

UNIVERSITATEA DE STAT DIN MOLDOVA

Institutul de Educație Fizică și Sport

Cu titlu de manuscris
CZU: 373.5.037:796.333(043.3)

UDROIU MARIAN

**CREȘTEREA MOTRICITĂȚII GENERALE A ELEVILOR DIN
CICLUL LICEAL PRIN APLICAREA MIJLOACELOR DIN
RUGBY**

Specialitatea 553.04. Educație fizică, sport, kinetoterapie și recreație

Teză de doctor în științe ale educației

Conducător științific:

BRAGARENCO Nicolae,
doctor în științe pedagogice,
conferențiar universitar



Autor:

Udroiu Marian



CHIȘINĂU, 2025

© Udriu Marian, 2025

CUPRINS

ADNOTARE.....	5
ANNOTATION.....	6
LISTA TABELELOR.....	7
LISTA FIGURILOR.....	8
LISTA ABREVIERILOR.....	10
INTRODUCERE	11
1. ORIENTĂRI CONCEPTUALE PRIVIND FORMAREA MOTRICITĂȚII GENERALE LA ELEVII DIN LICEU.....	19
1.1. Lecția de educație fizică și sport în învățământul liceal	19
1.2. Particularitățile generale ale dezvoltării motricității la elevii din liceu.....	29
1.3. Aspecte formative ale jocului de rugby la nivelul elevilor din liceu.....	37
1.4. Concluzii capitolul 1.....	45
2. EVALUAREA MOTRICITĂȚII LA ELEVII DIN LICEU ȘI DIMENSIUNEA APLICATIVĂ A MIJLOACELOR SPECIFICE DIN RUGBY ÎN CADRUL LECȚIILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ.....	48
2.1. Metodologia, organizarea și desfășurarea cercetării.....	48
2.2. Analiza opiniilor cadrelor didactice asupra eficienței utilizării mijloacelor din rugby în cadrul lecțiilor de educație fizică.....	56
2.3. Analiza indicilor pregătirii motrice a elevilor din clasele a IX-a - XII-a.....	70
2.4. Valorificarea conținuturilor jocului de rugby în demersul educațional liceal.....	87
2.5. Concluzii capitolul 2.....	93
3. VERIFICAREA ȘI ARGUMENTAREA EXPERIMENTALĂ A EFICIENȚEI APLICĂRII MIJLOACELOR DIN RUGBY ÎN CADRUL LECȚIEI DE EDUCAȚIE LA ELEVII DIN CLASA A X-a.....	96
3.1. Proiectarea demersului didactic al lecției de educație fizică la elevii din clasa a X-a cu conținut specific jocului de rugby.....	96
3.2. Analiza indicilor pregătirii motrice a elevilor din clasa a X-a cuprinși în experimentul formativ.....	104
3.3. Dinamica indicilor pregătirii tehnico-tactice specifice jocului de rugby la elevii din clasa a X-a cuprinși în experimentul formativ.....	118
3.4. Influența lecției de educație fizică cu conținut din rugby asupra motivării practicării activităților motrice.....	125
3.5. Concluzii la capitolul 3.....	131
CONCLUZII GENERALE ȘI RECOMANDĂRI.....	133
BIBLIOGRAFIE	136
Anexa 1 - Chestionar de opinii pentru cadre didactice.....	150
Anexa 2 – Probe de evaluare pentru clasele liceale.....	153
Anexa 3 – Scheme al probelor de evaluare tehnico-tactică.....	157

Anexa 4 – Metodologia predării conținuturilor specifice jocului de rugby în lecția de educație fizică la elevii din liceu.....	158
Anexa 5 – Eșalonarea anuală a domeniilor de competență și a unităților tematice a programului experimental pentru clasa a X-a.....	159
Anexa 6 – Planificare anuală calendaristică la disciplina educație fizică, Modulul I, clasele a X-a din cadrul experimentului de bază.....	160
Anexa 7 – Registre de evidență a elevului privind activitatea motrică.....	162
Anexa 8 – Acte de implementare a cercetării.....	163
Declarația.....	168
CURRICULUM VITAE.....	169

ADNOTARE

Udroiu Marian: *Creșterea motricității generale a elevilor din ciclul liceal prin aplicarea mijloacelor din rugby*, Teză de doctor în științe ale educației. Specialitatea 533.04. Educație fizică, sport, kinetoterapie și recreație. Chișinău, 2025.

Structura tezei: adnotare, introducere, 3 capitole, concluzii și recomandări, bibliografie 184 surse, 172 pagini, text de bază 136 pagini, 17 tabele, 41 figuri, 6 anexe. Rezultatele experimentale obținute sunt publicate în 6 lucrări științifice.

Cuvinte-cheie: elevi, liceu, lecție de educație fizică, motricitate generală, mijloace din rugby.

Scopul cercetării constă în dezvoltarea motricității generale a elevilor de liceu prin aplicarea mijloacelor din jocul de rugby în lecțiile de educație fizică, în vederea eficientizării procesului educațional și realizării finalităților educaționale ale disciplinei.

Obiectivele cercetării: 1. Analiza literaturii de specialitate privind organizarea procesului educațional la disciplina educație fizică a elevilor din liceu. 2. Determinarea nivelului pregătirii motrice a elevilor din liceu din România. 3. Proiectarea și implementarea mijloacelor din jocul de rugby în cadrul lecțiilor de educație fizică cu elevii din clasa a X-a. 4. Argumentarea experimentală a eficienței lecției de educație fizică prin aplicarea mijloacelor din rugby cu elevii din liceu.

Noutatea și originalitatea științifică: constă în proiectarea didactică inovatoare a lecției de educație fizică, prin integrarea mijloacelor specifice jocului de rugby ca instrumente metodice orientate spre dezvoltarea motricității generale a elevilor de liceu. Aplicarea corectă și contextualizată a acestor mijloace contribuie la eficientizarea procesului instructiv-educativ, facilitând realizarea finalităților curriculare ale disciplinei și adaptarea acestora la particularitățile motivaționale și funcționale ale adolescenților.

Problema științifică actuală soluționată constă în eficientizarea procesului de predare-învățare-evaluare a disciplinei educație fizică din clasele liceale prin realizarea corespunzătoare a proiectării didactice prin prisma aplicării mijloacelor din jocul de rugby, în scopul creșterii eficienței lecției dar și a dezvoltării motricității generale a elevilor.

Semnificația teoretică a lucrării constă în fundamentarea științifică a unui demers didactic inovator, prin care lecția de educație fizică este eficientizată și diversificată prin aplicarea mijloacelor specifice jocului de rugby, adaptate particularităților elevilor de liceu. Studiul contribuie la extinderea cadrului teoretic privind formarea motricității generale, oferind noi perspective asupra utilizării sporturilor colective ca resurse educaționale în procesul formare a competențelor specifice disciplinei

Valoarea aplicativă a lucrării. The results obtained in the course of this research can serve as a methodological and practical benchmark for physical education teachers, providing scientific support in: the didactic design of lessons adapted to curricular requirements and the specific characteristics of high school students; the efficient organization of the educational process through the conscious and functional integration of rugby-specific means; and the valorization of rugby's formative potential for the development of general motor skills through specific, coherent, and applicable activities in diverse educational contexts.

Implementarea rezultatelor științifice. Rezultatele obținute din cadrul cercetărilor efectuate au fost implementate în licee din România și publicate în reviste de specialitate, conferințe și simpozioane științifice naționale și internaționale.

ANNOTATION

Udroiu Marian: *Increasing the general motor skills of high school students through the application of rugby means*, Doctoral thesis in educational sciences. specialty 533.04. Physical education, sport, physiotherapy and recreation. Chisinau, 2025.

Structure of the thesis: annotation, introduction, 3 chapters, conclusions and recommendations, bibliography 184 sources, 172 pages, basic text 136 pages, 17 tables, 41 figures, 6 annexes. The obtained experimental results are published in 6 scientific papers.

Keywords: students, high school, physical education lesson, general motor skills, rugby equipment.

Purpose of the research is to develop the general motor skills of high school students by applying the means of the rugby game in physical education lessons, in order to streamline the educational process and achieve the educational objectives of the discipline.

Objectives of the research: 1. Analysis of specialized literature regarding the organization of the educational process in the physical education discipline of high school students. 2. Determining the motor training level of high school students in Romania. 3. The design and implementation of the means of the game of rugby in the physical education lessons with the 10th grade students. 4. Experimental argumentation of the effectiveness of the physical education lesson by applying the means of rugby to high school students.

Scientific novelty and originality: consist in the innovative didactic design of the physical education lesson by integrating the specific means of the rugby game as methodological tools aimed at developing the general motor skills of high school students. The correct and contextualized application of these means contributes to streamlining the instructional-educational process, facilitating the achievement of the curricular objectives of the discipline and their adaptation to the motivational and functional particularities of adolescents.

Current scientific problem solved consists in increasing the efficiency of the teaching-learning-evaluation process in physical education for high school classes through the appropriate design of the didactic approach, by applying the means specific to the game of rugby. This aims both at improving the effectiveness of the lesson and at developing the general motor skills of students.

Theoretical importance: in the scientific foundation of an innovative didactic approach, through which the physical education lesson is optimized and diversified by applying rugby-specific means, adapted to the particularities of high school students. The study contributes to the expansion of the theoretical framework regarding the development of general motor skills, offering new perspectives on the use of team sports as educational resources in the process of forming discipline-specific competencies.

Applicative value of the paper. The obtained results can be a benchmark for physical education teachers for: didactic design and efficient organization of the educational process in the discipline; the effective use of rugby equipment in physical education lessons; the development of general motor skills through the prism of specific rugby equipment.

Implementation of scientific results. The results obtained from the conducted research were implemented in high schools in Romania and published in specialized journals, conferences and national and international scientific symposia.

LISTA TABELELOR

1.	Tabelul 1.1 Competențele generale și specifice ale disciplinei educație fizică pentru clasele a IX - XII-a	24
2.	Tabelul 1.2 Domenii și elemente de conținut ale disciplinei educație fizică pentru clasele a IX - XII-a	25
3.	Tabelul 1.3. Capacitățile coordinative specifice elementelor tehnice în jocul de rugby	42
4.	Tabelul 2.1. Centralizarea datelor chestionarului privind nivelul pregătirii motrice a liceenilor	57
5.	Tabelul 2.2. Rezultate ce atestă nivelul pregătirii motrice a elevilor din clasa a IX-a	71
6.	Tabelul 2.3. Rezultate ce atestă nivelul pregătirii motrice a elevilor din clasa a X-a	76
7.	Tabelul 2.4. Rezultatele ce atestă nivelul pregătirii motrice a elevilor din clasele a XI-a	79
8.	Tabelul 2.5. Rezultatele ce atestă nivelul pregătirii motrice a elevilor din clasele a XII-a	83
9.	Tabelul 2.6. Elemente de conținut din jocului de rugby în lecția de educație fizică școlară	89
10.	Tabelul 2.7. Calități motrice specifice pentru îndeplinirea elementelor tehnice în jocul de rugby	91
11.	Tabelul 3.1. Unitatea tematică al lecției de educație fizică la elevii din clasa a X-a cu aplicarea elementelor din rugby. Modulul I	91
12.	Tabelul 3.2. Rezultatele pregătirii motrice inițiale și finale elevilor din clasa a X-a, băieți	105
13.	Tabelul 3.3. Rezultatele pregătirii motrice inițiale și finale elevilor din clasa a X-a, fete	112
14.	Tabelul 3.4. Indicii pregătirii tehnico-tactice inițiali și finali a băieților din clasa a X-a	119
15.	Tabelul 3.5. Indicii pregătirii tehnico-tactice inițiali și finali a fetelor din clasa a X-a	120
16.	Tabelul 3.6. Monitorizarea frecvenței lecției de educație fizică a elevilor din clasa a X-a cuprinși în experimentul pedagogic	126
17.	Tabelul 3.7. Numărul de elevi din clasa a X-a cuprinși în experimentul pedagogic încadrați cluburi sportiv	129

LISTA FIGURILOR

1.	Figura 2.1. Răspuns la întrebarea care este vârsta cadrelor didactice participante la completarea chestionarului de opinii	60
2.	Figura 2.2. Răspuns la întrebarea ce grad didactic dețin cadrele didactice participante la completarea chestionarului de opinii	61
3.	Figura 2.3. Răspuns la întrebarea dacă cadrele didactice participante la completarea chestionarului de opinii dacă activează în calitate de profesor de educație fizică în liceu	61
4.	Figura 2.4. Răspuns la întrebarea care este părerea cadrului didactic privind interesul elevilor din ciclul liceal față de lecția de educație fizică	62
5.	Figura 2.5. Răspuns la întrebarea cum apreciază cadrul didactic nivelul pregătirii motrice a elevilor din ciclul liceal	63
6.	Figura 2.6. Răspunsurile cadrelor didactice la întrebarea mijloacele specifice căror probe de sport motivează elevii pentru practicarea lecției de educație fizică în ciclul	64
7.	Figura 2.7. Răspunsurile cadrelor didactice dacă mijloacele din rugby ar contribui la creșterea motricității generale a elevilor din ciclul liceal	65
8.	Figura 2.8. Răspunsurile cadrelor didactice privind aplicarea în cadrul orelor de educație fizică cu elevii din liceu mijloace din rugby	65
9.	Figura 2.9. Răspunsurile cadrelor didactice privind părțile a lecției în care pot fi aplicate cel mai frecvent mijloace din rugby pentru sporirea motricității generale a liceenilor	66
10.	Figura 2.10. Răspunsurile cadrelor didactice privind efectele formative în urma implementării a unor mijloace din rugby în lecția de educație fizică și sport	67
11.	Figura 2.11. Răspunsurile cadrelor didactice privind calitățile motrice/ psihomotrice care pot fi dezvoltate în lecția de educație fizică și sport prin implementarea mijloacelor specifice jocului de rugby	68
12.	Figura 2.12. Răspunsurile cadrelor didactice privind impedimentele cu care se confruntă profesorului de educație fizică care diminuează implementarea mijloacelor din rugby în lecții la elevii din liceu	69
13.	Figura 2.13. Răspunsurile cadrelor didactice privind părerea lor dacă aplicarea eficientă a mijloacelor din rugby va motiva liceeni pentru participarea în cadrul olimpiadei la rugby.	69
14.	Figura 2.14. Analiza indicilor motricității generale a băieților din clasa a IX-a	73
15.	Figura 2.15. Compararea indicilor la testarea motricității generale a fetelor din clasele a IX-a	74
16.	Figura 2.16. Compararea indicilor la testarea motricității generale a băieților din clasele a X-a	77
17.	Figura 2.17. Compararea indicilor la testarea motricității generale a fetelor din clasele a X-a	78
18.	Figura 2.18. Compararea indicilor la testarea motricității generale a băieților din clasele a XI-a	81

19.	Figura 2.19. Compararea indicilor la testarea motricității generale a fetelor din clasele a XI-a	82
20.	Figura 2.20. Compararea indicilor la testarea motricității generale a băieților din clasele a XII-a	84
21.	Figura 2.21. Compararea indicilor la testarea motricității generale a fetelor din clasele a XII-a	86
22.	Figura 3.1. Rezultatele băieților la ridicări ale trunchiului din așezat pe banca de gimnastică	105
23.	Figura 3.2. Rezultatele băieților la tracțiuni la bara fixă	107
24.	Figura 3.3. Rezultatele băieților gimnastica acrobatică, sărituri	108
25.	Figura 3.4. Rezultatele elevilor la exercițiu acrobatic liber ales la sol	108
26.	Figura 3.5. Rezultatele băieților la alergare de viteză pe 50m din startul de jos	110
27.	Figura 3.6. Rezultatele băieților la naveta 10X5 m	110
28.	Figura 3.7. Rezultatele fetelor la ridicări ale trunchiului din așezat pe lada de gimnastică	113
29.	Figura 3.8. Rezultatele fetelor la săritura în lungime de pe loc	113
30.	Figura 3.9. Rezultatele fetelor la Gimnastica acrobatică: sărituri	114
31.	Figura 3.10. Rezultatele fetelor la gimnastica acrobatică: exercițiu liber ales la sol	115
32.	Figura 3.11. Rezultatele fetelor la alergare de viteză pe 50 m cu start de jos	116
33.	Figura 3.12. Rezultatele fetelor la navetă 5x10 m	117
34.	Figura 3.13. Dinamica indicilor testării „pas lateral și pasă sărită” la elevii din clasa a X-a	120
35.	Figura 3.14. Dinamica indicilor testării „pasă de la sol” la elevii din clasa a X-a	121
36.	Figura 3.15. Dinamica indicilor testării „schimbare de direcție” la elevii din clasa a X-a	122
37.	Figura 3.16. Dinamica indicilor testării „viteză și îndemânare” la elevii din clasa a X-a	122
38.	Figura 3.17. Dinamica indicilor testării „schimbare de direcție, șut razant și culegere” la elevii din clasa a X-a	123
39.	Figura 3.18. Dinamica indicilor testării „viteză de pasare” la elevii din clasa a X-a	124
40.	Figura 3.19. Absențele de la ora de educația fizică a elevilor cuprinși în experimentul pedagogic	127
41.	Figura 3.20. Elevi din clasa a X-a implicați în activități de pregătire sportivă	130

LISTA ABREVIERILOR

Art. – articolul

ATP – Adenozin trifosfat (celule ce stochează energia în organismul uman)

ATP+CP – sistemul fosfogen (sistem ce furnizează energia necesară în efortul fizic)

GE – grupa experiment

GM – grupa martor

Cv% – coeficientul de variabilitate; σ - abaterea standard; n - număr

LT – Liceul Tehnologic

ME – Ministerul Educației

MEC – Ministerul Educației și Cercetării

MEN – Ministerul Educației Naționale SNC – sistemul nervos central

SNE – Sistemul Național de Evaluare (la disciplina educație fizică)

t – criteriul t student

INTRODUCERE

Actualitatea și importanța problemei abordate.

Importanța educației fizice în menținerea și promovarea unei stări optime de sănătate în rândul adolescenților este indiscutabilă, mai ales într-un context social marcat de hipodinamism, pasivitate și creșterea alarmantă a absenteismului. În prezent, elevul de liceu beneficiază de un volum insuficient de activități motrice organizate, specifice orelor de educație fizică, fapt care determină cadrul didactic să adopte o atitudine permanent inovativă, axată pe identificarea și implementarea unor metode, procedee și mijloace moderne de intervenție educațională [99, p.64].

Dintre toate formele de organizare a activităților motrice la nivel liceal, lecția de educație fizică se menține ca formă fundamentală de instruire și dezvoltare. În viziunea lui Triboi V. [169, p. 65], aceasta este definită drept „o componentă a educației generale, exprimată printr-un tip de activitate motrică, desfășurată organizat sau independent, al cărei conținut, conceput în mod specific, urmărește optimizarea potențialului biomotric al individului, precum și a dimensiunilor sale cognitive, afective și socio-relaționale, contribuind astfel la îmbunătățirea calității vieții”.

Numeroși specialiști din domeniul educației fizice, în lucrările lor de referință [6], [31], [32], [33], [44], [45], [57], [72], [77], [88], [95], [114], [121], [149], [153], [157], [158], [160], [163], [168], [169], analizează în mod sistematic metodele, mijloacele și formele de organizare a lecțiilor de educație fizică în învățământul general. Aceste contribuții subliniază importanța aplicării principiilor didactice și metodice specifice, care ghidează activitatea profesorului în procesul complex de predare-învățare-evaluare, în vederea atingerii obiectivelor educaționale propuse în cadrul disciplinei.

În ultimii ani, cercetători din țară precum A. Atanasiu [9], M. Ciubotaru [48], I. Galateanu [87], G. Mocanu [123], A. Păunescu și M. Anisie [133], V. Pârvu [135] și L. Potop [144] au tratat în mod direct problematica predării educației fizice în mediul școlar. Prin rezultatele cercetărilor întreprinse, aceștia au contribuit semnificativ la optimizarea procesului educațional al disciplinei, promovând diversificarea metodelor și a mijloacelor didactice, prin integrarea unor componente din multiple ramuri sportive.

Studiile realizate în domeniul educației fizice la nivel liceal, elaborate de autori precum G. Cozmei [54], D. Ivașcu [101], I. Laurențiu [103], D. Oprescu [128], S. Rău și P. Moisescu [150], evidențiază necesitatea unei noi abordări a disciplinei, adaptate specificului adolescenței. Aceste cercetări subliniază faptul că elevii din ciclul liceal resimt tot mai mult nevoia unei motivații suplimentare pentru a se implica activ în activitățile motrice, atât în cadrul curriculumului școlar, cât și în activități extracurriculare, în vederea dezvoltării armonioase a potențialului lor biomotric.

Eficientizarea lecției de educație fizică în învățământul liceal devine un imperativ în contextul transformărilor continue ale sistemului educațional național. Această optimizare are un rol esențial în consolidarea unei educații de calitate, care să răspundă atât cerințelor contemporane, cât și nevoilor reale ale elevilor. Obiectivul final depășește sfera dezvoltării competențelor generale ale disciplinei, orientându-se spre formarea unei structuri motrice echilibrate, dar și spre cultivarea unei atitudini active și constante față de mișcare, pe tot parcursul vieții.

Este esențial de menționat că dezvoltarea armonioasă a individului este profund influențată de nivelul său de motricitate, precum și de gradul de însușire și stăpânire a deprinderilor motrice fundamentale și aplicative. În acest sens, Nicu A. [125, p. 255] definește motricitatea drept „însușirea ființei umane de a efectua mișcări bazate pe reflexe condiționate, determinate de evoluția modului de viață a individului”.

Elevii de liceu se află în perioada adolescenței, considerată de numeroși specialiști [6, 49, 68, 69, 102, 112, 138, 154] drept o etapă senzitivă în dezvoltarea motricității. Este momentul în care deprinderile motrice de bază ating un nivel de manifestare optim, iar potențialul pentru dezvoltarea calităților psihomotrice este maxim. Această etapă ar trebui să constituie un reper pedagogic esențial pentru cadrele didactice, care sunt chemate să proiecteze lecțiile de educație fizică într-o manieră adaptată particularităților de vârstă și nivelului de dezvoltare al elevilor.

În cadrul disciplinei educație fizică pentru liceu, jocurile sportive ocupă un loc central în programa curriculară. Potrivit lui Ivașco D. [99, p. 66], acestea „constituie principalul conținut al educației fizice școlare, care se bazează pe susținerea elevilor, importanța acestora fiind valabilă pentru tot procesul de instruire și educare sportivă a elevilor din ciclul preuniversitar.” În aceeași ordine de idei, Popovici Ilinca [142, p. 62] afirmă că jocul reprezintă „un fenomen de cultură, o formă de activitate umană”, iar aplicarea sa ca mijloc educațional contribuie la pregătirea elevului pentru etapele ulterioare ale vieții cotidiene.

În cadrul programei școlare de educație fizică pentru clasele liceale, jocul de rugby este inclus în categoria disciplinelor sportive alternative, care pot fi implementate în mod selectiv, pe perioade determinate, în funcție de condițiile de mediu, resursele tehnico-materiale disponibile și nivelul de pregătire al cadrelor didactice. Practicarea acestuia este condiționată de existența materialelor didactice corespunzătoare pentru toți elevii clasei și de competențele profesionale ale profesorului în disciplina sportivă respectivă. Această abordare flexibilă permite fiecărui cadru didactic să urmărească formarea competențelor specifice, utilizând acele categorii de conținuturi pe care le consideră eficiente, adaptate particularităților de vârstă, nivelului clasei și contextului concret al activității educaționale [120, p. 3].

Definit de Badea Dan ca un sport colectiv de luptă, cu un conținut motric complex și variat, jocul de rugby se distinge prin valențe formative integrale, contribuind la dezvoltarea multidimensională a individului [11, p. 5]. În aceeași direcție, Chiriac R. subliniază că acest sport stimulează calități fizice esențiale, precum viteza, forța, îndemânarea, și educă atitudini precum curajul, spiritul de echipă și responsabilitatea colectivă. Totodată, el contribuie la dezvoltarea performanței în alte ramuri sportive, precum atletismul, luptele și alte jocuri colective [18, p. 20].

Prin valențele sale formative, jocul de rugby devine un mijloc didactic eficient pentru îmbogățirea repertoriului motric al elevilor de liceu. Practicarea sa, prin însușirea mijloacelor specifice, a elementelor tehnice, a procedurilor tactice individuale, de grup și de echipă, favorizează dezvoltarea motricității generale, creând premisele pentru aplicarea eficientă a acțiunilor motrice în viața cotidiană [175, p. 183].

Ipoteza cercetării. S-a presupus că integrarea mijloacelor specifice jocului de rugby în cadrul lecțiilor de educație fizică destinate elevilor de liceu, având în vedere caracterul complex, bogat și variat al acțiunilor tehnico-tactice ale acestui sport, va contribui semnificativ la creșterea interesului și a atitudinii pozitive a elevilor față de activitatea motrică și față de practicarea sportului în general. Această implicare activă în procesul educațional va facilita atingerea finalităților prevăzute în curriculumul disciplinar, prin formarea de noi deprinderi și priceperi motrice, precum și prin dezvoltarea unui nivel superior al motricității generale.

Scopul cercetării constă în dezvoltarea motricității generale a elevilor de liceu prin aplicarea mijloacelor din jocul de rugby în lecțiile de educație fizică, în vederea eficientizării procesului educațional și realizării finalităților educaționale ale disciplinei.

Obiectivele cercetării. Pentru atingerea scopului s-au propus obiective cu următoarea formulare:

1. Analiza literaturii de specialitate privind organizarea procesului educațional la disciplina educație fizică a elevilor din liceu.
2. Determinarea nivelului de pregătire motrică a elevilor din liceu din România.
3. Proiectarea și implementarea mijloacelor din jocul de rugby în cadrul lecțiilor de educație fizică cu elevii din clasa a X-a.
4. Argumentarea experimentală a eficienței lecției de educație fizică prin aplicarea mijloacelor din rugby la elevii din liceu.

Noutatea și originalitatea științifică: constă în proiectarea didactică inovatoare a lecției de educație fizică, prin integrarea mijloacelor specifice jocului de rugby ca instrumente metodice orientate spre dezvoltarea motricității generale a elevilor de liceu. Aplicarea corectă și contextualizată a acestor mijloace contribuie la eficientizarea procesului instructiv-educativ,

facilitând realizarea finalităților curriculare ale disciplinei și adaptarea acestora la particularitățile motivaționale și funcționale ale adolescenților.

Problema științifică actuală soluționată constă în eficientizarea procesului de predare–învățare–evaluare în cadrul disciplinei educație fizică la nivel liceal, prin optimizarea proiectării didactice din perspectiva integrării mijloacelor specifice jocului de rugby. Această abordare contribuie atât la creșterea eficienței lecției, cât și la dezvoltarea motricității generale a elevilor, răspunzând cerințelor actuale ale educației fizice moderne și nevoilor concrete ale adolescenților.

Semnificația teoretică a lucrării constă în fundamentarea științifică a unui demers didactic inovator, prin care lecția de educație fizică este eficientizată și diversificată prin aplicarea mijloacelor specifice jocului de rugby, adaptate particularităților elevilor de liceu. Studiul contribuie la extinderea cadrului teoretic privind formarea motricității generale, oferind noi perspective asupra utilizării sporturilor colective ca resurse educaționale în procesul formare a competențelor specifice disciplinei.

Valoarea aplicativă a lucrării. Rezultatele obținute în cadrul cercetării pot servi drept reper metodologic și practic pentru cadrele didactice de educație fizică, oferindu-le suport științific în: proiectarea didactică a lecțiilor, adaptată cerințelor curriculare și particularităților elevilor de liceu; organizarea eficientă a procesului educațional, prin integrarea conștientă și funcțională a mijloacelor din jocul de rugby; valorificarea potențialului formativ al rugby-ului în vederea dezvoltării motricității generale, prin activități specifice, coerente și aplicabile în contexte educaționale diverse.

Implementarea rezultatelor științifice. Rezultatele obținute în urma cercetării au fost valorificate în practică prin implementarea experimentală a mijloacelor specifice jocului de rugby în cadrul lecțiilor de educație fizică desfășurate în licee din România. Totodată, concluziile și constatările studiului au fost diseminate în cadrul conferințelor științifice naționale și internaționale, precum și publicate în reviste de specialitate, contribuind astfel la îmbogățirea domeniului educației fizice și sportului cu date și direcții metodologice noi, validate științific.

Rezultatele științifice potențiale estimate a fi obținute. În vederea dezvoltării motricității generale a elevilor de liceu, cercetarea propune diversificarea strategiilor didactice utilizate în cadrul lecțiilor de educație fizică, prin integrarea metodelor și mijloacelor din antrenamentul sportiv, specifice jocurilor colective. Aplicarea acestor mijloace, adaptate particularităților liceenilor, este estimată să conducă la dinamizarea lecției, creșterea densității efortului și îmbunătățirea condiției fizice, contribuind astfel la dezvoltarea potențialului biomotric al elevilor. Totodată, formarea priceperilor și deprinderilor motrice specifice jocului de rugby, alături de creșterea motivației elevilor pentru practicarea activităților motrice extracurriculare, poate avea un impact semnificativ asupra implicării acestora în activități sportive școlare. Acest demers ar putea

încuraja instituțiile de învățământ să organizeze echipe școlare de rugby, promovând participarea în competițiile Olimpiadei Naționale a Sportului Școlar și, potențial, identificarea și orientarea elevilor cu aptitudini deosebite către sportul de performanță, în cadrul cluburilor sau echipelor profesionale.

Metodologia cercetării. Pentru organizarea riguroasă și eficientă a demersului științific, metodologia cercetării a fost construită în jurul experimentului pedagogic de bază, având ca obiectiv dezvoltarea motricității generale a elevilor de liceu prin aplicarea mijloacelor specifice jocului de rugby în lecțiile de educație fizică. În vederea fundamentării teoretice și a validării practice a ipotezei formulate, au fost utilizate următoarele metode de cercetare: metoda studiului literaturii de specialitate, analiza documentelor de politici educaționale ce reglementează disciplina educație fizică pentru clasele din liceu, observația pedagogică, metoda experimentului pedagogic (formularea ipotezei și verificare ei, stabilirea scopului și a obiectivelor de cercetare, demararea experimentului constatativ și de bază), metoda sociologică, metoda testelor, metoda statistico-matematică și metoda grafică și tabelară. Această abordare metodologică complexă a permis o analiză amplă și obiectivă a impactului utilizării mijloacelor din rugby asupra dezvoltării motricității generale la elevii din ciclul liceal.

Aprobarea rezultatelor științifice. În cadrul experimentului pedagogic de bază, cercetarea a vizat dezvoltarea motricității generale și eficientizarea lecțiilor de educație fizică, prin aplicarea mijloacelor specifice jocului de rugby în activitatea motrică a elevilor de liceu. Pentru desfășurarea experimentului, au fost constituite două grupe comparabile: Grupa experimentală a fost alcătuită din elevi ai clasei a X-a din cadrul Liceului Teoretic „Marin Preda” din București; Grupa de control (martor) a fost formată din elevi de aceeași vârstă și nivel școlar, din clasa a X-a a Colegiului Național „Aurel Vlaicu” din București, România. Prin aplicarea intervenției didactice specifice grupei experimentale și menținerea programului clasic în grupa martor, cercetarea a urmărit evidențierea diferențelor în ceea ce privește nivelul de dezvoltare a motricității generale, în urma utilizării mijloacelor specifice din jocul de rugby. Rezultatele cercetării au fost diseminate și validate prin publicarea acestora în reviste științifice de specialitate, precum și prin participarea cu lucrări la sesiuni de comunicări științifice, organizate în cadrul conferințelor naționale și internaționale, după cum urmează:

1. În revista științifică: *Studia Universitatis Moldaviae (Seria Științe ale Educației)*, 2023, nr. 5(165), pp. 180-184. ISSN 1857-2103. DOI: [https://doi.org/10.59295/sum5\(165\)2023_29](https://doi.org/10.59295/sum5(165)2023_29)
2. In: *Annals of “Dunarea de Jos” University of Galati. Fascicle XV, Physical Education and Sport Management*, 2, pp. 175-183. doi: <https://doi.org/10.35219/efms.2023.2.18>.
3. Conferința științifică internațională, SEC - IASR 2023 „Sport, educație, cultură - abordări

interdisciplinare în cercetarea științifică”, Universitatea Dunărea de jos, Galați, Fascicle XV, ISSUE 2, 7-8 iunie;

4. Congresului științific internațional „Sport. Olympism. Health”. VIIIth Edition, Chișinău, Moldova, 28-30 September, 2023;

5. În revista științifică: *Studia Universitatis Moldaviae (Seria Științe ale Educației)*, 2024, nr. 9(179), pp. 224-229. ISSN 1857-2103. DOI: [https://doi.org/10.59295/sum9\(176\)2024_32](https://doi.org/10.59295/sum9(176)2024_32)

6. În revista științifică: *Studia Universitatis Moldaviae (Seria Științe ale Educației)*, 2024, nr. 5(175), pp. 142-147. ISSN 1857-2103. DOI: [https://doi.org/10.59295/sum5\(175\)2024_19](https://doi.org/10.59295/sum5(175)2024_19).

7. Conferința științifică internațională: *Integrare prin cercetare și inovare.: Științe sociale*, 7-8 noiembrie 2024, Chișinău. Chisinau, Republica Moldova: Centrul Editorial-Poligrafic al Universității de Stat din Moldova, 2024, SS, pp. 752-758. ISBN 978-9975-62-687-3. ISBN (pdf) 978-9975-62-799-3.

8. In: Revista Studia Universitatis Moldaviae, Seria Științe ale Educației, 2025, nr. 5(185), pp. 224-228. ISSN 1857-2103. [https://doi.org/10.59295/sum5\(185\)2025_27](https://doi.org/10.59295/sum5(185)2025_27)

Sumarul compartimentelor tezei

În **Introducere** sunt prezentate componentele fundamentale ale demersului științific, fiind evidențiate actualitatea și importanța temei cercetate, raportate la tendințele contemporane din teoria și metodică educației fizice, precum și la contribuțiile specialiștilor în domeniul jocului de rugby. Se argumentează direcția de cercetare aleasă, care vizează eficientizarea procesului educațional prin integrarea mijloacelor specifice rugby-ului în lecțiile de educație fizică la nivel liceal. Sunt formulate scopul, obiectivele și ipoteza cercetării, ce ghidează parcursul metodologic și logic al întregii lucrări. Tot în această secțiune sunt evidențiate elemente ale aparatului științific, precum: noutatea și originalitatea cercetării, semnificația teoretică, valoarea aplicativă, precum și implementarea rezultatelor obținute în practica educațională, care confirmă viabilitatea soluției propuse la problema științifică identificată.

Capitolul 1. Orientări conceptuale privind formarea motricității generale la elevii din liceu. În acest capitol se fundamentează teoretic tema cercetării, printr-o analiză amplă a literaturii de specialitate și a documentelor normative care reglementează disciplina educație fizică în învățământul general. Sunt prezentate opiniile unor cercetători consacrați care au abordat problematica educației fizice în școală, precum și direcțiile contemporane de cercetare privind eficientizarea procesului educațional în rândul elevilor de liceu. Sunt analizate structura și conținuturile curriculumului pentru educație fizică, metodologia de organizare a procesului

instructiv-educativ, precum și finalitățile educaționale urmărite la acest nivel de vârstă. În cadrul unui subcapitol distinct, se investighează particularitățile dezvoltării motricității generale în perioada adolescenței, cu accent pe caracteristicile morfofuncționale, psihologice și de comportament motric ale elevilor de liceu. Totodată, sunt prezentate aspecte legate de manifestarea și dezvoltarea deprinderilor motrice, prin prisma educării calităților motrice de bază. În partea finală a capitolului, este analizat conceptul de joc, cu accent pe jocurile sportive și valențele formative ale jocului de rugby, evidențiindu-se impactul acestuia asupra dezvoltării integrale a elevului. Concluzia generală a capitolului relevă faptul că rugby-ul, prin complexitatea sa tehnico-tactică și prin diversitatea metodelor și mijloacelor pe care le presupune, oferă un cadru propice pentru formarea competențelor generale ale disciplinei, dezvoltarea motricității generale și consolidarea unor abilități cu aplicabilitate directă în viața cotidiană a elevului.

Capitolul 2. *Evaluarea motricității la elevii din liceu și stabilirea metodologiei de implementare a mijloacelor din rugby în cadrul lecțiilor de educație fizică* Capitolul al doilea este dedicat experimentului pedagogic de constatare și fundamentează demersul aplicativ al cercetării, având ca scop evaluarea nivelului motricității generale a elevilor de liceu, precum și stabilirea direcțiilor metodologice pentru integrarea mijloacelor din rugby în lecțiile de educație fizică. În primul subcapitol, sunt prezentate condițiile de organizare a cercetării: descrierea eșantionului, instituțiile de învățământ implicate, precum și metodele de cercetare utilizate. Acestea sunt corelate cu obiectivele studiului și asigură un cadru metodologic valid pentru experimentul ulterior. Subcapitolul al doilea reflectă rezultatele unui studiu sociologic realizat pe baza aplicării unui chestionar de opinie la un eșantion de 209 cadre didactice din România. Analiza opiniilor specialiștilor a vizat aspecte privind: nivelul de pregătire motrică al elevilor de liceu, eficiența aplicării mijloacelor din rugby în cadrul lecțiilor, dificultăți metodice întâmpinate și barierele sistemice care împiedică implementarea acestor mijloace. Rezultatele sunt sintetizate în tabele și grafice explicative. În subcapitolul 2.3, sunt analizate datele rezultate în urma evaluării nivelului de motricitate generală a elevilor din clasele IX–XII, proveniți din opt licee din regiunea București. Aceste date au permis identificarea unor repere relevante pentru proiectarea intervenției educaționale din experimentul de bază. Subcapitolul 2.4 oferă o analiză detaliată a conținutului jocului de rugby, în vederea selectării celor mai relevante elemente pentru utilizarea în cadrul lecțiilor de educație fizică. Sunt identificate și justificate acele procedee tehnico-tactice care pot contribui direct sau indirect la dezvoltarea motricității generale a elevilor. Capitolul se încheie cu elaborarea unei metodologii de predare a conținuturilor specifice rugby-ului, adaptată lecțiilor de educație fizică pentru elevii de liceu, care urmează a fi aplicată în experimentul pedagogic de bază.

Capitolul 3. *Verificarea și argumentarea experimentală a eficienței aplicării mijloacelor din rugby în cadrul lecției de educație la elevii din clasa a X-a.* Capitolul III prezintă experimentul formativ și are ca scop verificarea și validarea eficienței aplicării mijloacelor specifice jocului de rugby în lecțiile de educație fizică la elevii de liceu, în special în clasa a X-a. Cercetarea a debutat cu proiectarea didactică a lecțiilor, în care au fost integrate conținuturi specifice jocului de rugby, acestea fiind implementate în grupa experimentală selectată în urma experimentului de constatare. Experimentul de bază a fost realizat exclusiv cu elevi din clasa a X-a, asigurând astfel omogenitatea eșantionului și controlul variabilelor de vârstă și nivel școlar. Pentru analiza și interpretarea rezultatelor, s-au aplicat metode matematico-statistice specifice domeniului educației fizice și sportului, care au permis urmărirea dinamicii indicilor de la testarea inițială la cea finală, confirmând veridicitatea și semnificația statistică a schimbărilor înregistrate. În subcapitolul 3.2, sunt prezentate comparativ rezultatele privind nivelul dezvoltării motricității generale la elevii din clasa a X-a, atât pentru grupa experimentală, cât și pentru cea martor. Subcapitolul 3.3 este dedicat evaluării gradului de însușire a acțiunilor tehnico-tactice specifice rugby-ului, reflectând astfel dezvoltarea motricității specifice, strâns legate de aplicabilitatea mijloacelor propuse. Ultimul subcapitol analizează nivelul de motivare al elevilor participanți față de practicarea activităților motrice, atât în cadrul curriculumului școlar, cât și în activități extracurriculare, subliniind impactul pozitiv al conținuturilor din rugby asupra implicării și atitudinii elevilor față de mișcare.

Conținutul tezei se încheie cu concluzii generale privind eficiența intervenției educaționale și propune recomandări practico-metodice adresate profesorilor de educație fizică ce intenționează să aplice mijloace din rugby în activitatea didactică, la nivelul învățământului liceal.

I. ORIENTĂRI CONCEPTUALE PRIVIND FORMAREA MOTRICITAȚII GENERALE LA ELEVII DIN LICEU

1.1. Lecția de educație fizică și sport în învățământul liceal

Educația fizică, conform literaturii de specialitate, este recunoscută ca o componentă fundamentală a educației generale, exprimată printr-un ansamblu de activități motrice, desfășurate în forme organizate și după reguli bine stabilite. Astfel, „educația fizică este o componentă a educației generale, exprimată printr-un tip de activitate motrică” [99, p. 65], care „dispune de forme de organizare și reguli de desfășurare” [7, p. 14]. Ea deține un „rol deosebit în dezvoltarea fizică armonioasă, dezvoltarea calităților motrice, formarea deprinderilor și a priceperilor motrice, menținerea unei stări optime din punctul de vedere al sănătății” [Paraschiv, F., citat de Ciubotaru Mihai, 3, p. 61] și „conduce nu doar la finalități biologice, ci și la îmbunătățirea unor importante aspecte psihologice și sociologice” [170].

În viziunea lui Carp I. [28, p. 14], „educația fizică este un proces pedagogic care valorifică sistematic ansamblul formelor de practicare a exercițiilor fizice, factorilor naturali și igienici, în scopul dezvoltării calităților morfologice, funcționale, morale și volitive ale omului, înarmarea lui cu cunoștințe, priceperi și deprinderi motrice necesare pentru viață.” La aceasta se adaugă perspectiva lui Moisescu C., care afirmă că „educația fizică este parte integrantă în procesul de socializare al elevilor” [150, p. 104].

O abordare contemporană este oferită de autorii Reperelor metodologice, care sintetizează definițiile actuale afirmând că „educația fizică și sportul sunt activități sociale care, prin conținutul lor specific, exercită influențe optimizante, de sistem, asupra individului în plan fizic, motric, intelectual, estetic și moral-comportamental” [116, p. 4].

Rezumând cele expuse mai sus deducem că educația fizică și sportul în învățământul general reprezintă o componentă esențială în formarea elevilor, cu efecte benefice semnificative nu doar asupra sănătății fizice, ci și asupra echilibrului psihologic și adaptării sociale.

Deși sistemul de educație fizică și sport din România este reglementat prin dispoziții legale clare, organizarea și funcționarea acestuia se bazează în principal pe Legea educației fizice și sportului nr. 69/2000, care, potrivit Art. 2, alin. (1), stipulează că „educația fizică și sportul sunt activități de interes național sprijinite de stat” [118, p. 41]. Responsabilitatea implementării și coordonării activităților motrice din învățământul preuniversitar revine Ministerului Educației și Cercetării, care asigură reglementarea procesului instructiv-educativ în conformitate cu politicile naționale în domeniu. În conformitate cu planul-cadru de învățământ aplicabil instituțiilor de

învățământ general, formele de organizare a activităților motrice curriculare prevăd următoarele structuri și componente esențiale [133, pp. 3–4]:

- în învățământul preșcolar: activitatea de educație fizică cu grupa;
- în învățământul primar: lecția de educație fizică, lecția de pregătire sportivă practică (clasele vocaționale cu program sportiv), lecția opțională;
- în învățământul gimnazial: lecția de educație fizică, lecția de pregătire sportivă practică (clasele vocaționale cu program sportiv), lecția opțională;
- în învățământul liceal: lecția de educație fizică, lecția de pregătire sportivă teoretică, (clasele a XI-XII - clase vocaționale cu program sportiv), lecția de pregătire sportivă practică, (clasele a IX-XII- clase vocaționale cu program sportiv), lecția de atac și apărare, (clasele a IX-XII - profil militar);
- în învățământul suplimentar: lecția de pregătire sportivă practică/antrenament sportiv.

În cadrul programului școlar, lecția rămâne, potrivit opiniei majorității specialiștilor din domeniu [28, 33, 34, 46, 58, 70, 71, 72, 114, 121, 149, 170], forma de bază de organizare a activităților motrice. Aceasta joacă un rol esențial în formarea și consolidarea deprinderilor motrice, având o influență hotărâtoare asupra promovării sănătății fizice și asupra motivării elevilor pentru practicarea activităților motrice în mod constant. Lecția, prin structura ei organizată și obiectivele clar definite, permite o intervenție pedagogică sistematică, asigurând cadrul optim pentru formarea competențelor specifice disciplinei educație fizică și pentru dezvoltarea unei atitudini pozitive față de activitatea fizică în general.

Potrivit Larisei Potop [143, p. 38], „lecția de educație fizică reprezintă o modalitate fundamentală de organizare a activității didactice, necesară pentru asigurarea și cultivarea valorilor sănătății elevilor, a stării de echilibru și psihofuncționale a organismului”. Această idee este susținută și de Laurențiu Iulian [103, p. 5], care afirmă că „educația fizică contribuie la dezvoltarea personalității sub trei dimensiuni: dezvoltare fizică, creștere emoțională și perfecționarea gândirii”.

În aceeași direcție, Delipovici Irina [62, p. 19] subliniază faptul că „lecțiile de educație fizică au menirea să asigure atingerea unor rezultate sociale importante: creșterea rezistenței organismului la boli și la efortul fizic, perfecționarea continuă a nivelului de pregătire motrice și a celui de dezvoltare fizică a corpului, dezvoltarea spirituală și relaxarea elevilor”.

Lesco Victoria [104, p. 19] consideră că „lecția de educația fizică școlară constituie cea mai importantă formă de organizare a procesului educațional”, idee completată de Ciubotaru Mihai [47, p. 61], care afirmă că „ea constituie un cadru pedagogic bazat pe o activitate didactică organizată, condusă de către un profesor de specialitate care transmite cunoștințe elevilor, în

vederea dobândirii acestora, iar acumularea de deprinderi și priceperi conduce la formarea de competențe”.

Aceste opinii converg în evidențierea rolului esențial pe care lecția de educație fizică îl are în formarea fizică, psihică, intelectuală și socială a elevului, oferind un cadru organizat și structurat în care se dezvoltă competențe motrice, valori personale și atitudini favorabile unui stil de viață activ.

Lecția de educație fizică, spre deosebire de celelalte discipline, se remarcă prin trăsături specifice activității motrice. În cercetările sale, Atanasiu A. [9, pp. 22–23], pe lângă caracteristicile generale, completează descrierea activității lecției de educație fizică prin evidențierea unor caracteristici particulare:

- conținutul este stabilit în concordanță cu programa de specialitate, dar și în urma unei analize a resurselor umane și materiale avute la dispoziție;
- se adresează unor colective de elevi constante ca număr și o relativă omogenitate sub aspectul vârstei, particularităților psiho-motrice, funcționale și intelectuale;
- are o durată stabilă, precis delimitată în timp și este prevăzută în orarul unității respective;
- valorifică o experiență didactică a specialistului care o conduce;
- prezintă în trunchiul comun al curriculei atribuite lecției caracterul de obligativitate atât pentru profesor cât și elev;
- prin efectele pozitive înregistrate în planul dezvoltării fizice și capacității motrice, a capacității de autoorganizare – autoconducere - autoevaluare și nu în ultimul rând formarea obișnuinței de practicare a exercițiului fizic;
- prin apartenența la procesul instructiv-educativ specific învățământului, lecția de educație fizică respectă cerințele fundamentale ale didacticii, și anume:
- să prezinte teme și obiective precise;
- să folosească cele mai eficiente metode, mijloace și modalități de exersare;
- dozarea efortului să fie realizată optim, în funcție de particularitățile colectivului și să înregistreze o dinamică corespunzătoare;
- să îmbine optim instruirea și educația;
- să valorifice eficient timpul alocat;
- să formeze la nivel individual și de microgrup deprinderi de autoorganizare – autoconducere - autoevaluare;
- să fie gândită sub toate aspectele ca parte a unui ciclu de lecții care au aceeași temă și care se condiționează și se influențează reciproc sub aspectul predării - învățării conținutului.

Disciplina educație fizică pentru clasele liceale „continuă să contribuie la creșterea nivelului de conștientizare a elevilor în legătură cu importanța practicării sistematice a exercițiilor fizice” [116/117, p. 4].

Procesul educațional la disciplina educație fizică în liceu este reglementat de planul de învățământ și programa școlară. Un instrument distinct, care contribuie la îmbunătățirea calității actului educațional, oferind orientări și sprijin cadrelor didactice, este reprezentat de reperele metodologice pentru disciplină, aprobate anual de organul suprem în educație.

Planul-cadru de învățământ este un document curricular reglator, care „promovează la nivel național opțiuni de politică educațională” și „configurează parcursul educațional al unui elev pe durata unei etape de școlaritate” [131, p. 25], iar funcția sa centrală „constă în distribuirea pedagogică optimă a disciplinelor școlare pe niveluri, trepte, cicluri de instruire, ani, semestre, săptămâni” [141, p. 52].

Ca document, programa școlară „exprimă identitatea unei discipline de studiu/modul de pregătire; fundamentează și reglează activitatea la clasă a cadrului didactic de la o anumită disciplină de studiu/modul de pregătire; reprezintă punctul de plecare în proiectarea, realizarea și evaluarea resurselor didactice” [141, p. 29].

Conform Cadrului de referință al curriculumului național (2020), programa școlară pentru învățământul liceal reprezintă documentul de lucru al cadrului didactic, care asigură desfășurarea procesului educațional prin corelarea componentelor interne ale acesteia, astfel [141, p. 31]:

- relația dintre competențele specifice și exemplele de activități de învățare îi vizează pe elevi; competențele specifice urmează să fie dobândite de către elevi în activități de învățare; aceasta presupune din partea profesorului un demers didactic coerent, contextualizat, care are în vedere nevoile elevilor;

- relația dintre competențele specifice, conținuturi și sugestiile metodologice se raportează la profesor; în activitatea didactică, profesorul abordează conținuturile din perspectiva competențelor specifice, conținuturile fiind baza de operare pentru formarea competențelor; tot din perspectiva competențelor care urmează să fie dobândite de către elevi, este proiectat un demers didactic adecvat vârstei elevilor, contextelor de învățare diferite, în concordanță cu specificul disciplinei de studiu.

Reperete metodologice (pentru aplicarea curriculumului național) constituie un ghid esențial în procesul de predare-învățare, având menirea de a îndeplini o serie de funcții specifice [30, 59, 61, 83, 115, 116, 117, 119, 131, 141]:

- orientare în planificarea și organizarea lecțiilor;
- asigurarea coerenței și continuității în predare;

- sprijin în selectarea și utilizarea resurselor didactice;
- îndrumare în evaluarea și feedback-ul către elevi;
- sprijin în dezvoltarea profesională a cadrelor didactice.

Reperete metodologice pentru aplicarea curriculumului național, disciplina Educație fizică clasele IX - XII-a, 2022-2023, prezintă un nou cadru conceptual și metodologic, pentru orientarea demersului didactic prin următoarele premise [116/ 117, p.4]:

1. Centrarea pe competențe - ca element organizator central al programei școlare și de orientare a procesului de predare-învățare-formare-evaluare, specific disciplinei Educație fizică.
2. Existența unui profil final de formare a elevului care definește așteptările de la absolventul, la nivel de învățământ liceal.
3. Promovarea unui curriculum flexibil, care să permită diversificarea și adaptarea situațiilor de învățare, în acord cu particularitățile de vârstă, de dezvoltare fizică, cu nivelul capacității motrice și cu interesele elevilor în condiții de respectare a diversității (etno-culturale, lingvistice, religioase etc.), precum și în acord cu așteptările societății și, implicit, ale pieței muncii, în context.
4. Nevoia de completare a influențelor formativ-educative, generate de contextele formale, cu cele provenite din mediile nonformale și informale de învățare.
5. Nevoia de a dezvolta secțiunea din programa școlară de Educație fizică dedicată Sugestiilor metodologice.
6. Promovarea unor modele unitare de proiectare curriculară.

În acest context, trebuie evidențiat faptul că Conceptul disciplinei Educație Fizică și Sport în învățământul general „presupune abordarea sistemică a procesului de învățământ, din perspectiva competențelor generale și specifice” [116, p. 4]. Competența este definită ca „ansamblu de cunoștințe, capacități și atitudini, care permite exercitarea cum se cuvine a unui rol, a unei funcții sau a unei activități” [27, p. 103], iar competența școlară este înțeleasă ca un „sistem integrat de cunoștințe, abilități, atitudini și valori, dobândite, formate și dezvoltate prin învățare, a căror mobilizare permite identificarea și rezolvarea diferitor probleme în diverse contexte și situații” [141, p. 9].

Analizând competențele prevăzute în curriculumul disciplinei educației fizice școlare, se poate concluziona că cele generale au un rol esențial în dezvoltarea holistică a elevilor, contribuind la formarea unui stil de viață activ și sănătos, în timp ce competențele specifice sunt orientate către dezvoltarea autonomiei motrice și a capacității elevilor de a practica în mod independent activități fizice și sportive.

Tabelul 1.1 Competențele generale și specifice ale disciplinei educație fizică pentru clasele a IX - XII-a [115, 116].

COMPETENȚE GENERALE ÎNVĂȚĂMÂNT LICEAL	COMPETENȚE SPECIFICE ÎNVĂȚĂMÂNT LICEAL
1. Utilizarea limbajului de specialitate în relațiile de comunicare	1.1. Operarea corectă cu noțiunile specifice domeniului 1.2. Utilizarea terminologiei de specialitate în transmiterea mesajelor
2. Valorificarea informațiilor, metodelor și mijloacelor specifice educației fizice și sportului, în vederea optimizării stării de sănătate și a dezvoltării fizice armonioase	2.1. Utilizarea mijloacelor electronice pentru selectarea informațiilor privind elementele definitorii ale dezvoltării fizice 2.2. Utilizarea mijloacelor recomandate pentru dezvoltare fizică
3. Utilizarea cunoștințelor, metodelor și mijloacelor specifice educației fizice și sportului, în vederea dezvoltării capacității motrice	3.1. Aplicarea mijloacelor specifice dezvoltării calităților motrice 3.2. Utilizarea deprinderilor motrice în acțiuni motrice complexe 3.3. Aplicarea procedeelor tehnice de bază în forme adaptate de întrecere/concurs
4. Aplicarea sistemului de reguli specifice organizării și practicării activităților de educație fizică și sport și adoptarea unui comportament adecvat în cadrul relațiilor interpersonale și de grup	4.1. Integrarea activă în grupuri diferite 4.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate în forme adaptate de întrecere/concurs 4.3. Rezolvarea diferitelor sarcini în cadrul acțiunilor tactice de atac și apărare
5. Valorificarea limbajului corporal pentru exprimarea și înțelegerea ideilor, stărilor afective și a esteticului	5.1. Exprimarea estetică a atitudinii corporale 5.2. Selectarea modelelor de reușită din lumea sportului

În acest sens, cadrul didactic, în procesul de predare–învățare–evaluare, trebuie să urmărească o corelare coerentă între competențele generale și cele specifice, diversificând activitățile de învățare și integrând, într-o manieră echilibrată, dimensiunile cognitive, praxeologice și atitudinale ale instruirii motrice.

Prin programa de educație fizică pentru învățământul liceal se urmărește oferirea de oportunități concrete elevilor pentru descoperirea și valorificarea propriului potențial motric, pentru îmbunătățirea stării generale de sănătate și pentru formarea unui stil de viață activ și echilibrat. Aceste demersuri contribuie la dezvoltarea armonioasă a personalității elevilor și stimulează capacitățile individuale în contexte educaționale variate.

Pentru a spori eficiența lecției de educație fizică și sport în învățământul liceal, este necesară o abordare integrată, care să includă planificare strategică, colaborare interinstituțională și implicarea activă a tuturor actorilor educaționali. Doar prin astfel de eforturi conjugate se poate obține o creștere vizibilă a calității și relevanței educației fizice în mediul școlar contemporan.

Conținuturile programei școlare pentru liceu sunt organizate pe domenii și elemente de conținut corelate logic între ele, iar sinteza acestora este prezentată în Tabelul 1.2.

Tabelul 1.2 Domenii și elemente de conținut ale disciplinei educație fizică pentru clasele a IX - XII-a [115, 116].

Domenii de conținut	Elemente de conținut
1. Starea de sănătate și dezvoltarea fizică	Măsurători specifice: înălțime, greutate, perimetre, diametre, anvergură Indicatori specifici: de nutriție, de proporționalitate Indicii funcționali și determinarea acestora, Modelul dezvoltării fizice armonioase Atitudini corporale deficiente: cifoze, lordoze, scolioze, asimetrii, picior plat Profilaxia și corectarea fiecărei atitudini corporale deficiente Complexe de dezvoltare fizică: cu exerciții libere, cu obiecte portative, pe fond muzical etc. Programe adaptate de: culturism, fitness, sport aerobic, stretching
2. Protecția individuală	Tehnici de reechilibrare; Modalități de atenuare a șocurilor Cunoștințe teoretice despre: - importanța „încălzirii”- pregătirii organismului pentru efort - rolul respirației în efort și refacere Tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/sprijinului în execuții
3. Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate	Activități practice cu specific de conducere, de subordonare și de colaborare Situatiile „conflictuale” care pot interveni în activitățile practice Modalitățile de prevenire și aplanare/rezolvare a situațiilor conflictuale Comportamentele integrate în noțiunea de fair-play Regulamentele disciplinelor sportive
4. Culturalitate	Criterii de evaluare a valorilor sportive, în diferite ramuri de sport Valori sportive etalon în diferite discipline sportive
5. Calități motrice	Probe de determinare a nivelului calităților motrice Procedee metodice specifice dezvoltării fiecărei calități motrice Procedee și mijloace de dezvoltare specifică și combinată a calităților motrice
6. Deprinderi motrice	Deprinderile motrice de locomoție Deprinderile motrice de stabilitate Deprinderi motrice de manevrare

7. Discipline sportive	Atletism: probe de alergare; probe de sărituri; probe de aruncări Gimnastică: gimnastică acrobatică; sărituri la aparate; gimnastică aerobă Jocuri sportive: baschet, fotbal, volei, handbal Discipline sportive alternative
------------------------	---

De fapt, din analiza conținuturilor programei pentru clasele liceale, în comparație cu cele aferente învățământului gimnazial, se constată că domeniile de conținut sunt menținute, iar elementele de conținut sunt dezvoltate și adaptate în funcție de nivelul de vârstă și particularitățile elevilor din liceu.

