; 2) sărituri succesive peste obstacole ce cresc progresiv ca înălțime; 3) atârnat la scară fixă, ridicarea picioarelor în echer, menținere 1” – 2” și ducerea vârfulor deasupra capului cu revenire; 4) pe perechi culcat facial față în față; pasarea unei mingi prin ridicarea trunchiului în extensie și revenire; 5) sărituri cu încercarea atingerii unui obiect suspendat; 6) tracțiuni la bară fixă cu menținere la final a poziției cu bărbia peste bară; 7) culcat facial cu tălpile sprijinite la scară fixă: ridicarea trunchiului cu palmele la ceafă și răsuciri dreapta – stânga; 8) pe perechi față în față din stând, priză pe mingea medicinală, încercări de a smulge mingea de la partener (30” lucru; 35” – pauză) – tempo propriu de execuție	10’ – 12’	Bastoane de gimnastică Bănci de gimnastică Scară fixă Gantere	Curentă
10	idem	idem	idem	Idem L ₉	idem	idem	Idem
11	idem	idem	idem	– circuit lung format din 8 stații: 1) cățărare pe scara fixă cu brațele fixate pe ultima șipcă de sus, coborâre în brațe cu genunchii îndoiți; 2) din ghemuit, săritură cu extensie și revenire, trecere în sprijin pe brațe și revenire, apoi în săritură etc.; 3) bricege din culcat dorsal, având în mâini o minge medicinală; 4) culcat dorsal cu tălpile fixate la o șipcă a scării fixe și bazinul pe banca de gimnastică, ridicarea trunchiului și brațelor cu menținere și apoi revenire; 5) sărituri în zig-zag peste două bănci de gimnastică suprapuse; 6) pase în doi cu mingea medicinală insistând pe explozia mișcării; 7) culcat dorsal cu picioarele îndoite – tălpile orientate în sus, extensia picioarelor, învingând rezistența partenerului; 8) atârnat la ultima șipcă – balansări laterale intercalate de ridicarea și menținerea picioarelor în echer (30” lucru; 35” – pauză) – tempo individual de execuție	idem	Scări fixe Mingi medicinale Bancă de gimnastică	Idem
12	idem	idem	idem	Idem L ₁₁	idem	idem	Autoevaluare

Cuprins

Cap.1 Determinarea căilor de influențare asupra procesului de dezvoltare a calităților motrice prin tratare diferențiată la elevii învățământului gimnazial.....	3
Cap.2 Elaborarea și argumentarea științifică a programei experimentale orientată spre dezvoltarea calităților motrice prin dozarea diferențiată a efortului fizic.....	13
Anexa1. Aspectele pozitive și carențele formelor de exersare evidențiate de experimentul constatativ.....	26
Anexa2. Programa experimentală: Eșalonarea anuală a unităților de învățare.....	27
Anexa3. Structura finalităților urmărite la nivelul claselor experimentale pentru obiectivele cadru și obiectivele de referință asociate acestora.....	28
Anexa4. Elementele de conținut ale programei școlare pentru calități motrice la clasa a VIII-a.....	29
Anexele 5 și 6. Tabele nominale cu repartizarea elevilor lotului experimental pe grupe de nivel valoric (Băieți și fete).....	30
Anexele 7-12. Proiectarea unităților de învățare „Viteză” pe grupe valorice.....	32
Anexele 13-18. Proiectarea unităților de învățare „Coordonare” pe grupe valorice..	44
Anexele 19-21. Proiectarea unităților de învățare „Rezistență” pe grupe valorice....	62
Anexele 22-27. Proiectarea unităților de învățare „Forță” pe grupe valorice.....	68
Bibliografie.....	84

BIBLIOGRAFIE

1. Albu C. *Educația fizică la clasele V-VIII*. București: Sport-Turism, 1977. p. 7-34, 69-101, 122-127, 148-177
2. Ardelean T. *Particularitățile dezvoltării calităților motrice*. București: IEFS, 1982. 186 p.
3. Ardelean T. *Unele aspecte privind dezvoltarea calităților motrice*. În: E.F.S., 1985, nr.7, p. 21-25.
4. Badiu T. *Teoria și metodică educației fizice și sportului (Conținuturi științifice de specialitate și didactică educației fizice școlare pentru concursul de ocupare a posturilor și examenele de definitivat și gradul II)*. Galați: Mongabit, 2001. 138 p.
5. Badiu T. *Strategii didactice de tip algoritmic și euristic folosite în educația fizică școlară*. Galați: Fundația Universitară Dunărea de Jos, 2003. 182 p.
6. Baroga L. *Educarea calităților motrice combinate*. București: Sport-Turism, 1984. 422 p.
7. Carp I. P. *Aspecte teoretico-metodice cu privire la dozarea efortului în lecția de educație fizică*. În: Teoria și arta educației fizice în școală, Chișinău, 2006, nr.2, p. 31-35
8. Carp I. P. *Dozarea diferențiată a efortului fizic la lecția de educație fizică*. În: Mater. conf. științ. republicane. Chișinău: INEFS, 1993, p. 27-28.
9. Cârstea G. *Programarea și planificarea în educația fizică și sportivă școlară*. București: Universul, 1993. 62 p.
10. Cârstea G. *Teoria și metodică educației fizice și sportului*. București: ANDA, 2000. p. 67-79, 90-132
11. Cătăneanu M.S. *Metodica predării educației fizice și sportive în învățământul preuniversitar*. Craiova: Sitech, 1998. 268 p.
12. Cerghit I. *Proiectarea (designul) lecției .Perfecționarea lecției în școala modernă*. București: Didactică și Pedagogică, 1983. p. 9-48, 91-123, 128-135
13. Debesse M. *Psihologia copilului*. București: Didactică și Pedagogică, 1970. 285 p.
14. Demeter A. *Bazele fiziologice ale educației fizice școlare*. București: Stadion, 1974. 163 p.
15. Demeter A. *Bazele fiziologice și biochimice ale calităților motrice*. – București: Sport-Turism, 1981; p. 21-79
16. Dragnea A. *Teoria și metodică dezvoltării calităților motrice*. București: ANEFS, 1991. 295 p.