O altă observație relevantă este că structura conținuturilor este divizată în mai multe compartimente, însă cele mai semnificative dintre acestea pot fi enunțate după cum urmează:

- *Autocontrolul și autoaprecierea* – considerate esențiale pentru dezvoltarea unei perspective sănătoase asupra propriului organism, aceste conținuturi evidențiază aspecte importante privind conștientizarea corporală, promovarea unui stil de viață sănătos, gestionarea stresului, îmbunătățirea performanței și încurajarea autodisciplinii;
- *Dezvoltarea calităților/capacităților motrice* – are un rol fundamental în formarea unei baze solide pentru sănătatea și starea de bine a elevilor, cu o relevanță sporită în perioada adolescenței. Prin aceste conținuturi se urmărește creșterea nivelului de pregătire fizică, ameliorarea funcționalității organismului, dezvoltarea capacităților coordinate, prevenirea accidentărilor și consolidarea încrederii în sine;
- *Sporturi (atletism, gimnastică, jocuri sportive)* – prevăzute în programa școlară, acestea contribuie la dezvoltarea fizică multilaterală, dar și la formarea dimensiunilor sociale, emoționale și cognitive ale elevilor. Practicarea sporturilor în cadrul lecțiilor sprijină dezvoltarea motorie, formarea spiritului de echipă, promovarea fair-play-ului, dezvoltarea abilităților cognitive și întărirea rezilienței.

Conform opiniei lui Ivașco D. [99, p. 19], „educarea și dezvoltarea calităților motrice au ca principal scop asigurarea fondului motric necesar pentru însușirea mai rapidă a deprinderilor motrice specifice probelor atletice, a gimnasticii și elementelor tehnice din jocurile sportive”, afirmație susținută de numeroși specialiști din domeniu [1, 3, 16, 42, 51, 52, 72, 74, 83, 91, 92, 111, 139, 144, 183]. Pe de altă parte, alți autori confirmă faptul că probe specifice, metodele și mijloacele aferente acestora influențează direct dezvoltarea calităților motrice, precum și formarea priceperilor și deprinderilor motrice de bază și aplicative [2, 14, 36, 46, 51, 78, 156, 177, 180].

În acest context, pe lângă conținuturile orientate spre dezvoltarea fizică și formarea calităților motrice, pentru a acționa eficient asupra acestora și pentru inițierea sau consolidarea

practicii disciplinelor sportive în rândul elevilor de liceu, programa școlară la disciplina educație fizică ghidează cadrele didactice în proiectarea conținuturilor după cum urmează [115, pp. 2–3]:

- două- trei probe atletice, din grupe diferite;
- elemente acrobatice statice și dinamice din gimnastica acrobatică (din cele făcute în clasele V-VIII) și variante de legări de elemente/ gimnastică, la alegere: aerobică, ritmică sportivă, artistică sportivă;
- o săritură la aparatul de gimnastică, la alegerea elevilor, din cele prevăzute de programă;
- unu/ două jocuri sportive, la alegerea elevilor, din cele prevăzute de programă.

Prin urmare, se impune o abordare holistică a programului de educație fizică, care să includă atât exerciții selective, cât și exerciții combinate, în vederea asigurării unei dezvoltări echilibrate a capacităților psihomotrice ale elevilor. Totodată, utilizarea metodelor moderne de predare contribuie la creșterea eficienței și eficacității programului, datorită flexibilității acestora de a fi adaptate nevoilor individuale ale fiecărui elev. În acest context, planificarea pedagogică în cadrul disciplinei educație fizică trebuie realizată cu rigurozitate, ținând cont de nivelul de pregătire și de obiectivele specifice fiecărui grup de elevi, astfel încât să se maximizeze beneficiile asupra dezvoltării generale a acestora.

Studiul realizat de Cozmei G. [54, p. 21] evidențiază, de asemenea, necesitatea revizuirii conceptului educației fizice pentru tineri, concept care „să cuprindă un anumit complex al activităților al viitorilor specialiști pe diferite domenii”, prin intermediul căruia se pot obține următoarele efecte sociale:

- formarea personalității individului bazată pe un complex de calități și capacități de personalitate, cu caracter general precum și cu caracter aplicativ;
- încadrarea personalității în sistemele pedagogice ale culturii fizice prin sistemul integrativ al lecțiilor de educație fizică;
- abordarea funcțiilor educației fizice la nivelul posibilităților de importanță majoră cu cele care asigură conexiuni cu diferite fenomene sociale, cu fenomene interne legate de pregătirea și dezvoltarea fizică specifică.

Tot ea afirmă că „practicarea sistematică a exercițiilor fizice este determinată de dorința benevolă a individului, de atitudinea personală față de activitățile de educație fizică, care, fiind fixate în conștiință, devin deprinderi și se transformă în calități personale” [54, p. 25].

Spre deosebire de nivelurile inferioare de învățământ, la nivel liceal, cadrele didactice se confruntă cu multiple dificultăți în predarea conținuturilor disciplinei educație fizică, ceea ce îngreunează atingerea obiectivelor propuse și, implicit, realizarea finalităților educaționale ale disciplinei. Dintre acestea, pot fi enumerate cele mai evidente:

- *nivel diferit al aptitudinilor motrice* [17, 87, 108, 112, 116, 146, 157], caracteristic perioadei adolescenței. La această vârstă, unii elevi pot manifesta o competență sportivă avansată, în timp ce alții întâmpină dificultăți în coordonarea mișcărilor sau în exprimarea creativității motrice.

Nivelul general al aptitudinilor motrice este influențat de o serie de factori, printre care se numără predispozițiile genetice, nivelul anterior de activitate fizică, diversitatea experiențelor motrice din copilărie, precum și condițiile mediului socio-economic.

În acest context, se evidențiază importanța aplicării principiilor de individualizare și diferențiere a procesului educațional în cadrul lecțiilor de educație fizică din liceu. Acestea trebuie să fie adaptate nevoilor specifice ale fiecărui elev, oferindu-le oportunități reale de dezvoltare a abilităților motrice, în funcție de particularitățile individuale.

- *variabilitatea achizițiilor motrice* între elevi [6, 63, 116, 128, 150], fenomen frecvent întâlnit în clasele formate din elevi proveniți din mai multe unități de învățământ din regiune. Această variabilitate este influențată de factori precum calitatea procesului educațional anterior la disciplina educație fizică, gradul de implicare în activități sportive, precum și condițiile socio-economice ale elevilor.

Elevii care provin din școli cu programe bine structurate și diversificate în domeniul educației fizice, cu acces la infrastructură sportivă de calitate, prezintă în general achiziții motrice mai avansate. De asemenea, cei care participă activ la echipe școlare sau sunt înscriși în cluburi sportive extracurriculare tind să manifeste un nivel superior de dezvoltare motorie. Pe de altă parte, elevii din medii socio-economice defavorizate, cu acces limitat la activități fizice organizate, pot prezenta deficiențe în dezvoltarea motrică. Lipsa resurselor materiale și a oportunităților educaționale reduce șansele acestora de a-și atinge potențialul motric. Este, așadar, esențial ca procesul educațional din liceu să ofere oportunități egale tuturor elevilor, pentru a le permite să își dezvolte competențele motrice în mod echilibrat și să își atingă nivelul optim de performanță fizică.

- *motivația și interesul diferit al elevilor* [27, 56, 67, 81, 84, 119, 116, 130, 136, 150, 177] reprezintă un alt factor major care influențează eficiența lecțiilor de educație fizică în învățământul liceal. Vârsta adolescenței joacă un rol important în conturarea preferințelor elevilor față de activitatea fizică. Unii liceeni manifestă un interes crescut pentru activități cu caracter competitiv, în timp ce alții preferă exercițiile fizice orientate spre dezvoltarea forței, rezistenței sau tonusului general.

Pentru a stimula motivația și a spori implicarea elevilor, este esențial ca aceștia să aibă acces la o varietate de opțiuni motrice, care să le permită alegerea activităților în funcție de

propriile preferințe și interese. Totodată, oferirea de oportunități pentru explorarea mai multor forme de activitate fizică contribuie la identificarea pasiunilor personale și la dezvoltarea unei atitudini pozitive față de mișcare.

Eficiența procesului educațional, în special în cadrul lecțiilor de educație fizică la liceu, depinde într-o mare măsură de competențele profesionale și motivația cadrului didactic. Profesorul trebuie să dispună nu doar de cunoștințe solide și abilități metodice, ci și de capacitatea de a contribui activ la dezvoltarea fizică, mentală și socială a elevilor într-un mod eficient și sustenabil. Astfel, profesionalismul și implicarea cadrelor didactice constituie factori decisivi în reușita educației fizice și în formarea armonioasă a elevilor.

În concluzie, lecția de educație fizică se conturează ca element central în organizarea activităților motrice la nivel liceal, având o contribuție esențială în dezvoltarea fizică, psihică și socială a elevilor. Curriculumul actual, construit pe competențe generale și specifice, urmărește atât dezvoltarea autonomiei motrice, cât și formarea unei atitudini active și responsabile față de propria sănătate. Adaptarea conținuturilor în funcție de nivelul și nevoile elevilor, precum și diversificarea metodelor de predare, sunt condiții necesare pentru eficiența demersului educațional. În acest context, rolul cadrului didactic este definitoriu, iar profesionalismul și implicarea acestuia determină succesul formativ al lecțiilor de educație fizică în învățământul liceal.

1.2. Particularitățile generale ale dezvoltării motricității la elevii din liceu

Conform Dicționarului explicativ al limbii române, motricitatea este definită ca „capacitate a activității nervoase superioare de a trece rapid de la un proces de excitație la altul, de la un anumit stereotip dinamic la altul” [66]. Triboi V. descrie motricitatea ca fiind o „caracteristică fundamentală a ființelor vii, care facilitează percepția mediului natural și asigură, în final, comportamentele necesare autonomiei și supraviețuirii subiectului” [172, p. 8].

Potrivit autorilor A. Dragnea și A. Bota (1999), „motricitatea exprimă o caracteristică globală, cuprinzând ansamblul de procese și mecanisme prin care corpul uman sau segmentele sale se deplasează, detașându-se față de un substrat (prin contracții fazice sau dinamice) sau își mențin o anumită poziție (prin contracții tonice sau statice)” [73, p. 3]. În aceeași direcție, Nicu A. afirmă că motricitatea este „însușirea ființei umane de a efectua mișcări bazate pe reflexe condiționate determinate de evoluția modului de viață a individului” [4, p. 255].

În sinteză, motricitatea se referă la totalitatea mișcărilor realizate de corpul uman prin contracția mușchilor scheletici. Aceste mișcări sunt executate cu scopul de a interacționa cu

mediul înconjurător, fie el natural sau social, și includ atât activități cotidiene, cât și practici specifice diverselor ramuri sportive. Este vorba despre modul în care corpul uman se mișcă și acționează în lumea în care trăiește, indiferent dacă este vorba despre activități simple de zi cu zi sau despre performanțe sportive complexe.

Motricitatea umană este influențată de vârstă, iar în acest context se impune analiza particularităților specifice vârstei elevilor din clasele liceale.

În cercetările sale, Bragarenco N. evidențiază stadiile adolescenței, care, în mare măsură, corespund vârstei liceenilor [18, p. 29]:

- Stadiul preadolescenței (10–14 ani), caracterizat prin pauze de creștere, apariția și accentuarea caracterelor sexuale secundare, precum și o dezvoltare accentuată a sociabilității;
- Stadiul adolescenței propriu-zise (14–20 ani), marcat de adaptarea la starea adultă, de procesul de construire a identității personale și de o intelectualizare pronunțată a conduitei;
- Stadiul adolescenței prelungite (18–24 ani), definit de integrarea psihologică primară la cerințele unei profesii, de tranziția către independența față de familie și de asumarea unor opțiuni maritale.

Autorii care au studiat particularitățile adolescenței, în special ale grupei de vârstă 14–18 ani [5, 49, 55, 56, 69, 79, 82, 94, 97, 102, 105], evidențiază o serie de modificări ale organismului din punct de vedere morfofuncțional, care influențează în mod direct motricitatea:

- adolescența fiind ultima etapă prin care se atestă o accelerare finală în dezvoltarea biologică a organismului omului, fiind considerată etapa de consolidare somatică, etapa echilibrului biologic considerat maturizat;
- se atenuează ritmul de creștere (mai mare măsură la fete), corpul crește până la 20–30 cm în înălțime și 4–5 kg în greutate pe an;
- perioadă sensibilă pentru dezvoltarea somatică, sunt evidențiate creșteri din punct de vedere perimetric dar și al diametrelor segmentare;
- corpul domnișoarelor are o vizibilitate specific feminină, cu proeminența în bust și la nivelul trenului inferior;
- sunt la nivelul de stabilizare din punct de vedere fizic, însă încă fragili, ei nu pot rezista unui efort prelungit;
- la nivel funcțional se atestă o maturizare a sistemului neuroendocrin, ce permite echilibrare în îndeplinirea actelor și acțiunilor motrice;

- conduită motrică se eficientizează fapt datorat dezvoltării abilităților de a sesiza și conștientiza elementele de mișcare, răspunsurile prin acte motrice devin complexe;
- calitățile motrice progresează, cu preponderență la băieți;
- deprinderile și priceperile motrice achiziționate anterior se stabilizează, se pot manifesta expresiv în cotidian;
- la nivel de motricitate se observă îmbogățirea potențialului din punct de vedere biologic și psihologic al tânărului, printr-o acțiune sistematică;
- se formează schema corporală, a expresiei corporale prin cele 3 dimensiuni descrise de Funke:
 - înțelegerea propriului corp și procesele din organism;
 - prin acțiuni motrice ale corpului se acumulează experiență/ deprindere motrică;
 - se manifestă expresie corporală.

Aceiași autori consideră această etapă drept o perioadă senzitivă pentru dezvoltarea motricității, fiind faza în care deprinderile motrice de bază se manifestă la cel mai înalt nivel, iar dezvoltarea calităților psihomotrice poate atinge potențialul maxim.

M. Epuran, în lucrările sale [78, 82], afirmă că deprinderile motrice sunt „calități ale actelor motrice învățate, care prin exersare dobândesc indici superiori de execuție: coordonare, precizie, viteză, ușurință, plasticitate, automatizare”.

La rândul său, Demeter A. (1982) definește deprinderile motrice drept „componente esențiale și totodată specifice ale diferitelor acte motrice care, îmbinate în mod armonios, asigură îndeplinirea unor sarcini motrice conform principiului: eficiență maximă prin cheltuieli energetice minime” [63, 64].

Astfel, din perspectivă teoretică și practică, conform autorilor Cârstea și Dragnea [72, 73], deprinderile motrice pot fi clasificate în funcție de o serie de criterii enunțate de aceștia: după componentele senzoriale dominante:

- *deprinderi perceptiv-motrice* (cognitiv -motrice); *deprinderi motrice* (gest motric învățat ca programul mișcării);
- după modul de conducere: *deprinderi autoconduse*, în care succesiunea mișcărilor este determinată de programul mental pe baza prelucrării informațiilor interne; *deprinderi heteroconduse*, în care succesiune mișcărilor este dată și de influențele de mediu(intențiile adversarului);
- din punct de vedere sistemic: *deprinderi deschise*, determinate de variațiile situațiilor; *deprinderi închise*, realizate în situații standard;

- după complexitatea situațiilor și a răspunsurilor: *deprinderi elementare*, automatizate complet, stereotipe (mișcările ciclice); *deprinderi complexe*, parțial automatizate;
- după efortorii care realizează actul motric: *deprinderi fine*; *deprinderi intermediare*; *deprinderi mari*;
- după sensul utilizării: *tehnice*, care constituie baza pregătirii în majoritatea activităților umane și sportive; *tactice*, care cuprind înălțări specifice;
- după obiectivele urmărite în educația fizică școlară: *deprinderi de bază*: mers, alergare, săritura, aruncarea –prinderea; *deprinderi aplicativ-utilitare*: cățărare-escaladare, târâre, tracțiune, împingere, ridicarea –transport de greutate; *deprinderi specifice* diferitelor discipline, ramuri, probe sportive;

Mai mulți autori [36, 63, 78, 88, 123, 171], în lucrările consacrate teoriei și metodicii educației fizice, evidențiază o serie de caracteristici esențiale ale deprinderilor motrice, după cum urmează:

- componente ale conduitei voluntare ale omului, elaborate prin exercițiu;
- sunt rezultatul învățării mișcărilor prin repetare; sunt specifice unei activități;
- se caracterizează printr-o rapidă și eficientă aferență inversă, care permite corectarea pe moment a unor inexactități;
- automatizarea deprinderii eliberează scoarța cerebrală, asigurând participarea ei la alte activități;
- deprinderile au stabilitate relativă în condiții variabile și plasticitate;
- sunt ireversibile;
- au la bază educarea capacității de diferențiere fină și rapidă a unor stimuli care constituie elemente informaționale senzorial-perceptive în dirijarea acțiunilor;
- se prezintă de cele mai multe ori sub forma unor structuri individuale determinate de însușirile sau aptitudinile variabile ale subiecților care învață aceeași mișcare;
- formarea deprinderilor este condiționată de factori obiectivi și subiectivi: aptitudinile motrice, motivația, nivelul pedagogic al instruirii, calitatea și eșalonarea exercițiilor, aprecierea și autocontrolul rezultatelor.

Deprinderile motrice la vârsta elevilor din liceu se situează, conform stadializării metodice, la etapa perfecționării și consolidării. Potrivit specialiștilor în teoria și metodică educației fizice Novikov și Matveev [114], Cârstea [33, 35], Harre [96] – această etapă se caracterizează prin:

- consolidarea deprinderilor în condiții diferite și cu intensități ale efortului diferite;
- aprecierea globală a gradului de automatizare a mișcării;
- sporirea variantelor de execuție;

- includerea deprinderii în înălțuiri de alte deprinderi motrice;
- se urmărește perfecționarea tehnicii în funcție de particularitățile individuale.

În altă ordine de idei, referindu-se la motricitate, autoarea Pârvu V., în urma studiilor realizate, afirmă că „psihomotricitatea cuprinde următoarele componente: motricitatea globală, motricitatea fină, schema corporală, lateralitatea, organizarea perceptivă, organizarea spațiului, organizarea timpului și evoluția simțului ritmic” [135, p. 3].

La rândul său, Nicu A. [125, pp. 95–96] susține că „capacitatea psihomotrică reprezintă gradul înalt de dezvoltare al calităților motrice și al funcției complexe de coordonare a comportamentului”, subliniind că „toate componentele psihomotricității au la bază calitățile motrice precum forța, viteza, rezistența, îndemânarea etc.”.

Forța, ca trăsătură motrică fundamentală, este definită în mod general ca „abilitatea organismului uman de a învinge o forță din exterior sau din interior prin intermediul contracției musculare”, definiție susținută de majoritatea cercetătorilor în domeniul dezvoltării capacităților motrice [17, 19, 23, 43, 68, 158, 159, 164]. În funcție de grupele musculare implicate în efort, literatura de specialitate distinge două categorii de forță, forța generală, care desemnează capacitatea globală a organismului de a produce forță prin activarea simultană a mai multor grupe musculare și articulații, și forța specifică (sau specială), care se referă la capacitatea de a genera forță adaptată unor cerințe concrete, în funcție de particularitățile unei activități sau ale unui sport, implicând mișcări și grupe musculare specializate.

În același context, referindu-ne la capacitatea de forță, literatura de specialitate distinge mai multe tipuri de forță, după cum urmează: forța dinamică sau izotonică ce se referă la forța generată în timpul unei mișcări, atunci când lungimea mușchiului se modifică; forța statică sau izometrică reprezintă forța dezvoltată în condițiile unei tensiuni musculare fără deplasarea segmentelor articulare; forța mixtă, implică o combinație între contracția dinamică și cea statică; forța maximă desemnează cea mai mare forță pe care un individ o poate produce într-o singură contracție voluntară; forța relativă exprimă raportul dintre forța maximă și greutatea corporală sau alt indicator relevant al masei corporale.

În funcție de interacțiunea cu alte calități motrice, pot fi identificate următoarele forme: forța în regim de viteză care presupune generarea rapidă a forței pentru realizarea unor mișcări rapide și explozive; Forța în regim de îndemânare care se referă la aplicarea forței în cadrul unor mișcări precise și bine coordonate; Forța în regim de rezistență ce desemnează capacitatea de a menține sau de a genera forță pe o durată îndelungată, în condiții de solicitare continuă și oboseală.

Printre factorii care condiționează dezvoltarea forței la elevii din liceu se pot menționa:

- capacitatea de concentrare a proceselor nervoase;
- numărul de fibre musculare care participă la contracție și grosimea lor (secțiunea transversală);
- lungimea fibrei musculare și valoarea unghiulară a segmentului care lucrează;
- procesele biochimice din mușchi, resursele de energie intramusculară;
- coordonarea inter și intramusculară (pentru forța maximă);
- viteza de contracție a fibrei musculare (pentru forța explozivă);
- intensitatea și durata contracției (20-30 sec. favorizează creșterea forței);
- nivelul de dezvoltare al celorlalte aptitudini;
- vârsta și sexul;
- ritmurile diurne;
- factorii psihici, voință, motivație, concentrarea atenției, stări emoționale.

Calitatea motrică a vitezei, conform opiniei mai multor autori [43, 72, 77, 87, 164, 165], reprezintă capacitatea organismului uman de a executa acte și acțiuni motrice într-un timp cât mai scurt, la o viteză maximă. Viteza se manifestă în mai multe forme, printre care: viteza de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare și viteza în combinație cu alte calități motrice, cum ar fi forța (viteza-forță = detentă), iar factorii care influențează dezvoltarea vitezei includ: viteza de transmitere a impulsurilor nervoase pe căile aferente și eferente, calitatea fibrelor musculare implicate, lungimea segmentelor corporale, gradul de mobilitate articulară, elasticitatea musculară și dezvoltarea celorlalte calități motrice.

Factorii ce condiționează dezvoltarea acestei calități sunt:

- mobilitatea proceselor nervoase fundamentale, excitația și inhibiția care asigură alternanța contracție cu relaxarea;
- funcționalitatea analizatorilor, acuitate, finețe, precizie;
- viteza de conducere a impulsurilor nervoase;
- viteza de contracție a mușchilor;
- lungimea segmentelor care intră în acțiune și mobilitatea articulațiilor;
- capacitatea de coordonare a grupelor musculare;
- tipul fibrei musculare care intră în contracție (fibrele albe sunt favorabile unei viteze bune, sunt fibre rapide);
- valoarea surselor și proceselor energetice;
- nivelul de dezvoltare al celorlalte calități motrice, mai ales forța;

În ceea ce privește îndemânarea, aceasta este definită de mai mulți autori [18, 22, 28, 43, 44, 76, 88] ca fiind capacitatea organismului uman de a se adapta eficient în contexte variate,

pentru a depăși obstacole prin realizarea de acte sau acțiuni motrice executate fie cu segmente izolate ale corpului, fie cu întregul corp, manifestând echilibru, precizie și orientare spațio-temporală. În literatura de specialitate îndemânarea este clasificată în îndemânare generală, îndemânare specifică și în îndemânare combinată cu alte calități motrice. iar factorii ce influențează manifestarea îndemânării sunt procesele ale sistemului nervos central, experiența motrice, nivelul de deprinderi motrice achiziționate, iar factorii ce condiționează dezvoltarea îndemânării sunt:

- calitatea sistemului nervos central, valoarea proceselor nervoase, plasticitatea scoarței;
- finețea, acuitatea și precizia organelor de simț;
- experiența motrică anterioară;
- stadiul de dezvoltare a gândirii individului;
- nivelul de dezvoltare a celorlalte aptitudini motrice;

Calitatea motrică a rezistenței, conform perspectivelor multiple ale autorilor [15, 32, 43, 88, 129, 169, 183], reprezintă capacitatea organismului uman de a susține eforturi fizice pe o durată îndelungată și la o intensitate relativ crescută, până la apariția oboselii. Rezistența conform autorilor poate fi clasificată în funcție de grupele musculare implicate și sursele energetice: rezistența generală care se referă la capacitatea întregului organism de a susține eforturi îndelungate și intense și rezistență locală care se referă la capacitatea unor grupuri musculare specifice de a susține eforturi prelungite. În teoria antrenamentului sportiv, rezistența este clasificată după cum urmează: rezistența aerobă care implică eforturi susținute care utilizează oxigenul pentru a furniza energie musculară pe o perioadă mai lungă de timp, cum ar fi alergarea de distanțe lungi sau ciclismul, rezistența anaerobă care implică eforturi de intensitate ridicată care depind de surse de energie fără oxigen și sunt de obicei de durată mai scurtă, cum ar fi sprint sau ridicarea greutăților și rezistența mixtă care implică o combinație a celor două, cu variații în funcție de cerințele specifice ale activității sau sportului practicat. În același context enumerăm și factorii ce condiționează dezvoltarea rezistenței:

- posibilitățile sistemelor cardio-vascular și respirator, muscular și a celorlalte funcții care susțin efortul;
- resursele energetice, calitatea metabolismului și mecanismele hormonale de reglare;
- stabilitatea proceselor nervoase fundamentale;
- calitatea proceselor volitive cu ajutorul cărora se poate susține sau relua un efort;
- relația dintre pauză și efort;
- nivelul de manifestare al îndemânării;
- tipul fibrei musculare.

Așa cum s-a menționat și în capitolul anterior, conținutul curricular al disciplinei educație fizică include atât aspecte teoretice (legate de sănătate, nutriție, anatomie, fiziologie, psihologie sportivă), cât și aspecte practice, în special cele referitoare la studiul și practicarea disciplinelor sportive. Prin desfășurarea acestor activități în cadrul orelor de educație fizică, elevii sunt stimulați să adopte un stil de viață activ, să practice sportul în mod independent, să participe la competiții, să își dezvolte abilitățile motrice și să își îmbunătățească starea generală de sănătate.

Pe lângă funcția de motivare pentru practicarea activității fizice de-a lungul vieții, disciplinele abordate în cadrul lecțiilor au și rolul de a contribui la formarea competențelor generale și specifice, așa cum sunt acestea proiectate în curriculumul destinat învățământului liceal.

Dintre disciplinele sportive prevăzute în programa școlară (atletism, gimnastică, jocuri sportive și sporturi alternative), jocurile sportive constituie „principalul conținut al educației fizice școlare, care se bazează pe susținerea elevilor, importanța acestora fiind valabilă pentru tot procesul de instruire și educare sportivă a elevilor din ciclul preuniversitar”, după cum afirmă Ivașco D. [99, p. 66].

În același sens, Ciubotaru M. [57, p. 62] susține, în urma studiului realizat, că mijloacele din jocuri sportive au „rolul de optimizare a lecției, privind realizarea obiectivelor educației fizice, creșterea eficienței lecției, educarea calităților motrice, formarea deprinderilor și priceperilor motrice, precum și stimularea practicării exercițiilor fizice”.

În concluzie, dezvoltarea motricității la elevii din liceu este influențată de particularitățile morfofuncționale ale adolescenței, fiind o perioadă sensibilă în care se pot forma și consolida deprinderile motrice fundamentale. Etapa liceală corespunde unei faze optime pentru perfecționarea calităților psihomotrice, datorită maturizării biologice și creșterii capacității de coordonare a mișcărilor. Deprinderile motrice dobândite în această perioadă devin tot mai stabile și eficiente, având o valoare formativă semnificativă în educația fizică și sportivă. În acest context, lecțiile de educație fizică trebuie proiectate strategic, valorificând potențialul adolescenților printr-o diversitate de conținuturi și metode care să favorizeze dezvoltarea integrală a motricității. În plus, numeroși autori subliniază rolul esențial al jocurilor sportive în dezvoltarea motricității generale a elevilor din liceu, acestea oferind un cadru eficient pentru consolidarea deprinderilor motrice și a calităților psihomotrice într-un mod atractiv și competitiv.

1.3. Aspecte formative ale jocului de rugby la nivelul elevilor din liceu

Lecția de educație fizică în învățământul liceal din România se desfășoară în conformitate cu un ansamblu de documente reglementatoare, începând cu Legea educației fizice și sportului, până la reperele metodologice specifice disciplinei. Acestea oferă sprijin și orientare în procesul de predare-învățare-evaluare, asigurând coerența aplicării conținuturilor curriculare și atingerea finalităților educaționale [175, p. 80].

Curriculumul național oferă cadrul necesar flexibilizării și personalizării intervenției didactice, în funcție de nevoile, interesele și ritmul propriu de dezvoltare al fiecărui elev, dar și de autonomia profesională a cadrului didactic. Reflectat la nivelul programei școlare de educație fizică pentru liceu, cadrul didactic este încurajat să elaboreze parcursuri educaționale adaptate, în concordanță cu principiile didactice fundamentale: respectarea particularităților individuale, solicitarea gradată și optimă a organismului, precum și alternarea judicioasă a eforturilor [116, p.4].

Instruirea liceenilor în domeniul educației fizice trebuie să țină cont de caracteristicile specifice acestei etape de vârstă, marcate de aprofundarea intereselor personale și de tendința spre independență intelectuală și culturală. Din punct de vedere motric, acțiunile devin din ce în ce mai complexe și rafinate, pe fondul dezvoltării capacității elevilor de a percepe și valorifica elementele relevante ale unei conduite motrice eficiente [141, p. 114]. În acest context, se impune abordarea disciplinei Educație fizică printr-o viziune metodologică integrată, care să reflecte coerent interdependența dintre conceptele teoretice și aplicabilitatea lor practică în cadrul procesului de instruire.

În viziunea autoarei Popovici Ilinca [141, p. 62], jocul reprezintă „un fenomen de cultură, o formă de activitate umană”, iar utilizarea sa ca mijloc didactic în cadrul lecțiilor de educație fizică „pregătește elevul pentru etapele ulterioare ale vieții cotidiene”. Aceasta subliniază și dimensiunea psihopedagogică a jocului, afirmând că acesta „dobândește în viața elevilor o dublă semnificație, exteriorizează emoțiile, satisfacțiile copilului prin detensionarea liberă și exersează capacitățile de acțiune”.

În același sens, mai mulți autori [8, 25, 31, 48, 62, 87, 91] evidențiază rolul jocului în stimularea dezvoltării cognitive, afective și psihomotrice a elevilor, prin contribuția sa la activarea curiozității, conturarea intereselor și optimizarea implicării în activitățile educaționale. După cum afirmă autorul citat în [15, p. 8], jocul susține în mod eficient procesele de învățare printr-o abordare integrată, cu impact asupra dimensiunii emoționale și sociale a comportamentului elevului.

Un aport semnificativ în definirea valorii instructiv-educative a jocurilor sportive îl are Colibaba-Evuleț D., care afirmă că „în jocurile sportive, particularitățile esențiale ale metodelor de instruire sunt determinate de structura acțiunilor motrice ale jocului, dominantele componentelor fiind pregătirea tehnică, tactică, psihică și teoretică”. Acesta subliniază că modul de organizare a procesului de învățare, dinamica efortului, perioadele de refacere și obiectivele didactice trebuie să fie integrate într-un sistem coerent și interdependent, astfel încât să conducă la formarea unor deprinderi motrice complexe și a unei conduite motrice eficiente [50, p. 147].

Ivașcu Daniela [101, p. 64], în analiza sa privind conținuturile educației fizice din România, subliniază că „specialiști ai domeniului acordă o importanță deosebită rolului și contribuției jocurilor sportive, mijloacelor de care dispun acestea, pentru formarea și consolidarea unui mare volum de deprinderi motrice, pentru educarea și ameliorarea calităților fizice ale adolescenților, pentru formarea unor competențe și valori atitudinale la aceștia, cerute de societatea aflată într-o dinamică schimbare”.

Conform Terminologiei educației fizice și sportului (1974), citată de Dan Badea [12, p. 7], jocul sportiv este definit ca „complex de exerciții practicate sub formă de joc cu un anumit obiect (minge, puc etc.), având dimensiuni specifice, prin care două echipe sau doi adversari se întrec conform unor reguli de organizare și desfășurare standardizate”.

În conținutul programei școlare de educație fizică pentru învățământul liceal, jocul de rugby este inclus în categoria disciplinelor sportive alternative. Acestea pot fi implementate pe perioade delimitate, în funcție de condițiile determinate de mediul înconjurător și de resursele tehnico-materiale existente, cu respectarea condiției privind disponibilitatea materialelor didactice pentru întreaga clasă și calificarea profesională a cadrului didactic în disciplina respectivă. Această structură oferă profesorului libertatea de a forma competențele specifice prin selectarea și aplicarea acelor conținuturi pe care le consideră relevante și eficiente, în raport cu particularitățile colectivului de elevi și cu contextul specific de desfășurare a activității [115, p.3].

În calitate de joc sportiv, rugby-ul este definit de autorul Badea Dan drept un sport colectiv de luptă, caracterizat printr-un conținut motric variat și complex, cu valențe formative integrale. Acest joc implică o îmbinare armonioasă între rațiune și pasiune, între latura tehnică și cea umană, fără a reduce jucătorul la o simplă „mașină” biomecanică sau bioenergetică, conceptualizată în termeni bio-informaționali, conform teoriilor moderne. Dimpotrivă, rugby-ul contribuie la definirea și modelarea personalității jucătorului, cultivând trăsături precum curajul, entuziasmul, spiritul de sacrificiu și capacitatea de integrare în echipă și în joc, pe lângă relativa „rigiditate” a dimensiunii tehnico-tactice [citat de Bragarenco Nicolae, 18, p. 20].

O caracterizare sintetică a jocului de rugby, prezentată în mai multe surse de specialitate [12, 18, 39, 65, 122, 179], evidențiază diversitatea formelor de practicare a acestuia, reflectând adaptabilitatea sportului la o gamă largă de cerințe educaționale și competiționale. Astfel, rugby-ul se desfășoară în mai multe variante: Rugby XV (cu 15 jucători), Rugby XIII (cu 13 jucători) și Rugby VII (cu 7 jucători). Deși numărul de jucători diferă, toate formele sunt practicate pe terenuri cu aceleași dimensiuni și marcaje, iar regulamentele sunt similare în aspectele fundamentale. Această diversitate contribuie la dezvoltarea multilaterală a jucătorului de rugby, solicitând o pregătire complexă și adaptabilă.

O particularitate definitorie a jocului de rugby, evidențiată de mai mulți specialiști [12, 179], constă în posibilitatea unică oferită jucătorilor de a manevra mingea atât cu mâna, cât și cu piciorul, ceea ce îl diferențiază semnificativ de alte jocuri sportive de echipă. Comparativ cu alte discipline sportive, rugby-ul presupune un set de reguli mult mai complex, prevăzut în regulamentul oficial, ceea ce poate genera dificultăți de înțelegere pentru persoanele care nu sunt familiarizate cu structura acestui joc. Totuși, odată explicate regulile de bază, chiar și pe parcursul vizionării unei partide, jocul devine accesibil și apreciable, fiind recunoscut pentru dinamismul și spectaculozitatea sa [18, 151, 179]:

- balonul este pasat cu mâinile spre înapoi;
- cu piciorul se transmite balonul spre orice direcție;
- jucătorii trebuie să se regăsească în spatele balonului altfel se aplică regula “ afară din joc”;
- doar jucătorul purtător de balon poate fi atacat, în limita regulamentului ce indică: doar cu brațele, mai jos de nivelul umerilor, , palmele deschise etc.;
- acumularea de puncte se face cu mâinile prin încercare (fixarea balonului în terenul de țintă) sau cu piciorul (lovitură spre poartă din balon așezat, spre poartă din lovitură de picior din balon căzut).

Jocul de rugby, la fel ca și celelalte jocuri sportive, prin mijloacele sale specifice, poate constitui un mijloc fundamental al educației fizice și sportului, datorită influențelor sale formative multiple și benefice. Prin definiție, aceste jocuri dispun de un potențial educațional considerabil, manifestat în diverse contexte ale vieții sociale. Potrivit literaturii de specialitate, potențialul formativ al jocului sportiv acționează eficient pe trei direcții esențiale [11, 12, 13, 18, 20, 41, 98, 122, 132, 145, 164, 166, 178, 183]:

a. Formativ propriu-zis:

- ameliorarea bagajului de deprinderi cu caracter general și specific disciplinei;
- dezvoltarea calităților motrice;

- educarea trăsăturilor pozitive de personalitate;
- formarea și dezvoltarea spiritului de echipă;
- formarea liderilor;
- ameliorarea necesității de practicare independentă a exercițiului fizic.

b. Compensatorii și de refacere:

- combaterea stresului;
- combaterea sedentarismului;
- întărirea sănătății;
- stimularea marilor funcțiuni ale organismului.

c. Recreativ-distractiv:

- obținerea “stării generale de bine” prin joc și mișcare;
- satisfacerea necesității de întrecere și victorie în echipă;
- satisfacerea necesității de-a acționa individual în context colectiv;
- satisfacerea necesității de acțiune în condiții autonome;

Aplicarea mijloacelor specifice jocurilor sportive în cadrul lecțiilor de educație fizică pentru elevii din ciclul liceal generează o serie de influențe formative pozitive, iar în cazul jocului de rugby, aceste influențe implică dezvoltarea unui model complex al jucătorului, atât pe plan somatic, motric, cât și psihologic. În lucrarea sa Strategia formativă a jucătorului, Badea Dan [12, p. 21] propune „modelul integrativ de joc”, o structură metodologică ce reunește mai multe modele conexe care exprimă valențele formative ale jocului de rugby:

- *Modelul de echipă* care se constituie:
 - stabilirea structurii de bază a echipei;
 - stabilirea jucătorilor pe posturi;
 - stabilirea sarcinilor pe posturi și a relațiilor de colaborare între posturi;
 - stabilirea exigențelor comportamentului performanțial.
- *Modelul de jucător* cu următoarele criterii de apreciere:
 - aptitudinile pentru fiecare post; nivelul de pregătire (tehnică, tactică, fizică, psihică și teoretică);
 - sarcinile pe post în diferitele momente ale jocului;
 - performanțe individuale preconizate.
- *Modelele componentelor fundamentale ale jocului:*
 - modelul tactic (colectivă, de grup, individuale în atac și apărare);
 - modelul tehnic (model optim de execuție a procedeelelor tehnice);

- modelul capacității fizice(starea de sănătate, dezvoltare fizică, capacitatea de effort, priceperi și deprinderi motrice, calități motrice combinate);
- modelul capacității psihice (maniera de acționare în joc, tipul de reglare-autoreglare, însușiri psihomotrice, manifestări psihologice, personalitate, motivație, atitudini);
- modelul cunoștințelor (capacitate intelectuală, informații și cunoștințe specific).
- *Modelul de ambianță* cu următoarele variabile:
 - regulament de joc, arbitraj, fusul orar, regimul de lucru, oboseala, tipul de odihnă și refacere;
 - instalații și materiale de concurs;
 - model de joc al echipei adverse etc.
- *Modelul psihologic* [12, 13, 41, 79, 110, 113, 127], indiferent de postul de joc, vizează laturile intelectual-cognitivă, afectivă, volitivă și de personalitate, importantă a formării personalității elevului din ciclul liceal prin practicarea jocului de rugby, ce constituie:
 - nivel optim de concentrare;
 - stabilitatea și rezistența atenției;
 - analiza și sinteza rapidă a situațiilor de joc;luciditate în situații dificile, capacitate creatoare și de anticipare;
 - spirit de colaborare;
 - controlul și amplificarea combativității;
 - spirit de responsabilitate, prietenie și colegialitate; stăpânire de sine, adaptibilitate și integritate caracterială;
 - stabilitate emoțională, realism și maturitate; energici, vioi, direcți, expresivi;
 - sociabili, spirit practic, duri, aspect pregnant masculin;spirit de echipă și decizii colective;
 - tendință spre extraversiune și ambiversitate; autoevaluare critică;
 - capacitate de efort mare și susținut; nivel scăzut de anxietate, flexibilitate etc.

Din perspectivă motrică, jocul de rugby se distinge clar de celelalte jocuri sportive prin nivelul său ridicat de complexitate, evidențiat în principal de posibilitatea manevrării balonului atât cu mâna, cât și cu piciorul. Acest aspect permite desfășurarea unor forme variate de joc: jocul la mână – desfășurat fie în mod grupat (penetrant), fie dispersat – precum și jocul cu piciorul [18, p. 21]. Complexitatea acestor acțiuni solicită elevului o gamă largă de calități motrice și psihomotrice, cum ar fi agerimea, ingeniozitatea, viteza de reacție, capacitatea de concentrare și de transfer al atenției, precum și precizia mișcărilor în plan spațial, temporal și dinamic, toate acestea raportate la un control biomecanic eficient [22, p. 15]. Aceste componente se subsumează noțiunii

de „capacități coordinative”, înțelese drept aptitudini motrice complexe ce reflectă capacitatea de reglare și dirijare a mișcărilor, fie ele izolate, fie implicând întregul corp, precum și abilitatea de a realiza tranziții rapide și eficiente între acțiuni, în funcție de cerințele dinamice ale mediului de joc [22, p. 14].

Potrivit literaturii de specialitate [12, 18, 20, 24, 98], există o strânsă corelație între elementele tehnico-tactice ale jocului de rugby și dezvoltarea capacităților coordinative, relație evidențiată și în Tabelul 1.3. Aceste capacități reflectă în esență nivelul motricității generale al individului și, în mod specific, motricitatea elevului de liceu implicat în procesul educațional prin intermediul rugby-ului.

Tabelul 1.3. Capacitățile coordinative specifice elementelor tehnice în jocul de rugby [12, 18, 24]

Nr. crt.	Denumirea elementului tehnic	Capacități coordinative evidențiate
1.	<i>Deplasări</i>	de ritm, echilibru și orientare în spațiu
2.	<i>Alergare cu balonul</i>	diferențierea kinestezică, orientare în spațiu, echilibru
3.	<i>Transmiterea balonului</i>	diferențierea kinestezică, orientarea spațial-oculară, legătură și combinare.
4.	<i>Placajul</i>	echilibru, reacție, de diferențiere a diferiților parametri ai mișcărilor (temporali, spațiali și de forță),
5.	<i>Lovitura de picior</i>	de diferențiere (simțul balonului), orientare
6.	<i>Prinderea balonului din zbor</i>	de diferențiere a mișcărilor, orientare spațio-temporală, echilibru
7.	<i>Schimbarea de direcție (fente)</i>	de orientare, echilibru, schimbare de reacție și mișcare
8.	<i>Culegerea balonului de pe sol</i>	diferențierea kinestezică, echilibru, orientare spațio-temporală
9.	<i>Contactul cu adversarul, grămada ordonată</i>	de diferențiere a diferiților parametri ai mișcărilor (temporali, spațiali și de forță), echilibru, reacție, de grupare
10.	<i>Lansarea balonului și jocul din margine</i>	de diferențiere (simțul balonului), orientare spațio-temporală

Potrivit autorilor din domeniul educației fizice, motricitatea este definită drept „ansamblul de procese și mecanisme prin care corpul uman sau segmentele sale se deplasează, prin contracții musculare fazice sau dinamice, ori mențin o anumită postură prin contracții tonice” [72, p. 3]. Cu alte cuvinte, motricitatea cuprinde totalitatea actelor motrice realizate prin activitatea mușchilor scheletici.

La nivelul elevilor din ciclul liceal, motricitatea depășește cadrul strict al programelor curriculare, reprezentând o modalitate complexă de adaptare la diverse situații, de control corporal, de procesare a informațiilor și de construire a raționamentelor, incluzând totodată și multiple forme de exprimare corporală. Astfel, învățarea unei mișcări presupune un demers experimental, resimțit în mod direct la nivel corporal [72, p. 48].

În acest context, prin practicarea jocului de rugby și a mijloacelor sale specific, în special prin însușirea elementelor tehnice și a acțiunilor tactice individuale, de grup și de echipă, elevii de liceu își dezvoltă considerabil fondul motric, îmbunătățindu-și motricitatea generală și adaptabilitatea acțiunilor motrice la cerințele vieții cotidiene. Totodată, conținutul motric al jocului de rugby implică mișcări expresive și solicitante care determină modificări morfofuncționale evidente la nivelul sistemului osteo-articular și muscular, precum și adaptări funcționale în cadrul altor sisteme asociate aparatului locomotor, aspect susținut de numeroși specialiști în domeniu [13, 52, 93, 106, 145, 165].

Aceste efecte constau în:

- creșterea masei active și scăderea țesutului adipos 88-89% / 11-12%;
- hipertrofie musculară prin creșterea suprafeței de secțiune a fibrelor-mărirea diametrului, creșterea cantității de sarcoplasmă, creșterea numărului de miofibrile, etc. (și nu înmulțirea numărului de fibre musculare);
- ameliorarea rezervelor energetice musculare-ATP+CP - și a regimului de mobilizare a acestora;
- optimizarea cuplajului excitație-contracție și a capacității de relaxare musculară;
- educarea analizatorului kinestezic, optimizarea aferențelor proprioceptive la nivel tendon-aponevroză a capsulelor articulare, etc. precum și reglarea tonusului muscular cu rol în ameliorarea atitudinii posturale și a reactivității musculare;
- raport optim între elasticitatea ligamentelor, tendoanelor și mușchii antagoniști, pe de-o parte, și tonusul și forța lanțurilor musculare agoniste;
- ameliorarea suprafeței cavităților articulare și consolidarea capsulelor articulare;
- raport optim între diametrul și lungimea fibrei musculare;
- optimizarea lubrifierii articulațiilor;
- creșterea vascularizației musculare;
- ameliorarea ponderii fibrelor musculare de tip II A+B în raport cu fibrele musculare de tip I, în funcție de specializarea jucătorului;
- înmulțirea frecvenței impulsurilor neuromotorii, activarea și sincronizarea unui număr cât mai mare de unități motorii (70%-80%);

- optimizarea coordonării intra- și intermusculare.

Efectele mijloacelor din jocul de rugby, aplicate sistematic prin exersare, produc influențe directe asupra „antrenării aparatului locomotor și implică modificări la nivelul tuturor funcțiilor și structurilor organismului” [13, p. 192]. În mod particular, grupele musculare solicitate în cadrul acțiunilor specifice jocului contribuie la accelerarea proceselor de dezvoltare a aparatului cardiorespirator, fiind asociate cu o serie de modificări fiziologice pozitive, cum ar fi:

- creșterea perimetrului cutiei toracice;
- mărirea amplitudinii respiratorii;
- dezvoltarea volumului cordului și al plămânilor;
- creșterea volumului cardiac;
- creșterea cantității de hemoglobină etc.

Activitatea musculară intensă, prin practicarea elementelor și procedeele din rugby este dirijată de sistemul nervos prin care se observă:

- ameliorarea permeabilității sinapselor;
- ameliorarea conexiunilor nervoase;
- ameliorarea mecanismelor de feed-back;
- plasticitatea și mobilitatea proceselor nervoase;
- optimizarea proceselor psihice și a personalității.

Modificări semnificative pot fi observate, de asemenea, la nivelul proceselor metabolice (anabolism și catabolism), al sistemului endocrine, manifestate prin hipofuncția glandelor hipofiză, tiroidă, timus și corticosuprarenale, precum și la nivelul analizatorilor, care își sporesc acuitatea funcțională.

Vârsta de 16–19 ani, corespunzătoare perioadei adolescenței, este recunoscută ca o etapă sensibilă pentru însușirea și consolidarea elementelor și procedeele tehnico-tactice din jocul de rugby, dar și pentru dezvoltarea tuturor calităților motrice specifice. Echilibrul la nivel segmentar, proporționalitatea corporală, atingerea parametrilor biologici și funcționali specifici adultului, stabilitatea psihică și nivelul crescut al dezvoltării intelectuale definesc această etapă drept „a doua vârstă de aur” a învățării. Astfel, elevii cu vârste cuprinse între 15 și 19 ani ating maturitatea sistemelor morfologice, funcționale și psihice, fapt ce susține creșterea semnificativă a motricității generale.

În vederea însușirii eficiente a conținuturilor din jocurile sportive în cadrul lecției de educație fizică, autorul Ciubotaru M. [48, p. 30] subliniază importanța respectării unor principii metodice fundamentale, printre care „învățarea procedeele tehnico-tactice să se realizeze gradual

– de la simplu la complex, de la ușor la dificil – în condiții cât mai apropiate de cele ale jocului, iar intensitatea efortului să fie apropiată de cea din jocul bilateral”.

În aceeași direcție, Ivașcu D. [101, p. 31] consideră că în procesul de instruire sportivă „metoda algoritmizării reflectă o strategie de instruire eficientă, orientată către atingerea fiecărui obiectiv și a standardelor de performanță”, permițând astfel organizarea activității educaționale într-o „succesiune logică și obligatorie, în funcție de natura problemei didactice”. Totodată, autoarea susține că „predarea tradițională necesită ajustări și adaptări, în funcție de parcursurile individuale de învățare ale elevilor” [99, p. 32].

În sinteză, destingem că jocul de rugby, prin conținutul său specific, deține un potențial formativ ridicat în dezvoltarea multilaterală a elevilor din învățământul liceal. Complexitatea acțiunilor motrice, alternanța utilizării balonului cu mâna și piciorul, precum și exigențele tehnico-tactice ale jocului contribuie la dezvoltarea capacităților motrice fundamentale (forță, viteză, îndemânare, rezistență), dar și a coordonării generale și speciale. Mai mult, rugby-ul favorizează modelarea conduitei motrice prin exersarea abilităților decizionale, a atenției distributive și a controlului postural în situații dinamice. De asemenea, dimensiunea socială a jocului susține dezvoltarea spiritului de echipă, responsabilitatea individuală și cooperarea, aspecte esențiale pentru formarea caracterului și integrarea socială a elevului. Aplicarea mijloacelor din rugby în cadrul lecției de educație fizică liceală se dovedește a fi un demers didactic cu impact pozitiv atât în plan somatic și psihomotoric, cât și în cel educațional și atitudinal, justificând integrarea acestora în strategiile curriculare moderne.

1.4. Concluzii la capitolul I

Disciplina Educație Fizică și Sport în învățământul general se fundamentează pe o abordare sistemică a procesului educațional, centrată pe formarea competențelor generale și specifice, în conformitate cu cerințele curriculare moderne. Această abordare vizează nu doar transmiterea de cunoștințe și dezvoltarea abilităților motrice, ci și formarea unei atitudini pozitive față de activitatea fizică, ca parte integrantă a educației pentru sănătate și stil de viață activ.

În acest sens, lecția de educație fizică, ca formă principală de organizare a activităților motrice, joacă un rol esențial în formarea deprinderilor motrice de bază și în motivarea elevilor pentru a practica exercițiul fizic în mod constant și independent. Această finalitate educațională răspunde cerințelor actuale ale societății, în care menținerea sănătății și echilibrului psihofizic reprezintă obiective majore ale formării tinerilor.

Curriculumul la disciplina educație fizică în ciclul liceal este centrat pe dezvoltarea competențelor și este organizat într-o structură coerentă, bazată pe domenii și elemente de conținut

clar definite. Această structurare curriculară asigură o fundamentare teoretică și practică riguroasă a procesului instructiv-educativ, favorizând organizarea și evaluarea activităților motrice într-o manieră progresivă și integrată.

Prin caracterul său flexibil și adaptabil, curriculumul oferă cadrelor didactice oportunitatea de a proiecta și implementa strategii personalizate de predare-învățare, adecvate particularităților elevilor. Astfel, se permite integrarea unor mijloace și metode variate, inclusiv probe sportive specifice, pentru dezvoltarea calităților motrice și formarea unei autonomii funcționale și decizionale în rândul liceenilor.

Adolescența, corespunzătoare vârstei elevilor din ciclul liceal, este definită în literatura de specialitate drept o etapă senzitivă pentru dezvoltarea motricității și psihomotricității. Această perioadă este marcată de o capacitate crescută de învățare și stabilizare a deprinderilor motrice, de manifestare a potențialului fizic și psihic, precum și de consolidare a identității corporale și sociale.

În acest context, motricitatea se exprimă printr-o varietate de forme de activitate – de la cele cotidiene la cele sportive – și este influențată de factori biologici, psihologici și sociali. La elevii din liceu, dezvoltarea motricității se realizează în paralel cu formarea unei gândiri critice și a unor mecanisme eficiente de autoreglare, fapt care justifică necesitatea unor intervenții pedagogice diferențiate și bine calibrate.

În activitatea educațională, diferențele de nivel ale aptitudinilor motrice, achizițiilor anterioare, mediului socio-economic sau gradului de motivație impun aplicarea principiilor de individualizare și diferențiere. Doar prin respectarea acestor principii, profesorul de educație fizică poate asigura progresul fiecărui elev, adaptând conținuturile, metodele și nivelul de solicitare în funcție de potențialul individual.

Aceste provocări, specifice învățământului liceal, subliniază rolul esențial al cadrului didactic, care trebuie să dețină nu doar competențe metodice solide, ci și o înaltă capacitate de a crea contexte de învățare motivante și echitabile. Sprijinirea formării integrale a elevilor necesită un echilibru între cerințele didactice și nevoile reale ale adolescenților aflați în plin proces de formare a identității personale.

Jocurile sportive, prin valențele lor formative, constituie un mijloc eficient pentru dezvoltarea motricității, consolidarea deprinderilor și educarea calităților fizice. Acestea contribuie semnificativ la formarea conduitei motrice, dezvoltarea spiritului de echipă și cultivarea valorilor precum fair-play-ul, perseverența, responsabilitatea și cooperarea.

Prin caracterul lor competitiv și colaborativ, jocurile sportive favorizează nu doar progresul fizic, ci și dezvoltarea dimensiunilor cognitive, afective și sociale ale personalității elevilor. Astfel,

acestea se regăsesc în centrul procesului educațional specific disciplinei, fiind adaptabile la diversitatea nevoilor și intereselor liceenilor.

În acest cadru, jocul de rugby se distinge prin complexitatea sa motrică și prin potențialul său educațional amplu. Diversitatea procedeele tehnico-tactice, posibilitatea de manevrare a balonului cu mâna și cu piciorul, și solicitarea simultană a capacităților coordinative și cognitive impun abordări metodologice progresive și diferențiate.

Valențele formative ale jocului de rugby oferă elevilor oportunități de dezvoltare atât fizică, cât și mentală, încurajând inițiativa, gândirea strategică, capacitatea de reacție și adaptarea la situații variate. Implementarea acestui joc în lecțiile de educație fizică contribuie nu doar la îmbunătățirea performanței motrice, ci și la consolidarea competențelor generale ale disciplinei în concordanță cu finalitățile educației fizice în învățământul liceal.

2. EVALUAREA MOTRICITĂȚII LA ELEVII DIN LICEU ȘI DIMENSIUNEA APLICATIVĂ A MIJLOACELOR SPECIFICE DIN RUGBY ÎN CADRUL LECȚIILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ

2.1. Metodologia, organizarea și desfășurarea cercetării

Activitatea de cercetare prezentată se înscrie în categoria cercetărilor de tip constatativ și formativ. Investigația s-a desfășurat în cadrul lecțiilor de educație fizică, cu elevii clasei a X-a de la Liceul Teoretic „Marin Preda” din București, care a constituit grupa experimentală, pe parcursul perioadei 2020–2023.

În etapa inițială a cercetării, au fost analizate rezultatele testelor de motricitate aplicate elevilor din clasele a IX-a – a XII-a, din opt licee situate în diferite sectoare ale municipiului București. Ulterior, la testarea finală, au fost comparate rezultatele obținute la aceleași probe motrice de către două clase de a X-a: grupa experimentală (29 de elevi) și grupa martor (28 de elevi).

Grupa martor a fost constituită din elevi de aceeași vârstă cu cei din grupa experimentală, provenind din clasa a X-a a Colegiului Național „Aurel Vlaicu” din București. Această clasă beneficiază de condiții similare de desfășurare a procesului instructiv-educativ, respectiv: sală și teren sportiv propriu, echipament și inventar sportiv adecvat, precum și profesor cu aceeași specializare ca în cazul grupei experimentale.

Cercetarea a fost structurată în trei etape distincte:

Etapa I (septembrie 2020 – mai 2021) a constat în studiul și analiza surselor bibliografice relevante privind educația fizică în învățământul general, cu accent pe învățământul liceal. Această activitate a permis conturarea direcției de cercetare. În paralel, a fost organizat experimentul constatativ, în cadrul căruia au fost evaluați parametrii motrici ai elevilor de liceu – atât fete, cât și băieți – din diferite instituții din municipiul București, comparativ cu indicii prevăzuți în Standardele Naționale pentru disciplina educație fizică.

Etapa a II-a (mai 2021 – august 2022) a vizat prelucrarea datelor obținute în urma experimentului constatativ, precum și analiza opiniilor specialiștilor din domeniu. Tot în această etapă a fost elaborată metodologia de predare a conținuturilor din jocul de rugby și a fost conceput programul de intervenție didactică destinat dezvoltării motricității, care urma să fie aplicat în cadrul experimentului pedagogic de bază.

Etapa a III-a (septembrie 2022 – mai 2024) a cuprins desfășurarea experimentului pedagogic de bază, prin implementarea programului de intervenție. În această fază, s-a realizat

colectarea indicatorilor finali ai probelor de control, evaluarea nivelului de dezvoltare a motricității generale a elevilor, a gradului de însușire a elementelor și procedeele tehnico-tactice specifice jocului de rugby, precum și a motivației pentru practicarea activităților fizice și implicarea în activități extracurriculare și de pregătire sportivă. Ulterior, a fost realizată analiza finală a datelor, formularea concluziilor, elaborarea recomandărilor metodice și redactarea tezei de doctorat.

Pentru realizarea obiectivelor formulate în debutul cercetării, au fost utilizate următoarele metode de cercetare [29, 60, 80, 85, 86, 100, 126, 134, 147, 161, 167, 173]:

Metoda studiului literaturii de specialitate - în vederea realizării cercetării, a fost necesară o documentare temeinică asupra lucrărilor elaborate de autori consacrați din domeniul educației fizice și sportului, precum și din domenii conexe, cum ar fi fiziologia, psihologia și sociologia [10, 63, 68, 69, 79, 81, 90, 102, 109, 127]. De asemenea, a fost analizată în profunzime curricula și programa școlară pentru clasele liceale, cu accent pe aspectele metodice de predare-învățare-evaluare a probelor sportive incluse în conținuturile programei. O atenție deosebită a fost acordată analizei conținuturilor, metodelor și mijloacelor din cadrul jocurilor sportive, cu un accent special pe jocul de rugby. Acest demers ne-a permis să fundamentăm baza teoretică a cercetării și să conturăm principalele direcții metodologice pentru predarea jocului de rugby în cadrul lecțiilor de educație fizică desfășurate cu elevii de liceu. În total, au fost consultate peste 180 de surse bibliografice, dintre care peste 40% au fost publicate în ultimul deceniu.

Observația pedagogică – Aplicarea acestei metode a oferit cadrul necesar pentru identificarea unor aspecte esențiale ale procesului instructiv-educativ, din perspectiva specificului disciplinei educație fizică. Prin intermediul observației directe, au fost identificate momente critice în organizarea lecțiilor, a fost monitorizată starea de sănătate a elevilor, reacțiile fiziologice ale acestora la efort, precum și nivelul de motivație și interes față de activitățile propuse. Totodată, metoda a permis analiza manifestării unor capacități psihosociale, cum ar fi integrarea în grupurile de lucru, cooperarea, manifestarea inițiativei și a competențelor organizatorice [148, 161, 162].

Un alt obiectiv important al utilizării metodei observației a vizat selectarea adecvată a grupelor de elevi implicate în cercetare, stabilirea perioadei optime pentru realizarea testărilor motrice și formularea concluziilor intermediare și finale ale studiului. Observația pedagogică a fost aplicată constant pe parcursul cercetării, cu precădere asupra elevilor din grupa experimentală, în cadrul căreia s-a implementat programul de intervenție elaborat de noi.

Metoda experimentului pedagogic - Conform definiției oferite de Jupp V. [citat de Ciubotaru M., 60, p. 54], „experimentul este o metodă de cercetare care evidențiază diferențele apărute ca urmare a introducerii unor variabile noi în cadrul unui plan prestabilit”. În cadrul

cercetării noastre, această metodă a fost utilizată pentru a verifica ipoteza formulată inițial, prin aplicarea unui set de conținuturi specifice jocului de rugby în cadrul proiectării didactice.

Experimentul pedagogic a fost desfășurat la Liceul Teoretic „Marin Preda” din București, cu o clasă de a X-a, care a constituit grupa experimentală. Obiectivul principal al acestui demers a fost eficientizarea lecției de educație fizică în vederea dezvoltării motricității generale a elevilor. Metoda experimentului pedagogic este frecvent utilizată în domeniul educației fizice și sportului, fiind întâlnită în majoritatea cercetărilor relevante din literatura de specialitate [54, 62, 87, 101, 104, 111, 124, 128, 135].

Metoda sociologică – În cadrul cercetării, a fost utilizată metoda chestionarului de opinii, care permite obținerea unor date esențiale, dificil de observat direct, și care contribuie la fundamentarea intervenției pedagogice. Conform lui Chelcea S. [38, p. 182], datele obținute prin intermediul chestionarului „nu sunt doar de opinie, ci permit investigarea atitudinilor, motivației, intereselor, dispozițiilor și înclinațiilor, reflectând trăirile subiective și psihologia respondentului”. Totodată, același autor consideră că această metodă oferă acces la experiențe practico-aplicative relevante pentru domeniul cercetat, facilitând o orientare corectă și fundamentată a cercetării.

Chestionarul a fost aplicat unui eșantion format din profesori de educație fizică și specialiști în rugby care activează în lucrul cu elevi din ciclul liceal (16–18 ani). Scopul acestuia a fost de a colecta opinii privind: interesul elevilor față de activitatea fizică și lecția de educație fizică în particular; nivelul pregătirii motrice a liceenilor; impactul utilizării mijloacelor din rugby asupra dezvoltării motricității generale; precum și aspecte metodico-organizatorice relevante procesului educațional. Importanța utilizării acestei metode este susținută și de alți autori din domeniul educației fizice și sportului [29, 126, 139, 148].

Metoda testelor – Această metodă, cu aplicabilitate frecventă în domeniul educației fizice și sportului, are ca obiectiv principal evaluarea și monitorizarea evoluției motricității la grupele țintă de elevi, constituind un instrument fundamental în cercetările de specialitate [83, 146, 152, 174]. În cadrul studiului de față, testele aplicate au fost stabilite anterior intervenției pedagogice, în scopul observării dinamicii indicilor motrici și tehnico-tactici specifici, ca urmare a aplicării programului experimental. Pentru evaluarea motricității generale s-au utilizat testele prevăzute în cadrul Sistemului Național de Evaluare pentru disciplina educație fizică, aplicabile elevilor din ciclul liceal. În ceea ce privește componentele tehnico-tactice specifice jocului de rugby, au fost selectate probe adecvate care pot fi integrate eficient în cadrul lecției de educație fizică, reflectând totodată nivelul achizițiilor noi dobândite de elevi. Aceste teste au fost alese astfel încât să respecte particularitățile de vârstă, specificul disciplinei și cerințele obiectivelor educaționale vizate.

Probe motrice.

Așa cum a fost menționat anterior, în cadrul cercetării, pentru aprecierea nivelului de motricitate al elevilor din învățământul liceal, s-au utilizat probele din Sistemul de Evaluare și Examinare la disciplina Educație Fizică și Sport din România. Aceste probe sunt validate științific și aplicate cu succes de numeroși cercetători care investighează problematica actuală a educației fizice școlare [62, 87, 101, 128, 135, 143].

Testele standardizate pentru verificarea motricității au fost aplicate pe parcursul anului școlar 2021–2022, constituind baza experimentului constatativ. În cadrul experimentului pedagogic de bază, valorile inițiale ale motricității au fost preluate din același an școlar (2021–2022), iar valorile finale, aferente celor două grupe (experimentală și martor), au fost colectate pe durata anului școlar 2022–2023. În cele ce urmează, sunt prezentate probele aplicate în ambele etape ale cercetării – constatativă și de intervenție – împreună cu justificarea utilizării acestora în raport cu obiectivele urmărite.

Alergarea de viteză – 30 m (secunde): Proba constă în parcurgerea unei distanțe de 30 de metri în alergare, cu start din picioare, la semnal auditiv și vizual. Performanța este înregistrată cu ajutorul unui cronometru digital, exprimată în secunde și zecimi de secundă. Această probă evaluează viteza de deplasare a elevului.

Naveta 5x10 m (secunde): Proba presupune cinci alergări consecutive, la viteză maximă, între două linii paralele, aflate la o distanță de 10 metri. Startul este realizat din poziția în picioare, la semnal auditiv și vizual, iar cronometrarea se face digital, în secunde și zecimi de secundă. Proba reflectă nivelul de îndemânare, capacitatea de reacție și coordonare motrică în mișcările de întoarcere și schimbare rapidă a direcției.

Săritura în lungime de pe loc (centimetri): Elevul execută o săritură în lungime din poziția statică, cu vârfurile picioarelor amplasate la linia de bătaie marcată pe sol. Distanța este măsurată de la această linie până la călcâiul cel mai apropiat de ea, care a atins solul la aterizare. Măsurarea se realizează în centimetri, utilizând bandă metrică. Proba evidențiază forța explozivă a membrilor inferioare (forță-viteză).

Flotări (număr de repetări): Această probă evaluează forța membrilor superioare. Elevul pornește din poziția culcat facial, cu sprijin pe palme și vârfurile picioarelor, executând îndoirea și extensia brațelor până la apropierea pieptului de sol, menținând corpul aliniat. Fetele execută exercițiul din sprijin pe banca de gimnastică. Se înregistrează numărul de repetări corect executate.

Săritura în sprijin depărtat peste capră (notă): Proba constă în realizarea unei sărituri peste capra de gimnastică, cu elan de 15–20 metri și bătaie pe trambulină. Se urmărește plasarea palmelor pe aparat, depărtarea picioarelor în zbor, ridicarea bazinului și aterizarea corectă.

Evaluarea se face prin notare, în funcție de criterii prestabilite. Această probă reflectă capacitatea de coordonare complexă și control corporal în acțiuni dinamice.

Element acrobatic – static/dinamic (notă): Elevul execută un element acrobatic din programa școlară, fie static (menținere a poziției), fie dinamic (realizarea unei succesiuni de mișcări), sau un complex alcătuit din îmbinarea mai multor elemente. Evaluarea se realizează pe baza unor criterii tehnice și estetice, prin notare. Proba reflectă gradul de stăpânire a mișcărilor acrobatice și nivelul de dezvoltare a coordonării motrice.

Probe tehnico-tactice specifice jocului de rugby.

Testele specifice jocului de rugby au fost aplicate pe parcursul anului școlar 2022–2023, prima testare fiind realizată în luna octombrie (considerată testarea inițială), iar cea de-a doua la sfârșitul lunii mai (considerată testarea finală). Aceste evaluări s-au efectuat exclusiv pentru grupa experimentală.

Pentru validarea și aplicarea acestor teste, dar și pentru aprecierea nivelului de însușire a elementelor tehnico-tactice specifice jocului de rugby, s-a colaborat cu specialiști care au desfășurat cercetări relevante în domeniul acestui sport [18, 21, 122, 179]. Din bateria de teste utilizate în literatura de specialitate, au fost selectate doar acele probe care pot fi adaptate particularităților elevilor de liceu și care pot fi aplicate eficient în cadrul lecțiilor de educație fizică. Alegerea acestor teste a avut la bază criterii de relevanță, aplicabilitate didactică și capacitatea de a reflecta cu acuratețe potențialul motric general și specific al elevilor.

Pas lateral și pasă sărită (sec) – Testul are ca obiectiv evaluarea nivelului de însușire a două elemente tehnico-tactice fundamentale din jocul de rugby: pasul lateral și pasa sărită, prin aprecierea capacității elevului de a executa corect transmiterea balonului și de a asigura continuitatea jocului prin suportul jucătorului care recepționează pasa.

În cadrul testului, elevul pornește în alergare și primește o pasă de la un partener aflat la o distanță de 2 metri. După recepția balonului, execută un pas lateral în jurul unui con amplasat la 3 metri în față. Imediat după efectuarea pasului lateral, elevul pasează lateral în partea dreaptă către un al doilea partener aflat la 8 metri distanță. Ulterior, continuă alergarea, primește o pasă scurtă de întoarcere de la același partener și accelerează spre o zonă marcată (poartă), aflată la 5 metri, unde finalizează acțiunea cu o încercare. Este obligatoriu ca pasa laterală să fie executată imediat după pasul lateral. Performanța este înregistrată în secunde și zecimi de secundă, cu ajutorul unui cronometru digital.

Pasă de la sol (sec) – Testul evaluează simultan două componente tehnico-tactice esențiale ale jocului de rugby: capacitatea de pasare a balonului de la sol și viteza de execuție a acestei acțiuni. La semnalul de start, elevul efectuează șase pase alternative de la sol către doi parteneri,

amplasați în lateral, la o distanță de 5 metri față de poziția centrală a executantului și la 5 metri în profunzime, în stânga și în dreapta acestuia. Performanța este cronometrată cu ajutorul unui cronometru digital, iar rezultatul final este exprimat în secunde și zecimi de secundă. Pentru fiecare pasă incorectă, respectiv pentru pasele executate cu o singură mână, se aplică o penalizare de o secundă, adăugată la timpul total înregistrat.

Schimbare de direcție (sec) – Scopul acestui test este de a evalua capacitatea elevului de a executa schimbări rapide de direcție, în contextul specific jocului de rugby, care implică manevre în viteză atât spre stânga, cât și spre dreapta.

După semnalul sonor, elevul pornește în alergare și primește o pasă din partea unui coechipier situat în stânga. Ulterior, execută o schimbare de direcție spre stânga, în jurul unui sac de impact plasat la o distanță de 4 metri de linia de start. La un metru în fața sacului se află un con care trebuie ocolit. După finalizarea acestei secvențe, elevul continuă deplasarea printr-o schimbare de direcție spre dreapta, repetând aceeași succesiune de acțiuni, atât pe partea dreaptă cât și pe partea stângă. Testul se încheie cu finalizarea unei acțiuni de încercare (eseu).

Performanța este cronometrată cu ajutorul unui cronometru digital și exprimată în secunde și zecimi de secundă. Se aplică penalizări de câte o secundă pentru fiecare sac doborât sau con omis în timpul testului.

Viteză și îndemânare (sec) – Acest test are ca obiectiv evaluarea vitezei de deplasare, a capacității de orientare și îndemânare, prin parcurgerea unui traseu tehnico-tactic ce include elemente specifice jocului de rugby, desfășurate în condiții apropiate de cele reale de joc.

Elevul testat pornește din poziția de start în picioare, la semnal auditiv, și parcurge în alergare o distanță de 5 metri până la un sac de impact, pe care îl transportă pe o distanță suplimentară de 5 metri, apoi îl depune și continuă deplasarea înapoi (alergare cu spatele) pe aceeași distanță. După o întoarcere rapidă, elevul reia alergarea frontală, primește o pasă de la un coechipier aflat în partea stângă și o transmite imediat unui alt partener aflat tot pe partea stângă.

După această secvență, transportă un al doilea sac pe o distanță de 5 metri, îl depune și parcurge în slalom patru saci așezați succesiv, după care finalizează traseul printr-un sprint de 25 de metri până la linia de sosire. Performanța este cronometrată digital, iar rezultatul este exprimat în secunde și zecimi de secundă.

Se aplică penalizări temporale (câte o secundă) pentru fiecare greșală tehnică sau con/sac omis în parcursul traseului.

Schimbare de direcție, șut razant și culegere (sec) – Această probă are ca obiectiv evaluarea coordonării motrice, a capacității de reacție rapidă și de execuție precisă a unor elemente

tehnico-tactice specifice jocului de rugby, prin succesiunea controlată a trei acțiuni: schimbare de direcție, șut razant și culegerea balonului.

Elevul testat pornește din poziție de start în picioare, la semnal auditiv, și primește o pasă de la un coechipier aflat în partea stângă. Imediat după recepție, realizează o schimbare rapidă de direcție spre dreapta, urmată de un șut razant printre doi saci de impact. După șut, elevul recuperează balonul și finalizează acțiunea prin înscrierea unei încercări într-o zonă delimitată corespunzător.

Performanța este înregistrată cu ajutorul unui cronometru digital, exprimată în secunde și zecimi de secundă. Pentru fiecare sac atins în timpul șutului, se aplică o penalizare de o secundă, reflectând precizia tehnică a execuției.

Veza de pasare (sec) – Această probă are ca obiectiv principal evaluarea gradului de însușire a tehnicii de pasare în condiții de mișcare continuă, prin realizarea unui număr cât mai mare de pase corecte într-un interval prestabilit de timp (30 de secunde). Totodată, testul reflectă coordonarea, viteza de reacție și capacitatea de efort susținut specifică jocului de rugby.

Elevul testat pornește în alergare la semnal sonor și primește o pasă de la un coleg aflat în partea stângă, urmând să execute imediat o pasă către un al doilea coleg situat în partea dreaptă. După pasare, elevul ocolește un con amplasat la 5 metri în fața sa, revine în linia de joc, primește din nou balonul și continuă succesiunea de pase în același mod. Se înregistrează numărul de pase corecte efectuate în cele 30 de secunde, fără greșeli de execuție.

Acest test exprimă nivelul de automatizare și eficiență în execuția tehnicii de pasare în regim de efort și sub presiunea timpului.

Metoda statistico-matematică

În contextul cercetărilor care vizează activitatea corporală și dezvoltarea motricității, utilizarea metodelor statistico-matematice reprezintă un demers indispensabil pentru analiza riguroasă și obiectivă a datelor experimentale. Astfel, aplicarea acestor metode permite cuantificarea progreselor înregistrate de subiecți, pe baza unei prelucrări sistematice a rezultatelor obținute în cadrul experimentului pedagogic, contribuind la validarea ipotezelor de cercetare și formularea concluziilor relevante din punct de vedere științific [75, 89, 90, 137, 184].

Pentru interpretarea fidelă a datelor înregistrate în cadrul studiului, au fost utilizați o serie de indicatori statistico-matematici specifici, care au facilitat evaluarea comparativă a performanțelor motrice și identificarea diferențelor semnificative între grupele cercetate:

1. Media aritmetică ($\bar{X}$), - un indicator ce caracterizează o colectivitate din punctul de vedere al unei caracteristici cu niveluri individuale diferite. Este indicatorul cel mai utilizat în toate calculele referitoare la dispersie, semnificație și corelație și reprezintă suma valorilor

individuale împărțită la numărul de cazuri. Ea caracterizează însușirile comune ale unei grupări, dar poate ascunde însușiri individuale de o deosebită importanță, calculându-se după formula:

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{n} \quad (2.1)$$

unde : $\bar{X}$ = media aritmetică;

x_i = valori individuale;

n = numărul subiecților .

2. Abaterea standard (σ) reprezintă un număr fictiv, care aproximează măsura în care rezultatele (unui șir de măsurători reali) se împrăștie în jurul valorii centrale, calculându-se după formula:

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{X})^2}{n}} \quad (2.2)$$

Cu cât abaterea standard este mai mică, cu atât valoarea parametrilor tendinței centrale este mai reprezentativă.

3. Eroarea mediei (m) se calculează conform următoarei formule:

$$m = \frac{\sigma}{\sqrt{n}} \quad (2.3)$$

4. Criteriul „t” Student pentru grupele independente:

$$t = \frac{|\bar{x}_1 - \bar{x}_2|}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}} \quad (2.4)$$

$$m_1 = \frac{\sigma_1}{\sqrt{n_1}}; \quad m_2 = \frac{\sigma_2}{\sqrt{n_2}}$$

unde:

$\bar{x}_1$ = media aritmetică a primului grup;

$\bar{x}_2$ = media aritmetică a celui de-al doilea grup;

m_1 = eroarea mediei primului grup;

m_2 = eroarea mediei a celui de-al doilea grup.

Parametrul „t” este cu atât mai mare, cu cât diferența dintre medii este mai mare și cu cât abaterile standard ale șirurilor respective sunt mai mici [74, 114].

Când „t” calculat este mai mare decât valoarea lui „t” tabelar (tabelul lui Fisher), în funcție de gradul de libertate ($f = n_1 + n_2 - 2$) și de pragul de semnificație, atunci ipoteza de nul (a diferenței întâmplătoare dintre medii) se infirmă. Rezultă cu o probabilitate acceptabilă că mediile celor două eșantioane diferă semnificativ.

5. Criteriul „t” Student pentru grupele dependente:

$$t = \frac{|\bar{x}_1 - \bar{x}_2|}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2 - 2 \cdot r \cdot m_1 \cdot m_2}} ; \quad (2.5)$$

pentru $f = n - 1$,

unde:

$\bar{x}_1$ = media aritmetică a primului grup;

$\bar{x}_2$ = media aritmetică a celui de-al doilea grup;

m_1 = eroarea medie a primului grup;

m_2 = eroarea medie a celui de-al doilea grup.

r - coeficientul de corelație;

f - numărul gradelor de libertate;

n - număr de cazuri.

6. Coeficientul de corelație se calculează conform metodei Brav-Pearsons:

$$r = \frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{X}) \cdot (y_i - \bar{Y})}{n \cdot \sigma_x \cdot \sigma_y} \quad (2.6)$$

unde: r - coeficient de corelație;

i - indicator al sumei;

n - număr de cazuri;

x_i ; y_i - rezultatul de calcul al fiecărei coloane;

$\bar{X}$; $\bar{Y}$ - media aritmetică;

σ_x ; σ_y - media pătratică a abaterii standard.

Metoda grafică și tabelară

În scopul prezentării datelor obținute după prelucrarea statistică a fost necesară ilustrarea grafică și tabelară. Acestea permit vizualizarea din mai multe puncte de vedere a indicilor obținuți, al dinamicii ascendente sau descendente, de la testarea inițială la cea finală.

2.2 Analiza opiniilor cadrelor didactice asupra eficienței utilizării mijloacelor din rugby în cadrul lecțiilor de educație fizică

Prima etapă a cercetării a vizat identificarea și analiza opiniilor specialiștilor din domeniul educației fizice, în mod particular ale cadrelor didactice care predau această disciplină la nivel

liceal, cu privire la atitudinea elevilor față de ora de educație fizică, oportunitatea integrării jocului de rugby în procesul instructiv-educativ, precum și eficiența mijloacelor specifice acestuia în dezvoltarea motricității generale a elevilor de liceu [153, 154].

Conform literaturii de specialitate, una dintre metodele adecvate pentru evidențierea percepțiilor și experiențelor practico-aplicative ale specialiștilor este chestionarul de opinie. Această metodă, frecvent utilizată în cercetările din domeniul științelor socio-umane, oferă posibilitatea de a colecta date subiective care nu pot fi observate direct. Chelcea S. [3, p.182] afirmă că datele obținute prin această metodă „se referă la cele care sunt imposibil de observat direct” și, totodată, că „nu sunt doar opinii, ci permit studiul atitudinilor, motivației, intereselor, dispozițiilor și înclinațiilor, într-un cuvânt, al trăirilor subiective ale persoanei”. În acest sens, aplicarea chestionarului a reprezentat un demers valid și necesar pentru orientarea și fundamentarea științifică a cercetării întreprinse.

Pornind de la aceste considerente, a fost elaborat un chestionar digital de opinie, adresat profesorilor de educație fizică din România, cu precădere celor care activează în învățământul liceal. Chestionarul a fost completat de un număr de 209 cadre didactice, care au oferit răspunsuri relevante la itemii concepuți pentru a surprinde aspecte esențiale privind organizarea procesului didactic prin utilizarea mijloacelor specifice jocului de rugby.

Instrumentul de cercetare a cuprins un total de 13 întrebări, organizate progresiv, de la aspecte generale la itemi cu un grad mai ridicat de specificitate pedagogică. Rezultatele obținute sunt prezentate sintetic în Tabelul 1, precum și în reprezentările grafice din figurile 2.1–2.15.

Tabelul 2.1. Centralizarea datelor chestionarului privind nivelul pregătirii motrice a liceenilor

Nr. crt.	Conținutul întrebării	Variante de răspuns	Răspunsuri	(%)
1.	Care este vârsta DVS?	- 20-30 ani	30	14,4
		- 30-40 ani	58	27,8
		- 40-50 ani	76	36,4
		- peste 50 ani	45	21,5
2.	Ce grad didactic dețineți?	- Gradul I	90	43,1
		- Gradul II	44	21,1
		- Definitivat	38	18,2
		- Debutant	37	17,7
3.	Activați în calitate de profesor de educație fizică în liceu?	- Da	102	48,8
		- Nu	97	46,4
		- Alte activități specifice educației fizice și sportului	10	4,8

		din liceu		
4.	După părerea DVS, care este interesul elevilor din ciclul liceal față de lecția de educație fizică?	- Foarte mare	45	21,5
		- Mare	51	24,4
		- Medie	84	40,2
		- Scăzut	29	13,9
5.	Cum apreciați nivelul pregătirii motrice a elevilor din școala dumneavoastră, în special a elevilor din liceu?	- Înalt	63	30,1
		-Mediu	116	55,5
		- Scăzut	30	14,4
6.	Mijloacele specifice căror probe de sport motivează elevii pentru practicarea lecției de educație fizică în ciclul liceal? <i>(bifați mai multe variante)</i>	- Atletism	74	34,5
		- Gimnastică	28	13,4
		- Baschet	153	73,2
		- Handbal	128	61,2
		- Fotbal	185	88,5
		- Rugby	99	47,4
		- Volei	98	46,9
		- Tenis de masă	51	24,4
		- Badminton	42	20,1
		- Dansuri sportive	15	7,2
		- Înot	14	6,7
		- Turism/Orientare sportivă	11	5,3
		- Schi	8	3,8
		- Alte probe	4	2,4
7.	Considerați că mijloacele din rugby ar contribui la creșterea motricității generale a elevilor din ciclul liceal?	- Da	201	96,2
		- Nu	8	3,8
8.	Folosiți în cadrul orelor de educație fizică cu elevii din liceu mijloace din rugby?	- În foarte mică măsură	57	27,3
		- În mică măsură	37	17,7
		- Nici în mică măsură, nici în mare măsură	33	15,8
		- În mare măsură	67	32,1
		- În foarte mare măsură	15	7,2
9.	În care parte a lecției ați putea folosi cel mai frecvent mijloace din rugby pentru sporirea motricității generale a liceenilor?	- În partea pregătitoare (verigile 1,2,3)	74	35,4
		- În partea de bază (verigile 4,5)	84	40,2
		- În partea de încheiere (verigile 6,7)	23	11
		- Toate	42	20,1
		- Alte păreri	4	1,9
10.	După părerea DVS, care vor fi	- Creșterea atractivității față de orele de educație fizică	123	58,9

	efectele formative în urma implementării a unor mijloace din rugby în lecția de educație fizică și sport? <i>(bifați 2-3 variante)</i>	- Creșterea eficienței lecției de educație fizică	65	31,1
		- Formarea capacității de practicare sistematică și independentă a activităților motrice	62	29,7
		- Formarea deprinderilor și priceperilor motrice generale și specifice	112	53,6
		- Dezvoltarea unor calități motrice specifice	113	54,1
		- Dezvoltarea capacității de colaborare și de lucru în echipă	138	66
		- Formarea personalității elevului	101	48,3
		- Creșterea participării active în cadrul lecției de educație fizică	59	28,2
11.	Ce calități motrice/ psihomotrice pot fi dezvoltate în lecția de educație fizică și sport prin implementarea mijloacelor specifice jocului de rugby? <i>(bifați mai multe variante)</i>	- Rezistența	160	76,6
		- Forța	150	71,8
		- Viteza	135	64,6
		- Forța-viteza	139	66,5
		- Capacitățile coordinative	164	78,5
		- Mobilitatea articulară și plasticitatea musculară	64	30,6
		- Alte păreri	3	1,4
12.	Cu ce impedimente se confruntă profesorului de educație fizică care diminuează implementarea mijloacelor din rugby în lecții la elevii din liceu? <i>(bifați 2-3 variante)</i>	- Cunoștințele specifice probei de sport	55	26,3
		- Absența inventarului specializat	110	52,6
		- Lipsa bazei sportive	131	62,7
		- Lipsa materialelor didactice	134	64,1
		- Atitudinea dezinteresată a elevilor	73	34,9
		- Factorul psihologic al elevilor	58	27,8
		- Alte păreri	4	1,9
13	Credeți că aplicarea eficientă a mijloacelor din rugby în lecția de educație fizică ar motiva elevii pentru participarea în cadrul olimpiadei la rugby?	- În mare măsură	139	66,5
		- În foarte mare măsură	38	18,2
		- În mică măsură	28	13,4
		- În foarte mică măsură	4	1,9

Prin intermediul răspunsurilor oferite la primele trei întrebări din chestionarul de opinie, s-a urmărit identificarea experienței profesionale a cadrelor didactice în organizarea procesului instructiv-educativ la disciplina educație fizică în învățământul general, precum și evaluarea nivelului de competență profesională al acestora. Aceste date au fost considerate esențiale pentru conturarea unei imagini cât mai obiective asupra modului în care este organizată și desfășurată lecția de educație fizică în unitățile de învățământ preuniversitar, cu accent pe treapta liceală.

Conform datelor ilustrate în figura 2.1, distribuția pe grupe de vârstă a respondenților relevă faptul că 14,4% dintre aceștia au între 20 și 30 de ani, 27,8% se încadrează în intervalul 30–40 de ani, 36,4% sunt cuprinși între 40 și 50 de ani, iar 21,5% au peste 50 de ani. Această structură pe grupe de vârstă reflectă o participare echilibrată a cadrelor didactice din toate etapele carierei profesionale, asigurând astfel relevanța și diversitatea perspectivelor exprimate.

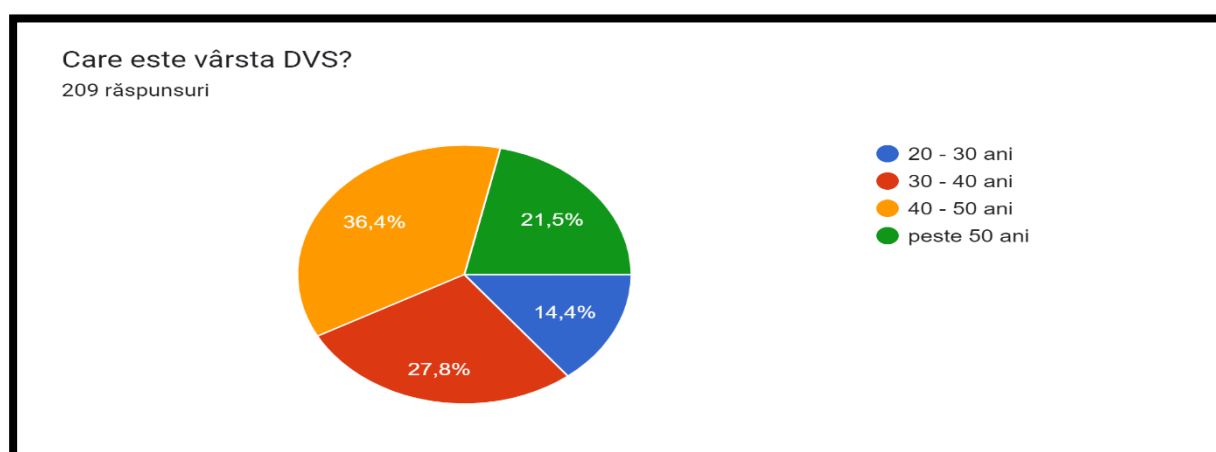


Figura 2.1. Răspuns la întrebarea care este vârsta cadrelor didactice participante la completarea chestionarului de opinii

Datele prezentate în figura 2.2 evidențiază structura participanților la chestionar în funcție de nivelul de calificare profesională. Astfel, din totalul celor 209 profesori care au răspuns la sondaj, un procent de 17,7% se află la început de carieră, având statutul de debutant. Cea mai mare pondere, 43,1%, este reprezentată de cadrele didactice care dețin gradul didactic I, în timp ce 21,1% dețin gradul didactic II, iar 18,2% au obținut definitivatul în învățământ. Această distribuție reflectă un grad ridicat de profesionalizare a eșantionului, fapt ce conferă credibilitate opiniilor exprimate în cadrul cercetării.

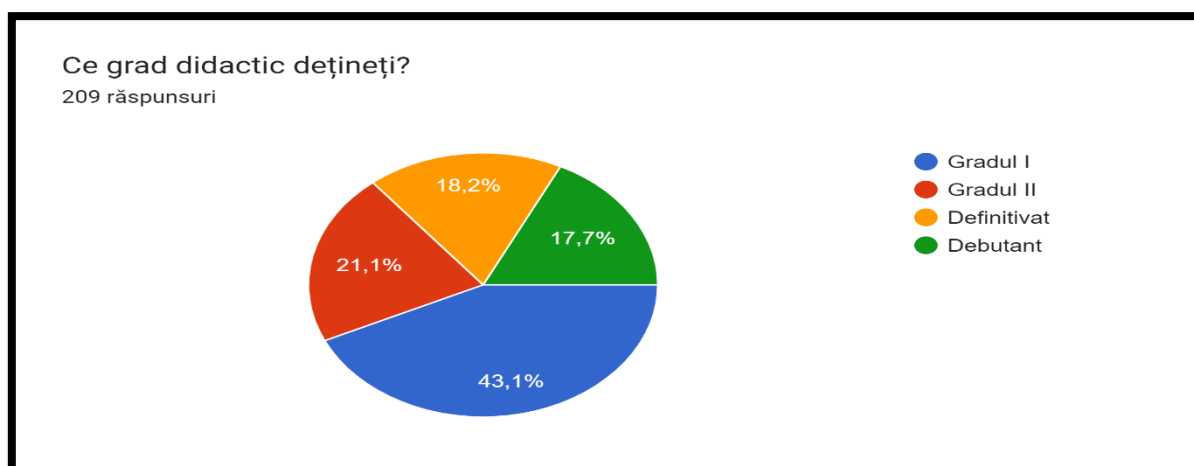


Figura 2.2. Răspuns la întrebarea ce grad didactic dețin cadrele didactice participante la completarea chestionarului de opinii

Întrebarea a treia din cadrul chestionarului, ilustrată în figura 2.3, a urmărit identificarea implicării efective a cadrelor didactice în activitatea de predare a disciplinei Educație Fizică și Sport în învățământul liceal. Rezultatele obținute indică faptul că 48,8% dintre respondenți predau educație fizică la nivelul ciclului liceal, în timp ce 46,4% nu sunt implicați direct în predarea acestei discipline în cadrul acestei trepte de școlaritate. Un procent redus de cadre didactice au menționat că, deși nu predau efectiv în liceu, interacționează cu elevii acestui ciclu prin activități extracurriculare sau în cadrul unor funcții și proiecte educaționale complementare.

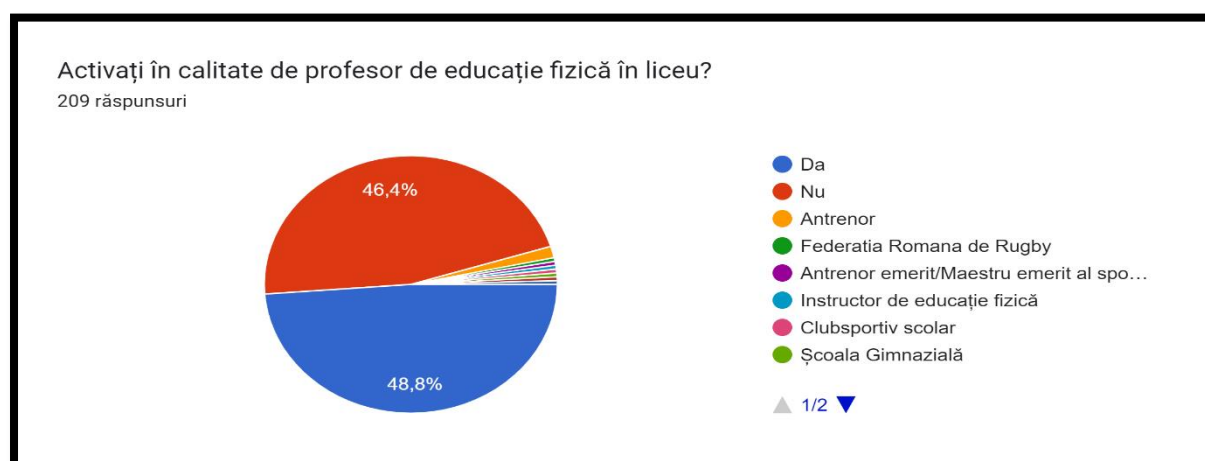


Figura 2.3. Răspuns la întrebarea dacă cadrele didactice participante la completarea chestionarului de opinii dacă activează în calitate de profesor de educație fizică în liceu

Așa cum s-a menționat anterior, scopul primelor trei întrebări a fost de a contura profilul profesional al respondenților și de a evalua experiența acestora în raport cu organizarea procesului educațional la disciplina Educație Fizică. În acest sens, opiniile exprimate de participanți prezintă

o valoare practico-aplicativă semnificativă, constituind un reper relevant pentru fundamentarea cercetării privind optimizarea procesului instructiv-educativ în învățământul liceal. Un argument important în susținerea validității răspunsurilor constă în distribuția echilibrată a respondenților în funcție de vârstă, grad didactic și experiență profesională, precum și în implicarea altor actori educaționali (instructori, antrenori, manageri sportivi) direct angajați în formarea competențelor generale și specifice ale elevilor la această disciplină.

Un alt aspect considerat relevant în cadrul cercetării a vizat identificarea percepției cadrelor didactice cu privire la nivelul de interes manifestat de elevii din ciclul liceal față de lecțiile de educație fizică. Conform datelor prezentate în figura 2.4, părerea celor 209 respondenți sunt variate: 21,5% dintre aceștia consideră că elevii manifestă un interes foarte mare, 24,4% apreciază că interesul este mare, în timp ce 40,2% au identificat un interes mediu, iar 13,9% au indicat un interes scăzut.

Analiza răspunsurilor evidențiază faptul că peste 54% dintre elevi prezintă un nivel mediu sau scăzut de interes față de activitățile de educație fizică desfășurate în cadrul școlii, în timp ce doar aproximativ 46% manifestă un interes ridicat. Această constatare susține necesitatea unor măsuri de intervenție în organizarea și desfășurarea lecțiilor de educație fizică, cu scopul de a crește motivația și implicarea activă a elevilor în practicarea sistematică a exercițiilor fizice și a activităților sportive.

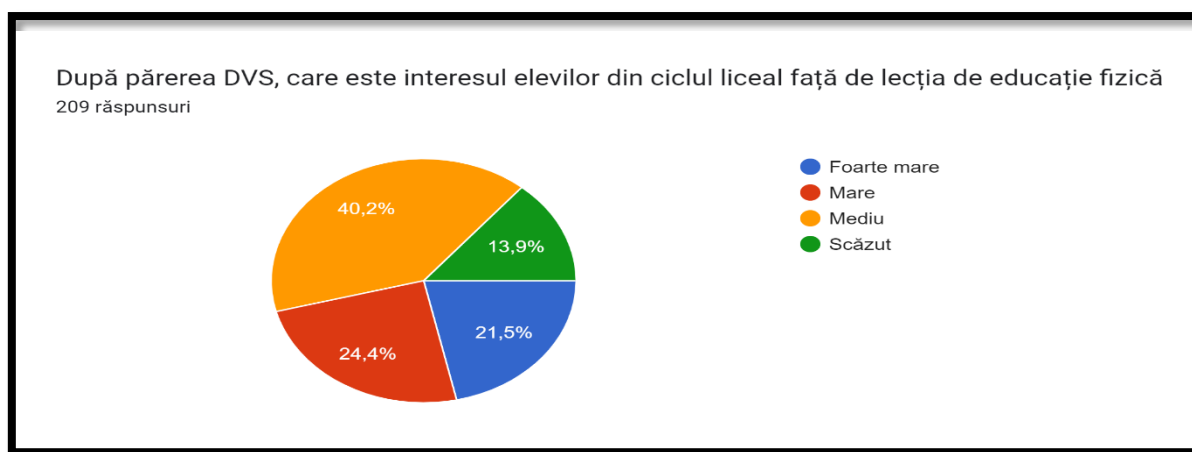


Figura 2.4. Răspuns la întrebarea care este părerea cadrului didactic privind interesul elevilor din ciclul liceal față de lecția de educație fizică

Prin intermediul răspunsurilor oferite la întrebarea nr. 6 din chestionarul de opinii, reflectate în figura 2.5., s-a urmărit identificarea percepției cadrelor didactice asupra nivelului de pregătire motrică a elevilor din ciclul liceal. Rezultatele evidențiază că majoritatea respondenților (116 profesori, reprezentând 55,5% din eșantion) consideră că nivelul pregătirii motrice al liceenilor

este unul mediu. Totodată, 63 de cadre didactice (30,1%) apreciază că elevii prezintă un nivel înalt de pregătire motrică, în timp ce 30 de respondenți (14,4%) indică un nivel scăzut. Aceste date oferă un tablou echilibrat, dar relevă totodată necesitatea unor strategii diferențiate de instruire, adaptate diversității nivelurilor de dezvoltare motrică întâlnite în rândul elevilor din învățământul liceal.

Opiniile exprimate de cadrele didactice din învățământul liceal sunt susținute prin raportare la rezultatele obținute de elevi în urma evaluărilor finale, realizate prin aplicarea testelor de diagnosticare a capacităților motrice, în corelație cu baremurile stabilite la nivel național.

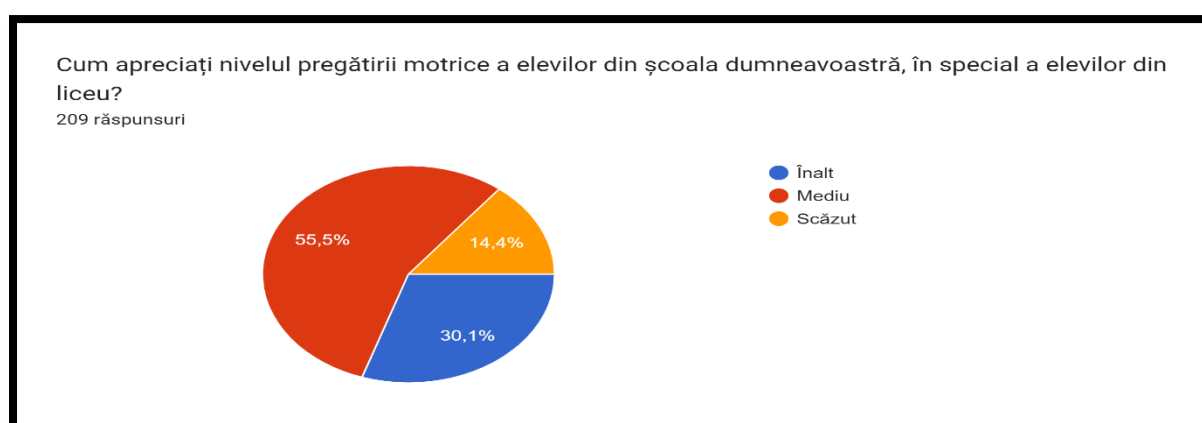


Figura 2.5. Răspuns la întrebarea cum apreciază cadrul didactic nivelul pregătirii motrice a elevilor din ciclul liceal

Un aspect de interes major în cadrul cercetării a fost identificarea acelor mijloace specifice disciplinelor sportive, incluse în curriculumul național, care stimulează motivația elevilor de liceu pentru participarea activă la lecțiile de educație fizică. În acest sens, în cadrul întrebării analizate (figura 2.6), respondenții au avut posibilitatea de a selecta mai multe opțiuni, indicând probele considerate, din perspectiva lor, ca fiind cele mai atractive și eficiente în captarea interesului elevilor pentru activitatea motrică școlară.

Analiza răspunsurilor obținute relevă faptul că mijloacele din jocurile sportive de echipă, precum fotbalul, baschetul și handbalul, sunt considerate de către cadrele didactice cele mai atractive pentru elevii din ciclul liceal, înregistrând un număr semnificativ de opțiuni – 185, 153 și respectiv 128 de mențiuni. Cu un număr mai redus de selecții, dar totuși relevante, se remarcă și interesul manifestat pentru mijloacele specifice rugby-ului (99 răspunsuri), voleiului (98), atletismului (74), tenisului de masă (51) și badmintonului (42). Este important de menționat că, deși bifate într-o proporție mai mică, discipline precum gimnastica, dansurile sportive, înotul, turismul și schiul sunt totuși percepute de către unii elevi ca fiind atractive și motivante. Acest fapt

indică necesitatea diversificării ofertei educaționale în cadrul lecțiilor de educație fizică, în funcție de preferințele și particularitățile elevilor, pentru a stimula implicarea activă și interesul constant față de activitatea motrică.

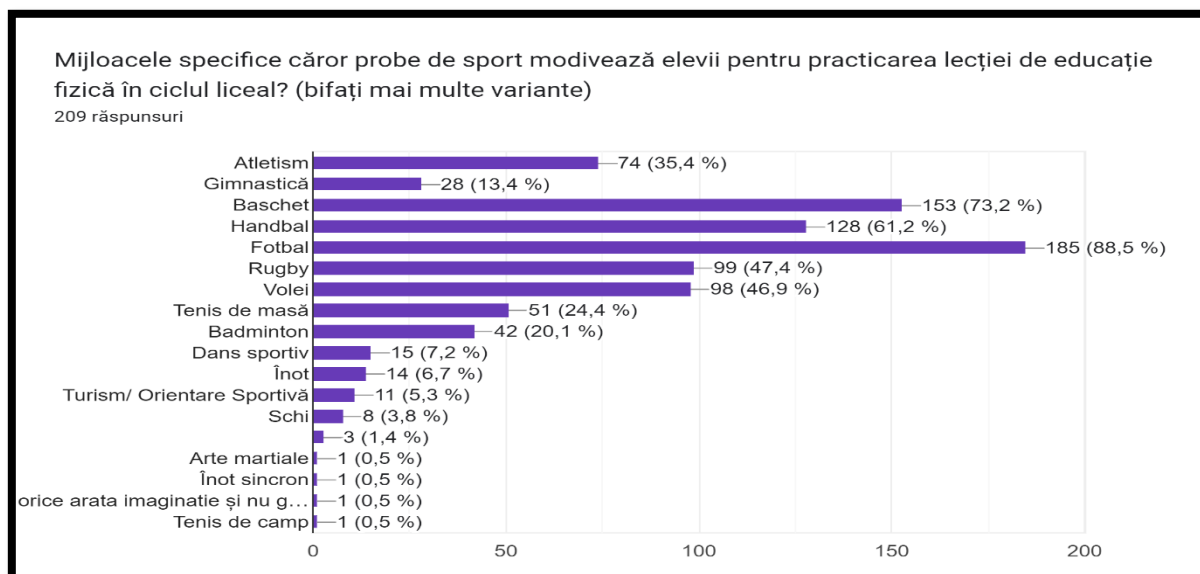


Figura 2.6. Răspunsurile cadrelor didactice la întrebarea mijloacele specifice căror probe de sport motivează elevii pentru practicarea lecției de educație fizică în ciclul liceal

Este relevant să subliniem că practicarea unor probe de sport în cadrul lecțiilor de educație fizică este condiționată de o serie de factori determinanți, printre care se numără disponibilitatea resurselor materiale, nivelul de formare inițială și continuă a cadrului didactic, precum și tradițiile instituției de învățământ. În acest context, rolul profesorului devine esențial, acesta având responsabilitatea de a proiecta și organiza procesul educațional utilizând mijloace didactice variate, atractive și adaptate intereselor elevilor, în vederea stimulării motivației pentru practicarea activităților sportive.

Una dintre întrebările centrale ale chestionarului, în deplin acord cu scopul cercetării întreprinse, a vizat opinia cadrelor didactice care predau disciplina educație fizică în ciclul liceal cu privire la contribuția mijloacelor din jocul de rugby asupra dezvoltării motricității generale a elevilor (figura 2.7).

Analiza răspunsurilor relevă că un procent covârșitor dintre respondenți, respectiv 201 profesori (96,2%), au exprimat un acord ferm în această privință, confirmând astfel ipoteza cercetării conform căreia mijloacele specifice jocului de rugby, integrate adecvat în lecțiile de educație fizică, contribuie semnificativ la dezvoltarea motricității generale a elevilor.

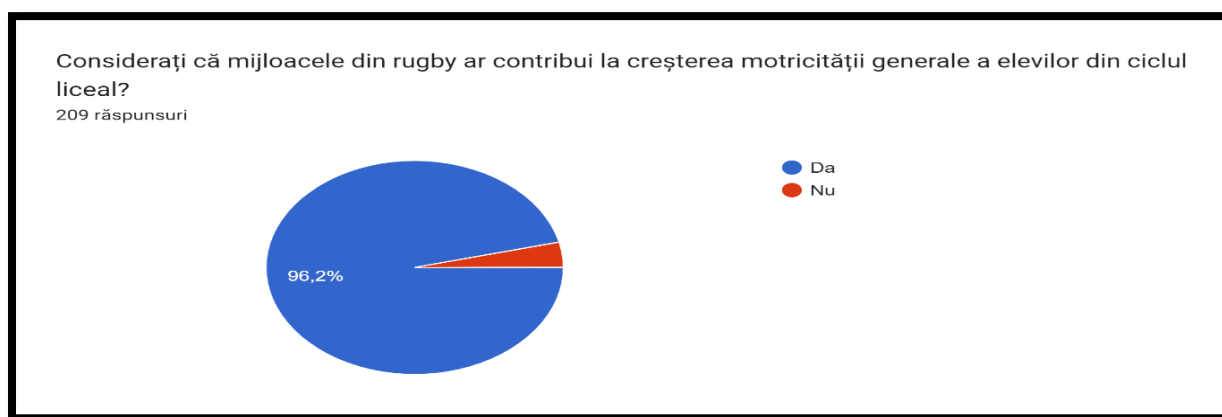


Figura 2.7. Răspunsurile cadrelor didactice dacă mijloacele din rugby ar contribui la creșterea motricității generale a elevilor din ciclul liceal

Pornind de la răspunsurile favorabile privind impactul mijloacelor din rugby asupra dezvoltării motricității generale, prin următoarea întrebare s-a urmărit identificarea frecvenței cu care aceste mijloace sunt efectiv utilizate în lecțiile de educație fizică de către cadrele didactice. Scopul a fost acela de a evidenția gradul de aplicabilitate practică a mijloacelor din rugby în contextul activităților motrice specifice ciclului liceal. Răspunsurile înregistrate sunt sintetizate în figura 2.8.

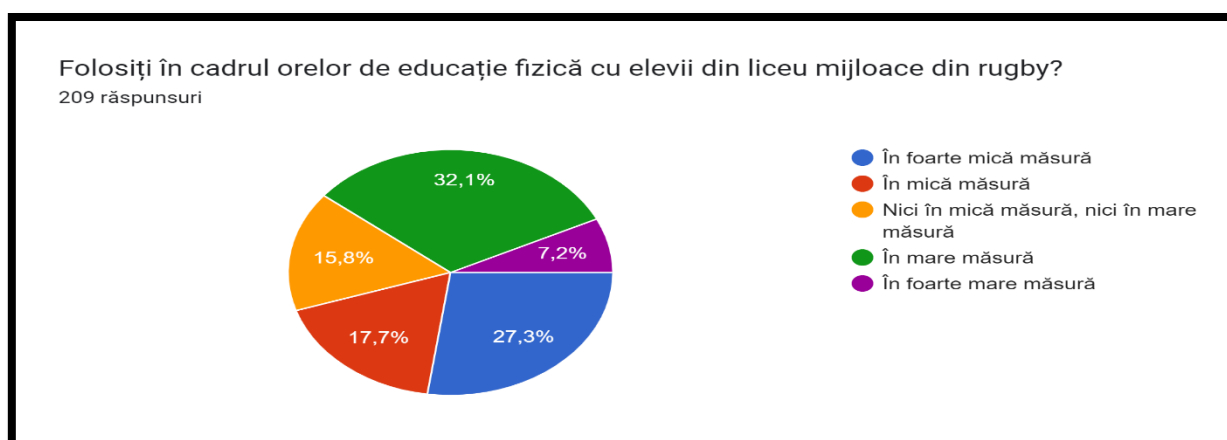


Figura 2.8. Răspunsurile cadrelor didactice privind aplicarea în cadrul orelor de educație fizică cu elevii din liceu mijloace din rugby

Pe de altă parte, peste 39% dintre cadrele didactice chestionate utilizează mijloacele jocului de rugby „în mare măsură” (67 de răspunsuri) sau „în foarte mare măsură” (15 răspunsuri), aspect ce reflectă interesul crescând pentru valorificarea acestui sport în contextul educațional. Aceste rezultate confirmă premisa că jocul de rugby deține un potențial educativ valoros și poate fi utilizat cu succes în lecțiile de educație fizică din ciclul liceal pentru dezvoltarea motricității generale a elevilor.

O altă întrebare relevantă adresată cadrelor didactice a vizat identificarea verigilor lecției de educație fizică în care mijloacele specifice jocului de rugby pot fi aplicate cu eficiență maximă pentru dezvoltarea motricității generale a elevilor din ciclul liceal. Răspunsurile obținute, prezentate în figura 2.9, evidențiază o diversitate de opinii în rândul respondenților.

Astfel, 74 de cadre didactice (35,4%) consideră că partea pregătitoare a lecției (primele trei verigi) reprezintă segmentul optim pentru utilizarea acestor mijloace, în timp ce 84 de profesori (40,2%) afirmă că partea de bază a lecției (verigile patru și cinci) este cea mai potrivită pentru aplicarea mijloacelor din rugby. Un număr mai redus de respondenți – 23 de profesori (11%) – susțin că partea de încheiere (verigile șase și șapte) este cea mai adecvată pentru valorificarea acestor conținuturi.

De asemenea, 42 de cadre didactice (20,1%) consideră că mijloacele specifice jocului de rugby pot fi utilizate cu succes pe întreg parcursul lecției, în toate verigile acesteia, contribuind în mod constant la dezvoltarea capacităților motrice generale. Doar 4 profesori (1,9%) au oferit alte opinii, neîncadrabile în categoriile menționate.

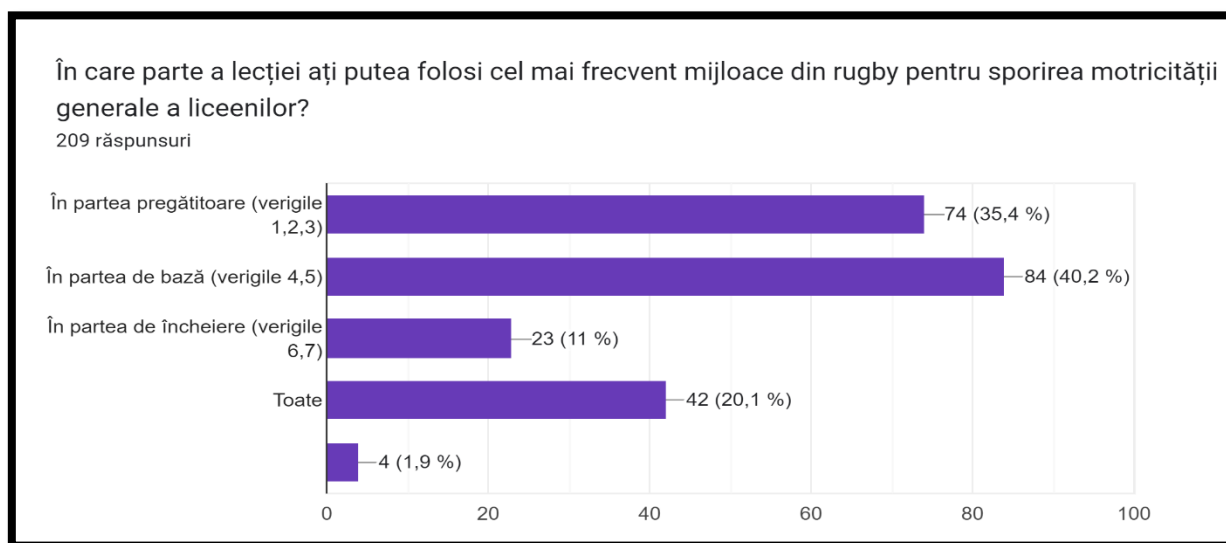


Figura 2.9. Răspunsurile cadrelor didactice privind părțile a lecției în care pot fi aplicate cel mai frecvent mijloace din rugby pentru sporirea motricității generale a liceenilor

Răspunsurile furnizate de participanții la chestionar indică un nivel satisfăcător de cunoaștere a mijloacelor specifice jocului de rugby, precum și o înțelegere clară a influenței acestora asupra dezvoltării motricității subiecților implicați în activitățile de practicare a acestui sport.

Următoarea întrebare adresată cadrelor didactice a vizat identificarea efectelor formative ale aplicării mijloacelor din rugby în lecțiile de educație fizică și sport, participanții având

posibilitatea de a selecta mai multe variante propuse, precum și de a formula completări proprii. Conform răspunsurilor obținute, prezentate în figura 2.10, majoritatea profesorilor consideră că mijloacele jocului de rugby contribuie în mod semnificativ la dezvoltarea capacităților de colaborare și lucru în echipă (130 răspunsuri – 66%) și sporesc atractivitatea lecției de educație fizică pentru elevii din ciclul liceal (123 răspunsuri – 58,9%). De asemenea, o proporție considerabilă dintre respondenți apreciază că aceste mijloace formează calități motrice specifice jocului (113 răspunsuri – 54,1%), contribuie la dezvoltarea deprinderilor și priceperilor motrice generale și specifice (112 răspunsuri – 53,6%) și influențează pozitiv formarea personalității elevului.