17. Dragnea A., Bota A. *Teoria activităților motrice*. București: Didactică și Pedagogică, 1999. 264 p.
18. Dragomir P., Barta A. *Educație fizică. Manual pentru clasele a XI-a, a XII-a, a XIII-a, școli normale*. București: Didactică și Pedagogică, 1996. 108 p.
19. Epuran M. *Metodologia cercetării activităților corporale în educație fizică și sport*. București: Fundația România de mâine, 1995. 494 p.
20. Farcaș V. *Strategii didactice noi în predarea educației fizice școlare*. În: E.F.S., 1984, nr. 8, p. 42-47.
21. Firea E. *Metodica educației fizice școlare*. București: A.N.E.F.S., 1994. 238 p.
100. Hahn E. *Antrenamentul sportiv la copii*. București: C.C.P.S., 1996. 188 p.
22. Ionescu A. *Creșterea somato-funcțională a tinerei generații corelată cu dezvoltarea calităților fizice*. În: Manifestări științifice, București, 1989, nr. 2., p. 58-73.
23. M.E.N și C.N.C. *Curriculum național. Planuri-cadru de învățământ pentru învățământul preuniversitar*. București: Corint, 1999. 200 p.
24. M.E.N și C.N.C. *Curriculum național. Programe școlare pentru clasele a V-a- VIII-a, Aria curriculară Educație fizică și sport*. București: 1999. 48 p.
25. M.E.N. *Sistemul Național Școlar de Evaluare la disciplina educație fizică și sport*. București: 1999. 40p.
26. M.T.S., M.C.T., M.I. *Studiu comparativ al potențialului biomotric al elevilor din clasele 5-8 la a treia ediție a evaluării*. București: Centrul de cercetări pentru probleme de sport, 1994. 279p.
27. Marolicaru M. *Tratarea diferențiată în educația fizică*. București: Sport-Turism, 1986. 128 p.
127. Merică Al. *Atletism, calitățile motrice și metodica dezvoltării lor*. Iași: Universitatea Al. I. Cuza, 1995. 114 p.
28. Mitra Gh., Mogoș Al. *Dezvoltarea calităților motrice*. București: Sport-Turism, 1977. 227 p.
29. Mitra Gh., Mogoș Al. *Metodica educației fizice*. București: Sport-Turism, 1984. 471 p.
30. Pop N. *Pregătirea athletică polivalentă a elevilor din ciclul gimnazial în baza conținuturilor educaționale cu efect multilateral de instruire*. Teză de dr. în pedagogie. Chișinău, 2005. p. 28-55, 97-134.
31. Rață G., Rață B.C. *Aptitudinile în activitatea motrică*. Bacău: EduSoft, 2006. 318 p.
32. Rață G., Rață Gh. *Educația fizică și metodica predării ei*. Iași: PIM, 2008. 214 p.
33. Rinderu E.T., Rinderu I. *Efortul, capacitatea de efort și performanța sportivă*. Craiova: Universitatea din Craiova, Facultatea de Educație fizică și sport, 1997. p.10–37.
34. Scarlat E. *Educația fizică a copiilor de vârstă școlară*. București: Editis, 1993. 188 p.

35. Scarlat E., Scarlat M.B. *Educație fizică și sport. Manual pentru învățământul gimnazial*. București: E.D.P., 2002. 528 p.
36. Tibacu V. *Circuitul în lecția de educație fizică*. București: Sport-Turism, 1974. 294 p.
37. Todea S.Fl. *Metodica educației fizice și sportive*. București: Fundația România de Măine, 2001. p. 7-256.
38. Todea S.Fl. *Teoria educației fizice și sportului*. București: Fundația România de Măine, 2001. p. 17-126.
39. Țârcovnicu V. *Învățământ frontal, învățământ individual, învățământ pe grupe*. București: E.D.P., 1981. p. 9-18.
40. Weineck J. *Fundamentele generale ale biologiei aplicate sportului la copiii și adolescenți*. Biologia sportului. București: M.T.S., C.C.P.S., 1994. p. 7-37.
41. Zota Al. *Studiu privind potențialul biomotric al populației școlare gimnaziale*. În: E.F.S., 1985, nr. 1, p. 18- 26.
42. http://www.didactic.ro/materiale-didactice/50559_proiectarea-demersului-didactic-completa
43. http://www.ueb.ro/dppd/Didactica_specialitatii_EFS_note%20de%20curs.pdf
44. <http://ro.scribd.com/doc/99239919/Calitatile-Motrice-Si-Metodica-Dez-Lor#scribd>
45. <http://www.referatele.com/referate/diverse/online11/Educatie-fizica---Educarea-calitatilor-motrice-prin-lectia-de-educatie-fizica-referatele-com.php>
46. <http://www.ase.ro/marathon/revista/pdf/vol1/2/10%20Finichiu.pdf>
47. <http://www.rasfoiesc.com/educatie/didactica/TRATAREA-DIFERENTIATA-A-ELEVIL83.php>
48. http://www.scoalarosu.ro/RO-FILES/Info_pub/revista_pdf/10/rezistenta.pdf
49. <http://ro.scribd.com/doc/57514669/Metodica-Dezvoltarii-Fortei#>