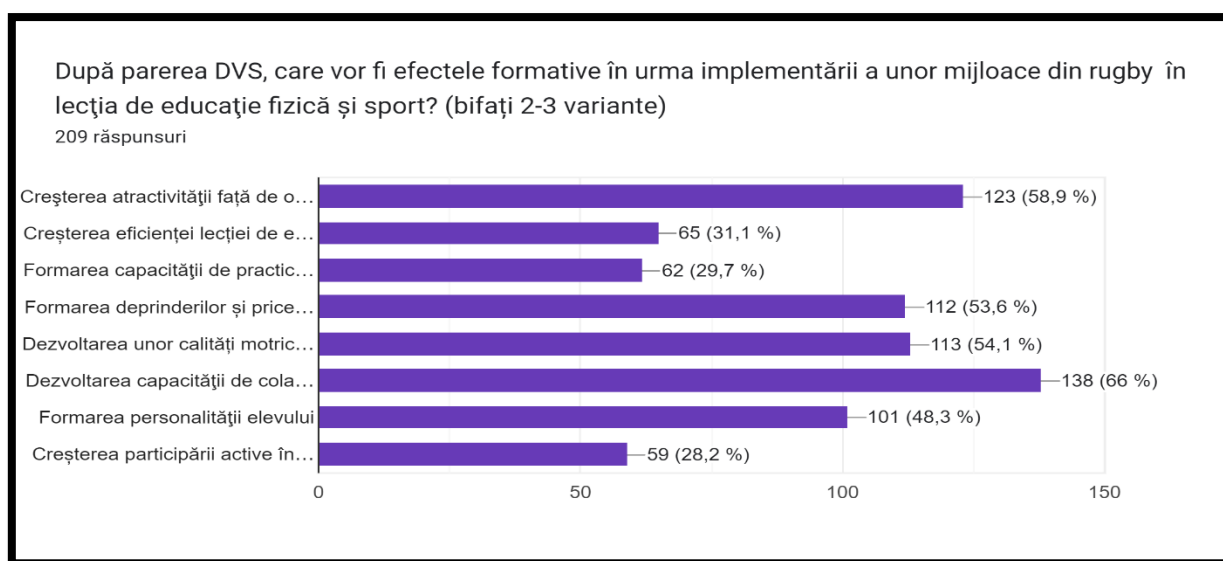


Figura 2.10. Răspunsurile cadrelor didactice privind efectele formative în urma implementării a unor mijloace din rugby în lecția de educație fizică și sport

Pe de altă parte, un număr mai redus de cadre didactice apreciază că aplicarea mijloacelor din rugby ar avea un impact considerabil asupra creșterii eficienței lecției de educație fizică (65 răspunsuri – 31,1%), asupra practicării sistematice și independente a activităților motrice (62 răspunsuri – 29,7%) sau asupra participării active a elevilor în cadrul lecțiilor (59 răspunsuri – 28,2%). Aceste rezultate sugerează necesitatea intensificării demersurilor metodologice de integrare a acestor mijloace în procesul instructiv-educativ, pentru valorificarea completă a potențialului lor formativ.

La următoarea întrebare, specialiștii au fost invitați să își exprime opinia privind calitățile motrice care pot fi dezvoltate în lecția de educație fizică a liceenilor prin intermediul mijloacelor din rugby. Răspunsurile colectate, sunt prezentate în figura 2.11.

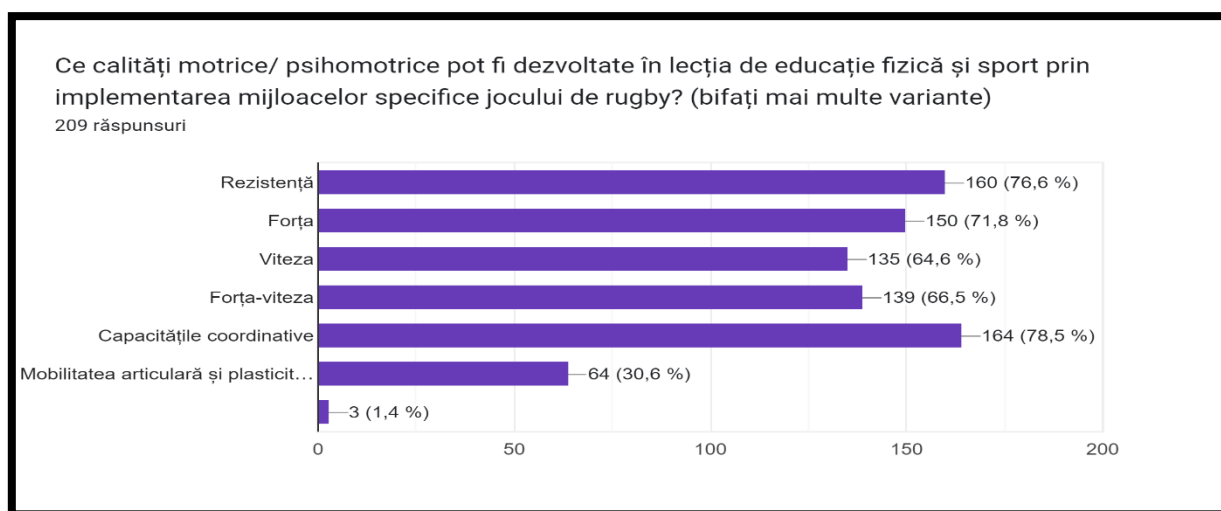


Figura 2.11. Răspunsurile cadrelor didactice privind calitățile motrice/ psihomotrice care pot fi dezvoltate în lecția de educație fizică și sport prin implementarea mijloacelor specifice jocului de rugby

Din figura 2.11, care centralizează răspunsurile obținute, se constată că mijloacele din rugby pot contribui, cu succes, la dezvoltarea tuturor calităților motrice, întrucât acestea au înregistrat un număr relativ echilibrat de mențiuni. Totodată, se evidențiază o influență preponderentă asupra capacităților coordinative, în timp ce mobilitatea articulară și plasticitatea musculară au fost menționate într-o măsură mai redusă de către respondenți.

Prin răspunsurile la întrebarea nr. 12, prezentate în figura 2.12, au fost identificate principalele impedimente cu care se confruntă cadrele didactice în aplicarea mijloacelor din rugby în lecțiile de educație fizică la nivel liceal. Respondenții, având posibilitatea de a selecta mai multe variante de răspuns, au evidențiat în mod prioritar: lipsa materialelor didactice adecvate pentru asigurarea unui proces eficient de predare (134 de cadre didactice – 64,1%), absența unei baze sportive sau a unui teren special amenajat care să respecte cerințele jocului (131 respondenți – 62,7%) și lipsa inventarului sportiv specializat necesar desfășurării exercițiilor specifice (110 cadre didactice – 52,6%).

Un număr mai redus de respondenți au identificat drept impedimente în aplicarea mijloacelor din rugby atitudinea dezinteresată a elevilor față de disciplina educației fizice și față de proba sportivă (73 de cadre didactice – 34,9%), factorii psihologici ai elevilor (58 de respondenți – 27,8%) și insuficiența cunoștințelor specifice probei din partea cadrelor didactice (55 de cadre didactice – 26,3%).

În lumina celor menționate anterior, se poate concluziona că atitudinea elevilor și factorii psihologici care le influențează participarea activă la lecție sunt, în mare măsură, determinați de

condițiile materiale precare (lipsa bazei sportive, a inventarului specializat) și de nivelul de pregătire profesională specifică al cadrului didactic în domeniul jocului de rugby.

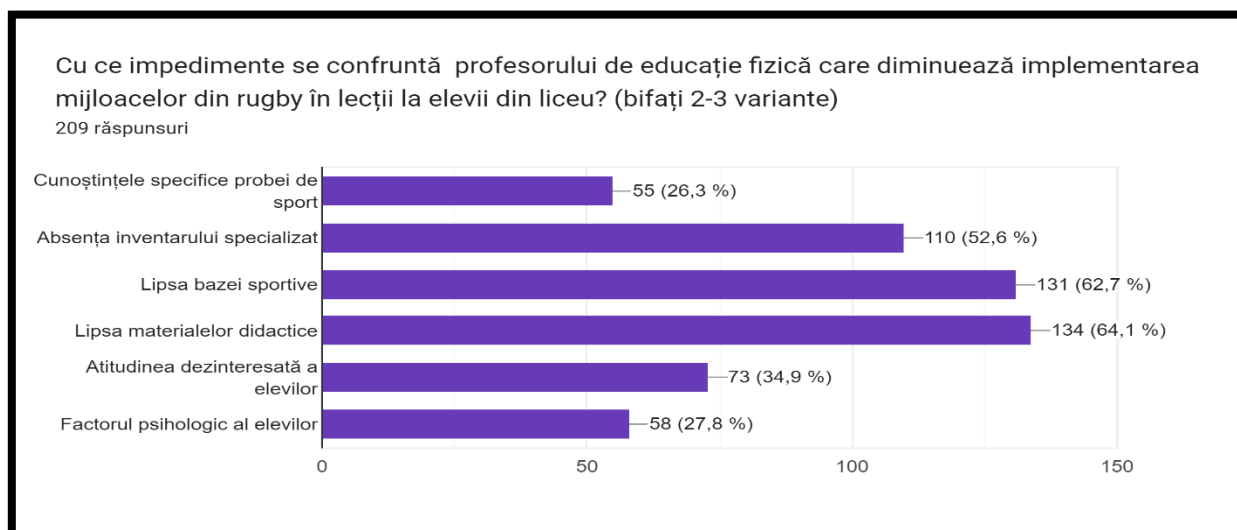


Figura 2.12. Răspunsurile cadrelor didactice privind impedimentele cu care se confruntă profesorul de educație fizică care diminuează implementarea mijloacelor din rugby în lecții la elevii din liceu

Ultima întrebare adresată respondenților a vizat exprimarea opiniei privind potențialul motivațional al aplicării corecte și eficiente a mijloacelor specifice jocului de rugby în cadrul lecțiilor de educație fizică asupra participării elevilor din ciclul liceal la competițiile școlare dedicate acestei probe sportive.

Conform datelor centralizate în figura 2.13., o proporție semnificativă de cadre didactice – 66,5% – consideră că elevii ar fi motivați „în mare măsură” să participe la competițiile de rugby organizate în cadrul olimpiadei școlare, în condițiile în care aceștia dobândesc abilități motrice specifice prin activitatea desfășurată în lecțiile de educație fizică.

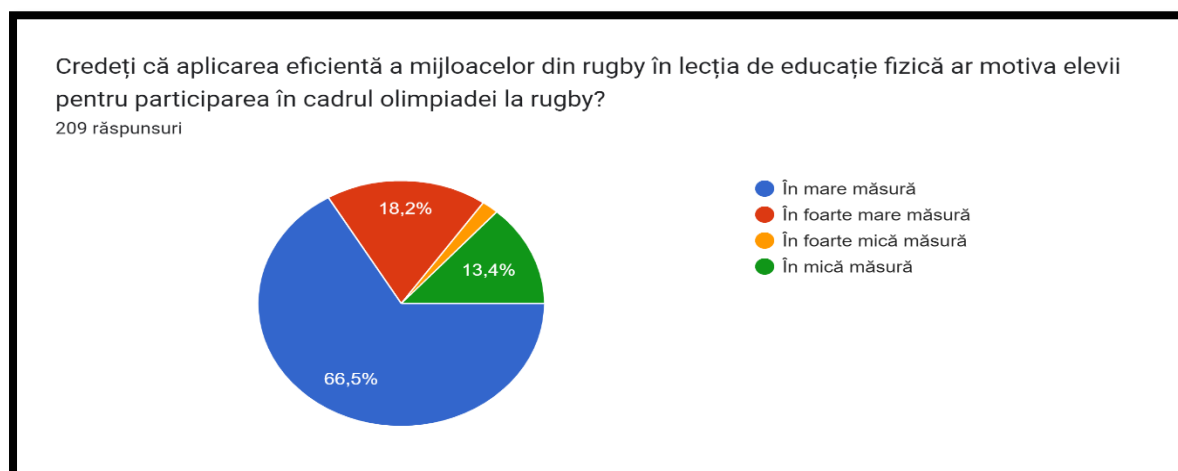


Figura 2.13. Răspunsurile cadrelor didactice privind părerea lor dacă aplicarea eficientă a mijloacelor din rugby va motiva liceenii pentru participarea în cadrul olimpiadei la rugby.

Un alt segment, reprezentând 18,2% dintre respondenți, apreciază că această motivație ar putea fi stimulată „în foarte mare măsură”. În contrapondere, un procent redus al cadrelor didactice – 13,4%, respectiv 1,9% – consideră că impactul mijloacelor aplicate asupra motivației elevilor ar fi „în mică măsură” sau „în foarte mică măsură”. Aceste date confirmă tendința generală identificată pe parcursul cercetării, conform căreia aplicarea adecvată a mijloacelor din rugby poate avea un rol formativ și motivațional considerabil.

După analiza chestionarului de opinii aplicat cadrelor didactice care desfășoară activitatea instructiv-educativă în învățământul liceal, având ca scop evaluarea percepției privind eficiența aplicării mijloacelor din rugby în lecția de educație fizică, au fost identificate următoarele concluzii relevante pentru direcția cercetării inițiate:

- jocurile sportive și mijloacele specifice acestora constituie elementele cu cel mai mare impact motivațional în rândul elevilor din ciclul liceal, fiind percepute de cadrele didactice drept cele mai atractive și eficiente pentru organizarea lecțiilor de educație fizică.
- aplicarea mijloacelor din jocul de rugby în cadrul lecțiilor de educație fizică are un potențial semnificativ de influențare pozitivă a motricității generale a liceenilor, aspect confirmat de majoritatea respondenților cu experiență didactică în domeniu.
- mijloacele specifice jocului de rugby pot fi utilizate eficient în toate verigile lecției de educație fizică, selecția și integrarea acestora contribuind la dezvoltarea capacităților de colaborare, la creșterea atractivității față de activitatea motrică organizată, la formarea deprinderilor și priceperilor motrice, precum și la modelarea personalității elevului.
- printre obstacolele majore în utilizarea optimă a mijloacelor din rugby în activitatea educațională se regăsesc lipsa unei baze materiale corespunzătoare, absența infrastructurii și a inventarului specific, precum și carențele în formarea metodologică a cadrelor didactice privind predarea rugby-ului în context școlar.
- profesorii de educație fizică intervievați cunosc valențele formative ale mijloacelor din rugby și recunosc importanța acestora pentru dezvoltarea capacităților motrice și psihosociale ale elevilor, însă aplicarea lor rămâne în multe cazuri sporadică, fiind condiționată de factori logistici și instituționali.

2.3. Analiza indicilor pregătirii motrice a elevilor din clasele a IX-a – a XII-a.

Pentru fundamentarea solidă a experimentului pedagogic de bază, s-a impus realizarea unui experiment prealabil cu caracter constatativ, având rolul de a valida presupunerile inițiale privind necesitatea unei intervenții în cadrul orelor de educație fizică în vederea eficientizării procesului

educațional, precum și a optimizării dezvoltării motricității generale a elevilor din învățământul liceal.

Scopul principal al acestui experiment prealabil a fost diagnosticarea nivelului de motricitate generală a elevilor din liceu, la nivel regional (municipiul București), prin compararea rezultatelor obținute cu baremurile de performanță (minimă și maximă) prevăzute în Sistemul Național de Evaluare și Examinare la disciplina educație fizică. Aceste baremuri urmăresc să reflecte manifestarea globală a motricității, prin implicarea tuturor segmentelor corporale.

Lotul investigat în cadrul experimentului a inclus elevi din clasele a IX-a – a XII-a, proveniți din opt licee situate în diferite sectoare ale municipiului București, instituții care și-au exprimat acordul pentru participarea la cercetare.

Deși testele motrice au fost aplicate uniform tuturor participanților, pentru o interpretare riguroasă a rezultatelor s-a impus prelucrarea acestora diferențiat, în funcție de genul biologic al subiecților. În acest sens, analiza statistică și reprezentarea grafică au fost realizate separat pentru grupele de băieți și fete. Testarea s-a desfășurat în condiții standardizate, utilizând aceleași instrumente de evaluare, iar rezultatele obținute sunt prezentate în continuare.

Pentru elevii claselor a IX-a au fost aplicate următoarele probe din cadrul Sistemului Național de Evaluare (SNE): săritura în lungime de pe loc, flotări, săritura în sprijin depărtat peste capră, element acrobatic (static/dinamic), alergarea de viteză pe 50 m cu start de jos și naveta 5x10 m. Rezultatele obținute sunt sintetizate în tabelul 2.2 și ilustrate grafic în figurile 2.14 și 2.15.

Tabelul 2.2. Rezultate ce atestă nivelul pregătirii motrice a elevilor din clasa a IX-a

Nr. crt.	Probe testate de control	Sex	Barem SNE(max.)	Media București (n(b/f)=82/103)	Barem SNE(min.)
1	Săritura în lungime de pe loc (m)	Băieți	2,20	2,11	1,95
		Fete	1,70	1,64	1,45
2	Flotări (nr. rep.)	Băieți	18	16,98	10
		Fete	10	9,31	5
3	Săritura în sprijin depărtat peste capră (nota)	Băieți	10	8,73	5
		Fete	10	8,21	5
4	Element acrobatic statice/dinamice (nota)	Băieți	10	9,23	5
		Fete	10	9,25	5
5	Alergare de viteză pe 50 m cu start de jos (sec)	Băieți	7,4	7,57	7,9
		Fete	8,4	8,68	8,9
6	Naveta 5x10 m (sec)	Băieți	14,6	14,68	16,0
		Fete	17,2	17,47	18,6

Analizând indicii medii obținuți de băieții din clasa a IX-a, conform datelor prezentate în figura 2.14, se constată că toate testele aplicate au înregistrat valori medii situate sub baremele maxime stabilite de SNE, dar, în același timp, peste limitele minime de referință.

La proba de săritură în lungime de pe loc, test care evaluează capacitatea forță-viteză (detenta), elevii au înregistrat o medie de 2,11 metri. Acest rezultat se situează între baremul maxim (2,20 m) și cel minim (1,95 m), ceea ce sugerează un nivel mediu de dezvoltare a acestei calități motrice în rândul băieților din clasa a IX-a, la nivel regional.

În ceea ce privește proba de forță a brațelor superioare, flotările din poziția sprijin culcat, elevii de sex masculin din clasa a IX-a, participanți la cercetarea desfășurată în regiunea București, au înregistrat performanțe notabile. Cu o medie de 16,98 repetări, aceștia se situează foarte aproape de baremul maxim stabilit prin Sistemul Național de Evaluare (18 repetări), ceea ce indică un nivel bun de dezvoltare a forței musculare la nivelul trunchiului superior. Totuși, se poate concluziona că există un potențial de progres care poate fi valorificat printr-un antrenament adecvat și sistematic.

Două dintre probele incluse în diagnosticarea motricității, cu caracter specific gimnasticii – săritura în sprijin depărtat peste capră și demonstrarea unui element acrobatic – au fost evaluate prin notare, conform criteriilor metodologice ale SNE. La prima probă, media obținută de băieți a fost de 8,73, iar la a doua, cea referitoare la executarea unui element acrobatic, media a fost de 9,23. Aceste rezultate reflectă un nivel foarte bun de însușire a deprinderilor și priceperilor specifice gimnasticii, ceea ce sugerează o instruire eficientă a acestor conținuturi în clasele inferioare. Acest aspect se datorează atât caracterului obligatoriu al probelor de gimnastică în cadrul programei școlare, cât și aplicării riguroase a conținuturilor de către cadrele didactice.

Analiza probei de alergare de viteză pe distanța de 50 m, executată cu start de jos, indică o performanță medie a elevilor testați. Valoarea medie obținută, de 7,57 secunde, se situează între limitele impuse de baremele SNE, fiind mai apropiată de baremul maxim decât de cel minim. Acest rezultat reflectă o viteză de deplasare corespunzătoare nivelului de vârstă, cu perspective de optimizare prin activități motrice specifice.

Pe baza rezultatelor obținute în cadrul testărilor de viteză aplicate, se poate concluziona că nivelul de dezvoltare a calităților motrice de viteză, precum și a forței-viteză la elevii de sex masculin din clasa a IX-a, se situează în zona valorilor medii. Această constatare evidențiază necesitatea unor intervenții didactice specifice în cadrul lecțiilor de educație fizică, prin integrarea mijloacelor orientate spre dezvoltarea vitezei de reacție și de deplasare, adaptate particularităților de vârstă ale elevilor. Astfel, se poate asigura optimizarea progresivă a acestor calități motrice esențiale.

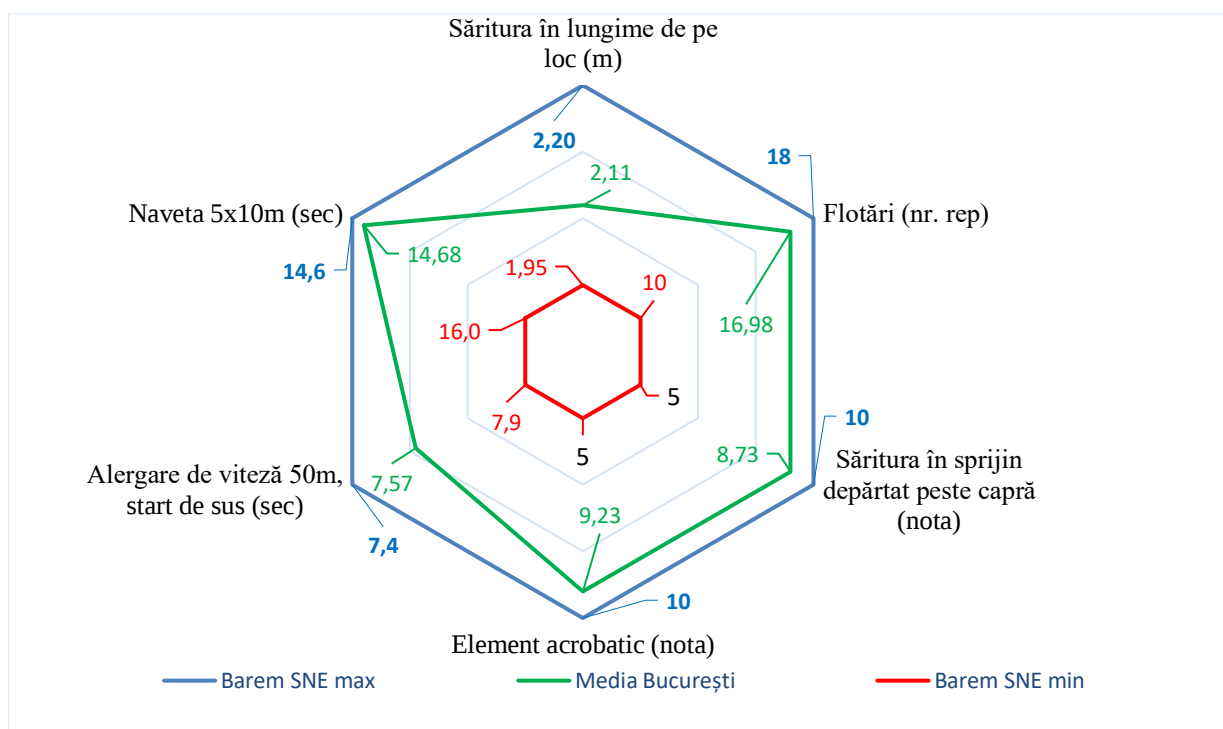


Figura 2.14. Analiza indicilor motricității generale a băieților din clasa a IX-a

Pe baza rezultatelor obținute în cadrul testărilor de viteză aplicate, se poate concluziona că nivelul de dezvoltare a calităților motrice de viteză, precum și a forței-viteză la elevii de sex masculin din clasa a IX-a, se situează în zona valorilor medii. Această constatare evidențiază necesitatea unor intervenții didactice specifice în cadrul lecțiilor de educație fizică, prin integrarea mijloacelor orientate spre dezvoltarea vitezei de reacție și de deplasare, adaptate particularităților de vârstă ale elevilor. Astfel, se poate asigura optimizarea progresivă a acestor calități motrice esențiale.

Prin intermediul testului de navetă 5x10 m, elevii de sex masculin din clasa a IX-a au demonstrat nivelul de dezvoltare a capacității motrice de viteză-îndemânare. Valoarea medie obținută, de 14,68 secunde, indică un nivel de pregătire motrică bun, situat foarte aproape de baremul maxim prevăzut de Sistemul Național de Evaluare. Acest rezultat relevă o dezvoltare superioară a acestei componente motrice comparativ cu viteza de deplasare și forța-viteză, însă se menține ușor sub nivelul de performanță optim stabilit la nivel național.

Elevii din clasele a IX-a, evaluate în cadrul aceluiași probe motrice ca și băieții de aceeași vârstă, au demonstrat un nivel de pregătire motrică comparabil, aspect evidențiat prin valorile medii obținute și reprezentate grafic în figura 2.15, în raport cu baremurile minime și maxime stabilite în Sistemul Național de Evaluare.

În ceea ce privește proba care evaluează forța-viteză (detenta), respectiv săritura în lungime de pe loc, fetele au înregistrat o valoare medie de 1,59 m, situându-se cu 0,14 m peste baremul minim și cu 0,11 m sub baremul maxim. Această performanță plasează nivelul de dezvoltare al acestei calități motrice în zona medie, conform criteriilor naționale de referință.

La testul de flotări, destinat evaluării forței musculare a membrelor superioare (în special a mușchilor extensori), elevele au obținut o medie de 9,31 repetări, rezultat care, deși cu 0,69 repetări sub baremul maxim, reflectă un nivel de pregătire foarte bun. Această constatare, susținută de performanțele similare ale băieților, relevă o orientare clară a lecțiilor de educație fizică din clasele liceale spre dezvoltarea sistematică a forței membrelor superioare, ca urmare a aplicării coerente a mijloacelor didactice de către cadrele didactice.

În ceea ce privește probele din gimnastică, diferențele de performanță între fete și băieți sunt vizibile. La proba de săritură cu sprijin depărtat peste capră, fetele au obținut o notă medie de 8,21, inferioară celei înregistrate de băieți, în timp ce la realizarea unui element acrobatic nota medie a fost de 9,25 (dintr-un maxim de 10 puncte), ceea ce indică o bună stăpânire a elementelor tehnice specifice acestui compartiment curricular.

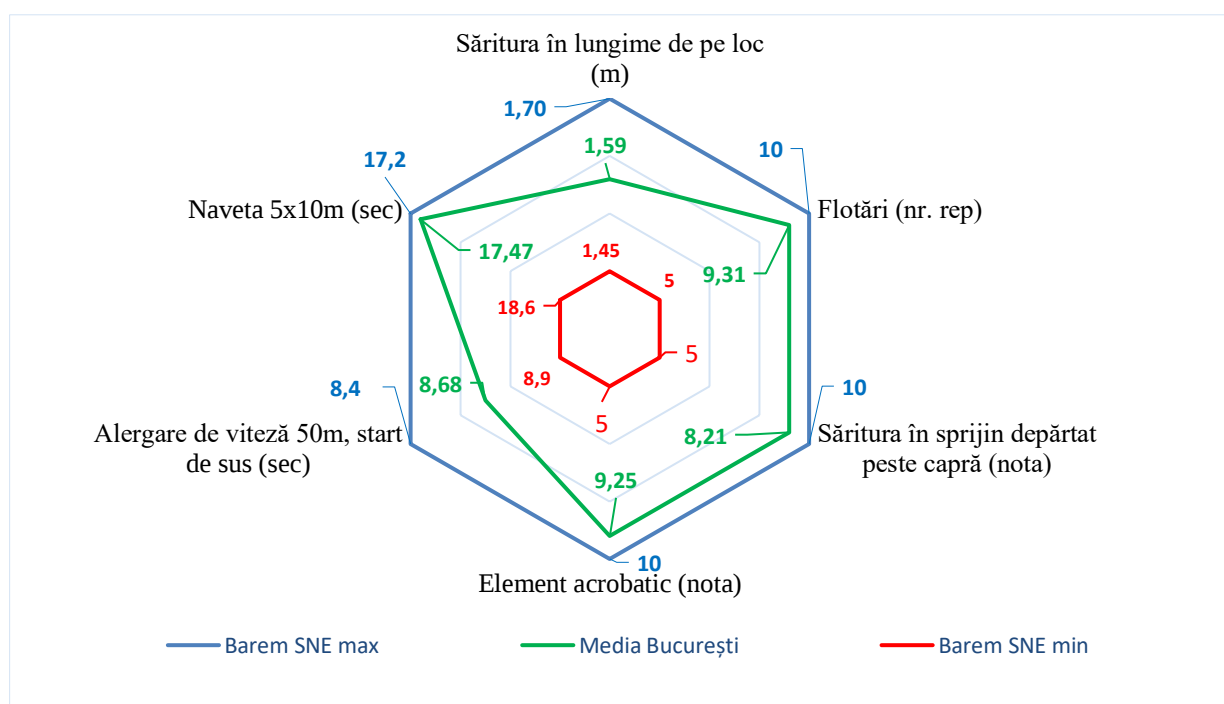


Figura 2.15. Compararea indicilor la testarea motricității generale a fetelor din clasele a IX-a

Scorul ușor inferior obținut de eleve la proba de săritură cu sprijin depărtat peste capră este justificat prin nivelul mediu de dezvoltare a forței-viteză la nivelul membrelor inferioare, evidențiat și prin rezultatele obținute la proba de săritură în lungime de pe loc. În schimb, notele foarte bune la realizarea unui element acrobatic relevă un nivel înalt de manifestare a mobilității

articulare, a plasticității musculare și a capacităților coordinative, caracteristici esențiale în cadrul probelor specifice gimnasticii.

Viteza de deplasare a elevelor din clasa a IX-a a fost evaluată prin testul de alergare pe 50 m cu start de jos. Performanțele înregistrate la această probă sunt comparabile cu cele ale băieților de aceeași vârstă, figura 2.15 indicând o valoare medie de 8,68 secunde. Acest rezultat, situat cu 2,8 secunde sub baremul maxim și cu 2,2 secunde peste baremul minim, reflectă un nivel mediu de dezvoltare a acestei calități motrice.

În ceea ce privește proba de navetă 5x10 m, utilizată pentru a evalua viteza combinată cu îndemânarea, elevele au obținut o medie de 17,47 secunde. Acest scor, cu doar 0,27 secunde sub baremul maxim și cu 1,13 secunde peste baremul minim al Sistemului Național de Evaluare, indică un nivel ridicat de dezvoltare a capacității de viteză-îndemânare în rândul fetelor din clasa a IX-a.

Elevii din clasa a X-a, atât băieți cât și fete, proveniți din aceleași unități de învățământ implicate în cercetare, au fost supuși evaluării motrice conform prevederilor Sistemului Național de Evaluare pentru disciplina educație fizică.

Spre deosebire de clasa a IX-a, testele aplicate în clasa a X-a pentru aprecierea forței musculare sunt diferite, fiind adaptate pe gen. Astfel, băieții au fost evaluați prin două probe care vizează dezvoltarea musculaturii abdominale și a forței flexorilor membrelor superioare, în timp ce la fete s-a aplicat un test unic pentru mușchii abdominali. Testele selectate pentru această etapă de vârstă au fost: ridicări ale trunchiului din așezat pe banca de gimnastică (ambele sexe), tracțiuni la bara fixă (băieți), săritura în lungime de pe loc (fete), gimnastică acrobatică – sărituri, exercițiu acrobatic liber la sol, alergare de viteză pe 50 m cu start de jos și naveta 5x10 m. Rezultatele acestor evaluări sunt centralizate în tabelul 2.3. și ilustrate grafic în figurile 2.16 și 2.17.

Analiza rezultatelor obținute de băieți, prezentate în figura 2.16, evidențiază un nivel general al pregătirii motrice situat între valorile medii și medii-înalt, comparativ cu baremurile Sistemului Național de Evaluare. În ceea ce privește forța, aceasta a fost testată prin două probe specifice: ridicări ale trunchiului din poziția așezat pe lada de gimnastică (pentru evaluarea forței musculaturii abdominale) și tracțiuni la bara fixă (pentru forța flexorilor membrelor superioare).

La proba de ridicări ale trunchiului, băieții au înregistrat o medie de 14,13 repetări. Aceasta se situează cu 1,87 unități sub baremul maxim, dar depășește cu 5,13 repetări baremul minim, indicând o dezvoltare satisfăcătoare a musculaturii abdominale.

În ceea ce privește tracțiunile la bara fixă, media înregistrată de 8,43 repetări reflectă o prestație solidă, fiind cu 1,57 repetări sub baremul maxim, dar cu 3,43 repetări peste cel minim,

confirmând un nivel funcțional eficient al forței musculare a membrelor superioare în rândul băieților testați.

Tabelul 2.3. Rezultate ce atestă nivelul pregătirii motrice a elevilor din clasa a X-a

N. crt.	Probe testate de control	Sex	Barem SNE(max.)	Media București (n(b/f)=85/103)	Barem SNE(min.)
1	Ridicări ale trunchiului din așezat pe lada (nr. rep.)	Băieți	16	14,13	9
		Fete	12	10,43	5
2	Tracțiuni la bara fixă (nr. rep.)	Băieți	10	8,1	5
	Săritura în lungime de pe loc (m)	Fete	1,75	1,54	1,50
3	Gimnastica acrobatică: sărituri (nota)	Băieți	10	9,01	5
		Fete	10	9,12	5
4	Gimnastica acrobatică: exercițiu liber ales la sol (nota)	Băieți	10	8,84	5
		Fete	10	9,14	5
5	Alergare de viteză pe 50 m cu start de jos (sec)	Băieți	7,3	7,48	7,8
		Fete	8,3	8,71	8,8
6	Naveta 5x10 m (sec)	Băieți	14,4	14,79	15,8
		Fete	17,0	17,87	18,4

Prestația favorabilă a băieților din clasa a X-a la probele de evaluare a forței este susținută, conform literaturii de specialitate, de faptul că vârsta acestora corespunde unei perioade senzitive pentru dezvoltarea acestei calități motrice. În această etapă a adolescenței, sistemul muscular și osos atinge un nivel de maturitate funcțională ce permite executarea cu eficiență a exercițiilor de forță bazate pe greutatea corporală proprie.

La probele de gimnastică, respectiv săritura și exercițiul acrobatic liber la sol, băieții din clasa a X-a au înregistrat performanțe remarcabile, reflectate prin note medii de 9,01 pentru sărituri și 8,84 pentru exercițiul acrobatic. Evaluarea acestora s-a realizat în baza criteriilor standardizate de notare (cu un punctaj maxim de 10), iar rezultatele obținute confirmă specificitatea vârstei ca perioadă senzitivă pentru dezvoltarea forței, în special a celei explozive, exprimată în probele de sărituri. În același timp, se remarcă o ușoară diminuare a mobilității articulare și a plasticității musculare – aspecte esențiale în realizarea corectă a elementelor acrobatice, care pot influența negativ expresivitatea și complexitatea mișcărilor.

Comparativ cu clasa a IX-a, la proba de alergare de viteză pe distanța de 50 m cu start de jos, băieții din clasa a X-a au demonstrat un progres ușor, înregistrând un timp mediu de 7,48

secunde, cu 0,09 secunde mai bun decât cel al colegilor mai mici. În raport cu baremurile din Sistemul Național de Evaluare, rezultatul este cu 0,18 secunde inferior baremului maxim și cu 0,32 secunde superior celui minim, ceea ce confirmă un nivel mediu spre ridicat al dezvoltării vitezei de deplasare. Creșterea performanței poate fi corelată cu dezvoltarea forței-viteză, caracteristică perioadei senzitive în care se află adolescenții.

La testul de navetă 5x10 m, ce evaluează viteza combinată cu îndemânarea, băieții au obținut un timp mediu de 14,79 secunde. Acest rezultat este foarte apropiat de baremul maxim, cu un ecart de doar 0,39 secunde, și semnificativ superior celui minim, de care îi despart 1,01 secunde. Comparativ cu rezultatele obținute de băieții din clasa a IX-a (14,68 secunde), se remarcă o ușoară regresie a performanței, ceea ce poate fi atribuit fie unor variații de motivație, fie altor factori contextuali. Cu toate acestea, nivelul general de dezvoltare a vitezei-îndemânare rămâne unul satisfăcător, indicând un potențial motric bine conturat în rândul elevilor din clasa a X-a.

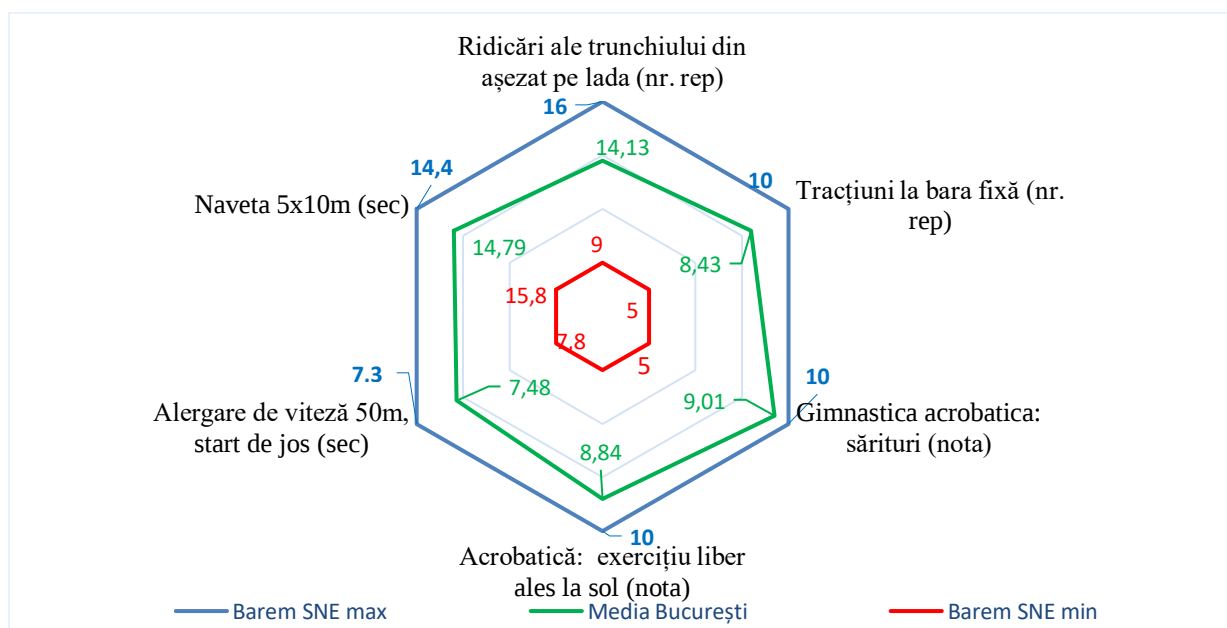


Figura 2.16. Compararea indicilor la testarea motricității generale a băieților din clasele a X-a

Un tablou distinct este conturat de rezultatele obținute de elevele din clasele a X-a în comparație cu băieții de aceeași vârstă, în special la probele care vizează manifestarea formelor vitezei, aspecte evidențiate în figura 2.17.

La proba de ridicări ale trunchiului din așezat pe ladă, destinată evaluării forței musculaturii abdominale, fetele au obținut un rezultat mediu de 10,43 repetări dintr-un maxim de 12 prevăzut de baremul superior al Sistemului Național de Evaluare, ceea ce atestă o capacitate funcțională bună de a realiza eforturi fizice utilizând greutatea corporală proprie.

În ceea ce privește probele de gimnastică acrobatică, sărituri și exercițiu liber la sol, elevele din clasa a X-a au fost apreciate cu note foarte bune, media notelor fiind superioară valorii de 9 pentru ambele exerciții. De remarcat este ușoara creștere a notei obținute la proba de sărituri în comparație cu fetele din clasa a IX-a, ceea ce indică o evoluție pozitivă în ceea ce privește stăpânirea elementelor specifice. Acest progres reflectă nu doar îmbunătățirea capacităților coordinative solicitate în cadrul acestor probe, ci și o exprimare artistică superioară, în concordanță cu exigențele criteriilor de evaluare specifice gimnasticii.

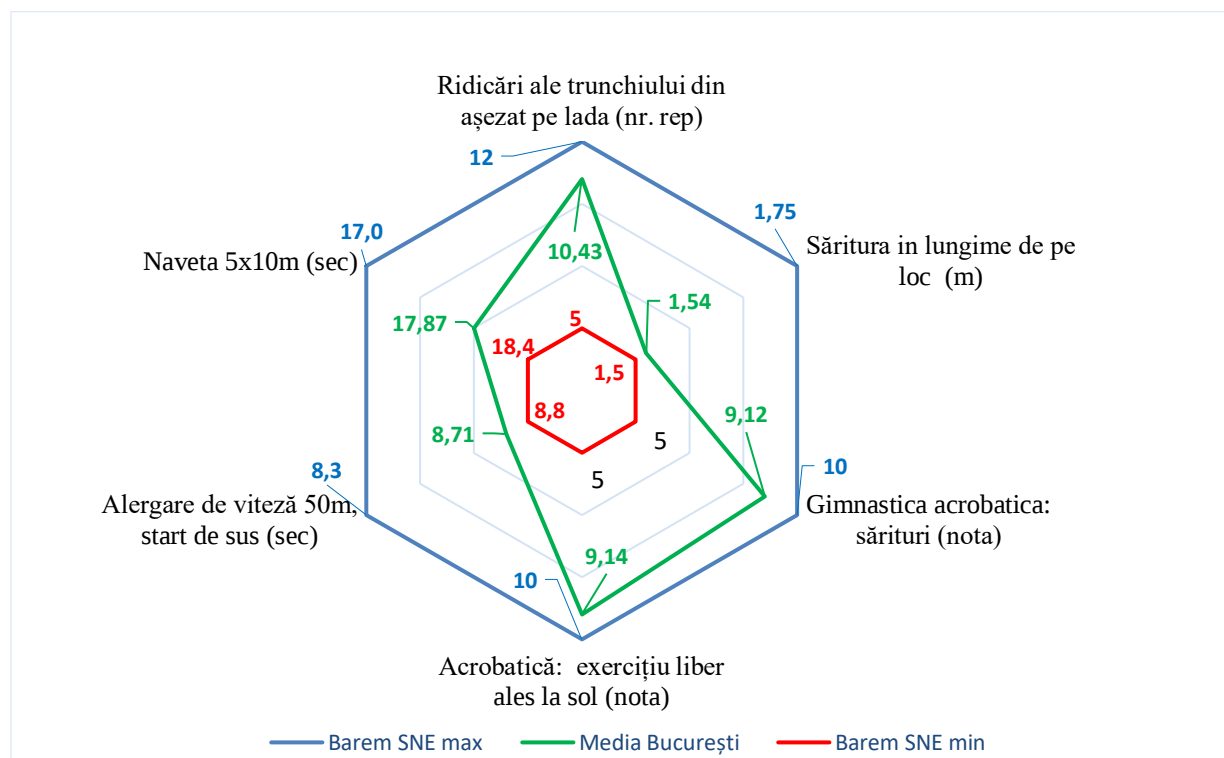


Figura 2.17. Compararea indicilor la testarea motricității generale a fetelor din clasele a X-a

Spre deosebire de rezultatele înregistrate la probele de gimnastică și de forță, fetele din clasa a X-a au obținut valori medii scăzute la probele ce vizează evaluarea vitezei și a forței-viteză, acestea situându-se doar ușor peste pragul minim prevăzut de baremele Sistemului Național de Evaluare.

Astfel, la proba de săritură în lungime de pe loc, fetele au înregistrat o medie de 1,54 m, valoare cu doar 0,04 m superioară baremului minim, în contextul în care baremul maxim este de 1,75 m. În mod similar, la proba de alergare de viteză pe distanța de 50 m cu start din poziția de jos, timpul mediu obținut a fost de 8,71 secunde, cu doar 0,09 secunde peste baremul minim, în timp ce valoarea maximă este de 8,30 secunde.

O prestație ușor superioară, în comparație cu celelalte două probe, a fost înregistrată la testul de navetă 5x10 m, care evaluează capacitatea combinată de viteză-îndemânare. Rezultatul

mediu de 17,87 secunde este cu 0,53 secunde mai bun decât baremul minim, dar rămâne cu 0,87 secunde sub baremul maxim. Comparând acești indici cu rezultatele fetelor din clasa a IX-a, se constată o ușoară regresie în ceea ce privește dezvoltarea calităților motrice analizate, în contradicție cu tendințele evolutive așteptate la nivel național.

Aceste constatări evidențiază necesitatea unor intervenții specifice în cadrul procesului educațional la disciplina educație fizică, în vederea stimulării calităților motrice cu nivel de manifestare scăzut.

Pentru evaluarea nivelului motric general al **elevilor din clasa a XI-a**, Sistemul Național de Evaluare propune un set redus de teste standardizate, alese astfel încât să reflecte dezvoltarea anumitor grupe musculare segmentale și să evidențieze progresul specific vârstei liceale. Testele aplicate în cadrul cercetării includ: extensii ale trunchiului din poziția culcat facial, împingeri pe un picior cu sprijin pe scara fixă, săritură la un aparat de gimnastică, alergare de viteză pe 50 m cu start de jos și naveta 5x10 m. Datele rezultate în urma testării au fost centralizate și analizate, fiind prezentate în tabelul 2.4 și figurile 2.18 și 2.19.

Tabelul 2.4. Rezultatele ce atestă nivelul pregătirii motrice a elevilor din clasele a XI-a

N. crt.	Probe/ testate de control	Sex	Barem SNE(max.)	Media București (n(b/f)=84/97)	Barem SNE(min.)
1	Extensii ale trunchiului din culcat facial (nr. rep.)	Băieți	18	16,47	10
		Fete	15	13,06	7
2	Împingeri pe un picior sprijinit pe scara fixa (nr. rep.)	Băieți	18	16,37	10
		Fete	14	11,37	8
3	Săritura la un aparat de gimnastica (nota)	Băieți	10	9,21	5
		Fete	10	9,33	5
4	Alergare de viteză pe 50 m cu start de jos (sec)	Băieți	7,2	7,33	7,7
		Fete	8,2	8,61	8,7
5	Naveta 5x10 m (sec)	Băieți	14,2	14,47	15,6
		Fete	16,8	17,12	18,2

Analiza comparativă a rezultatelor obținute de băieții din clasa a XI-a relevă un nivel motric general foarte bun, toate valorile medii înregistrate situându-se peste valorile de referință ale baremelor din SNE. De asemenea, se observă o tendință clară de creștere a performanțelor față de clasele inferioare, în special la probele care implică manifestarea calităților de viteză, fapt ce

confirmă continuitatea dezvoltării motrice în cadrul ciclului liceal și eficiența lecțiilor de educație fizică în menținerea unui ritm ascendent al performanței.

La proba de extensii ale trunchiului din poziția culcat facial, destinată evaluării nivelului de dezvoltare a forței musculaturii dorsale, elevii din clasa a XI-a au înregistrat o medie de 16,47 repetări, rezultat situat cu 1,53 repetări sub valoarea maximă prevăzută în baremul SNE și cu 6,47 repetări peste limita minimă. La proba de împingeri pe un picior cu sprijin pe scara fixă, menită să aprecieze forța membrelor inferioare, media obținută a fost de 16,37 repetări, reflectând o valoare similară cu proba anterioară – cu 1,57 repetări sub baremul maxim și cu 6,37 peste cel minim. Aceste rezultate indică un nivel foarte bun al dezvoltării forței musculare generale la elevii de sex masculin din clasa a XI-a, confirmând eficiența procesului educațional aplicat.

Aceeași tendință ascendentă este observabilă și în cazul probei specifice gimnasticii, săritura la aparat, unde băieții din clasa a XI-a au obținut o medie de 9,21 puncte. Acest rezultat reprezintă o creștere cu 0,2 puncte față de media înregistrată de băieții din clasa a X-a, fiind evaluat conform acelorași criterii tehnico-executive stabilite de baremele naționale, reflectând astfel o progresie notabilă în dezvoltarea capacităților coordinative și a tehnicității execuției.

La proba de alergare de viteză pe distanța de 50 de metri, elevii de sex masculin din clasa a XI-a au înregistrat un timp mediu de 7,33 secunde. Acest rezultat se situează la o distanță de 0,13 secunde față de baremul maxim și cu 0,33 secunde peste cel minim stabilit de Sistemul Național de Evaluare, indicând un nivel bun al capacității de viteză de deplasare. De asemenea, comparativ cu rezultatele obținute de elevii din clasa a X-a, se constată o îmbunătățire a performanței cu 0,15 secunde, fapt ce reflectă progresul natural al dezvoltării calităților motrice specifice în perioada adolescenței, dar și eficiența strategiilor metodice aplicate în cadrul procesului instructiv-educativ.

Un progres mai puțin pronunțat este înregistrat la proba care evidențiază îndemânarea motrică, atunci când sunt comparate rezultatele elevilor din clasa a XI-a cu cele ale elevilor din clasa a X-a. Astfel, rezultatul mediu obținut de băieții din clasa a XI-a, respectiv 14,47 secunde, se situează la o distanță de 2,27 secunde față de baremul maxim al Sistemului Național de Evaluare. În schimb, băieții din clasa a X-a au înregistrat un rezultat mediu de 14,79 secunde, fiind la o distanță semnificativ mai mică față de același barem – doar 0,39 secunde. Această discrepanță indică o stagnare sau chiar o ușoară regresie în ceea ce privește dezvoltarea capacității de viteză-îndemânare în rândul elevilor de sex masculin din clasa a XI-a.

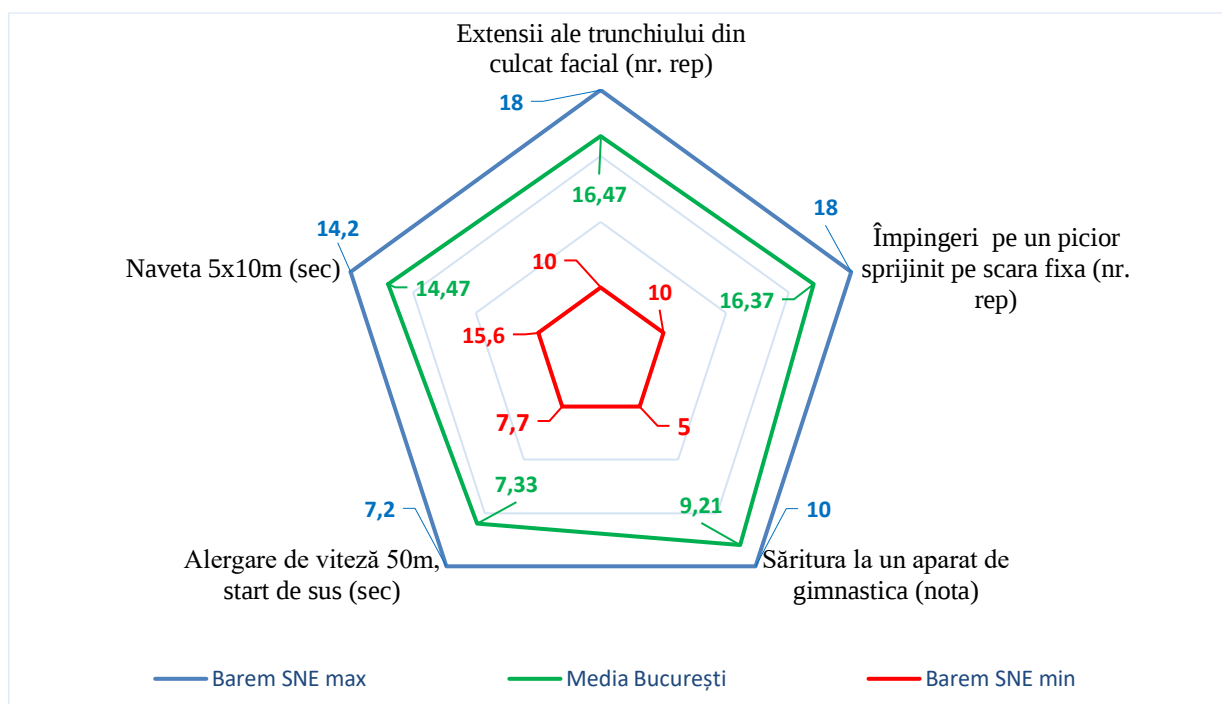


Figura 2.18. Compararea indicilor la testarea motricității generale a băieților din clasele a XI-a

Fetele din clasa a XI-a, evaluate prin aceleași probe motrice ca și colegii lor de sex masculin, au înregistrat rezultate relativ bune, cu excepția probelor care implică forța membrelor inferioare și viteza de deplasare. Conform datelor prezentate în figura 2.19, la testul de extensii ale trunchiului din culcat facial, care reflectă nivelul forței musculaturii spatelui, elevele au obținut o medie de 13,06 repetări. Acest rezultat se situează cu 1,94 repetări sub baremul maxim (15 repetări) și semnificativ peste cel minim (7 repetări), indicând un nivel satisfăcător de dezvoltare a acestei grupe musculare.

În ceea ce privește testul de împingeri pe un picior cu sprijin pe scara fixă, care evidențiază forța membrelor inferioare, media obținută de elevele din regiunea București a fost de 11,37 repetări, ceea ce reprezintă o distanță de 2,63 repetări față de baremul maxim (14 repetări) și un avans de 3,37 față de baremul minim (8 repetări). Aceste date sugerează o influență insuficientă a activităților motrice din lecțiile de educație fizică asupra dezvoltării forței membrelor inferioare. Această tendință este susținută și de rezultatele testului de săritură în lungime de pe loc, aplicat în clasele inferioare ale liceului, unde s-a observat un nivel mediu al performanței la clasa a IX-a și un nivel scăzut la clasa a X-a, ceea ce reflectă o evoluție nesatisfăcătoare a acestei calități motrice în rândul elevelor.

O altă probă de control, comună tuturor claselor din ciclul liceal, este săritura la un aparat de gimnastică, evaluată conform criteriilor specifice acestei ramuri sportive. Elevele din clasa a XI-a

din regiunea Bucureștiului au obținut o notă medie de 9,33, înregistrând o creștere de 0,19 puncte comparativ cu nivelul din clasa anterioară. Acest progres evidențiază consolidarea motricității specifice probelor de gimnastică, în special a săriturilor, rezultat al acumulării treptate a deprinderilor și priceperilor tehnice în cadrul procesului educațional desfășurat în anii anteriori, în conformitate cu programa școlară de educație fizică.

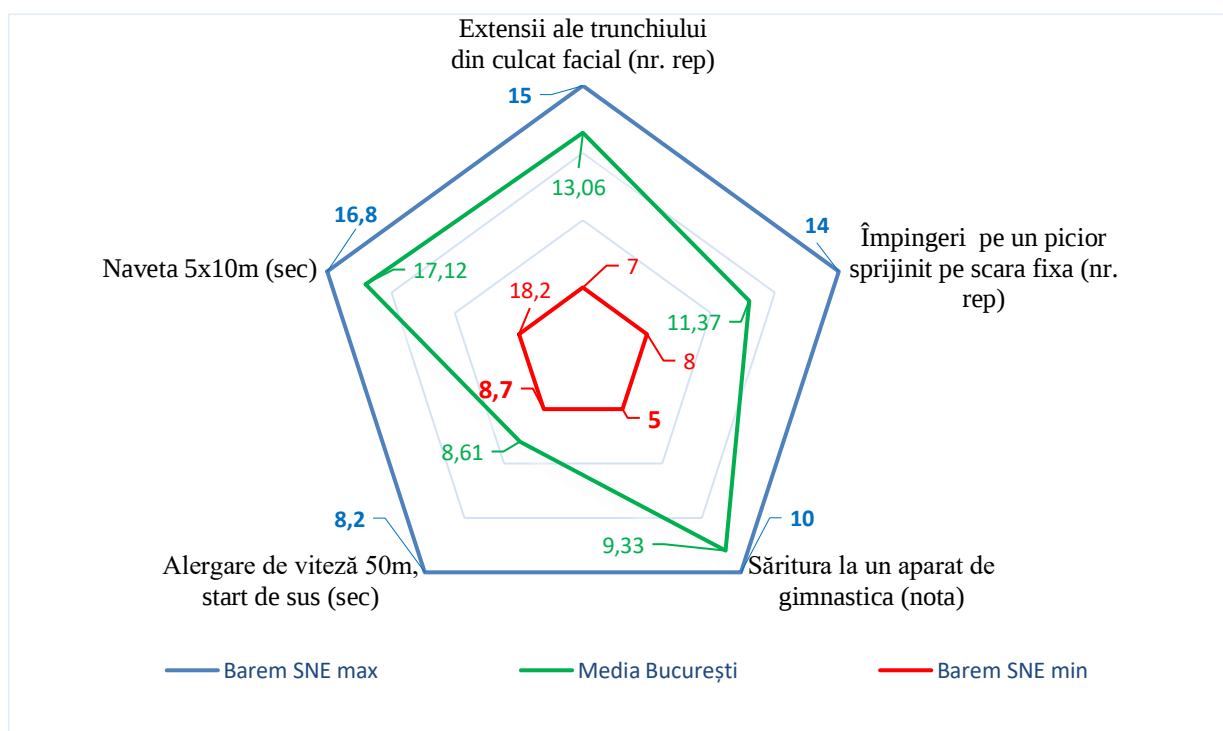


Figura 2.19. Compararea indicilor la testarea motricității generale a fetelor din clasele a XI-a

În contrast cu performanțele înregistrate la probele de gimnastică și de forță, rezultatele obținute la proba de viteză de deplasare pe distanța de 50 de metri sunt modeste. Deși s-a înregistrat o ușoară îmbunătățire de 0,1 secunde față de media fetelor din clasa a X-a, timpul mediu de 8,61 secunde rămâne cu doar 0,09 secunde peste baremul minim al Sistemului Național de Evaluare (SNE), indicând un nivel scăzut al dezvoltării vitezei de deplasare.

În schimb, la testul de viteză-îndemânare, care presupune parcurgerea rapidă a cinci distanțe de câte 10 metri, elevele din clasa a XI-a au demonstrat o performanță semnificativ îmbunătățită. Acestea au înregistrat un timp mediu de 17,12 secunde, cu 0,75 secunde mai rapid decât media fetelor din clasa a X-a și cu doar 0,38 secunde sub baremul maxim stabilit de SNE. Prin comparație, fetele din clasa a X-a au înregistrat o diferență de 0,78 secunde față de același barem, ceea ce confirmă progresul în dezvoltarea capacităților de viteză-îndemânare la această categorie de vârstă.

Pentru evaluarea nivelului de dezvoltare a motricității **elevilor din clasa a XII-a**, Sistemul Național de Evaluare (SNE) prevede aplicarea a cinci probe standardizate: ridicări ale trunchiului din culcat dorsal, flotări, săritura la un aparat de gimnastică, alergare de viteză pe distanța de 50 m cu start din poziția de jos și proba navetă 5x10 m. Aceste teste au fost concepute pentru a acoperi o gamă largă de calități motrice, incluzând forța, viteza, îndemânarea și capacitățile coordinative, oferind o imagine completă asupra nivelului de pregătire fizică a elevilor din ultimul an de liceu.

Interpretarea rezultatelor obținute în urma aplicării acestor probe, corelată cu baremurile minime și maxime stabilite la nivel național, este detaliată în Tabelul 2.5, iar reprezentarea grafică a datelor este redată în Figura 2.20 (pentru băieți) și Figura 2.21 (pentru fete). Aceste reprezentări permit evidențierea diferențelor de performanță între sexe, precum și identificarea tendințelor de dezvoltare motrică pe parcursul ciclului liceal.

Tabelul 2.5. Rezultatele ce atestă nivelul pregătirii motrice a elevilor din clasele a XII-a

N. crt.	Probe/ testate de control	Sex	Barem SNE(max)	Media București (n(b/f)=77/112)	Barem SNE(min.)
1	Ridicări ale trunchiului din culcat dorsal (nr. rep.)	Băieți	25	23,26	17
		Fete	23	22,47	15
2	Flotări (nr. rep.)	Băieți	27	24,73	19
		Fete	17	16,33	9
3	Săritura la un aparat de gimnastica (nota)	Băieți	10	9,12	5
		Fete	10	9,27	5
4	Alergare de viteză pe 50 m cu start de jos (sec)	Băieți	7,0	7,27	7,5
		Fete	8,0	8,53	8,5
5	Naveta 5x10 m (sec)	Băieți	14,0	14,38	15,2
		Fete	16,8	17,64	18,2

Analiza rezultatelor obținute de băieții din clasele a XII-a în cadrul testării motricității generale, raportate la baremurile stabilite prin Sistemul Național de Evaluare (SNE), relevă o pregătire situată la un nivel mediu-înalt pentru disciplina educație fizică.

La proba care vizează forța mușchilor abdominali, ridicări ale trunchiului din culcat dorsal, media înregistrată de băieții cercetați a fost de 23,26 repetări, cu 1,74 repetări mai puțin decât baremul maxim al SNE. Totodată, prin comparație cu rezultatele obținute de elevii din clasa a X-a la proba echivalentă (ridicări ale trunchiului din așezat pe lada de gimnastică), unde media a fost de 14,13 repetări, se constată o creștere semnificativă de 9,13 repetări, ceea ce indică un progres clar al dezvoltării musculaturii abdominale pe parcursul ciclului liceal. Interesant este faptul că

diferența față de baremul maxim s-a menținut relativ constantă între cele două clase, ceea ce sugerează o progresie proporțională a performanței în raport cu exigențele de evaluare.

O tendință similară de poziționare a rezultatelor la un nivel mediu-înalt se remarcă și în cazul probei de flotări, menită să evalueze forța mușchilor extensori ai membrilor superioare. Media obținută de băieții din clasa a XII-a a fost de 24,73 repetări, situându-se la 2,27 repetări sub baremul maxim stabilit prin Sistemul Național de Evaluare.

Totuși, comparativ cu rezultatele obținute de băieții din clasa a IX-a la aceeași probă, unde media înregistrată a fost de 16,98 repetări (cu 1,02 repetări sub baremul maxim pentru acea grupă de vârstă), se constată o scădere relativă a progresului în dezvoltarea forței membrilor superioare pe parcursul ciclului liceal. Această diferență poate fi explicată prin plafonarea naturală a potențialului de dezvoltare sau prin variații în intensitatea și structura activităților motrice desfășurate la nivelul claselor superioare.

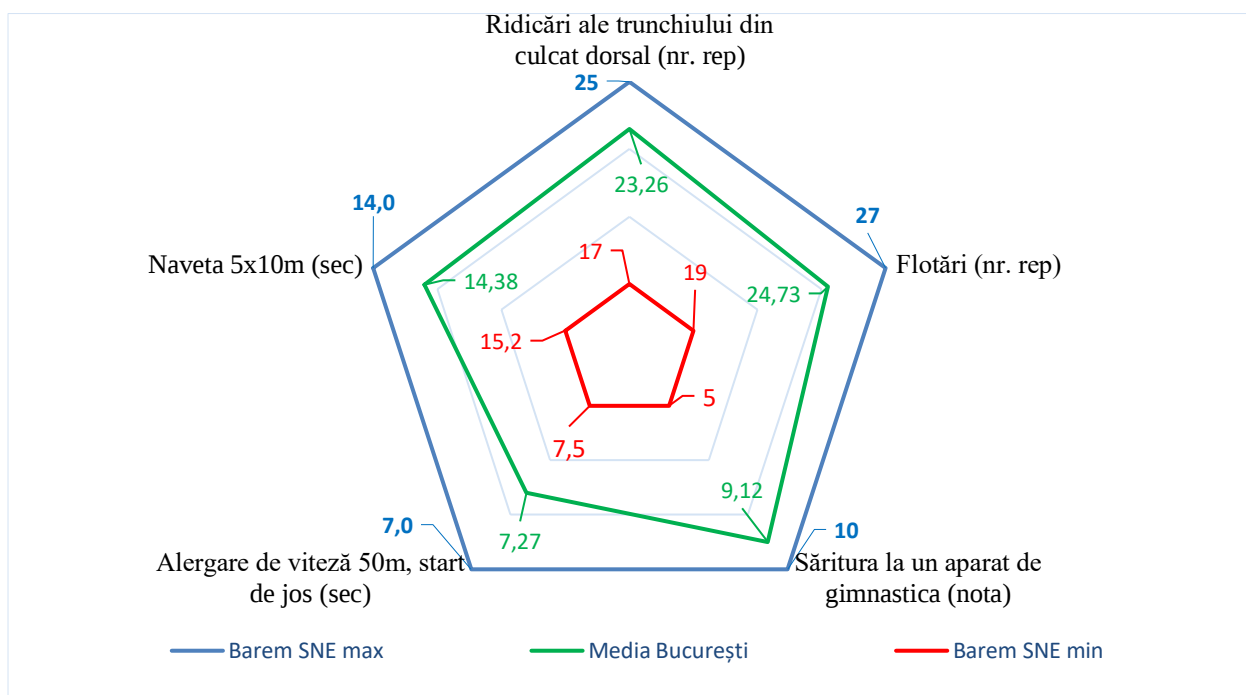


Figura 2.20. Compararea indicilor la testarea motricității generale a băieților din clasele a XII-a

Nota medie de 9,12, obținută de băieții din clasele a XII-a la proba specifică de gimnastică – săritura la un aparat – reflectă un nivel ridicat de pregătire și evidențiază o evoluție progresivă constantă pe parcursul celor patru ani de liceu. Această dinamică este confirmată de valorile medii înregistrate la clasele anterioare: 9,21 în clasa a XI-a, 9,01 în clasa a X-a și 8,73 în clasa a IX-a.

La proba de alergare pe distanța de 50 m cu start de jos, media obținută de băieții din clasa a XII-a indică un nivel mediu de dezvoltare a vitezei de deplasare, cu o valoare de 0,27 secunde sub baremul maxim și 0,23 secunde peste cel minim. Deși se constată o dinamică ascendentă a

rezultatelor de la clasa a IX-a până la clasa a XII-a, raportarea acestora la baremurile naționale relevă o ușoară regresie în performanță la nivelul claselor terminale.

Un tablou similar este remarcat și în cadrul probei de navetă 5x10 m, care evaluează viteza combinată cu îndemânarea. Băieții din clasa a XII-a au înregistrat un timp mediu de 14,38 secunde, cu 0,38 secunde sub baremul maxim și 0,82 secunde peste cel minim. În comparație, elevii din clasa a IX-a au obținut un rezultat mediu de 14,68 secunde, ceea ce indică o dinamică pozitivă în dezvoltarea acestei capacități motrice pe parcursul ciclului liceal, însă și în acest caz, performanțele finale rămân ușor sub nivelul optim indicat de standardele naționale.

Fetele din clasele a XII-a, spre deosebire de colegii lor de gen masculin, au demonstrat valori motrice ridicate la majoritatea probelor care evaluează forța musculară și deprinderile specifice gimnasticii. Astfel, la proba de ridicări ale trunchiului din culcat facial, media obținută a fost de 22,27 repetări, situându-se la doar 0,73 repetări sub baremul maxim prevăzut în Sistemul Național de Evaluare (SNE). În mod similar, la proba de flotări, fetele au înregistrat o medie de 16,33 repetări, cu 0,67 repetări sub baremul maxim, fapt ce evidențiază un nivel foarte bun al forței mușchilor extensori ai membrelor superioare.

De asemenea, în cadrul probei de sărituri peste un aparat de gimnastică, media notelor a fost de 9,27, reflectând o stăpânire avansată a conținuturilor specifice gimnasticii, ca urmare a acumulărilor progresive din anii anteriori și a respectării criteriilor de execuție tehnică.

În contrast cu aceste rezultate remarcabile, probele de viteză au înregistrat valori mai modeste, ceea ce sugerează o diferență semnificativă între dezvoltarea capacităților de forță și cele de viteză în rândul elevilor din clasa a XII-a.

Este de remarcat faptul că rezultatele slabe și insuficiente înregistrate de eleve la proba de viteză sunt prezente încă din clasa a IX-a, manifestând o tendință regresivă pe parcursul anilor de liceu. Această constatare indică o stagnare sau chiar o diminuare a nivelului de dezvoltare a vitezei de deplasare la fete, ceea ce poate fi explicat printr-o lipsă de orientare metodologică adecvată asupra acestei calități motrice în cadrul lecțiilor de educație fizică. Astfel, se evidențiază necesitatea unor intervenții pedagogice specifice pentru a stimula dezvoltarea acestei componente esențiale a pregătirii motrice generale.

La proba de alergare de viteză pe distanța de 50 metri, cu start din poziția joasă, elevele din clasele terminale au demonstrat un nivel nesatisfăcător al performanței motrice, media obținută fiind de 8,53 secunde, valoare sub baremul minim stabilit de Sistemul Național de Evaluare (SNE). Deși se poate observa o ușoară tendință ascendentă a vitezei de deplasare pe parcursul celor patru ani de liceu, creșterea este insignifiantă în raport cu nivelurile de referință ale baremelor naționale. Acest aspect devine evident prin compararea mediilor obținute: 8,68 secunde

în clasa a IX-a (cu 0,22 sec peste minim), 8,71 sec în clasa a X-a (cu 0,09 sec peste minim), 8,61 sec în clasa a XI-a (cu 0,09 sec peste minim), și 8,53 sec în clasa a XII-a (sub limita minimă).

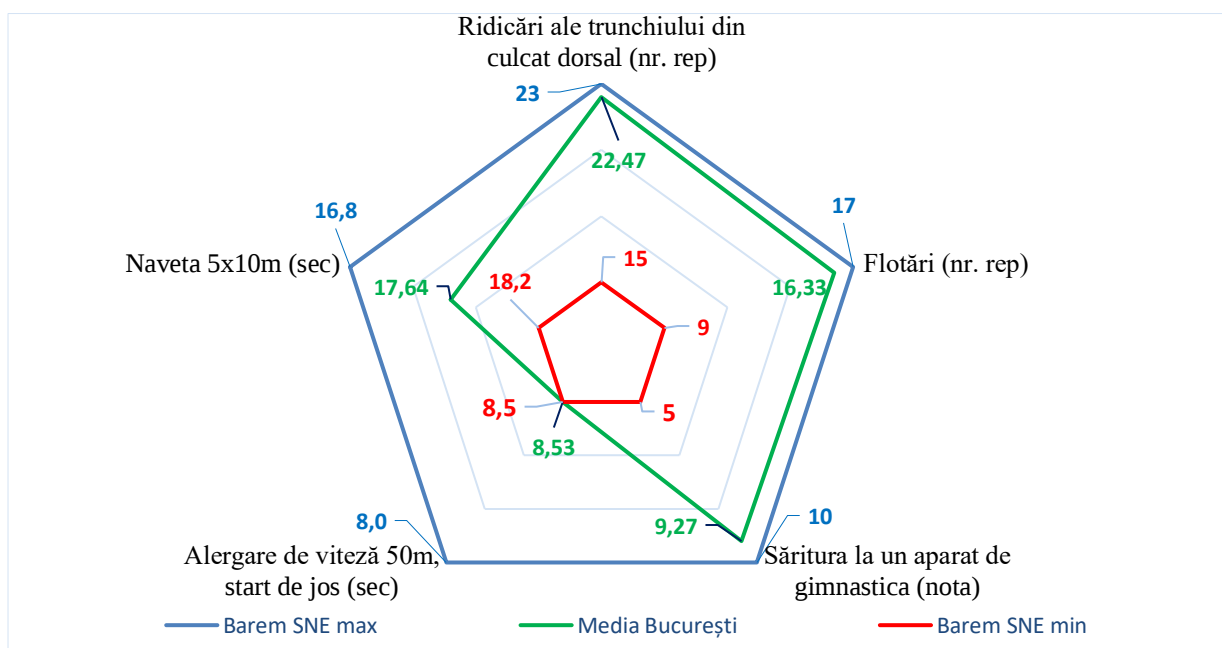


Figura 2.21. Compararea indicilor la testarea motricității generale a fetelor din clasele a XII-a

În opoziție cu performanțele la viteza de deplasare, rezultatele fetelor din clasele terminale la proba de viteză-îndemânare (naveta 5x10 m) indică o evoluție pozitivă și constantă pe parcursul ciclului liceal. Cu un rezultat mediu de 17,64 secunde, fetele demonstrează un nivel mediu de dezvoltare a acestei calități motrice, fapt confirmat de poziționarea performanței între limitele minime și maxime ale SNE. Această diferențiere între formele de manifestare a vitezei accentuează necesitatea unei abordări diferențiate în proiectarea conținuturilor didactice, cu accent pe remedierea deficiențelor identificate în pregătirea motrică a elevilor.

În concluzie, analiza rezultatelor obținute de grupele de elevi din învățământul liceal evidențiază, în ansamblu, un nivel mediu și mediu-înalt de dezvoltare a motricității generale, cu insuficiențe notabile în ceea ce privește forța-viteză și viteza de deplasare, atât în rândul băieților, cât și al fetelor. Aceste constatări sunt susținute prin compararea obiectivă a performanțelor înregistrate cu baremurile minime și maxime prevăzute în Sistemul Național de Evaluare la disciplina educație fizică.

Totodată, prelucrarea grafică a datelor relevă variații semnificative ale nivelului calităților motrice între clasele analizate, ceea ce reflectă diferențele în abordările didactice și în selecția mijloacelor utilizate în cadrul lecțiilor. Această constatare ne permite să afirmăm că, deși în procesul educațional se utilizează mijloace orientate spre dezvoltarea calităților motrice, acestea

nu sunt aplicate în volum și intensitate suficientă pentru a asigura atingerea unui nivel de performanță motrică încadrat în categoria „foarte bine” sau „excelent”, conform exigențelor sistemului național de referință. Aceste date susțin necesitatea unor intervenții metodologice direcționate și coerente pentru optimizarea programelor de educație fizică la nivel liceal.

2.4. Valorificarea conținuturilor jocului de rugby în demersul educațional liceal.

Recunoașterea oficială, de către organele competente, a valențelor formative și educative promovate de disciplina Educație fizică în învățământul preuniversitar din România a condus la includerea acesteia în trunchiul comun al planurilor-cadru. Cu toate acestea, disciplina beneficiază, în mod standard, de o singură lecție pe săptămână la toate profilurile și clasele din nivelul liceal. Excepție face clasa a X-a, profil real, specializarea matematică-informatică, unde sunt prevăzute două lecții pe săptămână. În cadrul ciclului de învățământ profesional, disciplina Educație fizică este programată cu o frecvență de două lecții săptămânale. Această alocare, raportată la exigențele programei școlare și la necesitatea atingerii finalităților educaționale în sfera dezvoltării motricității generale, este considerată insuficientă pentru realizarea integrală a conținuturilor curriculare și pentru formarea competențelor specifice disciplinei.

Numărul limitat de ore alocate pentru disciplina educație fizică în ciclul liceal impune cadrelor didactice să manifeste un grad ridicat de creativitate și adaptabilitate, dezvoltându-și continuu competențele profesionale pentru a selecta cele mai eficiente și motivante metode și mijloace didactice. Astfel, este necesară o abordare coerentă, centrată pe eficientizarea procesului educațional, cu scopul declarat de a stimula și dezvolta potențialul motric al elevilor.

Deși programa școlară la disciplina educație fizică, care fundamentează și reglementează activitatea didactică, prevede studierea a două jocuri sportive alese de elevi din cele propuse, în cadrul cercetării noastre am optat pentru introducerea și aprofundarea unui singur joc sportive, rugbyul, pe întreaga durată a ciclului liceal. Această decizie este justificată prin valențele formative multiple ale jocului de rugby, dar și prin eficiența acestuia, testată prin cercetarea pedagogică desfășurată, în formarea competențelor generale și specifice ale disciplinei, precum și în dezvoltarea motricității generale a elevilor incluși în cercetare.

Această abordare este susținută și de prevederile Curriculumului Național, care conferă cadrelor didactice autonomie și flexibilitate în personalizarea demersului didactic, în funcție de nevoile, interesele și ritmurile de dezvoltare ale elevilor [116, p. 4]. De asemenea, Programa școlară pentru clasele a IX-a – a XII-a permite studierea jocului de rugby, acesta fiind prevăzut ca disciplină sportivă alternativă [115].

Studierea jocului de rugby în cadrul lecțiilor de educație fizică destinate elevilor de liceu, prin aplicarea mijloacelor specifice acestuia, se justifică nu doar prin complexitatea și diversitatea sa, ci și prin valențele formative multiple. Acestea exercită influențe semnificative asupra dezvoltării fizice, motrice generale, intelectuale, estetice și moral-comportamentale ale elevului.

Un aspect fundamental al introducerii jocului de rugby în lecția de educație fizică îl reprezintă aplicarea corectă și metodologic fundamentată a mijloacelor specifice, menite să eficientizeze procesul educațional printr-o organizare și desfășurare coerentă și orientată spre obiective clare de dezvoltare a motricității.

Toate argumentele enunțate anterior au stat la baza elaborării unei metodologii proprii de predare a conținuturilor specifice jocului de rugby în lecția de educație fizică, cu scopul de a dezvolta motricitatea generală a elevilor din ciclul liceal.

Ca prim pas în acest demers, ne-am propus identificarea și selectarea conținuturilor jocului de rugby care pot fi abordate în mod eficient în cadrul lecției de educație fizică, adaptate particularităților de vârstă și nivelului de pregătire al elevilor de liceu.

În lucrările sale, Badea D. [13], abordând problematica introducerii jocului de rugby în mediul școlar, propune structurarea și programarea conținuturilor acestei probe sportive pe durata a doi sau patru ani de studii, în funcție de contextul educațional. Autorul recomandă organizarea procesului educațional în două cicluri, care să urmărească, pe de o parte, inițierea elevilor în elementele de bază ale jocului și, pe de altă parte, orientarea celor cu aptitudini deosebite către performanță sportivă. În acest context, Badea D. formulează o serie de obiective specifice introducerii rugbyului în lecția de educație fizică, considerate esențiale pentru formarea competențelor motrice și valorilor educaționale prin intermediul acestui joc:

- întărirea sănătății copiilor;
- optimizarea indicilor somato-functionali;
- dezvoltarea formelor de manifestare a aptitudinilor motrice aferente jocului în
- concordantă cu vârsta elevilor;
- învățarea procedeelor tehnico-tactice de bază și folosirea lor în condiții de întrecere, jocuri;
- învățarea acțiunilor tactice colective;
- însusirea unor termeni și elemente teoretice de bază ale rugbyului;
- optimizarea aptitudinilor psihice bazale.

În același timp, numeroși autori consacrați în domeniul educației fizice și al jocului de rugby [11, 13, 132, 179] oferă recomandări privind structura și conținutul didactic aplicabil în lecțiile de educație fizică, adaptate nivelului de vârstă și specificului elevului de liceu. Aceștia propun un set de elemente tehnico-tactice și exerciții aplicative specifice jocului de rugby,

organizate progresiv, care pot fi introduse treptat în activitatea didactică, atât în ciclul de inițiere, cât și în cel de dezvoltare și orientare spre performanță. Conținuturile propuse vizează, în egală măsură, dezvoltarea capacităților motrice generale și formarea competențelor specifice disciplinei. Structura detaliată a acestor conținuturi este sistematizată în tabelul 2.6.

Tabelul 2.6. Elemente de conținut din jocului de rugby în lecția de educație fizică școlară [182].

<i>Ciclul - descoperirea jocului de rugby.</i>	<i>Ciclul – inițiere în jocul de rugby.</i>
<i>Pregătirea fizică</i>	
- întărirea atitudinii corporale corecte; - ameliorarea raportului înaltime/greutate; - calirea organismului la aer, apa, soare;	- viteză de reacție la stimul simplu și la alergare - viteză de execuție, de anticipare, de repetiție de deplasare (30-50 m) - suplețe și mobilitate generală; - coordonare generală, segmentar, coordonare intersegmentară homo- și hetero laterală; - percepții spațio-temporale: viteză și accelerație a obiectelor în mișcare, plasamentul și deplasarea persoanelor și obiectelor, plasarea și deplasarea propriului corp; - orientarea spațio-temporale; - echilibrul dinamic.
<i>Pregătirea tehnico-tactică</i>	
- obișnuirea cu balonul și păstrarea posesiei; - pasul alergător de viteză și de rezistență; - alergare șerpuită, accelerată, în tempou variat; rostogolirea; - poziția fundamentală; - purtarea balonului cu o mână, cu două - culegerea balonului din lateral; - culegerea balonului din față; - pasa de pe loc și din alergare; - percuția sau contactul cu adversarul; - lovitura de picior din mâini; - blocajul adversarului; - prinderea balonului din zbor.	- acțiunile motrice fundamentale: alergarea cu schimbare de direcție, amortizarea contactului cu solul, săritura cu bătaie pe unul sau două picioare; - Procedee tehnico-tactice de bază în atac: - pasa de pe loc și pasa din alergare; - driblingul, fenta și lovitura de picior din mână și căzută. - poziția fundamentală a prinzătorului/ a susținătorului la margine - poziția fundamentală de împingere la grămezi ordonate: astâlpului, a trăgătorului (linia II-a și a III-a); - repunerea și tragerea balonului la grămezi ordonate; - repunerea și prinderea balonului la margine; - extracția balonului - Procedee tehnico-tactice de bază în atac: blocarea adversarului, placajul (opțional) din față, din spate, din lateral, prinderea balonului din zbor pe sol și din săritură, culcarea balonului din dribbling
<i>Pregătirea tactică</i>	
- însușirea principiilor de bază: avansare, susținere, continuitate și pressing; - circulația de balon și jucător în cadrul formelor de joc: grupat-penetrant, desfășurat, cu piciorul.	- acțiuni tactice colective de atac (2/3/4 jucători): încrucișarea, flotarea, sărită, recentrată, normală din om în om și normală redublată; - acțiuni tactice colective de apărare: schimbarea adversarului, în inferioritate numerică; - sistemul de joc: în trepte (atac) și om la om/ glisant (apărare); - inițiere în tactică: la momentele fixe și la punctele de fixare

	ale jocului.
<i>Pregătirea teoretică</i>	
- noțiuni regulamentare de bază: înainte și pasa înainte, marcarea punctelor, regula jucătorului plakat, durata jocului și echipamentul jucătorilor. - elementele definitorii ale termenului de fair-play. - istoria jocului cu balonul oval precum și a echipei.	- noțiuni regulamentare de bază: - semnificația marcajului terenului; - avantajul; - afară din joc; - durata jocului și echipamentul jucătorilor. - profundarea termenului de fair-play.
<i>Pregătirea psihologică</i>	
- aptitudini psihice: spiritul colectiv; prietenia și colegialitatea, colaborarea, amplificarea combativității, curaj.	- aptitudini psihice: spiritul colectiv; prietenia și colegialitatea, empatia pentru parteneri, colaborarea, amplificarea combativității, curaj și bărbăția, angajamentul, comunicarea cu ceilalți participanți, disciplinei, - gândirii, imaginației și memoriei.

Etapele propuse de autori pentru însușirea conținuturilor specifice jocului de rugby pot constitui un reper valoros în proiectarea demersului didactic, cu anumite specificări adaptate la structura învățământului liceal. Astfel, dacă studierea jocului de rugby se realizează începând cu clasa a IX-a, atunci conținuturile aferente ciclului I (descoperirea jocului de rugby) vor fi parcurse în primul an de studiu, urmând ca ciclul II (inițierea în jocul de rugby) să fie implementat în următorii trei ani de liceu. În situația în care introducerea jocului de rugby are loc începând cu clasa a X-a, conținuturile ciclului I se vor desfășura în acel an, iar ciclul II va fi aplicat în clasele a XI-a și a XII-a. Această abordare permite o distribuție logică și eficientă a conținuturilor, adaptată nivelului de vârstă și gradului de pregătire al elevilor.

O preocupare esențială a cercetării noastre este strâns legată de ipoteza formulată inițial, conform căreia aplicarea metodelor și mijloacelor specifice jocului de rugby în lecțiile de educație fizică desfășurate cu elevii din ciclul liceal va avea un impact semnificativ asupra dezvoltării motricității generale. În acest context, ne-am propus să investigăm modul în care, în cadrul procesului de învățare a conținuturilor jocului de rugby, mijloacele specifice contribuie la influențarea și dezvoltarea motricității segmentare a elevilor participanți la lecția de educație fizică.

Cercetările noastre anterioare, realizate din perspectivă teoretică, privind eficiența aplicării mijloacelor specifice jocului de rugby în cadrul lecțiilor de educație fizică destinate elevilor din ciclul liceal [175, p. 181], au evidențiat, în baza lucrărilor autorilor din țară și din străinătate, că elementele tehnico-tactice ale jocului de rugby, prin practicarea sistematică a acestora, influențează în mod direct capacitățile coordinative ale practicantului [22, 24, 25]. În continuarea

acestor concluzii, ne propunem să identificăm și să evidențiem concret care calități motrice generale și specifice sunt implicate în executarea elementelor și procedeele caracteristice jocului de rugby. Acest demers ne va permite să fundamentăm teoretic influența eficientă a mijloacelor specifice acestui joc asupra dezvoltării motricității elevilor incluși în experimentul pedagogic.

În tabelul 2.7 sunt sistematizate elementele tehnico-tactice de bază ale jocului de rugby, în corelație cu deprinderile motrice fundamentale și aplicative necesare pentru realizarea acestora, precum și cu principalele calități motrice implicate în execuția eficientă a fiecărui element specific.

Tabelul 2.7. Calități motrice specifice pentru îndeplinirea elementelor tehnice în jocul de rugby [182].

Nr. crt.	Denumirea elementului tehnic	Deprinderile motrice de bază și aplicative	Calități motrice dominante
1.	<i>Deplasări</i>	Mers, alergare, sărituri	forța membrelor inferioare, viteza de deplasare, capacități coordinative
2.	<i>Alergare cu balonul</i>	Alergare, manipulare/transportare de obiecte	forța membrelor superioare, viteza de deplasare, rezistență, capacități coordinative.
3.	<i>Transmiterea balonului</i>	Aruncare, lansare, prindere	Forța-viteza membrelor superioare, capacități coordinative
4.	<i>Placajul</i>	Mers, tirări, transportare	Forța globală, forță-viteza membrelor inferioare, capacități coordinative
5.	<i>Lovitura de picior</i>	Transportare de obiecte, aruncare, prindere	Forța-viteza membrelor inferioare, capacități coordinative
6.	<i>Prinderea balonului din zbor</i>	Mers, sărituri, prinderi	Forța-viteza membrelor superioare capacități coordinative
7.	<i>Schimbarea de direcție (fente)</i>	Mers, alergare, sărituri	Forța-viteza membrelor inferioare, viteză de deplasareacapacități coordinative
8.	<i>Culegerea balonului de pe sol</i>	Mers, alergare, transportare de obiecte	Forța-viteza membrelor superioare capacități coordinative
9.	<i>Contactul cu adversarul, grămada ordonată</i>	Mers, tirări, transportare, târare	Forța globală, forță-viteza membrelor inferioare și superioare, capacități coordinative
10.	<i>Lansarea balonului și jocul din margine</i>	Aruncare, lansare, prindere, escaladare, coborâre, transportare	Forța globală, forță-viteza membrelor inferioare și superioare, capacități coordinative

Din analiza datelor prezentate în tabelul 2.7 se constată cu claritate că, prin intermediul elementelor și procedeele tehnico-tactice caracteristice jocului de rugby, sunt antrenate în mod complex și integrat toate categoriile de deprinderi motrice de bază și aplicative ale organismului uman. Totodată, realizarea eficientă a acestor elemente presupune solicitarea tuturor calităților motrice, dintre care se remarcă în mod dominant capacitățile coordinative și forța-viteză, ca factori esențiali în performanța motrică a elevilor.

Pornind de la aceste constatări teoretice și corelații funcționale, a fost elaborată metodologia de predare a conținuturilor jocului de rugby în lecțiile de educație fizică, metodologie concepută astfel încât să contribuie nemijlocit la dezvoltarea motricității generale a elevilor din ciclul liceal. De asemenea, se subliniază aplicabilitatea extinsă a acestei metodologii și în cadrul activităților extracurriculare, oferind un cadru coerent și eficient pentru formarea competențelor generale și specifice ale disciplinei educație fizică, în concordanță cu obiectivele curriculare și particularitățile de vârstă ale liceenilor.

În Anexa 4 este reprezentată schematic structura generală a conținutului jocului de rugby care poate fi proiectat și valorificat în demersul educațional al disciplinei educație fizică în ciclul liceal. Această schemă evidențiază cele patru componente esențiale pregătirea fizică, tehnică, tactică și psihologică, fiecare cu un potențial formativ distinct și aplicabil în dezvoltarea competențelor generale și specifice ale elevilor.

Din cadrul componentei de pregătire fizică generală și specifică se pot selecta, în funcție de nivelul de vârstă și dezvoltare al elevilor, conținuturi din domeniile fundamentale precum: indici somato-funcționali generali și specifici, deprinderi motrice de bază și aplicative, precum și calități motrice dominante (viteză, coordonare, forță, rezistență și mobilitate). Totodată, selecția metodelor și mijloacelor didactice va fi realizată în acord cu obiectivele educaționale și principiile de individualizare și progresivitate, în vederea dezvoltării integrale a elevilor.

Componenta pregătirii tehnice și tactice va include proiectarea și însușirea, în cadrul lecțiilor de educație fizică, a unor elemente și procedee tehnice de atac, de apărare, precum și elemente tehnice specializate, adaptate nivelului de dezvoltare motrică, percepție și ritm de învățare al elevilor. Concomitent, se vor introduce acțiuni tactice individuale și colective, selecționate în funcție de specificul clasei și de experiența anterioară a elevilor.

Prin componenta psihologică a pregătirii, mijloacele din jocul de rugby oferă oportunități valoroase pentru dezvoltarea trăsăturilor psihice dominante, cum ar fi protecția individuală, controlul emoțional, autocunoașterea, dar și a trăsăturilor de personalitate, voință, perseverență, spirit de echipă, capacitate decizională. Această dimensiune contribuie semnificativ la formarea elevilor într-un sens holistic și integrativ.

Concomitent cu formarea competențelor motrice, procesul educațional trebuie să includă și dezvoltarea cunoștințelor teoretice referitoare la probele sportive, inclusiv cele legate de sănătate, dezvoltare fizică armonioasă și dimensiunea culturală a educației fizice și sportului.

Valorificarea conținutului jocului de rugby în lecția de educație fizică presupune modelarea și algoritimizarea metodelor și mijloacelor de instruire, prin strategii didactice coerente, adaptate particularităților fiecărei clase. Acestea trebuie să urmărească valorificarea competențelor deja dobândite, ameliorarea performanțelor anterioare și progresul real al motricității generale, în concordanță cu standardele curriculare de performanță și finalitățile educaționale stabilite la nivelul învățământului liceal.

Metode, mijloace și activități de învățare în lecția de educație fizică (vezi anexa 4). Pentru realizarea eficientă a demersului didactic în cadrul lecției de educație fizică prin conținuturile jocului de rugby, profesorul poate apela la o gamă variată de metode: *Metode verbale*, precum: explicația și povestirea, comanda și dispoziția, indicația, analiza și sarcina motivațională – toate fiind utile în transmiterea și fixarea informației; *Metode intuitive*, cum ar fi: demonstrația motrică, utilizarea fișelor, planșelor și a instrumentelor TIC, contribuind la formarea unei imagini clare asupra execuției corecte; *Metode practice*, aplicate prin: exerciții globale și analitice, exerciții individuale, pe grupe și echipe, jocuri dinamice, pregătitoare sau convenționale, dar și competiții interne și școlare care stimulează participarea și competitivitatea.

Activitățile de învățare planificate vor viza: exersarea deprinderilor motrice în acțiuni motrice complexe; exersarea procedeelor tehnice în contexte tactice; utilizarea elementelor din rugby în acțiuni aplicative; formarea deprinderilor motrice prin trasee specifice și concursuri cu conținuturi din rugby; integrarea în echipe, asumarea de roluri (căpitan, arbitru, organizator), soluționarea conflictelor și dezvoltarea responsabilității colective. Un element fundamental în realizarea eficientă a conținutului jocului de rugby îl constituie aplicarea metodei repetării, utilizată într-o formă variată, progresivă și adaptată etapelor de dezvoltare motrică și sportivă ale elevilor. Această metodă va fi însoțită de o selecție atentă a mijloacelor didactice, astfel încât acestea să răspundă cerințelor de formare, consolidare și perfecționare a deprinderilor tehnico-tactice și a capacităților motrice specifice.

2.5. Concluzii la capitolul 2

Analiza datelor obținute prin aplicarea chestionarului de opinii adresat cadrelor didactice și specialiștilor în domeniul educației fizice și al jocului de rugby, coroborată cu rezultatele experimentului constatativ, a permis formularea următoarelor concluzii relevante:

- peste 55% dintre respondenți consideră că nivelul actual al pregătirii motrice a elevilor din învățământul liceal din România este unul mediu;
- peste 65% dintre cadrele didactice intervievate apreciază că jocurile sportive și mijloacele acestora constituie un factor motivațional important pentru participarea elevilor la lecțiile de educație fizică;
- aproximativ 96% dintre specialiști confirmă faptul că mijloacele din jocul de rugby pot contribui semnificativ la dezvoltarea motricității generale și a calităților motrice specifice ale elevilor de liceu;
- majoritatea cadrelor didactice sunt de părere că mijloacele din rugby pot fi utilizate eficient în toate verigile lecției de educație fizică, contribuind la sporirea atractivității activităților desfășurate;
- printre principalele obstacole identificate în aplicarea mijloacelor din rugby în lecția de educație fizică se regăsesc lipsa materialului metodic și a resurselor necesare, aspect semnalat de o proporție semnificativă a respondenților.

În ceea ce privește nivelul pregătirii motrice a elevilor din liceele din regiunea București, analizat prin aplicarea probelor incluse în Sistemul Național de Evaluare la disciplina educație fizică, se constată următoarele:

- elevii din clasa a IX-a, atât băieți cât și fete, au înregistrat un nivel mediu de dezvoltare a calităților de viteză și forță-viteză, în timp ce rezultatele la celelalte probe indică un nivel înalt al pregătirii motrice;
- în cazul elevilor din clasa a X-a, băieții prezintă o pregătire medie la proba de ridicări ale trunchiului din așezat, iar fetele au demonstrat un nivel scăzut de pregătire la săritura în lungime de pe loc și la alergarea de viteză, cu un nivel mediu la proba de navetă 5x10 m;
- elevii din clasa a XI-a au obținut rezultate medii și medii-înalt la toate probele aplicate, cu precădere băieții, în timp ce fetele au înregistrat rezultate modeste la proba de alergare de viteză;
- elevii din clasa a XII-a, deși înregistrează rezultate bune în general, acestea rămân sub baremurile maxime ale sne. fetele au obținut scoruri ridicate la exercițiile de forță și gimnastică, dar continuă să prezinte deficiențe la proba de viteză și navetă 5x10 m, unele rezultate situându-se chiar sub nivelul minim stabilit de sne;
- în ansamblu, se constată că motricitatea elevilor de liceu se situează la un nivel mediu și mediu-înalt, însă cu rezerve semnificative în ceea ce privește dezvoltarea calităților de viteză și forță-viteză, aspect evidențiat de comparația cu baremurile de referință.

Din analiza rezultatelor reiese faptul că nivelul dezvoltării capacităților motrice variază semnificativ între clase și categorii de vârstă. Deși în lecțiile de educație fizică sunt aplicate mijloace orientate către dezvoltarea motricității, acestea se dovedesc adesea insuficiente pentru atingerea unui nivel de performanță superior, comparabil cu valorile de referință ale Sistemului Național de Evaluare.

Aplicarea mijloacelor specifice jocului de rugby în lecțiile de educație fizică la nivel liceal se dovedește a avea un impact formativ complex, contribuind nu doar la dezvoltarea motricității generale, ci și la stimularea progresului intelectual, estetic și moral-comportamental al elevilor. Complexitatea, dinamismul și diversitatea conținuturilor specifice acestui joc permit valorificarea integrală a componentelor pregătirii fizice, tehnice, tactice și psihologice, oferind cadrul propice pentru formarea competențelor generale și specifice prevăzute în curriculum. În acest context, jocul de rugby se conturează ca un instrument didactic eficient și versatil, capabil să susțină un proces educațional adaptat particularităților elevilor și să contribuie la formarea unui profil motric și atitudinal echilibrat și durabil.

3. VERIFICAREA ȘI ARGUMENTAREA EXPERIMENTALĂ A EFICIENȚEI APLICĂRII MIJLOACELOR DIN RUGBY ÎN CADRUL LECȚIEI DE EDUCAȚIE CU ELEVII DIN CLASA A X-a

În vederea optimizării nivelului de dezvoltare a motricității generale la elevii din ciclul liceal, prin valorificarea mijloacelor specifice jocului de rugby în cadrul lecțiilor de educație fizică, principalul obiectiv al experimentului pedagogic a fost verificarea ipotezei formulate în etapa inițială a cercetării.

Pe baza rezultatelor obținute în urma experimentului constatativ, care a vizat analiza indicilor pregătirii motrice a elevilor din liceele bucureștene, au fost selectate două clase care să participe în cadrul experimentului de bază. Criteriile fundamentale avute în vedere pentru selectarea grupelor au fost: omogenitatea numerică și de gen (aceiași număr de fete și băieți), apartenența la același nivel de școlaritate (clasa a X-a), precum și nivelul comparabil de dezvoltare motrică determinat în etapa de evaluare inițială.

Grupa experimentală (GE) a fost constituită dintr-o clasă a X-a de la Liceul Teoretic „Marin Preda” din București, România, formată din 29 de elevi (18 fete și 11 băieți). Pe parcursul unui an școlar, în cadrul acestei grupe s-au desfășurat lecții de educație fizică proiectate pe baza conținuturilor și metodologiei elaborate în cadrul cercetării, axate pe aplicarea mijloacelor specifice jocului de rugby.

Grupa martor (GM) a fost reprezentată de o clasă a X-a de la Colegiul Național „Aurel Vlaicu” din București, România, compusă din 28 de elevi (17 fete și 11 băieți). Elevii acestei clase au participat la lecțiile de educație fizică în conformitate cu programa națională și planificarea tradițională a conținuturilor, fără integrarea mijloacelor specifice jocului de rugby.

Prin urmare, structura experimentului a fost concepută astfel încât să asigure condiții echilibrate și comparabile, favorabile validării ipotezei privind impactul aplicării mijloacelor din rugby în lecția de educație fizică.

3.1. Proiectarea demersului didactic al lecției de educație fizică cu conținut specific jocului de rugby cu elevii din clasa a X-a

Experimentul pedagogic desfășurat în anul școlar 2022–2023 a avut ca scop principal validarea ipotezei conform căreia includerea mijloacelor din jocul de rugby în lecția de educație fizică determină îmbunătățirea nivelului de motricitate generală la elevii de liceu. S-a pornit de la premisa că diversitatea și complexitatea acțiunilor specifice acestui joc sporesc implicarea elevilor

în activitatea motrică, contribuind astfel la atingerea finalităților educaționale prevăzute în curriculumul național.

Aplicarea mijloacelor a fost realizată în mod sistematic în cadrul lecțiilor organizate la clasa a X-a a Liceului Teoretic „Marin Preda” din București, grupă selectată pentru experimentul de bază. În acest context, a fost necesară elaborarea unui demers didactic care să integreze, într-un cadru coerent, conținuturi specifice jocului de rugby, alături de activități de învățare adecvate nivelului de dezvoltare al elevilor.

Proiectarea lecțiilor s-a fundamentat pe cadrul normativ în vigoare, pe calendarul activităților școlare și pe resursele disponibile, urmărind totodată adaptarea conținutului la particularitățile clasei. În plus, s-au valorificat sugestiile oferite de cadrele didactice intervievate în cadrul anchetei de specialitate (tabelul 2.1, capitolul 2), care au oferit direcții utile privind organizarea procesului instructiv-educativ în contextul disciplinei educație fizică.

Conform reperelor metodice stabilite pentru disciplina educație fizică, proiectarea demersului didactic trebuie realizată în concordanță cu prevederile curriculare și se fundamentează pe raportarea directă la programa școlară în vigoare. În acest sens, procesul de proiectare include următoarele documente esențiale:

- *Eșalonarea anuală a domeniilor de competență și a unităților tematice*, care stabilește succesiunea logică a conținuturilor, asigurând coerența parcursului educațional al elevilor pe durata întregului an școlar;
- *Planificarea calendaristică anuală*, ce are rolul de a corela unitățile tematice cu perioada de desfășurare a activităților, ținând cont de structura anului școlar, numărul de ore disponibile și particularitățile fiecărei clase;
- *Proiectarea unităților tematice*, document care detaliază obiectivele specifice, conținuturile, strategiile didactice, metodele și mijloacele utilizate, precum și modalitățile de evaluare, în vederea atingerii competențelor prevăzute în curriculum.

Pentru orientarea și organizarea eficientă a demersului educațional este necesar să se aibă în vedere finalitățile educaționale ale disciplinei educație fizică, exprimate prin competențele generale și competențele specifice prevăzute pentru ciclul liceal. Acestea sunt stabilite în conformitate cu prevederile *Curriculumului național*, ale *programei școlare* și ale *reperelor metodice* pentru disciplina educație fizică [115, 116, 117], fiind structurate astfel:

1. Utilizarea limbajului de specialitate în relațiile de comunicare:

1.1. *Operarea corectă cu noțiunile specifice domeniului;*

1.2. *Utilizarea terminologiei de specialitate în relaționarea cu partenerii de activitate.*

2. Valorificarea informațiilor, metodelor și mijloacelor specifice educației fizice și sportului, în vederea optimizării stării de sănătate și a dezvoltării fizice armonioase:
 - 2.1. *Utilizarea mijloacelor electronice pentru selectarea informațiilor de specialitate;*
 - 2.2. *Examinarea evoluției propriilor indici morfofuncționali.*
3. Utilizarea cunoștințelor, metodelor și mijloacelor specifice educației fizice și sportului, în vederea dezvoltării capacității motrice:
 - 3.1. *Aplicarea mijloacelor specifice dezvoltării calităților motrice;*
 - 3.2. *Utilizarea deprinderilor motrice în acțiuni motrice complexe;*
 - 3.3. *Aplicarea procedeelor tehnice de bază în forme adaptate de întrecere/concurs.*
4. Aplicarea sistemului de reguli specifice organizării și practicării activităților de educație fizică și sport și adoptarea unui comportament adecvat în cadrul relațiilor interpersonale și de grup:
 - 4.1. *Relaționarea optimă în grupuri diferite, preconstituite sau constituite spontan;*
 - 4.2. *Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate în forme adaptate de întrecere/concurs;*
 - 4.3. *Rezolvarea sarcinilor metodice și organizatorice din cadrul activităților de educație fizică și sport.*
5. Valorificarea limbajului corporal pentru exprimarea și înțelegerea ideilor, stărilor afective și a esteticului:
 - 5.1. *Exprimarea estetică a atitudinii corporale;*
 - 5.2. *Selectarea modelelor de reușită din lumea sportului.*

Pentru început, în conformitate cu cerințele metodologice privind activitatea de proiectare didactică a cadrului didactic, a fost realizată eșalonarea anuală a domeniilor de competență și a unităților tematice. Spre deosebire de structurile tradiționale de planificare utilizate în lecțiile convenționale, în cadrul cercetării noastre am procedat la adaptarea conținuturilor astfel încât acestea să permită implementarea progresivă a mijloacelor specifice jocului de rugby pe parcursul întregului an de studii.

Proiectul de eșalonare anuală, elaborat în vederea integrării conținuturilor specifice rugby-ului în lecția de educație fizică la clasa a X-a, include următorii indicatori adaptați (vezi Anexa 5):

- *Modulul I*, proiectat pentru perioada septembrie–octombrie, cuprinde un total de 14 lecții, în cadrul cărora sunt abordate atât conținuturi tematice generale, cât și componente specifice ale pregătirii motrice. Lecțiile practice din acest modul sunt orientate prioritar către dezvoltarea deprinderilor motrice fundamentale, cu accent pe viteza de deplasare, capacitățile coordinative și rezistența generală. Dezvoltarea acestor componente motrice se realizează atât prin mijloacele

tradiționale specifice atletismului – în special probe de alergare –, cât și prin mijloacele aplicative derivate din jocul de rugby, integrate strategic în structura lecțiilor. Această abordare mixtă permite valorificarea potențialului formativ al ambelor discipline, oferind elevilor contexte motrice variate și stimulative. Tot în cadrul acestui modul se realizează testarea inițială a elevilor, atât prin probe standardizate specifice atletismului (conform Sistemului Național de Evaluare), considerate relevante pentru stabilirea nivelului de pregătire motrică generală, cât și prin testele specifice jocului de rugby, selectate în vederea evaluării inițiale a capacităților tehnico-tactice vizate în experimentul pedagogic.

- *Modulul II*, planificat pentru perioada noiembrie–decembrie, cuprinde 16 lecții de educație fizică. În contrast cu modulul I, acest modul este orientat preponderent către dezvoltarea forței musculare, alături de consolidarea deprinderilor motrice fundamentale. În cadrul acestuia, probele de atletism sunt înlocuite cu conținuturi specifice gimnasticii, care permit o abordare integrată a pregătirii fizice și tehnice. Lecțiile se vor desfășura în spații interioare (sala de sport) fapt care impune o adaptare a conținuturilor. Astfel, mijloacele din jocul de rugby vor fi valorificate concomitent sau în combinație cu exercițiile specifice gimnasticii, prin selectarea acelor structuri motrice care pot fi aplicate eficient în condiții indoor. Această integrare urmărește îmbinarea logică și funcțională a obiectivelor ambelor discipline, contribuind la formarea unor capacități motrice complexe și la dezvoltarea coordonării, a echilibrului și a forței explozive.

- *Modulul III*, proiectat pentru luna ianuarie, și *Modulul IV*, aferent perioadei februarie–martie, însumând un total de 26 de lecții, vizează aplicarea extinsă a mijloacelor cu conținut din jocul de rugby, în scopul formării și consolidării competențelor specifice prevăzute în programa școlară la disciplina educație fizică. Aceste lecții sunt orientate spre dezvoltarea integrată a calităților motrice prin aplicarea sistematică a elementelor tehnico-tactice și a acțiunilor specifice jocului, în contexte didactice variate și adaptate nivelului clasei.

- *Modulul V*, cuprins între lunile aprilie – mai – iunie, include 18 lecții, în cadrul cărora sunt proiectate domenii de competență ce valorifică conținuturi din proba de atletism – în special sărituri și aruncări – precum și mijloacele specifice jocului de rugby, utilizate în scopul consolidării deprinderilor formate anterior. Această combinație asigură atât diversitatea metodologică, cât și continuitatea în dezvoltarea motrică a elevilor, prin exersarea în paralel a calităților de forță, viteză, coordonare și precizie.

Următoarea etapă în procesul de proiectare didactică a constat în elaborarea planificării calendaristice anuale, document operațional esențial în activitatea cadrului didactic, care facilitează eșalonarea logică și coerentă a conținuturilor educaționale pe parcursul unui an școlar, în raport cu specificul disciplinei. În contextul cercetării de față, conținuturile selectate au fost cele

specifice jocului de rugby, integrate în lecția de educație fizică în vederea realizării obiectivelor propuse.

Este important de menționat că structura fiecărei unități de învățare, precum și temele și subiectele asociate acestora, au fost adaptate în funcție de o serie de factori concreți, precum: disponibilitatea bazei materiale și sportive, inventarul existent în unitatea de învățământ, condițiile meteorologice și alte elemente contextuale ce pot influența desfășurarea procesului didactic.

Planificarea calendaristică anuală elaborată în cadrul acestui demers științific reflectă o abordare flexibilă și contextualizată, fiind corelată atât cu structura anului școlar și reperele curriculare naționale, cât și cu resursele și posibilitățile reale ale instituției de învățământ în care s-a derulat experimentul pedagogic. Accentul a fost pus, în mod prioritar, pe realizarea obiectivului central al cercetării, acela de a dezvolta motricitatea generală a elevilor din liceu prin aplicarea sistematică a mijloacelor specifice jocului de rugby.

În ANEXA 6 este prezentată **proiectarea calendaristică** a modului I din planificarea experimentală anuală, corespunzătoare perioadei septembrie–octombrie 2022. Comparativ cu modelul tradițional de planificare, structura propusă în cadrul cercetării noastre prezintă o serie de particularități metodologice, adaptate obiectivului de aplicare a mijloacelor specifice jocului de rugby în lecțiile de educație fizică.

Astfel, planificarea are următoarele caracteristici definitorii:

- Conținuturile altor domenii de învățare din curriculumul disciplinar, precum starea de sănătate și dezvoltarea fizică, protecția individuală, formarea trăsăturilor de personalitate și culturalitatea, vor fi abordate în corelație cu conținuturile jocului de rugby, pe întreaga durată a anului școlar. Această abordare transversală urmărește valorificarea potențialului formativ integrat al rugbyului.
- Dezvoltarea calităților motrice dominante, în special viteza, coordonarea și rezistența, se va realiza prin intensificarea aplicării mijloacelor din jocul de rugby, selecționate conform specificului etapei de consolidare a deprinderilor și procedeele tehnico-tactice fundamentale. În egală măsură, se urmărește optimizarea deprinderilor motrice de bază și aplicative, prin integrarea acestora în structura activităților motrice din joc.
- Conținuturile specifice probei de atletism (alergări) vor fi tratate în conexiune directă cu cele ale jocului de rugby, prin transpunerea unor secvențe motrice comune și prin valorificarea similarităților de efort, în scopul maximizării transferului de învățare.
- Conținuturile selecționate pentru modulul I corespund etapei de inițiere și descoperire a jocului de rugby, adresate elevilor începători. Temele propuse vor include exerciții de acomodare cu balonul, acțiuni motrice în interacțiune între 2, 3 sau 4 jucători, jocuri dinamice și

convenționale, menite să stimuleze interesul și implicarea activă a elevilor în procesul educațional.

- Lecțiile la dispoziția cadrului didactic vor fi valorificate pentru consolidarea cunoștințelor și deprinderilor specifice jocului de rugby, dar și pentru organizarea de activități cu caracter cultural-sportiv, care promovează spiritul de echipă, respectul față de reguli și aprecierea valorilor educației prin sport.

În conformitate cu cerințele curriculare privind obligativitatea elaborării **proiectelor pe unități tematice** de către cadrele didactice, în cadrul experimentului pedagogic desfășurat am realizat proiectarea unei unități tematice adaptate conținuturilor jocului de rugby, destinată lecțiilor de educație fizică pentru elevii clasei a X-a.

Tabelul 3.1 prezintă această unitate tematică, elaborată exclusiv pe baza mijloacelor specifice rugbyului, aferente Modulului I. Așa cum s-a precizat anterior, conținuturile planificate corespund nivelului de inițiere al jucătorului începător, iar selecția și organizarea mijloacelor didactice s-a realizat respectând următoarele criterii metodologice:

- Adaptarea mijloacelor în funcție de condițiile materiale existente, în special de disponibilitatea spațiului de desfășurare (teren de sport în aer liber sau sală de sport), pentru a asigura un proces educațional eficient și aplicabil în contextul real al instituției.
- Respectarea principiului sistematizării și continuității în structurarea conținuturilor, astfel încât temele abordate să fie logic corelate de la o lecție la alta și de la un modul la altul, asigurând progresivitatea în formarea deprinderilor motrice.
- Aplicarea principiului accesibilității și individualizării, prin selectarea unor mijloace motrice accesibile tuturor elevilor, ținând cont de nivelul de dezvoltare psihomotrică și de capacitatea individuală de însușire a mișcărilor specifice jocului de rugby.
- Asigurarea unui efort susținut și gradat, prin integrarea exercițiilor care să asigure continuitatea efortului fizic de la o lecție la alta și între secvențele lecției, pentru a menține activarea optimă a elevilor.
- Realizarea integrativă a competențelor prevăzute în curriculumul școlar, în special cele vizând: starea de sănătate și dezvoltarea fizică; protecția individuală în contextul activităților motrice; dezvoltarea trăsăturilor de personalitate prin sport; promovarea dimensiunii cultural-educative a educației fizice; precum și dezvoltarea deprinderilor și capacităților motrice generale și specifice.

Tabelul 3.1. Unitatea tematică al lecției de educație fizică la elevii din clasa a X-a cu aplicarea elementelor din rugby. Modulul I

Nr. lecției	Săpt./ Lecția	C.S.	Conținuturi supuse instruirii	Activități de învățare	Resurse		Tip de evaluare/ instrumente de evaluare	
					Timp Alocat	Materiale utilizate		
3-4	S1-2	1.2.	- poziții și deplasări specifice jocului; - acomodarea cu balonul; - pasare balonului.	- Exerciții pentru poziții fundamentale de atac și apărare; - Exerciții pentru deplasări specifice jocului de rugby; - Exerciții pentru acomodarea balonul de rugby; - Exerciții pentru purtarea balonului de rugby; - Exerciții pentru pasarea balonului de pe loc și în deplasare.	17'-22' pentru o activitate	- fluier - cronometru - baloane rugby - jaloane	Evaluare inițială	
5-6	S3		- poziții de atac și apărare; - schimbare de direcție și deplasări - pasarea balonului în deplasare.	- Exerciții pentru poziții de atac și apărare, deplasării specifice; - Exerciții pentru acomodarea balonul de rugby; - Exerciții pentru culegerea și purtarea balonului de rugby; - Exerciții pentru schimbarea de direcție; - Exerciții pentru pasarea balonului de pe loc și în deplasare în doi jucători; - Exerciții pentru marcajul jucătorului	17'-22' pentru o activitate	- fluier - cronometru - baloane rugby - jaloane	Evaluare continuă	
7-8	S4		3.1.	- poziții și deplasări - pasarea balonului în deplasare a 2-3 jucători;	- Exerciții pentru poziții de atac și apărare, deplasării și acomodare cu balonul; - Exerciții pentru purtarea balonului cu o mână și cu două;	17'-22' pentru o activitate	- fluier - cronometru - baloane rugby - jaloane	Evaluare continuă
			3.2.	- pasarea balonului de pe loc și în deplasare în doi - trei jucători;	- Exerciții pentru pasarea balonului de pe loc și în deplasare în doi - trei jucători;			
			3.3.	- acțiuni tactice individuale	- Exerciții pentru blocarea adversarului; - Exerciții pentru exersarea acțiunii tactice „încrucișarea”; - Exerciții pentru acțiunea de apărare „schimbarea adversarului”.			
9-10	S5		4.1.	- deplasări cu pasarea balonului în 2-4 jucători;	- Exerciții pentru deplasări cu și fără balon, schimbări de direcție; - Exerciții pentru pasare balonului în deplasare;	17'-22' pentru o activitate	- fluier - cronometru - baloane rugby - jaloane	Evaluare continuă
			4.2.	- acțiuni tactice individuale în atac și apărare.	- Exerciții pentru pasarea balonului în trei - patru jucători; - Exerciții pentru exersarea acțiunii tactice „sărită” și „încrucișarea”;			
			4.3.		- Exerciții pentru acțiunea în apărare „schimbarea adversarului” și blocarea adv.; - Exerciții pentru acțiunea în apărare „în inferioritate numerică”.			
11-12	S6	5.2.	- lovitura de picior din mână - acțiuni tactice individuale în atac și apărare.	- Exerciții pentru pasarea balonului în trei - patru jucători; - Exerciții pentru exersarea acțiunii tactice „sărită” și „încrucișarea”; - Exerciții pentru exersarea loviturii de picior din mână”; - Exerciții pentru acțiunile de atac și apărare însușite anterior; - Trasee aplicative cu aplicarea elementelor însușite anterior.	17'-22' pentru o activitate	- fluier - cronometru - baloane rugby - jaloane	Evaluare continuă	
13-14	S7		- evaluarea motricității specifice jocului de rugby	Teste specifice jocului de rugby: - pas lateral și pasă sărită; - pasă de la sol; - schimbare de direcție; - viteză și îndemânare; - schimbare de direcție; - șut razant și culegere și viteza de pasare.	17'-22' pentru o activitate	- fluier - cronometru - inventar specializat - jaloane	Testarea inițială	

Subiectele propuse spre învățare în cadrul Modulului I, desfășurat pe parcursul a 7 săptămâni și structurat în 13 lecții, au fost formulate în concordanță cu obiectivele didactice specifice nivelului de inițiere în jocul de rugby și urmăresc dezvoltarea treptată a deprinderilor și priceperilor motrice specifice acestui sport. Acestea includ:

- *Poziții și deplasări specifice jocului de rugby* – familiarizarea cu pozițiile fundamentale de joc și tipurile de deplasare adaptate contextului situațional al jocului;
- *Acomodarea cu balonul de rugby* – dezvoltarea controlului balonului prin exerciții de prindere, manipulare și menținere în diverse poziții;
- *Păsarea balonului de rugby* – inițierea în tehnica pasei clasice, cu accent pe precizie, traiectorie și poziționare;
- *Poziții de atac și de apărare* – învățarea pozițiilor fundamentale în ambele faze ale jocului;
- *Schimbări de direcție și deplasări specifice* – dezvoltarea capacității de adaptare a traiectoriei în funcție de dinamica jocului;
- *Păsarea balonului în deplasare* – consolidarea tehnicii de pasă în mișcare, individual și în grup;
- *Păsarea balonului în deplasare în echipe de 2–3 jucători* – învățarea cooperării și sincronizării în acțiuni colective de joc;
- *Acțiuni tactice individuale* – aplicarea procedeelor tehnico-tactice într-un context specific, cu accent pe decizie și inițiativă;
- *Deplasări și pasare în echipe de 2–4 jucători* – aplicarea combinată a tehnicii de pasare și deplasare într-un cadru colaborativ;
- *Acțiuni tactice individuale în atac și apărare* – antrenarea reacției motrice, anticipației și poziționării în situații de joc;
- *Lovitura de picior din mână* – inițierea în procedeele de lovire a balonului cu piciorul, în special drop-kick și punt;
- *Evaluarea motricității specifice jocului de rugby* – aplicarea unor probe de control pentru aprecierea progresului înregistrat pe parcursul modulului.

Aceste conținuturi au fost corelate cu mijloacele didactice specifice și adaptate nivelului de pregătire a elevilor, urmărind realizarea graduală a competențelor formulate în curriculumul național pentru disciplina educație fizică la nivel liceal.

Proiectarea demersului didactic al lecțiilor de educație fizică cu conținut specific jocului de rugby pentru elevii clasei a X-a a reprezentat o etapă esențială în cadrul experimentului pedagogic, asigurând un cadru coerent, organizat și adaptat obiectivelor cercetării. Prin integrarea conținuturilor din rugby în toate etapele lecției, în corelație cu cerințele curriculare și

cu resursele disponibile, s-a urmărit atât formarea competențelor generale și specifice ale disciplinei, cât și dezvoltarea motricității generale a elevilor. Această proiectare a evidențiat potențialul educativ al jocului de rugby și a permis aplicarea metodologică riguroasă a mijloacelor specifice acestuia în procesul de predare-învățare.

3.2. Analiza indicilor pregătirii motrice a elevilor din clasa a X-a cuprinși în experimentul formativ

Aplicând în lecțiile de educație fizică la elevii din clasa a X-a (grupa experimentală) conținuturile didactice proiectate în cadrul cercetării, un interes deosebit l-a reprezentat analiza dinamicii indicilor motrici ai elevilor implicați în experimentul pedagogic, prin compararea parametrilor între grupa experimentală și cea martor.

Este important de menționat că testarea s-a realizat în două etape – inițială și finală – utilizând aceleași probe motrice, aceleași instrumente de măsurare, în condiții identice și în aceleași perioade de timp.

Rezultatele obținute, precum și dinamica indicilor înregistrați, au fost colectate, centralizate și prelucrate statistic, separat pentru băieți și fete, iar evoluția acestora este prezentată în continuare în Tabelele 3.2 și 3.3, respectiv grafic, pentru fiecare probă de control, în Figurile 3.1–3.12.

Probele de forță, utilizate pentru evaluarea elevilor din clasa a X-a, au vizat determinarea nivelului de dezvoltare a musculaturii abdominale și a membrilor superioare, în cazul băieților. În acest sens, s-au aplicat două teste specifice, dintre care primul a fost ridicarea trunchiului din așezat pe ladă de gimnastică.

Analiza rezultatelor obținute la începutul experimentului relevă faptul că ambele grupe (experimentală și martor) au prezentat valori relativ apropiate: 10 repetări înregistrate de grupa experimentală și 10,11 repetări înregistrate de grupa martor. Diferența dintre cele două medii este nesemnificativă din punct de vedere statistic ($p > 0,05$), fapt care confirmă omogenitatea inițială a grupelor.

La finalul experimentului, însă, se observă o evoluție semnificativă a performanțelor înregistrate, în special în cazul grupei experimentale. Aceasta a obținut o medie de 15,9 repetări, în timp ce grupa martor a acumulat o medie de 14,87 repetări. Diferența de 1,03 repetări în favoarea grupei experimentale este considerată semnificativă statistic ($p < 0,05$), ceea ce indică un progres net superior al acesteia.

Tabelul 3.2. Rezultatele pregătirii motrice inițiale și finale elevilor din clasa a X-a, băieți (grupa experimentală: n=11; grupa martor: n=11).

N. crt.	Norme de control	Gr.	Testarea Inițială	Testarea Finală	t	P
1.	Ridicări ale trunchiului din așezat pe lada de gimnastica (nr. rep.)	E	12,72± 0,67	15,90±0,38	6,10	<0,001
		M	14,27± 0,38	14,87±0,29	3,40	<0,01
			t ₁ = 2,02 P > 0,05	t ₂ = 2,17 P < 0,05		
2.	Tracțiuni la bara fixă – băieți (nr. rep.)	E	6,90± 0,48	9,82±0,19	7,56	<0,001
		M	7,45± 0,57	9,09±0,29	4,85	<0,001
			t ₁ = 0,74 P > 0,05	t ₂ = 2,13 P < 0,05		
3.	Gimnastica acrobatica: sărituri (nota)	E	8,54± 0,38	9,81±0,10	3,86	<0,01
		M	8,81± 0,29	9,32±0,19	3,60	<0,01
			t ₁ = 0,57 P > 0,05	t ₂ = 2,12 P < 0,05		
4.	Gimnastica acrobatica: Exercițiu liber ales la sol (nota)	E	9,18±0,19	9,9±0,10	4,78	<0,001
		M	9,36±0,19	9,45±0,19	0,64	> 0,05
			t ₁ = 0,67 P > 0,05	t ₂ = 2,12 P < 0,05		
5.	Alergare de viteză pe 50 m cu start de jos (sec)	E	7,50± 0,10	7,11±0,07	4,77	<0,001
		M	7,42± 0,11	7,36±0,09	1,13	>0,05
			t ₁ = 0,52 P > 0,05	t ₂ = 2,31 P < 0,05		
6.	Naveta 5x10 m (sec)	E	14,70±0,17	14,10±0,10	4,47	<0,001
		M	14,52±0,11	14,43±0,10	1,79	>0,05
			t ₁ = 0,88 P > 0,05	t ₂ = 2,34 P < 0,05		

Notă: E – grupa experimentală (cl. a X-a LT Marin Preda) M – grupa martor (cl. a X-a CT Aurel Vlaicu)
n=11, f – 10, P – 0.05; 0,01; 0,001. n=22, f – 20, P – 0.05; 0,01; 0,001.
t₁, t₂ – 2,228; 3,169; 4,587 t – 2,086; 2,845; 3,850

Dinamica indicilor motrici pentru această probă este ilustrată în Figura 3.1, unde se poate observa grafic evoluția celor două grupe de la testarea inițială la cea finală. Mai exact, grupa experimentală a înregistrat o creștere de 3,18 repetări, comparativ cu doar 0,6 repetări în cazul grupeii martor. Diferența de progres este prezentată în mod sugestiv în Figura 3.2, subliniind impactul pozitiv al mijloacelor aplicate în lecțiile de educație fizică pentru grupa experimentală.

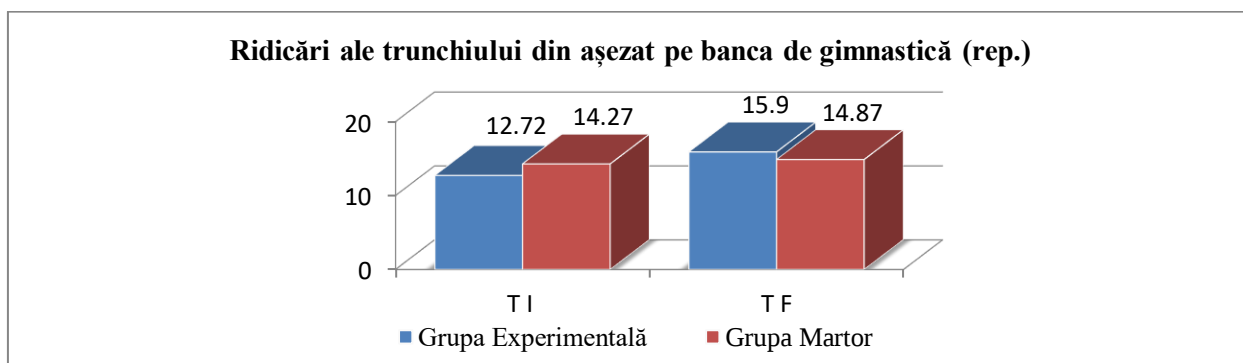


Figura 3.1. Rezultatele băieților la ridicări ale trunchiului din așezat pe banca de gimnastică

Pentru evidențierea eficienței mijloacelor specifice jocului de rugby aplicate în lecțiile de educație fizică la elevii din învățământul liceal, a fost analizat indicele „t”, care, conform literaturii de specialitate, reprezintă un indicator relevant în evaluarea semnificației progresului obținut în urma intervenției educaționale.

Analiza datelor centralizate pentru băieți relevă faptul că valoarea indicatorului „t” pentru grupa experimentală ($t = 6,10$) este aproximativ dublă față de cea a grupei martor ($t = 3,40$), ceea ce subliniază un progres semnificativ superior în cazul grupei la care au fost aplicate mijloacele din rugby.

Cu toate că diferențele între valorile finale ale indicelui „t” sunt notabile, ambele grupe au înregistrat progrese semnificative statistic, raportate la diferențele dintre testările inițiale și finale. Astfel, în cazul grupei martor s-a obținut un nivel de semnificație de $p < 0,01$, iar în cazul grupei experimentale nivelul de semnificație este de $p < 0,001$, pentru proba care vizează forța mușchilor abdominali.

A doua probă de forță aplicată elevilor a fost reprezentată de testul „tracțiuni la bara fixă”.

La testarea inițială, desfășurată la începutul experimentului, rezultatele medii obținute de cele două grupe – experimentală (6,90 repetări) și martor (7,45 repetări) – indică valori apropiate, fără diferențe semnificative statistic. Această constatare este confirmată de calculul matematico-statistic, care relevă o semnificație statistică nesemnificativă ($P > 0,05$).

O altă situație se evidențiază la testarea finală, realizată la sfârșitul perioadei experimentale, când rezultatele medii ale celor două grupe au evoluat diferit. Grupa experimentală a obținut un rezultat mediu de 9,72 repetări, în timp ce grupa martor a înregistrat o medie de 9,09 repetări. Diferența dintre cele două grupe, de 0,73 repetări, este considerată semnificativă din punct de vedere statistic, fapt confirmat de analiza valorilor ($P < 0,05$).

Evoluția indicilor medii, de la testarea inițială la cea finală, este prezentată comparativ în figura 3.2., unde se poate observa o creștere evidentă a performanței motrice la grupa experimentală, cu un progres de 2,92 repetări. Această creștere este semnificativă din punct de vedere statistic, fiind susținută de valoarea indicelui „t” = 7,56, cu un nivel de semnificație de $P < 0,001$.

În ceea ce privește grupa martor, se constată o îmbunătățire mai redusă a performanței, cu un progres de 1,64 repetări, care, de asemenea, este considerat semnificativ statistic, confirmat de valoarea indicelui „t” = 4,85, cu $P < 0,001$, conform tabelului lui Fisher.

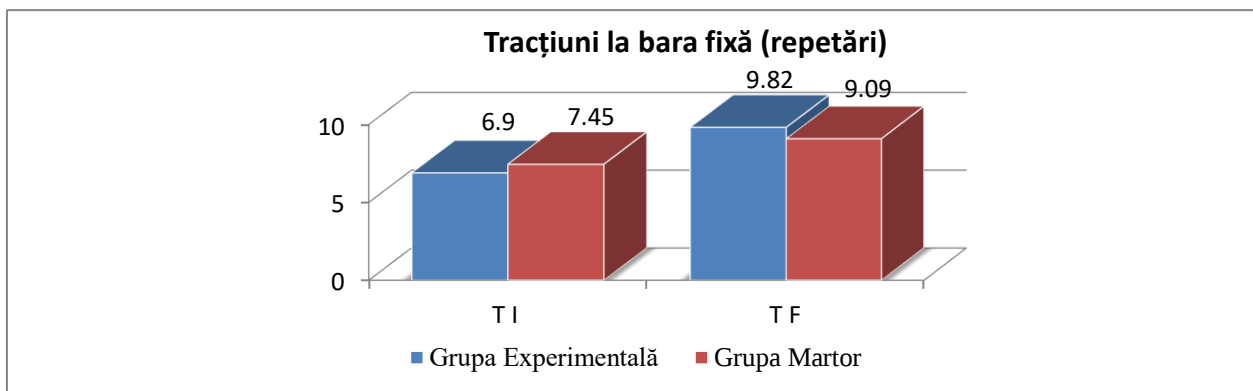


Figura 3.2. Rezultatele băieților la tracțiuni la bara fixă

Activitatea de educație fizică desfășurată la nivelul elevilor de liceu, în care au fost aplicate mijloace specifice jocului de rugby, sport cu cerințe ridicate în ceea ce privește dezvoltarea capacității de forță, a generat progrese semnificative în rândul elevilor din grupa experimentală. Comparativ cu elevii din grupa martor, care au desfășurat lecții tradiționale de educație fizică, cei din grupa experimentală au înregistrat îmbunătățiri evidente ale forței musculaturii abdominale și a membrilor superioare. Aceste diferențe sunt confirmate de evoluția pozitivă înregistrată la cele două probe motrice de forță aplicate în cadrul experimentului pedagogic.

Probele din gimnastica acrobatică, reprezentate prin săritura peste un aparat de gimnastică și exercițiul acrobatic la sol, au fost utilizate în cadrul experimentului pentru a evalua nivelul motricității elevilor, în special capacitatea de coordonare a segmentelor corporale în spațiu.

În ceea ce privește prima probă, respectiv săritura peste un aparat de gimnastică, în etapa inițială a testării, elevii au fost evaluați prin note, conform criteriilor standardizate de apreciere. Analiza rezultatelor a relevat că grupa experimentală a obținut o notă medie de 8,54, în timp ce grupa martor a înregistrat o valoare ușor superioară, cu o medie de 8,81 (Figura 3.3). Calculul matematico-statistic, prin aplicarea testului „t”, indică o diferență nesemnificativă între cele două grupe ($t = 0,57$; $P > 0,05$), ceea ce sugerează o omogenitate valorică inițială în ceea ce privește nivelul de coordonare demonstrat în această probă.

La testarea finală, se constată o îmbunătățire semnificativă a performanțelor înregistrate de către elevii din grupa experimentală, care au obținut o notă medie de 9,81, comparativ cu media de 9,32 a grupei martor. Diferența de peste jumătate de punct între cele două grupe reflectă impactul pozitiv al aplicării mijloacelor din rugby asupra coordonării motrice. Această diferență este validată statistic, valoarea indicatorului „t” fiind de 2,12, cu un nivel de

semnificație $P < 0,05$, ceea ce confirmă progresul superior al grupei experimentale față de cea martor la proba de sărituri specifice gimnasticii acrobactice.

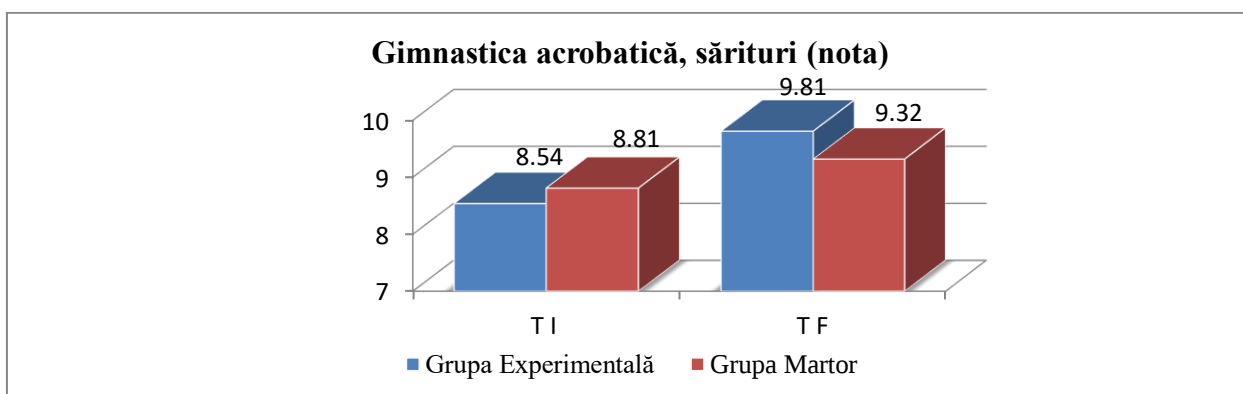


Figura 3.3. Rezultatele băieților gimnastica acrobatică, sărituri

Creșterea notelor obținute între cele două testări, inițială și finală, evidențiază un progres clar în ambele grupe. Astfel, la proba de sărituri peste aparat, grupa experimentală a înregistrat o creștere de 1,27 puncte, iar grupa martor un progres de 0,51 puncte. Valorile testului Student, de 3,86 pentru grupa experimentală și 3,60 pentru cea martor, indică o creștere semnificativă statistic pentru ambele grupe, ambele înregistrând același nivel de semnificație ($P < 0,01$).

În ceea ce privește cel de-al doilea test din gimnastica acrobatică este exercițiul liber la sol (Figura 3.4.), care reflectă în principal capacitățile coordinative, mobilitatea articulară și plasticitatea musculară, la testarea inițială, elevii din grupa experimentală au obținut o notă medie de 9,18, iar cei din grupa martor au înregistrat o medie ușor mai ridicată, de 9,36. Diferența dintre cele două grupe, în această etapă, este nesemnificativă din punct de vedere statistic, aspect confirmat de valoarea indicatorului „t” (0,67), care indică $P > 0,05$.

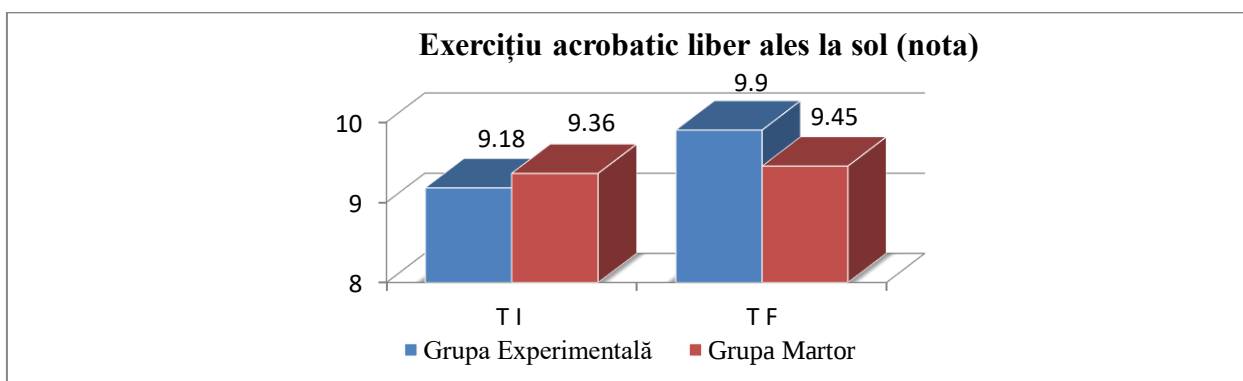


Figura 3.4. Rezultatele elevilor la exercițiu acrobatic liber ales la sol

Și în cazul acestei testări, asemenea primei probe din gimnastica acrobatică, diferența dintre notele obținute la evaluarea finală de grupa experimentală (9,9) și cele ale grupei martor (9,45) este considerată semnificativă din punct de vedere statistic, aspect confirmat prin prelucrarea datelor finale ($P < 0,05$).

Analizând datele prezentate în figura 3.4., se evidențiază evoluția clară a notelor medii obținute de grupa experimentală, ale cărei lecții au fost desfășurate conform proiectării și metodologiei elaborate în cadrul cercetării. Această abordare a condus la rezultate superioare față de grupa martor, care a urmat lecții de educație fizică structurate tradițional. Creșterea notei medii cu 0,72 puncte în grupa experimentală indică o diferență semnificativă ($P < 0,001$), în timp ce în cazul grupei martor, creșterea de doar 0,09 puncte nu este semnificativă statistic ($P > 0,05$), fapt ce subliniază eficiența intervenției didactice propuse.

Viteza, în calitate de componentă fundamentală a motricității generale, a fost evaluată prin testul de *alergare pe distanța de 50 de metri*, executat din poziția startului de jos.

La testarea inițială, desfășurată în luna septembrie, mediile obținute de cele două grupe au fost foarte apropiate: 7,50 secunde pentru grupa experimentală și 7,45 secunde pentru grupa martor (Figura 3.5.), ceea ce relevă o omogenitate valorică inițială și o diferență statistic nesemnificativă între cele două grupuri ($P > 0,05$).

În urma testărilor finale, realizate după desfășurarea activităților didactice specifice fiecărei grupe, s-a constatat o îmbunătățire a rezultatelor pentru ambele grupe. Grupa experimentală a înregistrat un timp mediu de 7,10 secunde, în timp ce grupa martor a obținut 7,36 secunde. Diferența dintre cele două medii finale este statistic semnificativă ($P < 0,05$), confirmând progresul superior al grupei la care s-au aplicat mijloacele specifice jocului de rugby.

Deși și grupa martor a înregistrat o ușoară ameliorare a performanței – de la 7,45 secunde la 7,36 secunde (progres de 0,09 secunde) – această creștere este considerată nesemnificativă din punct de vedere statistic, aspect reflectat de valoarea redusă a testului „t” ($t = 1,13$). Aceste rezultate susțin ideea că intervenția educațională centrată pe aplicarea mijloacelor specifice jocului de rugby a avut un impact clar asupra îmbunătățirii vitezei de deplasare.

Însă, analizând rezultatele obținute la proba de viteză de către elevii din clasa a X-a din grupa experimentală, se constată o evoluție semnificativă a performanței. Astfel, dacă la testarea inițială media timpului înregistrat a fost de 7,50 secunde, la testarea finală aceasta a scăzut la 7,11 secunde, indicând o îmbunătățire clară a vitezei de deplasare. Calculele statistice confirmă această diferență ca fiind semnificativă din punct de vedere științific, valoarea probabilității ($P < 0,001$) validând eficiența intervenției pedagogice prin mijloacele specifice jocului de rugby.

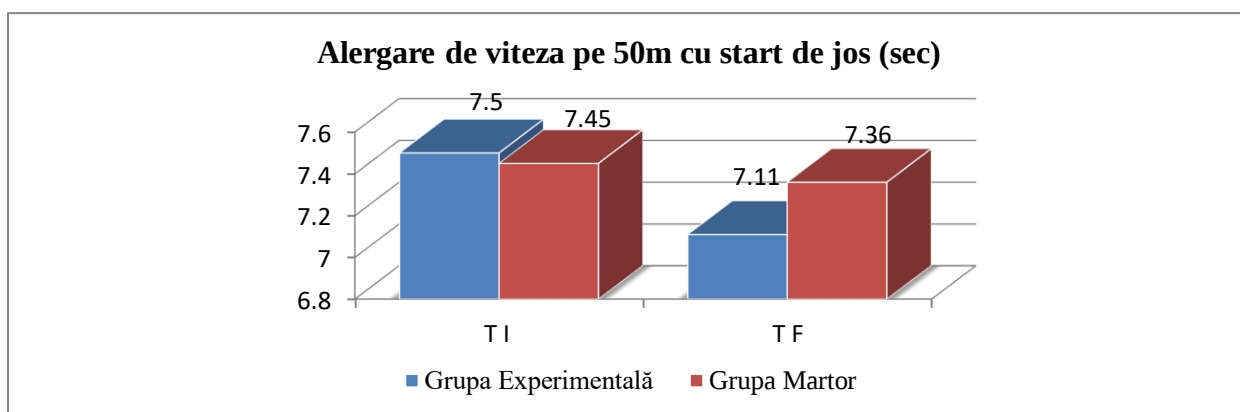


Figura 3.5. Rezultatele băieților la alergare de viteză pe 50m din startul de jos

O altă calitate motrică esențială, îndeosebi în cadrul jocurilor sportive, este îndemânarea, testată în cadrul cercetării prin proba de navetă 10x5 m. Această probă reflectă capacitatea elevilor de a realiza deplasări rapide și coordonate în spații restrânse, fiind un indicator relevant al dezvoltării motricității specifice.

La testarea inițială, elevii grupei martor au înregistrat un timp mediu de 14,52 secunde, în timp ce elevii din grupa experimentală au obținut un timp mediu de 14,70 secunde. Deși diferența de 0,18 secunde favoriza grupa martor, calculul matematico-statistic nu indică o diferență semnificativă între cele două grupuri ($P > 0,05$), fapt ce atestă o omogenitate inițială a valorilor (Figura 3.6).

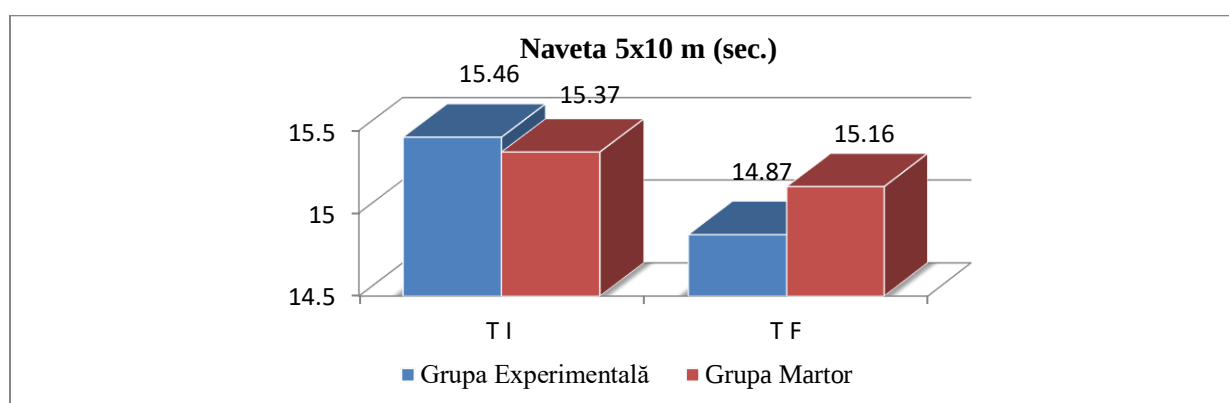


Figura 3.6. Rezultatele băieților la naveta 10X5 m

Testarea finală a evidențiat însă o evoluție favorabilă a grupei experimentale, care a obținut un timp mediu de 14,10 secunde, mai bun cu 0,33 secunde față de grupa martor, al cărei rezultat a fost de 14,43 secunde. Diferența dintre cele două grupe la testarea finală a fost confirmată statistic ca fiind semnificativă ($P < 0,05$), sugerând o influență pozitivă a intervenției educaționale aplicate.

Comparând rezultatele inițiale și finale, ambele grupe au înregistrat progrese, însă amplitudinea acestora diferă considerabil. Grupa experimentală, care a aplicat în mod sistematic mijloace specifice jocului de rugby, a înregistrat o îmbunătățire semnificativă ($t = 4,47$, $P < 0,001$), în timp ce la grupa martor, progresul a fost nesemnificativ din punct de vedere statistic ($t = 1,79$, $P > 0,05$). Aceste date confirmă eficiența aplicării conținuturilor din rugby în ameliorarea îndemânării la elevii din ciclul liceal.

O analiză detaliată asupra rezultatelor obținute de băieții din clasa a X-a la probele motrice, în cadrul experimentului pedagogic, permite formularea următoarelor concluzii:

- la testarea finală, băieții din grupa experimentală au înregistrat îmbunătățiri semnificative față de testarea inițială, în toate probele motrice aplicate. Progresele evidente au fost constatate atât la nivelul forței, cât și al capacităților coordinative, de viteză și îndemânare;
- și în cazul grupei martor, valorile obținute la testarea finală sunt superioare celor inițiale, însă progresul general este mai redus comparativ cu cel al grupei experimentale. Mai mult, în ceea ce privește probele de viteză și îndemânare, diferențele dintre testările inițiale și finale nu au fost statistic semnificative ($P > 0,05$), ceea ce indică un impact limitat al metodelor tradiționale utilizate în cadrul lecțiilor de educație fizică;
- cele mai mari creșteri ale indicilor motrici la grupa experimentală s-au înregistrat la probele de forță, unde diferențele dintre testările inițiale și finale au fost semnificative din punct de vedere statistic ($P < 0,001$). Acest rezultat este explicabil prin natura sportului rugby, care presupune un efort predominant de tip forță, iar mijloacele aplicate au vizat în mod specific dezvoltarea forței segmentare și a forței generale, implicând intens toate grupele musculare.
- în ansamblu, rezultatele obținute validează ipoteza cercetării, demonstrând că integrarea sistematică a mijloacelor din jocul de rugby în lecția de educație fizică contribuie în mod eficient la optimizarea motricității generale a elevilor, în special în ceea ce privește dezvoltarea forței musculare și a abilităților motrice complexe.

Parametrii motrici obținuți la finalul experimentului pedagogic de către fetele din clasele a X-a, aparținând grupelor experimentală și martor, indică o evoluție diferită față de cea înregistrată de băieți din aceleași clase (Tabelul 3.4, Figurile 3.7–3.12).

În cadrul probei de *ridicări ale trunchiului din așezat pe ladă de gimnastică*, care evaluează forța mușchilor abdominali (Figura 3.7), valorile obținute la testarea inițială au fost relativ apropiate pentru cele două grupe. Astfel, grupa experimentală a înregistrat un rezultat mediu de 10 repetări, în timp ce grupa martor a obținut 10,11 repetări. Diferența dintre cele două medii este nesemnificativă din punct de vedere statistic, aspect confirmat de valoarea foarte scăzută a testului „t” ($t = 0,27$; $P > 0,05$).

Tabelul 3.4. Rezultatele pregătirii motrice inițiale și finale elevilor din clasa a X-a, fete (grupa experimentală: n=18; grupa martor: n=17).

N. crt.	Norme de control	Gr.	Testarea Inițială	Testarea Finală	T	P
1.	Ridicări ale trunchiului din așezat pe lada de gimnastica (rep.)	E	10± 0,26	11,54±0,06	7,15	<0,001
		M	10,11± 0,39	10,94± 0,20	3,71	<0,01
			t ₁ = 0,27 P > 0,05	t ₂ = 2,88 P < 0,01		
2.	Săritura în lungime de pe loc (m)	E	1,49± 0,03	1,64± 0,03	6,72	<0,001
		M	1,48± 0,04	1,54± 0,04	2,06	> 0,05
			t ₁ = 0,20 P > 0,05	t ₂ = 2,05 P < 0,05		
3.	Gimnastica acrobatica: sărituri (nota)	E	8,72± 0,19	9,98± 0,06	8,26	<0,001
		M	8,64± 0,2	9,16± 0,20	3,75	<0,01
			t ₁ = 0,31 P > 0,05	t ₂ = 3,94 P < 0,01		
4.	Gimnastica acrobatica: exercițiu liber ales la sol (nota)	E	9,33±0,13	9,94±0,06	6,60	<0,001
		M	9±0,27	9,48±0,07	2,17	<0,05
			t ₁ = 1,14 P > 0,05	t ₂ = 5,28 P > 0,001		
5.	Alergare de viteză pe 50 m cu start de jos (sec)	E	8,88± 0,16	8,32± 0,12	5,15	<0,001
		M	8,77± 0,11	8,62± 0,11	2,03	>0,05
			t ₁ = 0,63 P > 0,05	t ₂ = 2,05 P > 0,05		
6.	Naveta 5x10 m (sec)	E	17,51±0,16	16,78± 0,13	6,70	<0,001
		M	17,72±0,21	17,25± 0,16	3,38	<0,01
			t ₁ = 0,82 P > 0,05	t ₂ = 2,41 P < 0,05		

Notă: E – grupa experimentală (cl. a X-a LT Marin Preda) M – grupa martor (cl. a X-a CT Aurel Vlaicu)
n=18, f – 17, P – 0,05; 0,01; 0,001. n=17, f – 16, P – 0,05; 0,01; 0,001.
t₁ – 2,110; 2,898; 3,965 t₂ – 2,120; 2,921; 4,015
n=35, f = 33, t – 2,036; 2,749; 3,617

În schimb, la testarea finală, diferențele dintre cele două grupe devin semnificative. Grupa experimentală a obținut un rezultat mediu de 11,54 repetări, comparativ cu 10,94 repetări înregistrate de grupa martor. Această diferență de 0,6 repetări este confirmată statistic ca fiind semnificativă (P < 0,05), evidențiind eficiența aplicării mijloacelor din rugby în cadrul lecțiilor de educație fizică în ceea ce privește dezvoltarea forței abdominale la elevele din grupa experimentală.

După cum se poate observa și din Figura 3.7., dinamica indicilor înregistrați de elevele din grupa experimentală, în care pe parcursul anului școlar au fost aplicate mijloacele specifice jocului de rugby, relevă un progres semnificativ, cu o creștere de 1,54 repetări față de rezultatul inițial. În comparație, elevele din grupa martor, care au parcurs lecțiile de educație fizică în mod tradițional, au înregistrat o creștere de doar 0,83 repetări. Acest contrast evidențiază impactul pozitiv al aplicării conținuturilor din rugby asupra dezvoltării forței musculaturii abdominale la elevele implicate în experimentul formativ.

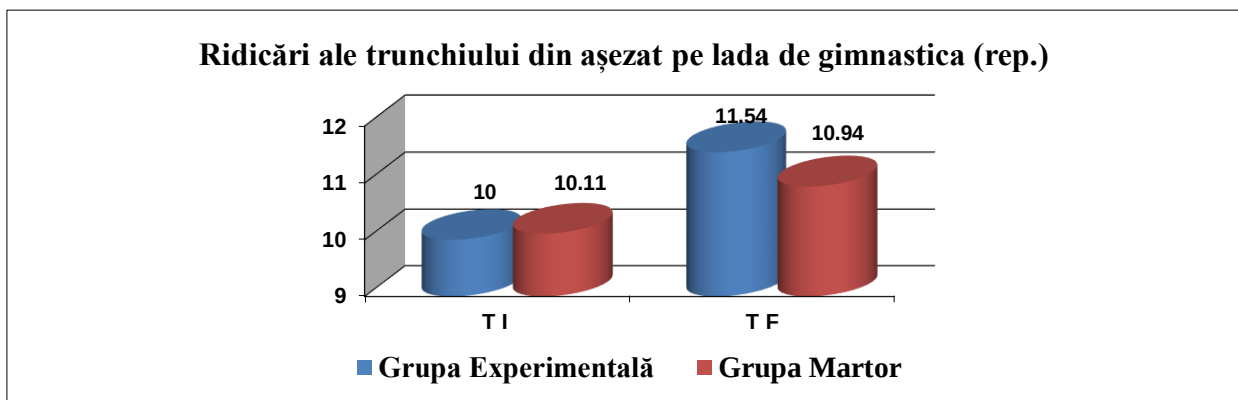


Figura 3.7. Rezultatele fetelor la ridicări ale trunchiului din așezat pe lada de gimnastică

Cu o diferență mai mare de repetări între valorile inițiale și cele finale, grupa experimentală a înregistrat un indice „t” de 7,15, ceea ce indică o creștere semnificativă a performanței, confirmată statistic ($P < 0,001$). În cazul grupei martor, valoarea lui „t” de 3,71 relevă, de asemenea, o creștere semnificativă a performanței, însă la un nivel mai redus de semnificație statistică ($P < 0,01$).

Proba care evaluează nivelul dezvoltării calității motrice combinate, respectiv forța-viteză, la elevii din clasele liceale este testul de săritură în lungime de pe loc. Această probă este relevantă în aprecierea capacității de explozie a membrilor inferioare și a eficienței neuromusculare, fiind aplicată și în cadrul prezentului experiment (Figura 3.8.).

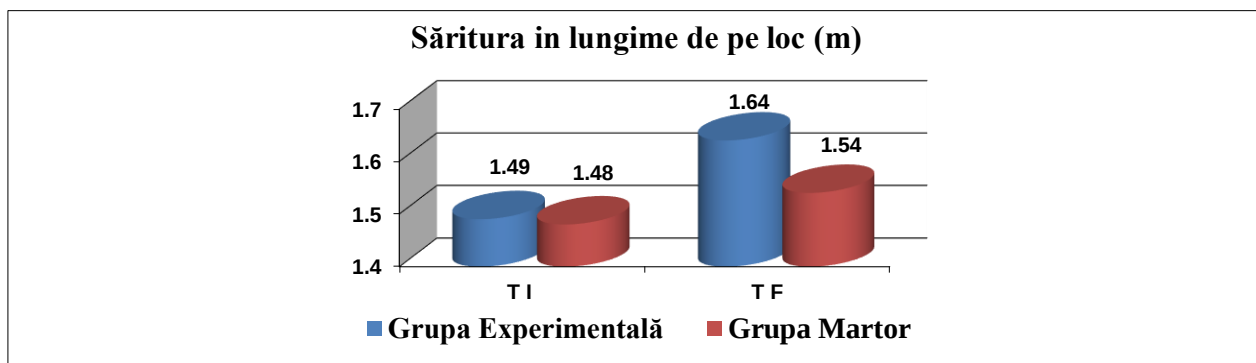


Figura 3.8. Rezultatele fetelor la săritura în lungime de pe loc

Este de menționat faptul că, pentru ambele grupe, experimentală și martor, această calitate motrică manifestă o dinamică ascendentă la finalul experimentului comparativ cu valorile obținute la testarea inițială.

Astfel, fetele din grupa experimentală au înregistrat un rezultat mediu inițial de 1,49 m, care, în urma aplicării conținutului lecțiilor de educație fizică și a metodologiei elaborate de noi,

a crescut până la 1,64 m la testarea finală. În schimb, fetele din grupa martor au evidențiat o evoluție modestă, cu o creștere de la 1,48 m (inițial) la 1,54 m (final).

Deși în ambele grupe se constată o diferență între valorile inițiale și cele finale, aceasta este semnificativă statistic doar în cazul grupei experimentale, unde valoarea calculată a indicelui „t” este de 6,72 ($P < 0,001$). În grupa martor, diferența nu este relevantă statistic, valoarea indicelui „t” fiind de 2,06 ($P > 0,05$).

La proba de *sărituri din gimnastica acrobatică*, rezultatele obținute la testarea inițială au indicat, similar cu celelalte probe, o apropiere semnificativă între cele două grupe, ceea ce reflectă un nivel comparabil de pregătire inițială.

Așa cum se poate observa în Figura 3.9., grupa martor a înregistrat o medie a notelor de 8,64, în timp ce grupa experimentală a obținut o notă medie de 8,72. Diferența redusă dintre cele două valori indică o prestație similară la momentul inițial al evaluării.

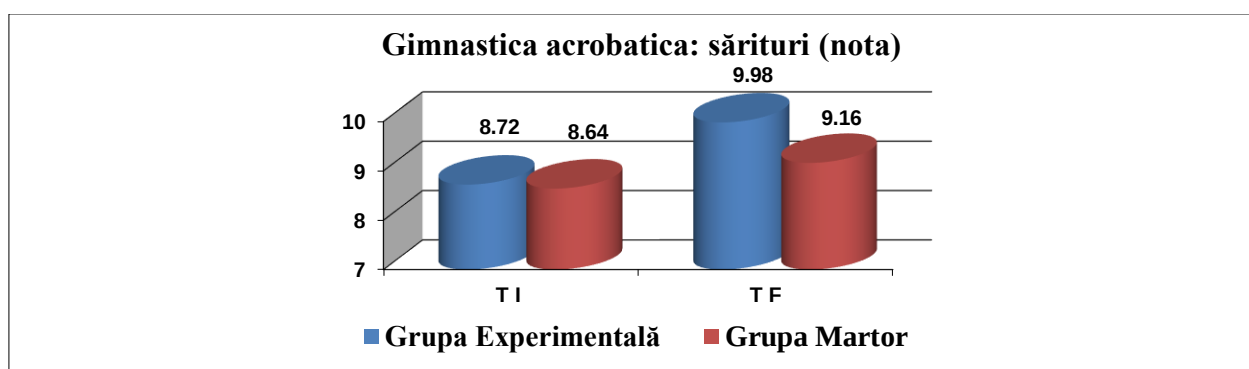


Figura 3.9. Rezultatele fetelor la Gimnastica acrobatică: sărituri

La testarea finală a probei de sărituri din gimnastica acrobatică, fetele din grupa experimentală au obținut o notă medie de 9,98, în timp ce fetele din grupa martor au înregistrat o notă medie de 9,16. Diferența semnificativă dintre cele două grupe este susținută de valoarea testului statistic „t” = 3,94, cu un nivel de semnificație $P < 0,01$.

Deși valorile inițiale ale celor două grupe nu au evidențiat diferențe majore, progresul înregistrat până la testarea finală este vizibil. Grupa experimentală a înregistrat o creștere a mediei de 1,26 puncte, iar grupa martor, o creștere de 0,52 puncte. Această evoluție este validată statistic, valoarea lui „t” pentru grupa experimentală fiind de 8,26 ($P < 0,001$), ceea ce confirmă o creștere semnificativă a performanței. De asemenea, și în cazul grupei martor, progresul este semnificativ statistic ($t = 3,75$, $P < 0,01$), însă cu o amplitudine mai redusă.

Cea de-a doua probă din gimnastica acrobatică, destinată evaluării capacităților coordinative specifice, a constat în realizarea unui exercițiu liber ales la sol, notat conform

criteriilor de apreciere specifice. La testarea inițială, grupa experimentală a obținut o notă medie de 9,33, în timp ce grupa martor a înregistrat o notă medie mai redusă, de 9,00 (Figura 3.10.).

Analiza statistico-matematică a diferenței dintre cele două medii, exprimată prin valoarea testului „t” (1,14), indică o variație nesemnificativă din punct de vedere statistic între performanțele celor două grupe ($P > 0,05$), ceea ce confirmă un nivel comparabil de pregătire inițială.

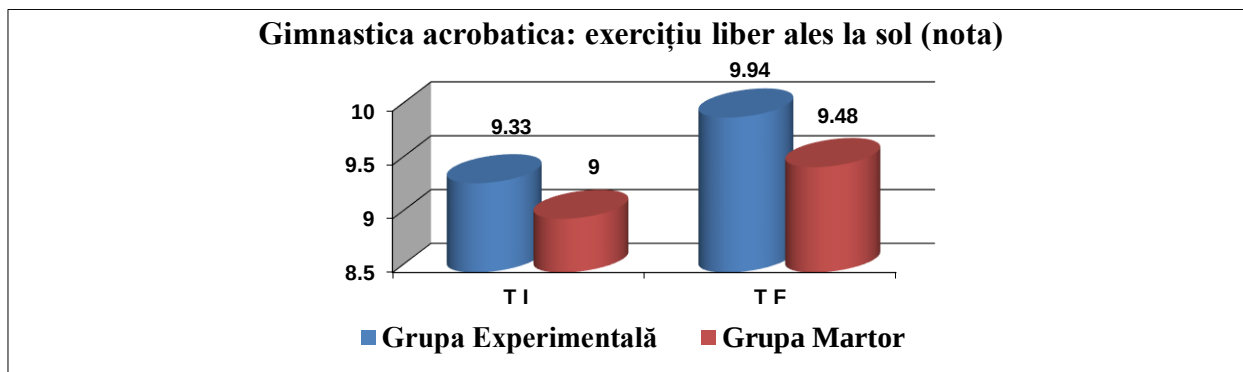


Figura 3.10. Rezultatele fetelor la gimnastica acrobatica: exercițiu liber ales la sol

În ceea ce privește testarea finală la exercițiul acrobatic liber ales la sol, grupa experimentală a înregistrat o notă medie superioară, de 9,94, comparativ cu media de 9,48 obținută de grupa martor. Deși diferența aparentă dintre cele două medii este de doar 0,46 puncte, analiza matematico-statistică evidențiază o semnificație clară, valoarea testului „t” fiind de 5,28, ceea ce corespunde unui nivel de semnificație ridicat ($P < 0,001$).

Totodată, din analiza grafică și tabelară rezultă o evoluție pozitivă a performanțelor în ambele grupe. Diferența dintre notele inițiale și cele finale este de 0,61 puncte pentru grupa experimentală și de 0,48 puncte pentru grupa martor. Aplicarea testului Student relevă o semnificație statistică puternică în cazul grupei experimentale ($t = 6,60$; $P < 0,001$), în timp ce la grupa martor progresul este semnificativ, însă cu un grad mai redus de certitudine ($t = 2,17$; $P < 0,05$).

Următoarea probă motrică analizată a fost alergarea de viteză pe 50 m cu start de jos. La testarea inițială, valorile medii obținute de fetele din grupa experimentală (8,88 sec.) și cele din grupa martor (8,77 sec.) indică o apropiere evidentă, diferența fiind nesemnificativă din punct de vedere statistic ($P > 0,05$).

La testarea finală, efectuată la sfârșitul anului școlar, se constată o diferență clară între grupele cercetate: fetele din grupa experimentală au înregistrat o medie de 8,32 secunde, în timp ce cele din grupa martor au obținut o medie de 8,62 secunde. Această diferență de 0,30 secunde este validată de calculul matematico-statistic, fiind considerată semnificativă ($P < 0,05$).

Analiza progresului înregistrat în cadrul fiecărei grupe arată o dinamică favorabilă grupei experimentale. Conform datelor prezentate în Figura 3.11., fetele din grupa experimentală au înregistrat o îmbunătățire de 0,56 secunde, progresul fiind semnificativ din punct de vedere statistic ($t = 5,15$; $P < 0,001$). În schimb, fetele din grupa martor au înregistrat o creștere modestă de 0,15 secunde, considerată nesemnificativă statistic ($t = 2,03$; $P > 0,05$).

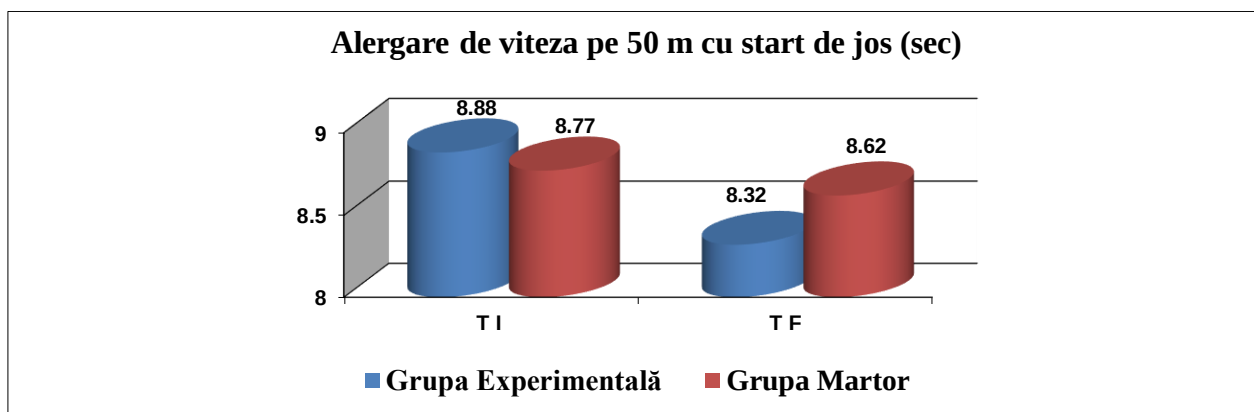


Figura 3.11. Rezultatele fetelor la alergare de viteza pe 50 m cu start de jos

Preocuparea constantă pentru aplicarea mijloacelor specifice jocului de rugby, care presupun solicitarea vitezei de deplasare, în cadrul lecțiilor de educație fizică, a condus la înregistrarea unor progrese semnificative în rândul fetelor din grupa experimentală, în comparație cu cele din grupa martor, care au urmat un program tradițional. Acest fapt este evidențiat clar de evoluția superioară a rezultatelor obținute la proba de viteză.

Ultima probă aplicată fetelor, destinată evaluării capacităților de viteză și îndemânare, a fost testul de navetă 5x10 m.

La testarea inițială, fetele din grupa martor au înregistrat un timp mediu de 17,30 secunde, în timp ce fetele din grupa experimentală au obținut o valoare medie de 17,51 secunde. Deși rezultatele vizual sugerează o diferență între cele două grupe, analiza matematico-statistică a relevat că aceasta nu este semnificativă din punct de vedere statistic ($P > 0,05$) (Figura 3.12).

În urma testării finale, se constată o îmbunătățire semnificativă a performanței la grupa experimentală, care a înregistrat o medie de 16,78 secunde, comparativ cu 17,25 secunde înregistrate de fetele din grupa martor. Diferența de 0,47 secunde dintre cele două grupe este considerată semnificativă statistic ($P < 0,05$), ceea ce evidențiază eficiența programului aplicat în grupa experimentală.

Analiza comparativă a rezultatelor inițiale și finale relevă o evoluție pozitivă în ambele grupe, însă progresul este considerabil mai mare în grupa experimentală, în care au fost

implementate mijloacele specifice jocului de rugby. Aceste date confirmă potențialul formativ al acestor mijloace în ceea ce privește dezvoltarea vitezei și a îndemânării la fetele din ciclul liceal.

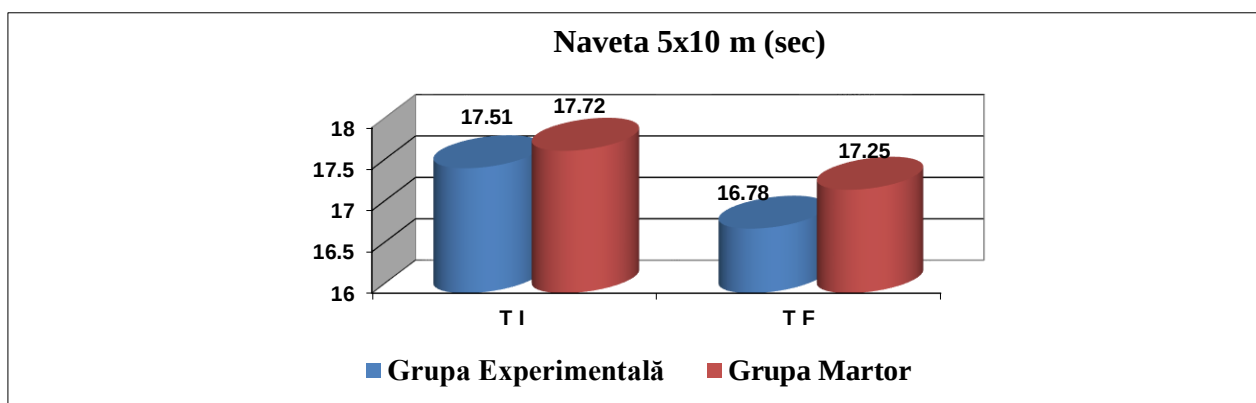


Figura 3.12. Rezultatele fetelor la navetă 5x10 m

Analizând datele centralizate pentru proba de navetă 5x10 m, se constată că indicele „t” calculat pentru fetele din grupa experimentală ($t = 6,70$, $P < 0,001$) este semnificativ mai mare comparativ cu cel obținut de fetele din grupa martor ($t = 3,38$, $P < 0,01$), ceea ce confirmă, din punct de vedere statistic, existența unor creșteri relevante ale performanțelor în ambele grupe, cu un progres net superior în cazul grupei experimentale.

În urma analizei rezultatelor obținute la probele motrice de către elevele din clasele a X-a incluse în experimentul formativ, pot fi formulate următoarele concluzii:

- Rezultatele înregistrate la testarea finală de către fetele din grupa experimentală sunt vizibil superioare față de cele obținute la testarea inițială, evidențiind un progres semnificativ pentru toate probele motrice investigate;
- Și în cazul grupei martor se constată o evoluție pozitivă a performanțelor între cele două testări, însă aceasta este mult mai puțin accentuată în comparație cu progresul obținut de grupa experimentală;
- Diferențele de creștere între cele două grupe pot fi atribuite aplicării sistematice a programului didactic elaborat în cadrul cercetării, care a presupus utilizarea mijloacelor specifice jocului de rugby în lecția de educație fizică;
- Aplicarea acestor mijloace a contribuit la creșterea motivației pentru participare activă în lecție, precum și la dezvoltarea directă a motricității generale și a unor calități motrice specifice;
- Rezultatele obținute validează ipoteza cercetării, susținând ideea că integrarea conținuturilor din jocul de rugby în lecțiile de educație fizică are un impact formativ semnificativ asupra elevelor din ciclul liceal.

3.3. Dinamica indicilor pregătirii tehnico-tactice specifice jocului de rugby la elevii din clasa a X-a cuprinși în experimentul formativ

Un alt indicator esențial pentru aprecierea nivelului de dezvoltare a motricității generale și specifice, în contextul aplicării mijloacelor din jocul de rugby, l-a constituit evaluarea competențelor tehnico-tactice dobândite de elevii din clasa a X-a cuprinși în experimentul formativ. Aceste competențe sunt relevante nu doar pentru eficiența practicii sportive, ci și pentru nivelul de integrare funcțională a abilităților motrice în contexte aplicative, specifice jocului de rugby [181].

Probele de control al motricității specifice acestui joc au fost administrate exclusiv grupei experimentale, întrucât această grupă a beneficiat de aplicarea planificării și a metodologiei elaborate de noi, care au inclus sistematic mijloacele specifice jocului de rugby. Evaluările s-au realizat la două momente distincte – la începutul și la finalul anului de învățământ –, constituind componente esențiale ale experimentului pedagogic de bază.

Pentru aprecierea nivelului pregătirii tehnico-tactice, au fost selectate șase probe reprezentative care acoperă spectrul complet al abilităților tehnice și tactice cerute în jocul de rugby:

- pas lateral și pasă sărită;
- pasă de la sol;
- schimbare de direcție – viteză și îndemânare;
- schimbare de direcție – șut razant și culegere;
- viteza de pasare.

Aceste probe au fost alese în funcție de frecvența și relevanța lor în desfășurarea jocului real, dar și în raport cu capacitatea de a reflecta progresul motric dobândit în urma aplicării sistematice a conținuturilor specifice jocului de rugby în cadrul lecțiilor de educație fizică.

Rezultatele înregistrate la aceste probe au fost centralizate și prelucrate prin metode statistice de bază, fiind analizate separat pe categorii de sex – băieți și fete – pentru a reflecta cât mai fidel nivelul de progres al fiecărui subgrup în parte. Valorile medii, diferențele dintre testările inițiale și cele finale, precum și indicii de semnificație statistică sunt prezentate în Tabelele 3.6 și 3.7. Reprezentarea grafică a dinamicii acestor performanțe este ilustrată în Figurile 3.13 – 3.18., facilitând o analiză vizuală a progresului elevilor în urma aplicării programului propus.

Prin urmare, analiza acestor probe oferă un tablou complet al eficienței mijloacelor specifice din rugby asupra dezvoltării pregătirii tehnico-tactice a elevilor de liceu, constituind o bază solidă pentru formularea concluziilor experimentale.

Tabelul 3.6. Indicii pregătirii tehnico-tactice inițiali și finali a băieților din clasa a X-a (n=11) [181, p. 753].

N. crt.	Norme de control	Date statistice	Indicii inițiali	Indicii finali	t	P
1.	Pas lateral și pasă sărită (sec)	X_{med}	5,31	4,81	4,17	<0,01
		m	$\pm 0,16$	$\pm 0,09$		
		σ	0,54	0,29		
		CV	10,22	6,03		
2.	Pasă de la sol (sec)	X_{med}	10,71	9,69	5,89	<0,001
		m	$\pm 0,24$	$\pm 0,19$		
		σ	0,81	0,62		
		CV	10,32	6,35		
3.	Schimbare de direcție (sec)	X_{med}	6,3	5,98	4,39	<0,01
		m	$\pm 0,21$	$\pm 0,13$		
		σ	0,68	0,43		
		CV	10,32	7,12		
4.	Viteză și îndemânare (sec)	X_{med}	24,16	22,76	4,86	<0,001
		m	$\pm 0,39$	$\pm 0,21$		
		σ	1,31	0,70		
		CV	5,41	3,09		
5.	Schimbare de direcție, șut razant șiculegere (sec)	X_{med}	6,07	5,44	4,79	<0,001
		m	$\pm 0,13$	$\pm 0,08$		
		σ	0,43	0,25		
		CV	7,02	4,58		
6.	Viteza de pasare (sec)	X_{med}	11,61	12,72	3,94	<0,01
		m	$\pm 0,38$	$\pm 0,19$		
		σ	1,26	0,63		
		CV	10,87	4,96		

Notă: n=11, f=10, P – 0.05; 0,01; 0,001.
t – 2,228; 3,169; 4,587

Prima probă specifică jocului de rugby este *Pas lateral și pasă sărită*, în care elevii trebuiau să-și demonstreze abilitățile de a executa corect pasele și de a se deplasa în sprijinul purtătorului de balon, într-o acțiune unitară. Această probă a vizat simultan precizia tehnică și capacitatea de coordonare motrică în contexte dinamice, reflectând nivelul pregătirii specifice jocului de rugby.

Deci, din figura 3.13 se observă că băieții din grupa experimentală au înregistrat o valoare medie de 5,31 secunde la testarea inițială, iar la testarea finală media a scăzut la 4,81 secunde, indicând o îmbunătățire semnificativă a performanței cu 0,50 secunde. Este important de menționat că valoarea indicelui „t” (4,14) calculată pentru această probă depășește valoarea critică din tabelul lui Fisher, ceea ce confirmă, din punct de vedere statistic, o creștere semnificativă a nivelului pregătirii tehnico-tactice la această probă specifică jocului de rugby.

Fetele din grupa cuprinsă în experimentul formativ, la aceeași probă prezentată în figura 3.13, au înregistrat o valoare medie inițială de 6,58 secunde, iar la testarea finală au atins o medie de 5,23 secunde, ceea ce reflectă o îmbunătățire semnificativă de 1,35 secunde.

Tabelul 3.5. Indicii pregătirii tehnico-tactice inițiali și finali a fetelor din clasa a X-a (n=18) [181, p. 753].

N. crt.	Norme de control	Date statistice	Indicii inițiali	Indicii finali	T	P
1.	Pas lateral și pasă sărită (sec)	X_{med}	6,58	5,23	8,92	<0,001
		m	$\pm 0,18$	$\pm 0,11$		
		σ	0,75	0,45		
		CV	11,36	8,56		
2.	Pasă de la sol (sec)	X_{med}	12,14	10,78	6,19	<0,001
		m	$\pm 0,25$	$\pm 0,17$		
		σ	1,07	0,74		
		CV	8,80	5,89		
3.	Schimbare de direcție (sec)	X_{med}	7,59	6,53	8,98	<0,001
		m	$\pm 0,14$	$\pm 0,09$		
		σ	0,58	0,38		
		CV	7,60	5,89		
4.	Viteză și îndemânare (sec)	X_{med}	25,52	23,95	5,75	<0,001
		m	$\pm 0,30$	$\pm 0,24$		
		σ	1,29	1,02		
		CV	5,06	4,24		
5.	Schimbare de direcție, șut razant șiculegere (sec)	X_{med}	7,06	6,12	7,96	<0,001
		m	$\pm 0,14$	$\pm 0,08$		
		σ	0,58	0,36		
		CV	8,25	5,84		
6.	Viteza de pasare (sec)	X_{med}	9,58	11,05	5,04	<0,001
		m	$\pm 0,32$	$\pm 0,26$		
		σ	1,37	1,10		
		CV	14,34	9,94		

Notă: n=18, f – 17, P – 0.05; 0,01; 0,001.
t – 2,110; 2,898; 3,965

Similar cu rezultatele înregistrate la băieți, valoarea indicelui „t” calculat (8,92), fiind superioară valorii critice din tabelul lui Fisher, confirmă o creștere semnificativă din punct de vedere statistic a performanței în această probă tehnico-tactică specifică jocului de rugby.

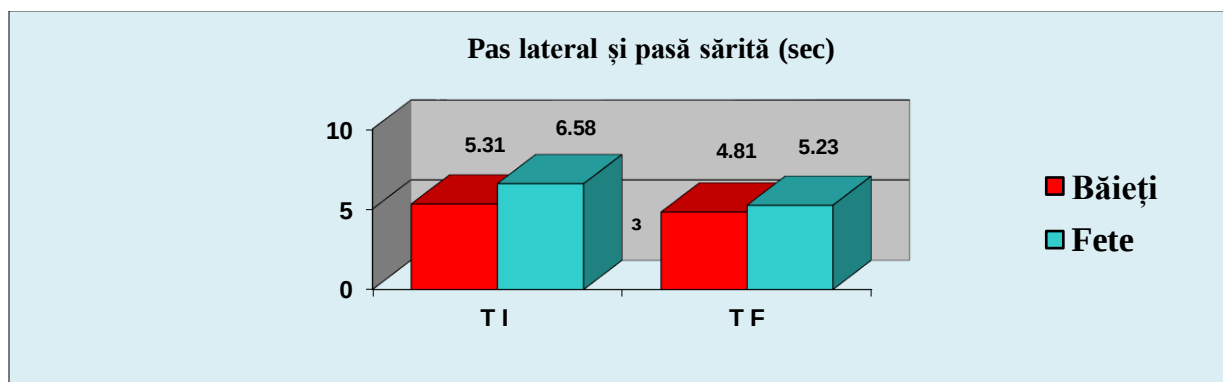


Figura 3.13. Dinamica indicilor testării „pas lateral și pasă sărită” la elevii din clasa a X-a

A doua probă specifică jocului de rugby a fost „*pasa de la sol*”, menită să evidențieze abilitățile elevilor în ceea ce privește viteză de reacție și, în mod particular, viteza de pasare a balonului de rugby de la nivelul solului (Figura 3.14.).

La testarea inițială, băieții din grupa experimentală au obținut un rezultat mediu de 10,71 secunde, iar la testarea finală media s-a îmbunătățit semnificativ, ajungând la 9,69 secunde. În cazul fetelor din aceeași grupă, valorile medii au fost de 12,14 secunde la începutul experimentului și 10,78 secunde la sfârșitul acestuia.

Prelucrarea datelor prin testul statistic Student evidențiază diferențe semnificative statistic pentru ambele categorii. Astfel, la băieți, valoarea indicelui „t” calculat a fost de 5,89, iar la fete de 6,19, ambele depășind semnificativ pragul critic de semnificație ($P < 0,001$), ceea ce confirmă progresul real și eficiența mijloacelor aplicate în cadrul experimentului formativ.

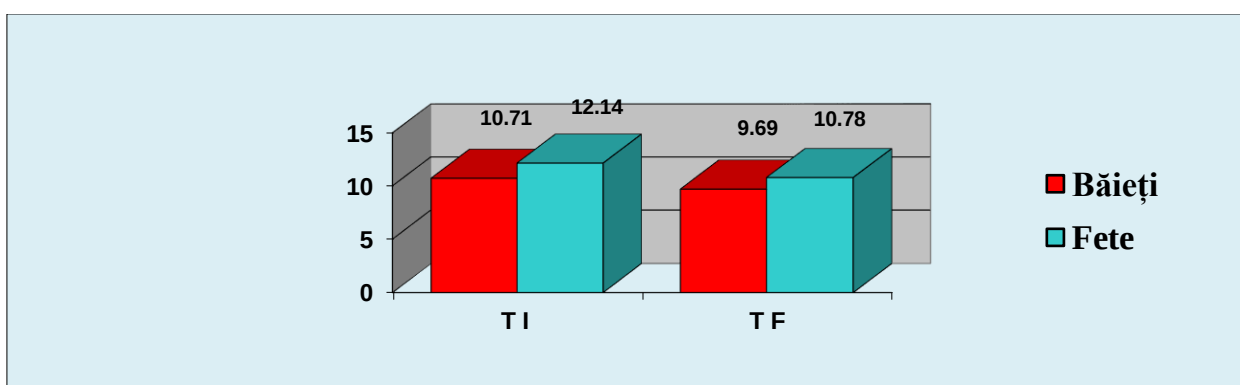


Figura 3.14. Dinamica indicilor testării „pasă de la sol” la elevii din clasa a X-a

Următoarea probă tehnico-tactică specifică jocului de rugby, la care au fost evaluați elevii din clasa a X-a, este „*schimbarea de direcție*”, probă menită să evidențieze capacitatea motrică specifică de evitare și eschivare, prin modificarea rapidă a direcției de deplasare spre stânga și spre dreapta (Figura 3.15.).

Băieții din grupa experimentală au înregistrat la testarea inițială o valoare medie de 6,30 secunde, iar la testarea finală media a scăzut la 5,98 secunde, indicând o îmbunătățire de 0,32 secunde. În ceea ce le privește pe fete, progresul a fost mai pronunțat: de la 7,59 secunde la testarea inițială la 6,53 secunde la finalul experimentului, cu o diferență de 1,06 secunde.

Rezultatele au fost validate statistic prin testul Student, care a relevat o diferență semnificativă pentru ambele categorii. Astfel, la băieți, valoarea lui t a fost de 4,39, iar la fete 8,98, ambele depășind valorile critice din tabelul lui Fisher ($P < 0,001$), ceea ce confirmă o creștere semnificativă a performanței la această probă specifică.

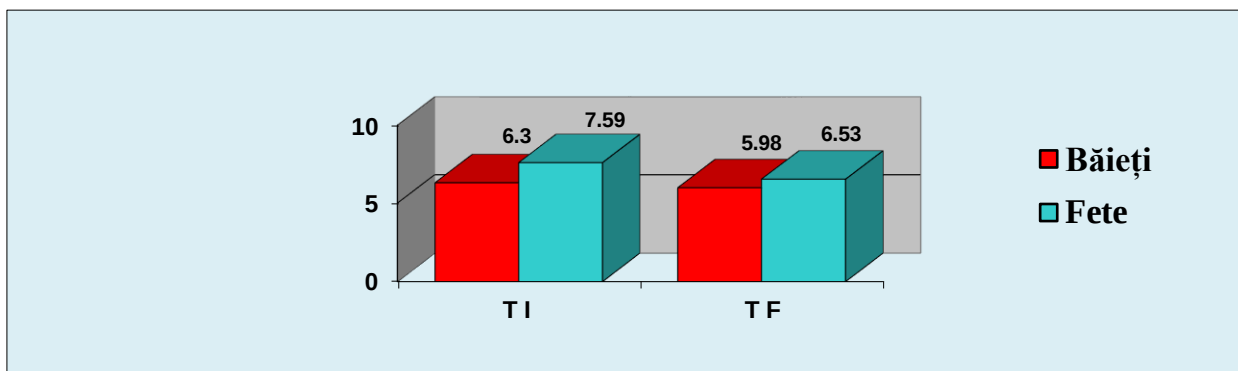


Figura 3.15. Dinamica indicilor testării „schimbare de direcție” la elevii din clasa a X-a

Al patrulea test, denumit „viteză și îndemânare”, a presupus ca elevii să execute o succesiune de acțiuni tehnico-tactice specifice jocului de rugby, demonstrând atât rapiditatea de execuție a procedeelor tehnice, cât și capacitatea de adaptare și tranziție eficientă între acestea.

În urma testărilor inițiale și finale, băieții din grupa experimentală au înregistrat o valoare medie de 24,16 secunde la începutul experimentului, iar la final 22,76 secunde, ceea ce indică o îmbunătățire de 1,60 secunde. În mod similar, fetele din aceeași grupă au obținut la testarea inițială o medie de 25,52 secunde, în timp ce la final au demonstrat o medie de 23,95 secunde, cu o creștere de 1,57 secunde (Figura 3.16).

Creșterea semnificativă a rezultatelor între testarea inițială și cea finală, înregistrată de băieții din grupa experimentală, este confirmată de valoarea indicelui „t” calculat (4,86), care depășește pragul critic al semnificației statistice stabilit conform valorilor din tabelul lui Fisher (Tabelul 3.6.). La fete, indicele „t” obținut este de 5,75, o valoare superioară celei înregistrate la băieți, ceea ce evidențiază o îmbunătățire chiar mai accentuată și semnificativă din punct de vedere statistic (Tabelul 3.7.).

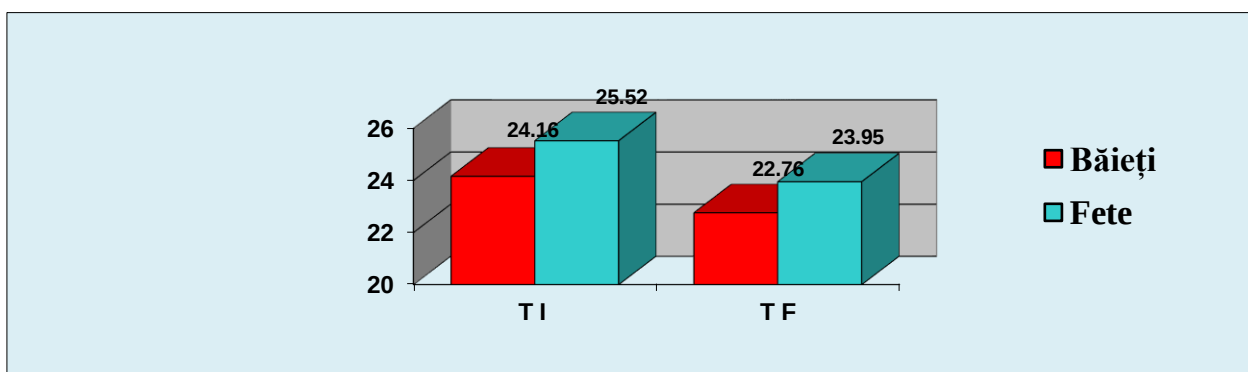


Figura 3.16. Dinamica indicilor testării „viteză și îndemânare” la elevii din clasa a X-a

Prin intermediul testului de schimbare de direcție, șut razant și culegere, al cincilea test specific jocului de rugby, elevii cercetați au fost solicitați să demonstreze abilități de coordonare

segmentară complexă în regim de viteză, incluzând acțiunea de manevrare a balonului cu piciorul. Această probă, asemenea celei anterioare, presupune o succesiune de acțiuni tehnico-tactice relevante, aplicabile în contexte reale de joc, cu scopul finalizării unei acțiuni individuale prin marcare.

În urma prelucrării datelor, valorile medii înregistrate de băieții din grupa experimentală au fost de 6,07 secunde la testarea inițială și 5,44 secunde la cea finală. Fetele din aceeași grupă au obținut rezultate medii de 7,06 secunde inițial și 6,12 secunde final. Conform calculelor statistice, creșterea de 0,63 secunde în cazul băieților este susținută de valoarea indicelui „t” (4,79), iar progresul de 0,94 secunde la fete este susținut de un indice „t” și mai ridicat (7,96), ambele situându-se la un nivel de semnificație ridicat ($P < 0,001$), ceea ce confirmă îmbunătățiri semnificative din punct de vedere statistic (Tabelul 3.6. și 3.7.).

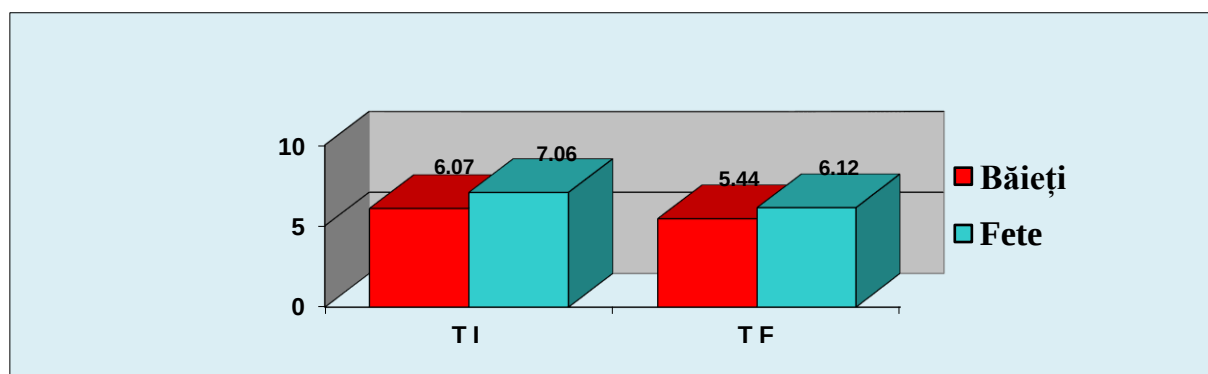


Figura 3.17. Dinamica indicilor testării „schimbare de direcție, șut razant și culegere” la elevii din clasa a X-a

Ultima probă din compartimentul tehnico-tactic, aplicată elevilor din clasa a X-a, a fost proba de viteză de pasare. Aceasta a avut ca scop evaluarea capacității de stăpânire a tehnicii de prindere și pasare a balonului specific jocului de rugby, în condiții de timp limitat. În plus, proba a vizat exprimarea abilităților de viteză-îndemânare prin realizarea unui număr cât mai mare de pase corecte într-un interval prestabilit.

Conform rezultatelor prezentate în figura 3.18, la testarea inițială băieții au realizat în medie 11,61 pase complete, iar fetele 9,58 pase. După desfășurarea programului experimental bazat pe mijloace specifice jocului de rugby, la testarea finală băieții au înregistrat o medie de 12,72 pase complete, marcând o creștere de 1,11 pase. Fetele, la rândul lor, au demonstrat o creștere mai pronunțată, de 1,47 pase, atingând un rezultat mediu final de 11,05 pase complete.

Deși diferențele numerice pot părea modeste, analiza matematico-statistică evidențiază o semnificație clară a progresului obținut. Astfel, indicele „t” calculat pentru băieți este de 3,94, iar

pentru fete de 5,04, ambele valori depășind pragul de semnificație stabilit de valoarea „P” din tabelul lui Fisher (Tabelele 3.4 și 3.5), ceea ce confirmă validarea statistică a progresului înregistrat.

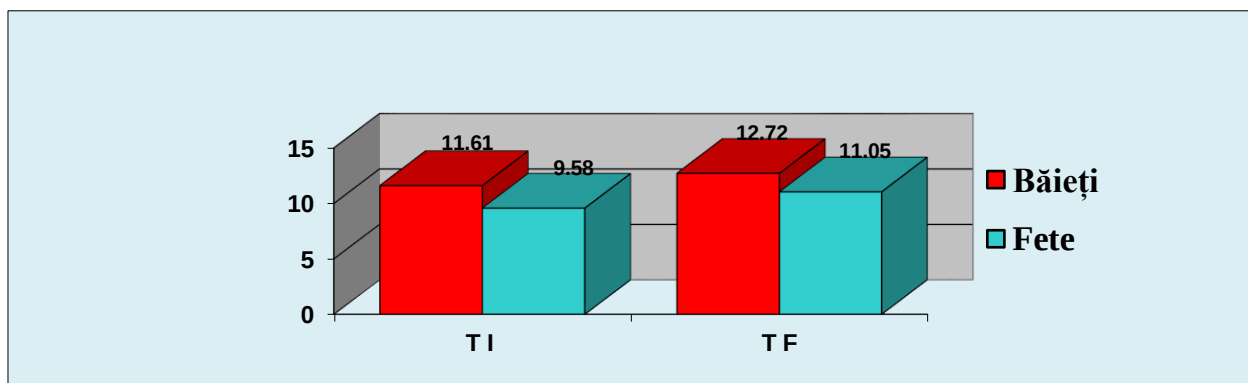


Figura 3.18. Dinamica indicilor testării „viteză de pasare” la elevii din clasa a X-a

Deși, la o primă vedere, creșterile înregistrate pot părea reduse cantitativ, analiza matematico-statistică relevă faptul că atât la băieți ($t = 3,94$), cât și la fete ($t = 5,04$), diferențele dintre valorile inițiale și finale sunt semnificative, depășind pragul critic de semnificație conform valorilor „P” din tabelul lui Fisher (vezi Tabelele 3.6 și 3.7).

În urma analizei rezultatelor obținute de elevii din clasa a X-a la probele tehnico-tactice specifice jocului de rugby, se pot formula următoarele concluzii:

- Pentru toți indicatorii celor șase probe aplicate, valorile medii obținute la testarea finală sunt superioare celor înregistrate la testarea inițială, atât în rândul băieților, cât și al fetelor din grupa experimentală. Acest progres susține ipoteza conform căreia, pe parcursul experimentului pedagogic, elevii și-au însușit și consolidat un repertoriu valoros de deprinderi motrice specifice jocului de rugby.
- Creșterile înregistrate au fost validate statistic prin valorile indicelui „t”, care, pentru toate probele și la ambele categorii de sexe, au depășit pragurile de semnificație statistică conform tabelului lui Fisher, unde $P < 0,001$. Acest fapt confirmă fără echivoc eficiența aplicării mijloacelor din rugby în cadrul lecției de educație fizică.
- Ținând cont de caracterul complex și integrator al acțiunilor tehnico-tactice din jocul de rugby, care implică manifestarea coordonată a unor deprinderi și capacități motrice fundamentale (viteza, îndemânarea, forța, echilibrul, orientarea spațială etc.), se poate afirma că aplicarea acestor mijloace în activitatea didactică nu doar că a contribuit la dezvoltarea motricității specifice, ci a determinat și un impact pozitiv asupra motricității generale a

elevilor. Astfel, rugbyul poate constitui un instrument eficient în formarea integrată a competențelor motrice în contextul educației fizice la nivel liceal.

3.4. Impactul lecției de educație fizică cu conținut din rugby asupra motivării practicării activităților motrice

Pornind de la rezultatele cercetării experimentale, care au confirmat eficiența aplicării mijloacelor specifice jocului de rugby în dezvoltarea motricității generale a elevilor din clasele de liceu, se impune, în continuare, evidențierea dimensiunii motivaționale asociate acestor intervenții educaționale.

Este bine cunoscut faptul că lecția de educație fizică, pe lângă rolul său în formarea unui set variat de deprinderi motrice, dezvoltarea abilităților fizice și a competențelor specifice disciplinei, are și un rol orientativ, vizând stimularea motivației elevilor pentru participarea activă și constantă la activități fizice, inclusiv în afara mediului școlar. În acest context, una dintre finalitățile esențiale ale educației fizice în învățământul general este aceea de a promova un stil de viață activ și sănătos, prin implicarea elevilor în activități sportive pe termen lung.

Odată cu implementarea experimentului pedagogic, am urmărit și identificarea modului în care mijloacele din rugby contribuie la creșterea motivației elevilor pentru participarea activă la activități motrice, atât în cadrul lecțiilor de educație fizică, cât și în cadrul structurilor extracurriculare (cluburi sportive, activități recreative organizate) [180, p. 224]. În acest scop, a fost realizată o monitorizare atentă a frecvenței participării elevilor la lecții, precum și a implicării acestora în activități sportive complementare, utilizând ca surse de documentare registrul de evidență și caietul profesorului de educație fizică, atât pentru grupa experimentală, cât și pentru cea martor.

Pentru începutul analizei, s-au colectat date referitoare la absențele înregistrate de elevi la lecțiile de educație fizică în anul anterior (clasa a IX-a), iar acestea au fost comparate cu numărul de absențe înregistrate în anul în care s-a desfășurat experimentul pedagogic (clasa a X-a). În vederea realizării unei interpretări detaliate a interesului elevilor față de conținuturile activităților motrice, aceste absențe au fost organizate pe cinci module, corespunzătoare eșalonării anuale a domeniilor de competență și a unităților tematice din curriculum.

Fiecare modul analizat corespunde unei perioade specifice a anului școlar și reflectă conținuturi motrice asociate probelor sportive abordate, oferind astfel posibilitatea identificării impactului direct al tipului de activitate practicat asupra prezenței și implicării elevilor.

Este important de menționat că în grupa experimentală, în clasa a X-a, a fost implementat programul didactic elaborat de noi, centrat pe aplicarea sistematică a mijloacelor din rugby în toate lecțiile de educație fizică, indiferent de perioada anului.

Rezultatele obținute în urma monitorizării frecvenței participării la orele de educație fizică, diferențiate pe module și comparate între cele două clase (IX și X), sunt prezentate sintetic în Tabelul 3.7 și Figura 3.18 [180, p. 225, 226].

Tabelul 3.8. Monitorizarea frecvenței lecției de educație fizică a elevilor din clasa a X-a cuprinși în experimentul pedagogic. (GE: n=29; GM: n=28) [180, p. 225].

Nr. crt.	Module conform proiectării didactice	Grupe	Nr. absențe din cl. a IX-a	Nr. absențe din cl. a X-a	Diferența absențe cl. IX-a – X-a
1.	Modulul I (calit. motrice: forța; joc sportiv: fotbal)	GE	8	7	1
		GM	9	9	0
		<i>Diferența GE - GM</i>	-1	- 2	1
2.	Modulul II (gimnastică: sărituri, acrobatică)	GE	14	10	4
		GM	16	17	1
		<i>Diferența GE - GM</i>	-2	-7	5
3.	Modulul III (calit. motrice combinate; joc sportiv: baschet)	GE	13	6	7
		GM	15	14	1
		<i>Diferența GE - GM</i>	-2	-8	6
4.	Modulul IV (atletism: aruncări, sărituri; joc sportiv: fotbal)	GE	11	7	4
		GM	9	8	1
		<i>Diferența GE - GM</i>	2	-1	1
5.	Modulul V (atletism: alergări; joc sportiv: fotbal)	GE	10	7	3
		GM	12	10	2
		<i>Diferența GE - GM</i>	-2	-1	1
6.	Total absențe an școlar	GE	56	37	19
		GM	61	58	3
		<i>Diferența GE - GM</i>	5	21	12

Conform datelor prezentate în tabelul centralizator al absențelor, se constată că în primul modul, corespunzător semestrului I, în care lecțiile de educație fizică au fost orientate preponderent către practicarea unui joc sportiv (fotbal) și dezvoltarea forței musculare, grupele

cercetate au înregistrat un număr similar de absențe în clasa a IX-a. Mai exact, grupa experimentală a acumulat 8 absențe, iar grupa martor 9 absențe. În schimb, în anul desfășurării cercetării (clasa a X-a), datele relevă o creștere a participării în rândul grupei experimentale: numărul absențelor s-a redus la 7, ceea ce sugerează un ușor progres în ceea ce privește motivația de participare. La grupa martor, numărul de absențe a rămas constant, ceea ce nu indică o influență notabilă a conținuturilor tradiționale asupra frecvenței la ore.

În cadrul modulului al II-lea, destinat dezvoltării competențelor prin intermediul gimnasticii (gimnastică acrobatică și sărituri), ambele grupe au înregistrat cele mai multe absențe raportat la celelalte module. În clasa a IX-a, elevii din grupa experimentală au cumulat 14 absențe, iar cei din grupa martor 16. Diferența între grupe este redusă, dar relevantă. În clasa a X-a, însă, se observă o schimbare semnificativă în comportamentul de participare: elevii din grupa experimentală, care au desfășurat lecții în care mijloacele din rugby au fost combinate cu cele din gimnastică, au înregistrat doar 10 absențe. În contrast, la grupa martor, numărul absențelor a crescut la 17.

Analizând dinamica absențelor de la clasa a IX-a la clasa a X-a, se evidențiază o tendință pozitivă în rândul grupei experimentale, care a redus numărul total de absențe, ceea ce poate fi interpretat drept un indiciu al creșterii interesului pentru lecțiile de educație fizică. În schimb, în cazul grupei martor, se constată o ușoară creștere a absenteismului, ceea ce poate sugera menținerea sau chiar diminuarea motivației de participare la activitățile fizice școlare în absența unui program inovator.

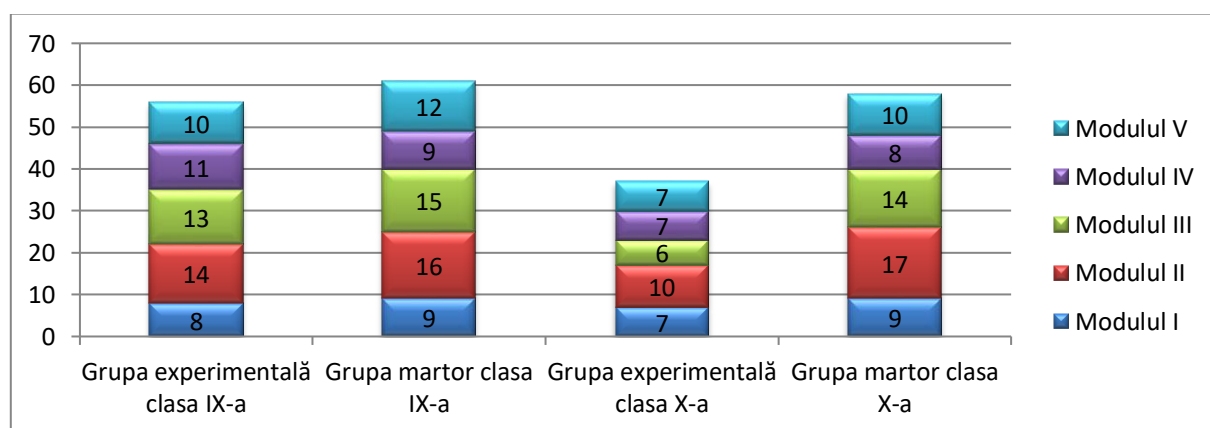


Figura 3.19. Absențele de la ora de educația fizică a elevilor cuprinși în experimentul pedagogic

În cadrul modulului III, destinat dezvoltării calităților motrice combinate și exersării unui joc sportiv (baschet), se observă că în clasa a IX-a, ambele grupe cercetate au acumulat un număr relativ apropiat de absențe: 13 absențe la grupa experimentală și 15 la grupa martor. În schimb,

În clasa a X-a – anul în care a fost implementat experimentul formativ – se remarcă o reducere semnificativă a absențelor în rândul grupei experimentale (6 absențe), în timp ce la grupa martor această valoare a rămas relativ constantă (14 absențe). Această diferență evidențiază o tendință de creștere a participării în rândul elevilor care au fost implicați într-un program educațional inovativ, centrat pe mijloacele din rugby, în comparație cu cei care au urmat metode tradiționale, percepute adesea ca fiind mai puțin atractive.

Modulul IV, orientat către dezvoltarea competențelor specifice prin conținuturi de atletism (sărituri și aruncări) și jocuri sportive (continuarea fotbalului), relevă o participare similară între cele două grupe în clasa a IX-a: 11 absențe pentru grupa experimentală și 9 pentru grupa martor. În anul experimental, diferențele devin însă mai evidente – grupa experimentală și-a redus numărul de absențe la 7, în timp ce grupa martor a înregistrat 8 absențe. Aceste date reflectă o schimbare de atitudine a elevilor față de participarea la lecții, determinată, probabil, de atractivitatea conținuturilor propuse în cadrul lecțiilor desfășurate în grupa experimentală.

În ceea ce privește modulul V, în care s-au aplicat conținuturi similare cu cele din modulul IV, cu accent pe probele de alergare din cadrul atletismului, analiza datelor colectate din registrele claselor a IX-a relevă 10 absențe la grupa experimentală și 12 la grupa martor. În clasa a X-a, numărul absențelor s-a redus la 7 în grupa experimentală și la 10 în grupa martor, consolidând concluzia privind creșterea participării în rândul elevilor expuși programului educațional alternativ.

Prin urmare, analiza comparativă a datelor colectate din registrele de evidență a prezenței pentru clasele a IX-a și a X-a evidențiază o scădere semnificativă a absenteismului în cadrul grupei experimentale, de la 56 la 37 de absențe, în timp ce în grupa martor această scădere a fost minimă (de la 61 la 58 de absențe). Această tendință permite formularea concluziei că integrarea mijloacelor din jocul de rugby în lecțiile de educație fizică contribuie nu doar la dezvoltarea motrică a elevilor, ci și la creșterea gradului de participare activă la lecții, demonstrând astfel eficiența formativă și motivațională a acestora.

Un alt indicator esențial pentru evaluarea nivelului de motivație al elevilor din ciclul liceal față de activitățile motrice îl reprezintă implicarea acestora în activități extracurriculare specifice domeniului educației fizice și sportului. În vederea monitorizării participării elevilor la activități motrice desfășurate în afara lecțiilor curriculare, a fost analizat conținutul caietului profesorului de educație fizică, document oficial care reflectă implicarea elevilor în activități sportive organizate în cadrul unității de învățământ sau în afara acesteia.

Spre deosebire de analiza prezenței la lecțiile de educație fizică, această monitorizare a vizat în mod specific identificarea elevilor care practică sport în regim extracurricular, fie în

cadrul cluburilor sportive școlare, fie în cadrul cluburilor de profil. Evaluarea a fost realizată la două momente distincte – începutul și sfârșitul anului de studii – atât pentru grupa experimentală, cât și pentru cea martor, în scopul de a observa dinamica interesului pentru activitatea fizică și influența programului educațional propus în cadrul cercetării asupra implicării elevilor în activități sportive voluntare.

Tabelul 3.9. Numărul de elevi din clasa a X-a cuprinși în experimentul pedagogic încadrați cluburi sportive. (GE: n=29; GM: n=28) [180, p. 227].

Nr. crt.	Ramuri de sport	Început de an școlar		Sfârșit de an școlar	
		GE (nr. elevi)	GM (nr. elevi)	GE (nr. elevi)	GM (nr. elevi)
1.	Atletism	1	-	1	-
2.	Baschet	1	2	1	2
3.	Dans	-	1	-	1
4.	Fitness	-	-	2	1
5.	Fotbal	4	2	4	2
6.	Handbal	2	1	2	1
7.	Lupte	1	3	1	2
8.	Natație	-	-	-	1
9.	Rugby	-	-	2	-
10.	Alte	1	-	1	1
11.	TOTAL	10	9	14	10

În continuarea analizei asupra impactului lecției de educație fizică cu conținut din rugby asupra motivației elevilor de liceu, am examinat datele privind numărul de elevi care practică sport în mod individual sau în cadrul cluburilor sportive, precum și preferințele acestora în raport cu diferite ramuri de sport. Rezultatele centralizate sunt prezentate în Tabelul 3.8 și ilustrate grafic în Figura 3.19 [180, p. 228].

Conform datelor din Tabelul 3.8, la începutul anului de studii, elevii din grupa experimentală manifestau interes pentru un număr de 5 ramuri sportive (atletism, baschet, fotbal, handbal și lupte), similar cu elevii din grupa martor (baschet, dansuri, fotbal, handbal și lupte). La finalul anului școlar, numărul ramurilor de sport practicate de elevi a crescut în ambele grupe la 8, prin adăugarea disciplinelor fitness, natație și rugby. Această diversificare sugerează o largire a orizontului motivațional al elevilor față de activitățile motrice, în special în contextul aplicării programului cu mijloace din rugby la grupa experimentală.

Totodată, datele evidențiază că în grupa experimentală, doi elevi au început să practice jocul de rugby, iar alți doi au optat pentru fitness, în timp ce în grupa martor s-a înregistrat o

singură nouă înscriere la natație și o altă la fitness. Este de remarcat și faptul că un elev din grupa martor a abandonat activitatea sportivă (lupta) pe parcursul anului școlar, în timp ce toți ceilalți elevi și-au continuat practicarea disciplinelor sportive în care erau deja implicați.

Analizând dinamica generală a implicării elevilor în activități sportive extracurriculare, se constată că în grupa experimentală, numărul elevilor participanți a crescut de la 10 (34,5%) la 14 (48,3%), ceea ce reprezintă o creștere de 13,8% în ceea ce privește implicarea activă. În comparație, în grupa martor, unde numărul total de elevi este similar, numărul celor implicați în activități sportive a crescut de la 9 (32,1%) la 10 (35,7%), adică o creștere de doar 3,6%.

Aceste date reflectă faptul că implementarea mijloacelor din rugby în lecțiile de educație fizică a avut un impact pozitiv nu doar asupra prezenței la ore, ci și asupra motivației elevilor pentru a practica activități motrice în afara orelor curriculare, favorizând atât lărgirea paletelor de opțiuni sportive, cât și creșterea participării active a acestora.

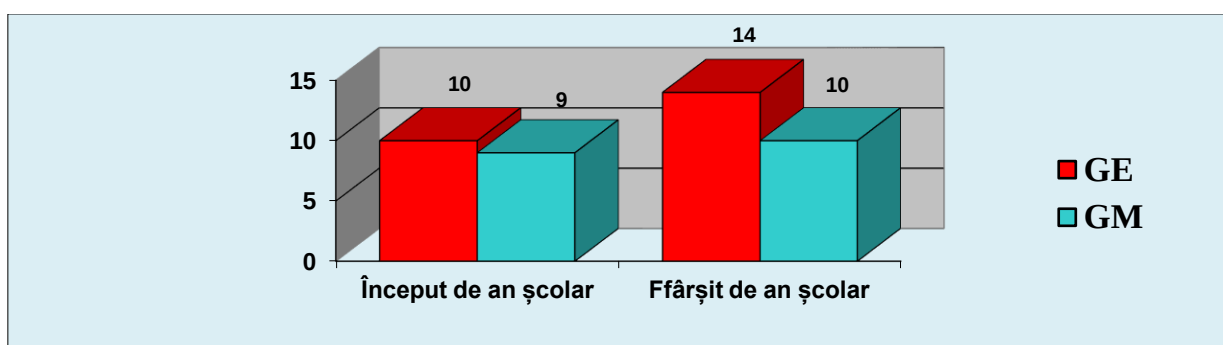


Figura 3.20. Elevi din clasa a X-a implicați în activități de pregătire sportivă

Prin urmare, în urma analizei documentelor de evidență a elevilor din clasa a X-a cuprinși în experimentul pedagogic, putem afirma că, anterior implementării programului experimental axat pe utilizarea mijloacelor specifice jocului de rugby, atât la grupa experimentală, cât și la cea martor se înregistra un nivel redus de participare la lecțiile de educație fizică, reflectat printr-un număr relativ mare de absențe, precum și o implicare scăzută a elevilor în activități sportive extracurriculare.

După aplicarea programului didactic elaborat, care a inclus în mod sistematic mijloacele din rugby în conținutul lecțiilor de educație fizică, datele evidențiază o îmbunătățire semnificativă a comportamentului participativ în rândul elevilor din grupa experimentală. Acest fapt este confirmat prin reducerea vizibilă a numărului de absențe pe parcursul anului școlar în comparație cu anul precedent, precum și în raport cu elevii din grupa martor, la care nu s-a aplicat intervenția educațională.

Mai mult, diminuarea absenteismului la orele de educație fizică în rândul elevilor grupei

experimentale s-a corelat cu o creștere evidentă a motivației acestora de a se implica în activități motrice organizate înafara școlii. Spre deosebire de grupa martor, care a înregistrat o creștere minimă în acest sens, elevii din grupa experimentală au demonstrat un interes sporit pentru practicarea unor sporturi individuale sau de echipă în cadrul cluburilor sportive sau în regim individual.

În baza datelor analizate și comparate în acest subcapitol, putem concluziona că mijloacele specifice jocului de rugby, aplicate în cadrul unui program didactic structurat și adaptat vârstei și intereselor elevilor, au contribuit în mod semnificativ nu doar la dezvoltarea motricității generale, ci și la stimularea motivației pentru practicarea activităților fizice. Acest fapt confirmă valențele formative și educative ale rugbyului ca mijloc didactic valoros în procesul de predare-învățare din disciplina educație fizică la nivel liceal.

3.5. Concluzii la capitolul 3

În urma analizei datelor obținute în cadrul experimentului formativ, desfășurat pe parcursul unui an școlar la elevii din clasa a X-a, cărora li s-a aplicat o programă experimentală axată pe utilizarea mijloacelor specifice jocului de rugby în lecțiile de educație fizică, se pot formula următoarele concluzii relevante:

- proiectarea didactică a procesului educațional pentru elevii din clasa a x-a s-a realizat în concordanță cu prevederile și exigențele curriculare actuale, exprimate în documentele de politici educaționale pentru învățământul general. în vederea valorificării eficiente a mijloacelor din rugby, conținuturile propuse au fost adaptate specificului cercetării, acestea regăsindu-se în mod clar la nivelul eșalonării domeniilor de competență, în planificarea calendaristică anuală și în proiectarea unităților tematice, prin structurarea clară a activităților de învățare și a resurselor didactice utilizate.
- analiza nivelului de pregătire motrică a elevilor participanți în cadrul experimentului a relevat o tendință ascendentă a performanțelor motrice înregistrate la testarea finală, mai ales în cazul grupei experimentale, unde s-a aplicat sistematic programa propusă. diferențele semnificative statistic ($p < 0,01$; $p < 0,001$) confirmă eficiența metodologică a aplicării mijloacelor din rugby. la grupa martor, deși s-au înregistrat îmbunătățiri, acestea au fost mai puțin evidente și, în unele cazuri, nesemnificative statistic ($p < 0,05$ sau $p > 0,05$).
- un obiectiv important al cercetării l-a constituit și analiza dinamicii indicilor de pregătire tehnico-tactică specifică jocului de rugby, în urma aplicării mijloacelor corespunzătoare în lecțiile de educație fizică. datele statistice obținute indică o evoluție semnificativă a performanțelor elevilor din grupa experimentală în toate cele șase probe tehnico-tactice, fapt

ce susține ideea că practicarea sistematică a jocului de rugby contribuie la dezvoltarea armonioasă a capacităților motrice aplicative, atât la băieți, cât și la fete ($p < 0,01$; $p < 0,001$).

- de asemenea, un alt aspect investigat a fost impactul lecției de educație fizică cu conținut din rugby asupra motivației elevilor de a participa la activitățile motrice. pe baza analizării documentelor oficiale (registrul de evidență și caietul profesorului), s-a constatat o creștere clară a frecvenței participării la lecțiile de educație fizică pentru elevii din grupa experimentală, spre deosebire de cei din grupa martor. mai mult, datele reflectă și o extindere a interesului acestora pentru activitățile sportive extracurriculare – fie în mod individual, fie în cadrul colectivelor sportive – ceea ce indică o motivare intrinsecă sporită, generată de atractivitatea conținuturilor din rugby integrate în lecțiile curriculare.

În concluzie, rezultatele obținute în cadrul experimentului pedagogic confirmă ipoteza cercetării, demonstrând că integrarea mijloacelor din rugby în lecția de educație fizică la elevii de liceu are un impact semnificativ asupra dezvoltării motricității generale, a capacităților tehnico-tactice specifice și, nu în ultimul rând, asupra motivației elevilor pentru participarea activă la activitățile fizice și sportive.

CONCLUZII GENERALE ȘI RECOMANDĂRI

1. În urma analizei surselor bibliografice de specialitate privind educația fizică la elevii din ciclul liceal, se constată că organizarea și desfășurarea lecțiilor este în continuă transformare, cercetătorii fiind în permanență preocupați de identificarea unor soluții pentru eficientizarea procesului educațional. Multe lucrări de specialitate abordează metode și forme noi de organizare a lecției de educație fizică, precum și conținuturi complementare, cu scopul comun de a motiva elevii pentru practicarea sportului și de a influența pozitiv nivelul dezvoltării motrice.

2. Curriculumul flexibil la disciplina educație fizică în ciclul liceal permite personalizarea demersului didactic și oferă profesorului posibilitatea de a selecta și aplica variate mijloace din probele sportive în vederea formării deprinderilor și priceperilor motrice de bază, precum și a stimulării calităților motrice corespunzător particularităților de vârstă ale elevilor. Adolescența este considerată perioada senzitivă pentru dezvoltarea motricității, marcând etapa optimă pentru manifestarea deprinderilor motrice de bază și dezvoltarea maximă a calităților psihomotrice.

3. Jocul de rugby, prin valențele sale formative și gradul ridicat de complexitate, oferă o bază solidă pentru structurarea procesului educațional prin metode și mijloace variate, adaptate la contexte multiple de învățare. Acestea contribuie la formarea competențelor generale ale disciplinei educație fizică și exercită o influență pozitivă asupra dezvoltării motricității generale la elevii din ciclul liceal.

4. Rezultatele chestionarului de opinii completat de specialiști în educație fizică și rugby indică faptul că nivelul pregătirii motrice a elevilor de liceu este perceput, în peste 55% din cazuri, ca fiind mediu, iar în peste 14% – scăzut. Totodată, 96% dintre respondenți consideră că includerea mijloacelor din rugby în lecțiile de educație fizică contribuie substanțial la dezvoltarea motricității generale și a calităților motrice specifice, precum și la creșterea atractivității lecției.

5. Rezultatele experimentului constatativ relevă că indicii pregătirii motrice ale elevilor din clasele a IX-a – a XII-a sunt, în general, superiori baremului minim al Sistemului Național de Evaluare, dar inferiori baremului maxim. Se observă variații de la o clasă la alta, cu tendințe de scădere, în special la fete, în clasele superioare și în probele de viteză. Aceste constatări confirmă necesitatea implementării unor programe care să susțină dezvoltarea motrică adaptată nivelului de vârstă și particularităților elevilor.

6. Studiul aprofundat privind structura și aplicabilitatea mijloacelor specifice jocului de rugby în lecțiile de educație fizică (subcapitolul 2.4), coroborat cu proiectarea didactică realizată în cadrul experimentului pedagogic (subcapitolul 3.1), confirmă faptul că includerea sistematică a conținuturilor din rugby în demersul educațional contribuie nu doar la diversificarea procesului

instructiv-formativ, ci și la îmbunătățirea acestuia. Proiectarea riguroasă a conținuturilor și a activităților de învățare a asigurat continuitatea, progresivitatea și coerența metodologică, iar aplicarea acestor mijloace în lecțiile curente de educație fizică a creat condiții favorabile pentru dezvoltarea integrată a competențelor și motricității elevilor.

7. Aplicarea mijloacelor din rugby în lecția de educație fizică la elevii din clasa a X-a, în baza unei proiectări didactice fundamentate științific și adaptate cerințelor curriculare, a condus la rezultate remarcabile în ceea ce privește îmbunătățirea nivelului pregătirii motrice. Elevii din grupa experimentală au beneficiat de un program coerent și specific, care a stimulat dezvoltarea motrică prin mijloace variate, progresive și adaptate particularităților de vârstă și nivelului inițial de pregătire. În urma testărilor, aceștia au înregistrat creșteri semnificative statistic ($P < 0,01$ și $P < 0,001$), comparativ cu grupa martor, unde progresul a fost moderat sau nesemnificativ ($P < 0,05$ și $P > 0,05$). Aceste constatări confirmă eficiența mijloacelor din rugby atunci când sunt implementate metodic în cadrul lecțiilor de educație fizică, în vederea dezvoltării motricității generale.

8. Dinamica indicilor de pregătire tehnico-tactică specifică jocului de rugby, obținută în cadrul probei aplicate doar grupei experimentale, indică progrese semnificative la toți parametrii analizați. Evoluția pozitivă a rezultatelor elevilor – atât băieți cât și fete – în cele șase probe tehnico-tactice, susținută prin valori semnificative statistic ($P < 0,01$ și $P < 0,001$), confirmă faptul că aplicarea metodică a acestor mijloace a contribuit la dezvoltarea competențelor specifice rugby-ului, dar și la consolidarea motricității generale și specifice.

9. Analiza nivelului de motivație a elevilor pentru practicarea activităților motrice a evidențiat un progres clar în cazul grupei experimentale, în urma aplicării programului cu mijloace din rugby. Acești elevi au înregistrat o scădere semnificativă a numărului de absențe de la lecțiile de educație fizică și o creștere a participării în activitățile extracurriculare sportive, comparativ atât cu anul anterior, cât și cu grupa martor. Acest fapt confirmă influența pozitivă a mijloacelor din rugby asupra implicării active și motivației elevilor pentru activitate motrică, atât în cadrul curricular, cât și extracurricular.

În urma analizei rezultatelor obținute după desfășurarea experimentului de bază, s-a constatat că **problema științifică importantă soluționată în domeniu** constă în eficientizarea procesului de predare-învățare-evaluare a disciplinei educație fizică la nivel liceal, prin realizarea unei proiectări didactice coerente, fundamentate pe aplicarea mijloacelor specifice jocului de rugby. Implementarea acestora a condus la creșterea eficienței lecțiilor și, în mod direct, la dezvoltarea motricității generale a elevilor.

Ca rezultat al organizării și desfășurării cercetării privind aplicarea mijloacelor din rugby în lecția de educație fizică la elevii din ciclul liceal, în scopul optimizării nivelului de dezvoltare a motricității generale, precum și în urma analizei, sintezei și prelucrării datelor obținute, se formulează următoarele recomandări practico-metodice de ordin general:

- **Proiectarea didactică a lecției de educație fizică** la clasele de liceu trebuie să integreze în mod eficient și complex mijloacele din jocul de rugby, alese în funcție de obiectivele tematice, particularitățile de vârstă și nivelul de pregătire al elevilor. Aceasta presupune o structurare atentă a metodelor și mijloacelor didactice, adaptate contextului real și orientate spre formarea competențelor specifice.
- **Îndemânarea (capacitatea coordinativă)** reprezintă una dintre cele mai solicitate calități motrice în jocul de rugby. Se recomandă ca în procesul de instruire accentul inițial să fie pus pe dezvoltarea acestei capacități, ca fundament pentru învățarea și consolidarea deprinderilor tehnico-tactice.
- **Selecția mijloacelor din rugby** trebuie să fie realizată în concordanță cu tematica lecției, obiectivele propuse, condițiile materiale, particularitățile individuale ale elevilor (vârstă, nivel de motricitate, experiență anterioară), precum și în funcție de sezon (lecții desfășurate pe teren sau în sală).
- **Dezvoltarea motricității elevului** prin mijloacele din rugby poate fi inițiată încă din etapa de descoperire a jocului, odată cu începutul anului școlar. Volumul și intensitatea activităților vor fi adaptate în funcție de nivelul inițial al elevilor și de finalitățile educaționale ale fiecărei lecții.
- Se recomandă ca, în **prima etapă a aplicării mijloacelor din rugby**, să se insiste asupra dezvoltării capacităților coordinative, urmând, în mod progresiv, dezvoltarea celorlalte calități motrice: mobilitate, viteză, rezistență, iar în etapa avansată – forța.
- **Exercițiile specifice jocului de rugby** vor fi introduse gradual, de la forme simple spre forme complexe, respectând principiile progresivității, accesibilității și individualizării efortului.
- Este indicată **combinarea mijloacelor din rugby cu cele din alte discipline sportive**, precum atletismul, gimnastica, aerobicul etc., pentru a spori eficiența lecțiilor și a diversifica experiențele motrice ale elevilor.
- Se recomandă utilizarea **materialelor nestandardizate** (mingi medicinale, mingi din alte jocuri: volei, baschet, tenis etc.), în special în fazele inițiale ale instruirii, pentru a adapta dificultatea efortului și pentru a facilita însușirea deprinderilor specifice în condiții variate.

BIBLIOGRAFIE

1. ABABEI, R. Învățare motrică. Bacău: Alma Mater, 2003. 184 p. ISBN: 973-8392-35-7;
2. ACSINTE, A. Teoria și practica handbalului. Curs pentru studenții înscriși la IF/IFR. Bacău: Alma Mater, 2016, p. 32-33. ISBN 978-606-527-480-8.
3. AFTIMICIUC O., AFTIMICIUC V. Teoria și metodologia fitness-ului. Manual. Chișinău: Valinex SRL, 2017. 247 p. ISBN 978-9975-68-340-1.
4. ALEXE, N și colab. Teoria si metodica antrenamentului sportiv modern, Editura: Fundatiei Romania de Maine, 2002, p. 255.
5. ALEXE, N. Antrenamentul sportiv modern. București: Editis, 1999. 230 p.
6. ALBU, C. și colab. Educația fizică în liceu. București: Sport Turism, 1981, p.288-340.
7. ARSENE, I. Importanța lecției și rolul profesorului de educație fizică în școală. In: *Buletinul științific al Universității de Stat "Bogdan Petriceicu Hasdeu" din Cahul, Seria "Științe Umanistice"*, 2019, nr. 2(10), pp. 7-14. ISSN 2345-1866. p 14
8. ARSENE I., TRIBOI V. Games of movement and sports as a correction of restraint in psyihical development (RPD). În: Trends and perspective in psyhical culture and sports. International scientific conf VI ed. 26-27 may. Suceava, 2016. p.115-121, ISSN 2065- 3948.
9. ATANASIU, A-M. Dezvoltarea vitezei în regim de rezistență la elevii din gimnaziu prin aplicarea mijloacelor din baschet. Teza de doctor în științe pedagogice. Chișinău, USEFS, 2024, 234 p.
10. BABBI, E. Practica cercetării sociale. Iași: Polirom, 2010. 744 p. ISBN: 9789734612741.
11. BADEA, D. Strategia formativă a jucătorului. București: Editura F.E.S.T. 2021.137 p.
12. BADEA, D. Rugby. Strategia formativă a jucătorului. București, Editura Universitară, 2012, p. 7, 9, 21-24.
13. BADEA, D. Rugby, strategia formativă a jucătorului. București: FEST, 2003. 170 p.
14. BADIU, T. Didactica educației fizice școlare. Galați: Fundația Universitară "Dunărea de Jos", 2001. 77 p.
15. BADIU, T., CIORBĂ, C., BADIU, G. Educația fizică a copiilor și a școlarilor. Metode și mijloace. Chișinău: Gurada-Art, 1999. p. 8.
16. BOMPA, O.T. Performanța în jocurile sportive. București: Ex Ponto, 2003, p.50-78.

17. BRAGARENCO, N., NISTREAN, A. Eficiența aplicării mijloacelor din fitness în lecția de educație fizică cu elevii din ciclul liceal. In: *Sport. Olimpism. Sănătate*, Ed. 6, 16-18 septembrie 2021, Chișinău. Chișinău, Republica Moldova: Editura USEFS, 2021, Ediția 6, pp. 9-16. ISBN 978-9975-131-99-5.
18. BRAGARENCO, N. Dezvoltarea capacităților coordinative în cadrul pregătirii sportive a rugbiștilor junior. Teza de doctor în științe pedagogice. Chișinău, USEFS, 2016, 176, p.
19. BRAGARENCO, N., TĂBÎRȚĂ, V., GORASHCHENCO, A. The strength development of 16-17-years old rugby players through weight training exercises method in an annual training cycle. In: *Book of Abstracts: "Sports, education, culture - interdisciplinary approaches in scientific research"*, 26-27 mai 2017, Galați. Galați: 2017, Ediția 3, p. 30. ISSN 2457-3094
20. BRAGARENCO, N., TĂBÎRȚĂ, V., GORASHCHENCO, A. The influence of coordinative capacities development over the game qualitative indices of the 16-17 years old rugby players. In: *Analele Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava, Seria Educație Fizică și Sport Știința și arta mișcării*, 2017, vol. 10, nr. 1, pp. 53-64. ISSN 1844-9131.
21. BRAGARENCO, N. Dinamica indicilor tehnico-tactici ai rugbiștilor de 16 - 17 ani în urma implementării programei de dezvoltare direcționată a capacităților coordinative. In: *Știința Culturii Fizice*, 2016, nr. 25(1), pp. 18-21. ISSN 1857-4114.
22. BRAGARENCO, N. Aspecte metodologice ale dezvoltării capacităților coordinative în jocul de rugbi. În: *Știința culturii fizice*, nr. 22/2, Chișinău: USEFS, 2015, p. 14 – 21, ISSN 1857-4114.
23. BRAGARENCO, N. The influence of development of coordinative capacities upon technical and tactical potential of rugby players of 16-17 years old. In: *Analele Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava, Seria Educație Fizică și Sport Știința și arta mișcării*, 2014, vol. 7, nr. 2, pp. 78-86. ISSN 1844-9131.
24. BRAGARENCO, N. Analiza procedeeleor tehnice cu caracter coordinativ în jocul de rugby. În: *Materialele conferinței științifice a doctoranzilor*, Ediția V-a. USEFS, Chișinău, 2009, p. 7-9.
25. BULAI, V. Dezvoltarea creativității copiilor care practică rugby în cadrul școlilor sportive = Developing the creativity of children who practice rugby in sports schools. În: *Știința culturii fizice*, nr. 37/1, 2021, p. 128-135. ISSN 1857-4114, eISSN 2537-6438

26. BULAI, V., BUDEVICI-PUIU, A. Dezvoltarea atitudinii pozitive a elevilor prin educație fizică și sport. În: Simpozionul național științifico-practic —Promovarea valorilor sportului național în comunitatea școlară prin metodele de bune practici. Chișinău: Valinex, 2019, p. 52-61. ISBN 978-9975-131-80-3
27. CABAC, V. Noțiunea de competență: clarificări conceptuale. In: *Tradiție și inovare în cercetarea științifică: Materialele colloquia professorum din 12 oct. 2012*, 12 octombrie 2012, Bălți. Bălți: Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți, 2014, Ediția 3, pp. 101-106. ISBN 978-9975-50-135-4.
28. CARP, I. Teoria și metodică culturii fizice - note de curs. Chișinău: UFEFS, 2019, p.14
29. CARP, I., ABABEI, R. Bazele teoretico-metodologice ale activității de cercetare. Curs universitar. Chișinău: Valinex, Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, 2016. p. 134 ISBN 978-9975-68-310-4.
30. CARP, I. The curricular objectives planning and operationalizing in the development process of motor qualities at the secondary school pupils. În: Știința culturii fizice, nr. 25/1, 2016. p. 56-63. ISSN 1857-4114.
31. CARP, I. Aspecte teoretico metodice cu privire la dozarea efortului în lecția de educație fizică în școală. În: Teoria și arta educației fizice în școală, Chișinău, 2006, nr. 1, p. 5-7. ISSN 1857-0615
32. CÂRSTEA Ghe. Teoria și metodică educației fizice și sportului-pentru exemenele de definitivat și gradul II. București: Ed. AN-DA, 2000, p. 5, 10, 95.
33. CÂRSTEA G. Teoria și metodică educației fizice și sportului, Editura AN-DA, București 2000.
34. CÂRSTEA, G. Educația fizică – fundamente teoretice și metodice. București: Petru Maior, 1999, p. 7-94. ISBN 973-98450-8-8.
35. CÂRSTEA, G. Educația fizică – teoria și bazele metodicii. București: ANEFS, 1997, p. 18-124. CZU 372.879.6(075.8).
36. CÂRSTEA, Gh. Teoria și metodică educației fizice și sportului. București: Universul, 1993, p.41-98.
37. CHELCEA, S. Inițiere în cercetarea sociologică. București: Comunicare.ro, 2004. p. 60-70. ISBN 973-711-027-7.
38. CHELCEA, S. Metodologia cercetării sociologice. Metode cantitative si calitative. Bucuresti, Ed. Economica, 2001, p. 177-178, 182.

39. CHIHAI, O., POP S., Agresivitatea în jocul de rugby. În Rev. Studia Cluj-Napoca, nr. 2/2014, pag. 127-132, www.studia.ubbcluj.ro
40. CERGHIT, Ioan. Metode de învățământ. București: Polirom, 2006, p. 34-50. ISBN 978-973-46-2248-1, 978-973-46-3020-2.
41. CHIRIAC, R. Probe și norme – evaluarea pregătirii fizice a jucătorului de rugby. F.R.R. 1996.
42. CIORBĂ C. Jocuri dinamice pentru inițiere în Baschet. Chișinău, Goromont Studio, 2018, 118 p. ISBN 978-9975-134-19-4.
43. CIORBĂ, C. Baschet. Pregătire fizică. Chișinău. Garomont Studio.- 2016. -230 p. ISBN 978-9975-136-04-4
44. CIORBĂ, C. Teoria și metodică educației fizice. Chișinău: Valinex, 2016. 146 p. ISBN: 978-9975-68-297-8;
45. CIORBĂ, C. Conținutul învățământului de cultură fizică. Esență, noțiuni, probleme, principii, procedee, concepții. Chișinău: Garuda Art, 2001. 192 p. ISBN: 99-75-9564-1;
46. CIORBĂ, C. Intensificarea lecțiilor de educație fizică în școală prin aplicarea exercițiilor suplimentare. În: Revista Teoria și Arta Educației Fizice în școală, Chișinău, 2006, nr.1, p.8-10.
47. CIUBOTARU, M. Eficiența mijloacelor din handbal în cadrul lecțiilor de educație fizică și sport. In: *Sport. Olimpism. Sănătate*, Ed. Ediția a VII-a, 15-17 septembrie 2022, Chișinău. Chișinău, Republica Moldova: Editura USEFS, 2022, Ediția 7, pp. 61-71. ISBN 978-9975-68-460-6. DOI: <https://doi.org/10.52449/soh22.09>
48. CIUBOTARU M. Eficiența lecției de educație fizică în aer liber în ciclul gimnazial prin aplicarea mijloacelor din handbal. Teza de doctor în științe pedagogice. Chișinău, USEFS, 2022, 194 p.
49. COJOCARU, V. Fotbal de la 6 la 18 ani. Metodica pregătirii. București: Editura A.N.E.F.S., 2002, p. 189.
50. COLIBABA-EVULEȚ, D. Praxiologie și proiectare curriculară în Educație Fizică și Sport. Craiova: Universitaria, 2007, p. p. 46-68, 147-154, 196-218.
51. COLIBABA-EVULEȚ, D., BOTA I. Jocuri sportive. Teorie și metodică. București: Aladin, 1998. 327p.
52. CONSTANTIN, V. Rugby, tehnica și tactica. București: FEST, 2004. 351 p.
53. CONSTANTIN, V. Rugby, specializarea posturilor. București: FEST, 2002. 187 p.

54. COZMEI, G. Metodologia binară a educației fizice a studenților facultăților cu profil medical. Teză de doctor în științe ale educației, CHIȘINĂU, 2020, 180 p.
55. CREȚU, T. Psihologia vârstelor. Iași: Polirom, 2016, 392 pag. ISBN: 978-973-46-6008-7;
56. CREȚU, Z. R. Amprenta comportamentală și evaluarea personalității. Iași: Polirom, 2010, 248 pag. ISBN: 978-973-46-1800-2;
57. CRISTEA, D. Didactica educației fizice. Curs. Universitatea din Oradea. p. 114. http://feefs.s1t.eu/fisiere/cadre/3_curs_didactica.pdf
58. CRISTEA, S. Sistemul de educație/învățământ. București: Didactica Publishing House, 2017. 138 p. ISBN: 978-606-683-456-8;
59. CUCOȘ C. Pedagogie. Iași: Editura Polirom, 2014, 536 p. ISBN 978-973-46-4041-6;
60. CUCOȘ, C. Teoria și metodologia evaluării. Iași: Polirom, 2008, 265 p. ISBN 978- 973-46-0936-9.
61. DANAIL, S., BRANIȘTE, G., DANAIL, S.S. Probleme teoretico-metodologice ale activității de proiectare didactică a profesorului de educație fizică. În: Probleme acmeologice domeniul culturii fizice: Materialele conferinței științifice internaționale. Ediția a II-a. Chișinău: USEFS, 2016. pp. 26-35. ISBN 978-9975-131-37-7. Disponibil la: https://ibn.idsi.md/sites/default/files/imag_file/26-35_7.pdf;
62. DELIPOVICI, I. Eficientizarea lecțiilor de educație fizică din învățământul gimnazial prin intermediul metodei jocului și competiției. Teză de doctor în științe ale educației, CHIȘINĂU, 2016, 162 p.
63. DEMETER, A. Bazele fiziologice și biochimice ale formării deprinderilor motrice. București: Sport Turism, 1982, 136 p.
64. DEMETER, A. Fiziologia educației fizice și sportului. București: Stadion, 1970. 282 p.
65. DIACONESCU, R-A, BRAGARENCO, N. Argumentarea necesității pregătirii integrate a arbitrilor de rugby de înaltă calificare . In: *Studia Universitatis Moldaviae (Seria Științe ale Educației)*, 2023, nr. 5(165), pp. 175-179. ISSN 1857-2103. DOI: [https://doi.org/10.59295/sum5\(165\)2023_28](https://doi.org/10.59295/sum5(165)2023_28)
66. Dicționar explicativ, noțiunea de motricitate. <https://www.dex.md/definitie/motricitate>
67. DOCU AXELERAD, D., Implicațiile cunoștințelor teoretice speciale și aplicarea lor în curriculumul preuniversitar. In: *Gymnasium-Scientific Journal of Education, Sports and Health*, 2009, nr. 1(10), pp. 70-72. ISSN 1453-5645.

68. DRĂGAN, I. Pregătirea biologică de concurs și refacerea în sport. Medicina sportivă aplicată. București: Editis, 1994, p. 279-289.
69. DRĂGAN, I. și alții. Medicina sportivă. București: Sport-Turism, 1989, p. 110-120.
70. DRAGNEA, A. et all. Paradigme contemporane în educația fizică – implicații pentru politicile educaționale. În: Discobolul, nr. 1 (19), 2010. 18 p. ISSN 1454-3907;
71. DRAGNEA, A., TEODORESCU, S., PĂUNESCU, A.C., Pregătire sportivă teoretică, filiera vocațională profil sportiv. București: CD Press, 2007, p. 28 -29, 60-66. ISBN 978- 973-1760-45-2.
72. DRAGNEA, A., BOTA, A., STĂNESCU, M., TEODORESCU, S., ȘERBĂNOIU, S., TUDOR, V. Educație fizică și sport – teorie și didactică. București: Editura FEST, 2006. p. 49, p. 121-130. 3-218.ISBN (10) 973-87886-0-9 ISBN (13) 978-973-87886-0-2.
73. DRAGNEA, A., BOTA, A. Teoria activităților motrice. București: Didactică și Pedagogică, 1999. 282 p. ISBN 973-30-9721-7
74. DRAGOMIR, M., ALBINĂ, A. Atletismul în școală. Craiova: Universitaria, 2009, p. 37-51.
75. DUMITRESCU, Gh. Metode statistico-matematice în sport. București: I.E.F.S., 1991, p. 94-133
76. DUMITRU M. Educația fizică componentă a curriculum-ului național (teorie și metodică). Constanța: Ovidius University Press, 2011. p. 72-73. ISBN 978-973-614-643-5.
77. DUMITRESCU, R. Metodica educației fizice – Jocurile de mișcare. Vol. I. București: Editura Universității din București, 2008. 169 p. ISBN 978-973-737-493-6;
78. EPURAN, M., STĂNESCU, M. Învățarea motrică – aplicații în activități corporale. București: Discobolul, 2010. 463 p. ISBN 978-606-8294-01-8.
79. EPURAN, M., HOLDEVICI, I., TONIȚA, F. Psihologia sportului de performanță. Teorie și Practică, București: Fest, 2001, p. 467. ISBN 973-87886-2-6.
80. EPURAN, M. Metodologia cercetării și activităților corporale în educație fizică și sport – vol. I-II, curs uz intern. București, 1996, p. 245 – 297; p. 350 – 430.
81. EPURAN, M. Psihologia educației fizice și sportului. București: România de Măine, 1995, 198 p.
82. EPURAN, M. Modelarea conduitei sportive. București: Sport-Turism, 1990. p. 27-48. ISBN 973-41-0148-X.
83. FILIP, C. Sistemul național școlar de evaluare la disciplina educație fizică și sport. Brașov: Imprimeriile Media Pro, 1999. p. 5-40.

84. FLOREA, M, CIORBĂ, C. Îmbunătățirea competențelor de comunicare ale elevilor din ciclul liceal, la ora de educație fizică. In: *Materialele Conferinței Republicane a Cadrelor Didactice: Psihopedagogie și incluziune școlară*, Ed. 5, 26-27 februarie 2022, Chișinău. Chișinău, Republica Moldova: Tipografia Universității de Stat din Tiraspol, 2022, Vol. 5, pp. 165-170. ISBN 978-9975-76-387-5.
85. GAGEA, A. Tratat de cercetare științifică în educație fizică și sport. București: Discobolul, 2010, p. 557-579, 665 p. ISBN 978-606-8294-02-5796.
86. GAGEA, A. Metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport. București: Fundației România de Măine, 1999. 384 p.
87. GALATEANU, I-S., Pregătirea sportivă a echipei de oină la nivelul ciclului gimnazial, Teză de doctor în științe ale educației, CHIȘINĂU, 2023, 205 p.
88. GHERVAN, P. Teoria educației fizice și sportului. Suceava: Univesității "Ștefan cel Mare", 2014. p. 30-36. ISBN 987-973-666-429-8.
89. GHEORGHIU, G. Metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport. Galați: Fundației Universitare „Dunărea de Jos”, 2003, p. 50 – 130.
90. GHEORGHIU, G. Statistică pentru psihologi. București: Trei, 2004, p. 10 – 11.
91. GHIMP, A., BUDEVICI-PUIU, A. Teoria și metodică jocurilor dinamice. Manual pentru studenții USEFS, USEFS. Chișinău: 2016. 480 p. ISBN 978-9975-68-294- 7.
92. GRIMALSCHI T. Proiectarea didactică de lungă durată. În: Revista Teoria și Arta Educației Fizice în Școală, Chișinău, nr.2/2006, p.36-40.
93. GUY, R. A., STEWART, J. J., GTNTRY, S. E. Fitness Training schedules for the coaching of players. New Zealand Rugby Football Union, 1990. 67 p.
94. HAHN, E. Antrenamentul sportiv la copii. București: C.C.P.S., 1996, p. 15-30, 95-136.
95. HANȚIU, Iacob. Teoria și metodică educației fizice și sportului - (note de curs). Oradea: Universitatea din Oradea, 2013, p. 58-64, p. 71-74.
96. HARRE, D. și colab. Teoria antrenamentului. București: Stadion, 1973. 302 p.
97. HĂBĂȘESCU, Ion. Igiena copiilor și adolescenților: lucrări practice. Chișinău: Medicina, 2009. p. 475. ISBN 9789975410687.
98. HIGHAM, D.G., PYNE, D.B., Movement patterns in rugby sevens: Effects of tournament level, fatigue and substitute players. In: Journal of Science and Medicine, 15, 2012, p. 277–282.

99. IVAȘCU, D. Studiu privind îmbunătățirea performanței motrice a elevilor din liceu prin aplicarea în lecția de educație fizică a mijloacelor specifice jocului de volei. În Știința culturii fizice, nr.25(1), Chișinău, USEFS, 2016, p. 64.
100. JUPP, V. (coordonator) Dicționar al metodelor de cercetare socială. București: Polirom, 2010. ISBN 978-973-46-1616-9.
101. IVAȘCU, D, Efectele aplicării mijloacelor din volei în cadrul lecțiilor de educație fizică cu elevii din clasele liceale. Teză de doctor în științe ale educației, CHIȘINĂU, 2016, 184 p.
102. KRESTOVNIKOV, A. N. Studii de fiziologie a exercițiilor fizice. București: Cultură fizică și sport, 1953, p. 65-70.
103. LAURENȚIU, I.-L- I. Strategii de îmbunătățire a potențialului psihomotric al elevilor și studenților. Rezumatul tezei de doctorat. Cluj-Napoca, 2010, 55 p.
https://doctorat.ubbcluj.ro/sustinerea_publica/rezumate/2010/stiinte_ale_educatiei/leuce_a%20ilica_laurentiu_iulian_ro.pdf
104. LEȘCO, V., Interacțiunea școlii și familiei în educația fizică a elevilor de vârstă școlară mică, Teză de doctor în științe ale educației, CHIȘINĂU, 2021, 187 p .
105. LEPCIUC, G., DORGAN, V., POPESCU, V., Analiza privind adaptarea morfologică specifică în jocul de rugby în 7 - feminin, nivel seniori. In: Știința Culturii Fizice, 2021, nr. 37(1), pp. 69-78. ISSN 1857-4114. DOI: 10.52449/1857-4114.2021.37-1.06
106. LEPCIUC, G. Studiu privind dezvoltarea capacității aerobe prin mijloace specifice la jucătoarele de rugby în 7. In: *Sport. Olimpism. Sănătate*, Ed. Ediția a VII-a, 15-17 septembrie 2022, Chișinău. Chișinău, Republica Moldova: Editura USEFS, 2022, Ediția 7, pp. 167-176. ISBN 978-9975-68-460-6.
DOI: <https://doi.org/10.52449/soh22.26>
107. LEUCIUC, F-V. Culturism. Suceava: Universității "Ștefan cel Mare", 2019. p. 26-50. ISBN 978-973-666-588-2.
108. LOGHIN M. Educația fizică la clasele de fete. București: Sport-Turism, 1981, p.144-179.
109. LOZINCĂ, I., MARCU V. Psihologia și activitățile motrice. Oradea: Editura Universității din Oradea, 2005. 266 p. ISBN 973-613-916-6;
110. LUPU, G. Optimizarea relațiilor psihosociale din cadrul echipelor de jocuri sportive în vederea creșterii capacității de performanță. Bacău: Alma Mater, 2012. 322 p. ISBN: 978- 606-527-194-4;

111. MARINESCU, S. Impactul activităților de educație fizică extracurriculare (baschet) asupra dezvoltării capacităților motrice ale elevilor din treapta învățământului gimnazial. Teză de doctor în științe pedagogice. USEFS, Chișinău, 2014. p. 198
112. MAROLICARU M. Tratarea diferențiată în educația fizică. București: Sport Turism, 1986, p.7-14.
113. MARTINAȘ, F-P. Aggression in women's rugby: correlation with aerobic and anaerobic exercise capacity. In: *International Congress of Education, Health and Human Movement*, Ed. Editia 11, 10-12 iunie 2021, București. 2021, Editia 11, pp. 101-109. DOI: <https://doi.org/10.51267/icehbm2021bp09>
114. MATVEEV L.P. NIVIKOV A. Teoria și metodică educației fizice. București: Ed. Sport Turism, 1980. p. 600.
115. M.E.C. Programa școlară pentru Educație fizică clasele V-XIII, București, 2009.
116. M.E. Repere metodologice pentru aplicarea curriculumului național la clasele a IX-a și a X-a, în anul școlar 2022-2023, ministerul educației, centrul național de politici și evaluare în educație. București, 2022, 109 p.
117. M.E. Repere metodologice pentru aplicarea curriculumului național la clasele a IX-a, în anul școlar 2021-2022, Ministerul educației, centrul național de politici și evaluare în educație București, 2021, 60 p.
118. M.E.N. Legea Educației Fizice și Sportului, nr. 69, Publicată în Monitorul Oficial al României, nr. 200 din 09.05 București, 2000. p. 41
119. M.E.N. Programa școlară pentru disciplina EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT , clasele a Va – a VIII-a. Anexa nr. 2 la ordinul ministrului educației naționale nr. 3393 / 28.02.2017, București: 2017, p. 2-43.
120. M.E.N. Programa școlară pentru Educație fizică clasele IX-XII-a, București, 2009
121. MITRA Gh., MOGOȘ A. Metodica educației fizice școlare, București:Ed. Sport Turism. 1980. p.473.
122. MITREA, D. Soluții metodice în pregătirea sportivilor începători pentru rugby în 7. Rezumatul tezei de doctorat. Universitatea din Pitești. 2022. 49 p. <https://www.upit.ro/document/175628/rezumatul-tezei-de-doctorat.pdf>
123. MOCANU, G. Didactica specialității educație fizică și sport. Editura Fundației Universitare "Dunărea de Jos" din Galați. 2015. ISBN 978-973-627-555-5.

124. MOCANU, Gh. Dezvoltarea calităților motrice la elevii din învățământul gimnazial în baza dozării diferențiate a efortului fizic. Autoreferat al tezei de doctor în pedagogie. Chișinău, USEFS, 2011, 30 p.
http://www.cnaa.md/files/theses/2011/19315/george_danut_mocanu_abstract.pdf
125. NICU, A. coordonator. Enciclopedia educației fizice și sportului din România. Vol. IV – Dicționar descriptive și explicative de noțiuni și termeni. București: Aramis Print, 2002. p. 255. ISBN 9738573055.
126. NICULESCU, Marian. Metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport. București: A.N.E.F.S., 2002. p. 296-519. ISBN 793/799:001.891 (075.8).
127. NICULESCU, M. Elemente de psihologia sportului de performanță și mare performanță. București, Editura Didactică și pedagogică, 1999, 176 p.
128. OPRESCU, D. Particularitățile motivației pentru practicarea exercițiului fizic la elevii din liceu. Teză de doctor în științe ale educației, CHIȘINĂU, 2024, 205 p.
129. OPRESCU, D., CIORBĂ, C. Evaluarea pregătirii motrice a elevilor liceeni. În: Studia Universitatis, Științe ale Educației, Chișinău, 2023, nr. 5, p. 169-174. ISSN 1857-2103, E-ISSN 2345-1025;
130. OPRESCU, D. Rolul motivației în atingerea educației fizice școlare. În: Conferința științifică internațională „Probleme ale științelor socioumanistice și modernizării învățământului”, Chișinău 8-9 Octombrie, 2020. ISBN: 978-9975-46-449-9; 978- 9975-46-453-6;
131. PALADE E., FARTUȘNIC C., TEȘILEANU, A., și alții Repere proiectarea, actualizarea și evaluarea curriculumului național. Cadrul de referință al curriculumului național. București, 2020, 67 p. ISBN 978-606-8966-06-9
132. PATRAȘCU, M. Eficiența aplicării mijloacelor de joc din rugby-tag la sportivi începători. In: *Probleme actuale ale teoriei și practicii culturii fizice*, 13 aprilie 2020, Chisinau. Chișinău: USEFS, 2020, Ediția 23, pp. 86-90. ISBN 978-9975-68-407-1.
133. PĂUNESCU A., ANISIE , M., Educație fizică, sport și sănătate. Scrisoare metodică, MEN, 2019, p. 3-4.
134. PĂUNESCU, M. Metode de cercetare științifică. București: Discobolul, 2013. p. 48- 49 ISBN 978-606-8294-56-8.
135. PÂRVU, V. Strategii de optimizare a capacității psihomotrice la elevii din ciclul primar. Rezumat la teza de doctorat. Pitești, 2018, 14 p.

136. PEHOIU, C. Educația fizică și sportul în prevenirea consecințelor vieții moderne. În: Analele Universității din Oradea: Educație fizică și sport. Oradea: Editura UNEFS din Oradea, 2003. 247 p. ISBN 796.015.86:316.6
137. POP, L. (coordonator). Statistică. București: Universitatea București Facultatea de Filozofie, 2001. p. 91
138. POP, S. Implementarea și evaluarea modelelor operaționale de pregătire în jocul de rugby în 7 feminin. Rezumatul tezei de doctorat. CLUJ-NAPOCA, 2016, 61 p.
139. POP, S., MONEA, Gh. Jocuri dinamice specifice rugby-ului, mijloc de educare fizică și psihică la nivel gimnazial, În: Vol. a VII-a Conferință Internațională a Consorțiului Universitaria „Educație pentru sănătate și performanță” din 14-15 octombrie, Ed. Risoprint ClujNapoca. 2016, pag. 20-26.
140. POPA G. Metodologia cercetării științifice în domeniul educației fizice și sportului. Timișoara: Orizonturi universitare, 1999, p. 70 – 186.
141. POGOLȘA, L., CRUDU, V.- coordonatori. Cadrul de referință al Curriculumului Național. Chișinău: Lyceum, 2017, p.17-18. ISBN 978-9975-3157-7-7.
142. POPOVICI, I-M. Elemente de psihopedagogie cu aplicații în educație fizică și sport. Iași: Ed. Universității "Alexandru Ioan Cuza", 2015. p. 62 ISBN 978-606-714-130- 6.
143. POTOP, L., Perfecționarea ariei curriculare educația fizică și sport în învățământul primar prin diversificarea conținutului gimnasticii. Teză de doctor în științe ale educației, CHIȘINĂU, 2021, 242 p.
144. POTOP, V., MARINESCU, S. Gimnastica în școală: Metodica disciplinelor gimnice. Ediția a II-a, revizuită și adăugită. București: Discobolul, 2014, p. 11-131 ISBN 978-606-8294-95-7.
145. Poulain R. Rugby Jeu et entrainement. Paris: Ed. Amphora, 1976. 232 p
146. POVESTCA, L., DANAIL S., GORASCENCO A. Probleme actuale ale teoriei și practicii culturii fizice. Chișinău: Conferința științifică studențească internațională. Ed. USEFS, 2016. 79 p. ISBN978-9975-131-28-5;
147. POVESTCA, L. Activitatea științifică și metodică în domeniul educației fizice și sportului. Note de curs. Chișinău: USEFS, 2013, p. 11-13.
148. RĂDULESCU, M. Metodologia cercetării științifice. București: Didactică și Pedagogică, 2011. p.224 ISBN 9789733028949.
149. RAȚĂ, G. Principii și metode didactice specifice educației fizice și sportului. Bacău: Alma Mater, 2013. 176 p. ISBN: 978-606-527-297-2;

150. RĂU, S-V., MOISESCU, P-C. Rolul educației fizice în socializarea elevilor de liceu. În: *Probleme actuale ale teoriei și practicii culturii fizice*, Ed. 25, 14 aprilie 2022, Chisinau. Chișinău: USEFS, 2022, Ediția 25, pp. 103-110.
151. Regulamentul jocului de rugby. 2022, FRR
152. ROTARU, A. Testele motrice instrument de măsurare și evaluare a capacităților/calităților motrice ale elevilor. În: *Revista Teoria și Arta Educației Fizice în școală*, Chișinău, 2006, nr.1, p. 25-27. ISSN 1857-0615.
153. RUS, C. Pentru profesorul de educație fizică și sport. Iași: Universității "Alexandru Ioan Cuza", 2010. p. 42-58. ISBN 978-973-703-551-6.
154. SANDOR, I. Bazele generale ale teoriei educației fizice și sportului. (Suport de curs) Cluj-Napoca: Universitatea Babeș-Bolyai, 2008. p. 65-90.
155. SCARLAT, E., SCARLAT, B. Îndrumar de educație fizică școlară. București: Editura Didactică și Pedagogică, 2006. 480 p. ISBN: 973-30-1546-6.
156. SCARLAT, E. Educația fizică a copiilor de vârstă școlară. București: Ed. pentru tineret și sport, 1993. 231 p. ISBN 973-41-0170-6.
157. SCARLAT, E. Lecția de educație fizică – metode și mijloace, București, Editura Sport – Turism, 1981.
158. ȘERBĂNOIU, S., TUDOR, V. Teoria și metodica educației fizice și sportului. Curs universitar. București: 2013. p. 74.
159. ȘERBĂNOIU, S. Metodica educației fizice. București, 2003. p. 184 CZU 372.879.6(075.8).
160. ȘICLOVAN, I. Teoria educației fizice și sportului. Ediția a III-a. București: Sport-Turism, 1979.262 p.
161. SIMION, Gh., AMZAR, L. Știința cercetării mișcării umane. Pitești: Universității din Pitești, 2008. p. 26-27, p. 142
162. Simion G. Metodologia cercetării activității omului în mișcare. Pitești: Universității din Pitești, 1998, p. 128 – 145.
163. SĂVESCU, I. Educație fizică și sportivă. Ghid auxiliar. Proiectarea demersului didactic pentru clasele de gimnaziu. Craiova: Sim Art, 2010. p. 61-89. ISBN 978-606-8253- 12-1
164. TĂBÎRȚĂ, V, SCUTELNIC, V. Programarea antrenamentului sportiv prin prisma dezvoltării capacităților de forță-viteză a rugbiștilor de performanță. În: *Sport. Olimpism. Sănătate* , Ed. 6, 16-18 septembrie 2021, Chișinău. Chișinău, Republica Moldova: Editura USEFS, 2021, Ediția 6, pp. 151- 156. ISBN 978-9975-131-99-5.

165. TĂBÎRȚĂ, V. Concepte actuale privind dezvoltarea capacității de forță-viteză a rugbiștilor de performanță. In: Știința Culturii Fizice, 2020, nr. 35(1), pp. 85-88. ISSN 1857-4114. DOI: 10.52449/1857-4114.2020.35-1.10
166. TĂBÎRȚĂ, V. Influența aplicării aparatelor ajutătoare asupra acțiunilor de joc ale rugbiștilor de performanță. In: Știința Culturii Fizice, 2013, nr. 14(2), pp. 37-45. ISSN 1857-4114.
167. THOMASON J., NELSON J., SILVERMAN J. Research Methods in Physical Activity. Publisher. Human Kinetics, 2010, 457 p. ISBN 1450470440; ISBN-(13) 9781450470445.
168. TODEA, S-F. Metodica educației fizice și sportive. Ediția a II-a. București: Editura Fundației "România de Măine", 2001. p. 30-45. ISBN 973-582-351-9
169. TRIBOI, V. Teoria educației fizice și sportului, (curs universitar). Chișinău: USEFS, 2014, p. 65 ISBN 978-9975-131-03-2.
170. TRIBOI V. Bazele social-pedagogice și legislative ale dezvoltării sportului studentesc din Republica Moldova. Chișinău: USEFS 2017. 224 p. ISBN 978-9975-131-46-9
171. TRIBOI, V., PĂCURARU, Al. Teoria și metodologia antrenamentului sportiv. Iași: Ed. PIM, 2013. p. 266. ISBN 978-606-13-1274-0.
172. Triboi, V. Teoria și metodica educației fizice. Curs de lecții. format electronic [https://www.usefs.md/PDF/Cursuri%20electronice/TMCF/Teoria%20si%20metodica%20culturii%20fizice\(Lectia3\).pdf](https://www.usefs.md/PDF/Cursuri%20electronice/TMCF/Teoria%20si%20metodica%20culturii%20fizice(Lectia3).pdf)
173. TUDOR, V., GHERGHEL, Carmen. Măsurare și evaluare în educație fizică și sport prin mijloace TIC. București: Ed. Discobolul, 2011. p. 13-14. ISBN 978-606-8294-28-5.
174. TUDOR, V. Măsurare și evaluare în cultură fizică și sport. București: Ed. Moroșan, 2008. ISBN 978-973-8986-48-0.
175. **UDROIU, M., BRAGARENCO, N.** Abordarea teoretică privind eficiența aplicării mijloacelor din rugby în lecția de educație fizică la elevii ciclului liceal. In: *Studia Universitatis Moldaviae (Seria Științe ale Educației)*, 2023, nr. 5(165), pp. 180-184. ISSN 1857-2103. DOI: [https://doi.org/10.59295/sum5\(165\)2023_29](https://doi.org/10.59295/sum5(165)2023_29)
176. **UDROIU, M.** Expert opinion study regarding the efficiency of the rugby methods implementation during the physical education classes for the high school students. *Annals of "Dunarea de Jos" University of Galati. Fascicle XV, Physical Education and Sport Management*, 2, 2023 pp. 175-183. doi: <https://doi.org/10.35219/efms.2023.2.18>

177. **UDROIU, Marian**, BRAGARENCO, Nicolae. Knowledge in the structure of curricular modules in the discipline university physical education: formative functions. In: *Studia Universitatis Moldaviae (Seria Științe ale Educației)*, 2024, nr. 5(175), pp. 142-147. ISSN 1857-2103. DOI: [https://doi.org/10.59295/sum5\(175\)2024_19](https://doi.org/10.59295/sum5(175)2024_19)
178. **UDROIU M.**, Bragarenco N. Designing and scheduling the content of the rugby game in the physical education lesson for high school students. Congresul internațional „Sport. Olympism. Health”. VIIIth Edition, Chișinău, Moldova, 28-30 September, 2023.
179. **UDROIU, M.** Lucrare metodică-științifică în vederea obținerii gradului I în învățământ. Contribuții privind eficientizarea procesului de instruire în jocul de rugby la nivelul juniorilor U18. București, ANEFS, 2019, 165 p.
180. **UDROIU, M.** The influence of the physical education lesson with rugby content on the motivation of high school students to practice motor activities. In: *Studia Universitatis Moldaviae (Seria Științe ale Educației)*, 2024, nr. 9(179), pp. 224-229. ISSN 1857-2103. DOI: [https://doi.org/10.59295/sum9\(179\)2024_32](https://doi.org/10.59295/sum9(179)2024_32)
181. **UDROIU, M**, BRAGARENCO, Nicolae. Însușirea acțiunilor tehnico-tactice ale jocului de rugby în cadrul lecțiilor de educație fizică de elevii din liceu. In: *Integrare prin cercetare și inovare.: Științe sociale*, 7-8 noiembrie 2024, Chișinău. Chisinau, Republica Moldova: Centrul Editorial-Poligrafic al Universității de Stat din Moldova, 2024, SS, pp. 752-758. ISBN 978-9975-62-687-3. ISBN (pdf) 978-9975-62-799-3. https://ibn.idsi.md/sites/default/files/imag_file/752-758.pdf
182. **UDROIU, M.** Integrarea conținuturilor jocului de rugby în lecțiile de educație fizică la nivel liceal: premise metodologice și valențe formative. In: *Studia Universitatis Moldaviae (Seria Științe ale Educației)*, 2025, nr. 5(185), pp. 224-228. ISSN 1857-2103. [https://doi.org/10.59295/sum5\(185\)2025_27](https://doi.org/10.59295/sum5(185)2025_27)
183. UNGUREANU, A. Predarea lecției de educație fizică prin jocuri de mișcare. Craiova: Universitatea, 2010. pp. 120-246
184. ZAVALIȘCA, A., DEMCENCO, P. Metode matematico-statistice de cercetare pedagogică în cultura fizică. Chișinău: Pontos, 2011. 490 p. ISBN 978-9975-51-219-0.

Întrebări

Răspunsuri

209

Setări

CHESTIONAR

B

I

U

↔

✂

Mult stimat coleg!
Vă rugăm să participați la cercetările noastre care au drept scop perfecționarea sistemului de educație fizică în învățământul general, ciclul liceal, și în mod special aplicarea unor mijloace specifice pentru creșterea motricității generale a elevilor. Sperăm că informațiile D-voastră obiective vor contribui la optimizarea lecțiilor de educație fizică a liceenilor din România sub aspectul calitativ și motivațional.

Citiți întrebările propuse de noi și bifați acele variante de răspunsuri, care după părerea Dumneavoastră sunt corecte. Dacă astfel de răspunsuri considerați că lipsesc, rugăm să înscrieți răspunsul preferat în enumerarea de mai jos.

Vă mulțumim pentru colaborare!

Care este vârsta DVS? *

☐ 20 - 30 ani
☐ 30 - 40 ani
☐ 40 - 50 ani
☐ peste 50 ani

Ce grad didactic dețineți? *

☐ Gradul I
☐ Gradul II
☐ Definitivat
☐ Debutant

Activați în calitate de profesor de educație fizică în liceu? *

☐ Da
☐ Nu
☐ Altele...

După părerea DVS, care este interesul elevilor din ciclul liceal față de lecția de educație fizică *

☐ Foarte mare
☐ Mare
☐ Mediu
☐ Scăzut

Cum apreciați nivelul pregătirii motrice a elevilor din școala dumneavoastră, în special a elevilor din liceu? *

☐ Înalt
☐ Mediu
☐ Scăzut

Mijloacele specifice căror probe de sport motivează elevii pentru practicarea lecției de educație fizică în ciclul liceal? **(bifați mai multe variante)** *

- ☐ Atletism
- ☐ Gimnastică
- ☐ Baschet
- ☐ Handbal
- ☐ Fotbal
- ☐ Rugby
- ☐ Volei
- ☐ Tenis de masă
- ☐ Badminton
- ☐ Dans sportiv
- ☐ Înot
- ☐ Turism/ Orientare Sportivă
- ☐ Schi
- ☐ Altele...

Considerați că mijloacele din rugby ar contribui la creșterea motricității generale a elevilor din ciclul liceal? *

- ☐ Da
- ☐ Nu
- ☐ Altele...

Folosiți în cadrul orelor de educație fizică cu elevii din liceu mijloace din rugby? *

- ☐ În foarte mică măsură
- ☐ În mică măsură
- ☐ Nici în mică măsură, nici în mare măsură
- ☐ În mare măsură
- ☐ În foarte mare măsură

În care parte a lecției ați putea folosi cel mai frecvent mijloace din rugby pentru sporirea motricității generale a liceenilor? *

- ☐ În partea pregătitoare (verigile 1,2,3)
- ☐ În partea de bază (verigile 4,5)
- ☐ În partea de încheiere (verigile 6,7)
- ☐ Toate
- ☐ Altele...

===

După parerea DVS, care vor fi efectele formative în urma implementării a unor mijloace din rugby în lecția de educație fizică și sport? **(bifați 2-3 variante)** *

- ☐ Creșterea atractivității față de orele de educație fizică
- ☐ Creșterea eficienței lecției de educație fizică
- ☐ Formarea capacității de practicare sistematică și independentă a activităților motrice
- ☐ Formarea deprinderilor și priceperilor motrice generale și specifice
- ☐ Dezvoltarea unor calități motrice specifice
- ☐ Dezvoltarea capacității de colaborare și de lucru în echipă
- ☐ Formarea personalității elevului
- ☐ Creșterea participării active în cadrul lecției de educație fizică
- ☐ Altele...

===

Ce calități motrice/ psihomotrice pot fi dezvoltate în lecția de educație fizică și sport prin implementarea mijloacelor specifice jocului de rugby? **(bifați mai multe variante)** *

- ☐ Rezistență
- ☐ Forța
- ☐ Viteza
- ☐ Forța-viteza
- ☐ Capacitățile coordinative
- ☐ Mobilitatea articulară și plasticitatea musculară
- ☐ Altele...

Cu ce impedimente se confruntă profesorului de educație fizică care diminuează implementarea mijloacelor din rugby în lecții la elevii din liceu? **(bifați 2-3 variante)** *

- ☐ Cunoștințele specifice probei de sport
- ☐ Absența inventarului specializat
- ☐ Lipsa bazei sportive
- ☐ Lipsa materialelor didactice
- ☐ Atitudinea dezinteresată a elevilor
- ☐ Factorul psihologic al elevilor
- ☐ Altele...

Credeți că aplicarea eficientă a mijloacelor din rugby în lecția de educație fizică ar motiva elevii pentru participarea în cadrul olimpiadei la rugby? *

- ☐ În mare măsură
- ☐ În foarte mare măsură
- ☐ În foarte mică măsură
- ☐ În mică măsură
- ☐ Altele...

SISTEMUL DE EVALUARE Clasa a IX-a

SEMESTRUL I:

I. Forta segmentara:

- saritura in lungime de pe loc
- flotari (fetele cu mainile sprijinite pe banca de gimnastica)

Saritura in lungime de pe loc

Nota	5	6	7	8	9	10
Baieti	1.95	2.00	2.05	2.10	2.15	2.20
Fete	1.45	1.50	1.55	1.60	1.65	1.70

Flotari

Nota	5	6	7	8	9	10
Baieti	10	11	12/13	14/15	16/17	18
Fete	5	6	7	8	9	10

II. Gimnastica:

- saritura in sprijin departat peste capra

SEMESTRUL II:

I. Gimnastica acrobatica:

- efectuarea elementelor acrobatice statice si dinamice

II. Alergare de viteza pe 50 m cu start de jos

Nota	5	6	7	8	9	10
Baieti	7.9	7.8	7.7	7.6	7.5	7.4
Fete	8.9	8.8	8.7	8.6	8.5	8.4

Naveta 5x10 m

Nota	5	6	7	8	9	10
Baieti	16.0	15.6	15.2	15.0	14.8	14.6
Fete	18.6	18.2	17.8	17.6	17.4	17.2

III. Joc sportiv:

- efectuarea unei structuri tehnico-tactice

SISTEMUL DE EVALUARE Clasa a X-a

SEMESTRUL I:

I. Forta segmentara:

- ridicari ale trunchiului din asezat pe lada de gimnastica
- fete: saritura in lungime de pe loc
- baieti: tractiuni din atarnat la bara fixa

Ridicari ale trunchiului asezat pe lada de gimnastica

Nota	5	6	7	8	9	10
Baieti	9	10	11	12/13	14/15	16
Fete	5	6	7	8/9	10/11	12

Saritura in lungime de pe loc

Nota	5	6	7	8	9	10
Fete	1.50	1.55	1.60	1.65	1.70	1.75

Tractiuni din atarnat la bara fixa

Nota	5	6	7	8	9	10
Baieti	5	6	7	8	9	10

II. Gimnastica:

- saritura cu rostogolire pe lada de gimnastica situata longitudinal (baieti)
- saritura pe lada de gimnastica situata transversal, urmata de saritura cu extensie (fete)

SEMESTRUL II:

I. Gimnastica acrobatica:

- efectuarea unui exercitiu liber ales din gimnastica acrobatica

II. Alergare de viteza pe 50 m cu start de jos

Nota	5	6	7	8	9	10
Baieti	7.8	7.7	7.6	7.5	7.4	7.3
Fete	8.8	8.7	8.6	8.5	8.4	8.3

Naveta 5x10 m

Nota	5	6	7	8	9	10
Baieti	15.8	15.4	15.0	14.8	14.6	14.4
Fete	18.4	18.0	17.6	17.4	17.2	17.0

III. Joc sportiv

- efectuarea unei structuri tehnico-tactice

SISTEMUL DE EVALUARE Clasa a XI-a

SEMESTRUL I:

I. Forta segmentara:

- extensii ale trunchiului din culcat facial
- impingeri pe un picior sprijinit pe scara fixa

Extensii ale trunchiului din culcat facial

Nota	5	6	7	8	9	10
Baieti	10	11	12/13	14/15	16/17	18
Fete	7	8	9/10	11/12	13/14	15

Impingeri pe un picior sprijinit pe scara fixa

Nota	5	6	7	8	9	10
Baieti	10	11	12/13	14/15	16/17	18
Fete	8	9	10	11	12/13	14

II. Gimnastica:

- saritura la un aparat de gimnastica
- efectuarea unui exercitiu liber ales din gimnastica acrobatica

SEMESTRUL II:

I. Alergare de viteza pe 50 m cu start de jos

Nota	5	6	7	8	9	10
Baieti	7.7	7.6	7.5	7.4	7.3	7.2
Fete	8.7	8.6	8.5	8.4	8.3	8.2

Naveta 5x10 m

Nota	5	6	7	8	9	10
Baieti	15.6	15.2	14.8	14.6	14.4	14.2
Fete	18.2	17.8	17.4	17.2	17.0	16.8

II. Joc sportiv (optional):

- evaluarea randamentului in jocul sportiv practicat optional

SISTEMUL DE EVALUARE Clasa a XII-a

SEMESTRUL I:

I. Alergare de viteza pe 50 m cu start de jos

Nota	5	6	7	8	9	10
Baieti	7.5	7.4	7.3	7.2	7.1	7.0
Fete	8.5	8.4	8.3	8.2	8.1	8.0

Naveta 5x10 m

Nota	5	6	7	8	9	10
Baieti	15.2	14.8	14.6	14.4	14.2	14.0
Fete	18.2	17.8	17.4	17.2	17.0	16.8

II. Gimnastica (optional):

- saritura la un aparat de gimnastica
- efectuarea unui exercitiu liber ales din gimnastica acrobatica

SEMESTRUL II:

I. Forta segmentara (doua probe la alegere, dintre urmatoarele):

- flotari
- ridicari ale trunchiului din culcat dorsal (in 30 sec)
- saritura in lungime de pe loc

Flotari

Nota	5	6	7	8	9	10
Baieti	19	20	21/22	23/24	25/26	27
Fete	9	10	11/12	13/14	15/16	17

Ridicari ale trunchiului din culcat dorsal

Nota	5	6	7	8	9	10
Baieti	17	18	19/20	21/22	23/24	25
Fete	15	16	17/18	19/20	21/22	23

Saritura in lungime de pe loc

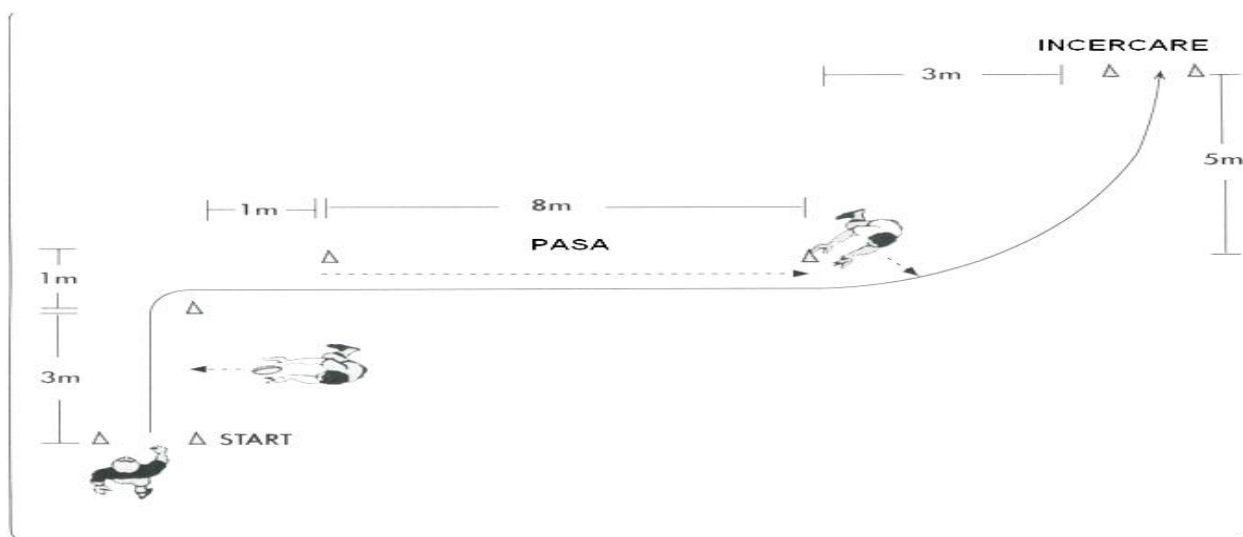
Nota	5	6	7	8	9	10
Baieti	2.15	2.20	2.25	2.30	2.35	2.40
Fete	1.65	1.70	1.75	1.80	1.85	1.90

II. Joc sportiv (optional):

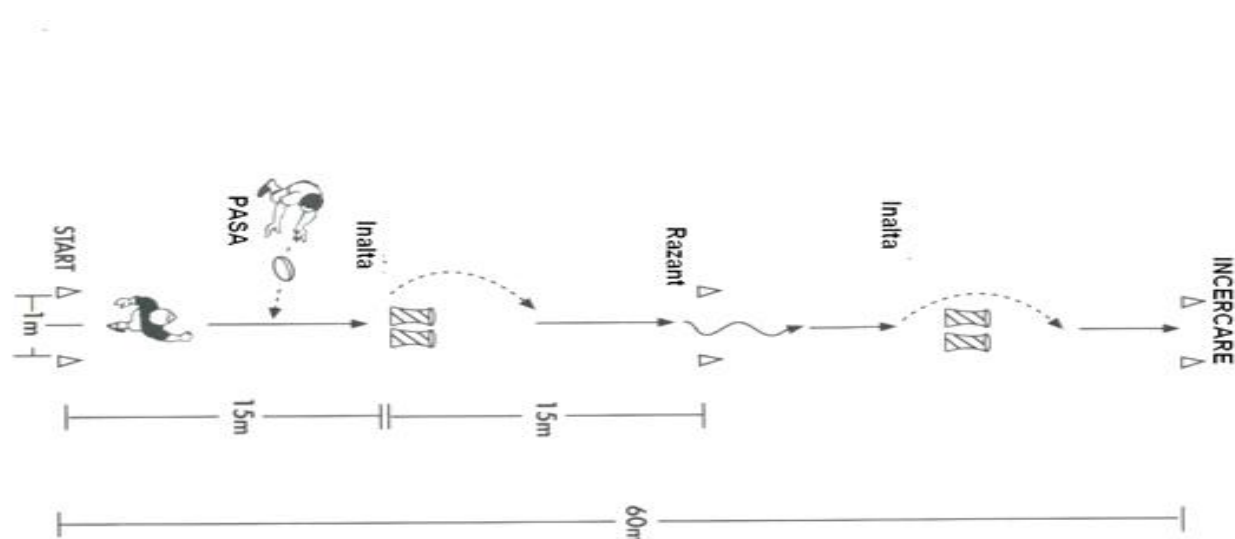
- evaluarea randamentului in jocul sportiv practicat optional

Anexa 3 – Scheme al probelor de evaluare tehnico-tactică

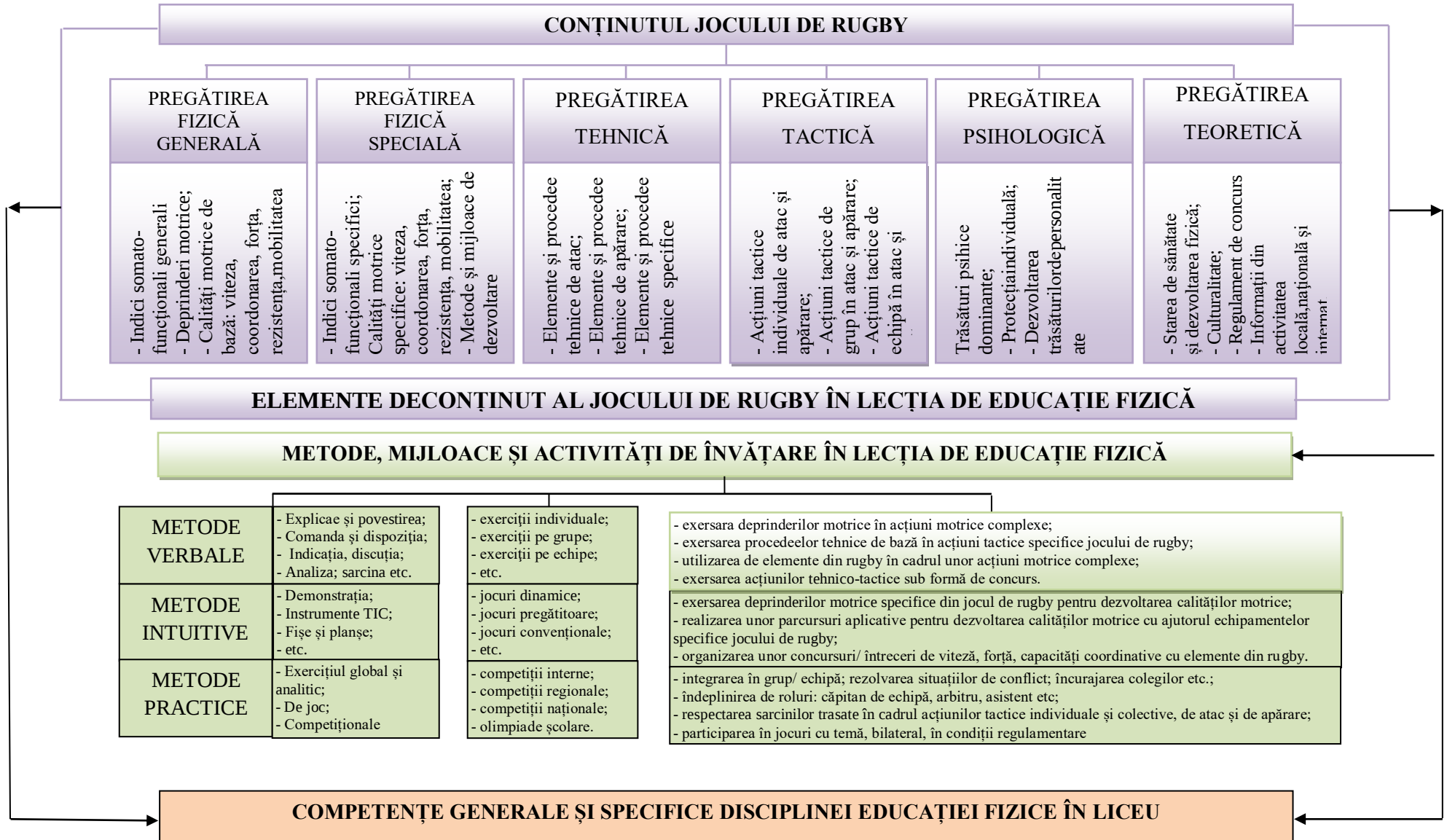
Testul tehnic lateral și pasă sărită



Testul tehnic Schimbare de direcție



Anexa 4 – Structura conținutului jocului de rugby și aplicabilitatea acestora în lecțiile de educație fizică la nivel liceal



Anexa 5 – Eșalonarea anuală a domeniilor de competență și a unităților tematice a programului experimental pentru clasa a X-a

Nr.crt.	DOMENII DE COMPETENȚĂ	UNITĂȚI TEMATICE	MODULUL I-7săptămâni 05septembrie-21octombrie2022							MODULUL II-8 săptămâni 31octombrie-22decembrie2022							MODULUL III – 4 săptămâni 09ianuarie-03februarie2023				MODULUL IV – 8 săptămâni 13februarie-06aprilie2023								MODULUL V-9săptămâni 19aprilie-16iunie2023																																																								
			SEPTEMBRIE				OCTOMBRIE			NOIEMBRIE				DECEMBRIE			IANUARIE				FEBRUARIE		MARTIE				APRILIE			MAI			IUNIE																																																				
			S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14	S15	S16	S17	S18	S19	S20	S21	S22	S23	S24	S25	S26	S27	S28	S29	S30	S31	S32	S33	S34	S35	S36	S37																																														
			LECȚIA							LECȚIA							LECȚIA							LECȚIA								LECȚIA																																																					
1	2-4	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	35-36	37-38	39-40	41-42	43-44	45-46	47-48	49-50	51-52	53-54	55-56	57-58	59-60	61-62	63-64	65-66	67-68	69-70	71-72	73-74																																																	
1	Starea de sănătate și dezvoltarea fizică		X		X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X		X	X	X				X	X	X	X	X	X	X	X	X	X																																																		
2	Protecția individuală		X		X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X		X	X	X				X	X	X	X	X	X	X	X	X	X																																																		
3	Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate		X		X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X		X	X	X				X	X	X	X	X	X	X	X	X	X																																																		
4	Culturalitate		X		X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X		X	X	X				X	X	X	X	X	X	X	X	X	X																																																		
5	Calități motrice	Viteza/ Capacități coordinative/ Rezistența	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X																																																																			
		Forța																																																																																			
6	Deprinderi motrice fundamentale		X		X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X																																																																			
7	Discipline sportive	Gimnastică	Gimnastică acrobatică	LECȚIE TEORETICĂ							VACANȚĂ(22-30octombrie2022)							LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI							VACANȚĂ(06-12FEBRUARIE2023)							LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI							VACANȚĂ(07-18APRILIE 2023)							SĂPTĂMÂNĂ VERDE																																							
			Sărituri la aparate																																																																																		
		Atletism	Alergare de viteză Alergare de rezistență																																																		X	X	X	X	X	X	EV																										
			Săritură în lungime/ Săritura în înălțime Aruncarea greutății																																																																																		
	Joc sportiv	RUGBY	X	X	X	X	EV	EV	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X		X	X	X		X	X	X	X	X	EV	EV																																																						
8	Evaluare							EV	EV				EV	EV																				EV	EV																																																		

Anexa 6 – Planificare anuală calendaristică la disciplina educație fizică, Modulul I, clasele a X-a din cadrul experimentului de bază

MODULUL I-7săptămâni 05 septembrie – 21 octombrie 2022							
C.S.	Domenii de conținut		Conținuturi	N. de lecții alocate	Săpt.	Măsuri de reglare	
				1	S1		
1.1.2.1.2.2.5.1.	Starea de sănătate și dezvoltarea fizică	Măsurători specifice	Determinările specifice dezvoltării fizice și tehnologia realizării acestora; Modelul dezvoltării fizice; Atitudini corporale deficiente, segmentare și globale; Indicatori specifici:denutriție, de proporționalitate; Metode și mijloace specifice pentru prevenirea instalării și corectarea atitudinilor corporale deficiente, de grad ușor și mediu; Variante de programe cu exerciții analitice pentru segmentele corpului; Variante de complexe de dezvoltare fizică, pentru activități desfășurate în interior și în aer liber, în cadrul lecțiilor și independent, în timpul liber; Metode specifice culturismului și * <i>programe adaptate pentru principalele lanțuri musculare</i> ; Caracteristicile exercițiilor și ale programelor de gimnastică tip aerob; Caracteristicile exercițiilor și ale complexelor de stretching	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar			
		Indicatori specifici					
		Indicii funcționali și determinarea lor					
		Atitudini corporale deficiente					
		Profilaxia și <i>Corectarea atitudini corporale deficiente</i>					
		Complexe de dezvoltare fizică					
2.1.2.2.4.3.	Protecția individuală	Tehnici de reechilibrare	Relația efort-refacere				
		Modalități de atenuarea șocurilor	Prelucrare normelor de protecție fizică a elevilor				
		Modalități de atenuarea șocurilor	Asigurarea condițiilor optime de desfășurarea a activităților Modalități de atenuare a șocurilor				
		Cunoștințe teoretice	Importanța încălzirii. Rolul respirației. Tehnici de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții				
4.1.4.3.5.1.	Dez. Trăsăturilor de personalitate	Activități practice de conducere, subordonare,colaborare	Conducerea de către elevi a unor secvențe din lecție Arbitraj/ auto arbitraj				
		Situații conflictuale care pot interveni	Evitarea comportamentului agresiv: fizic și verbal				
		Modalități de prevenire/	Asigurarea unor arbitraje competente și obiective, cunoașterea				

		aplanare/ rezolvare a situațiilor conflictuale	regulamentelor sporturilor practicate în școală		
		Comportamente, fairplay	Respect față de adversari și parteneri Corectitudine în situații variate		
		Regulamentele disciplinelor sportive	Cunoașterea și respectarea regulamentelor disciplinelor sportive		
1.2.5.2.	Cultura-lit.	Criterii de evaluare a valorilor sportive, în diferite ramuri de sport	Interes pentru documentarea asupra fenomenului sportiv		
		Valori sportive etalon în diferite discipline sportive	Mediatizarea și cunoașterea valorilor sportive		
1.2.3.1.3.2.4.2.	Calități motrice	Viteza / Capacități coordinative/Rezistență	Structuri motrice variate cuprinzând variante de combinarea deprinderilor motrice Probe specifice de determinarea valorii fiecărei calități motrice; Procedee și mijloace de dezvoltare a:vitezeide deplasare,îndemânării(coordonării),în condiții de viteză și precizie rezistenței musculare locale,rezistenței la eforturi uniforme și * <i>variabile</i>.	Conținuturile vor fi abordate în relație cu deprinderile motrice sportive,temele de lecție pe parcursul întregului an școlar	
1.2.3.2.4.2.	Deprinderi de locomoție; Deprinderi de stabilitate; Deprinderi de manevrare				
1.2.3.1.3.2.4.3.3.4.2.5.1.5.2.	Atletism	Alergări,o probă la alegere	Alergare de viteză:Pasul alergător de accelerare; Pasul alergător lansat de viteză; Startul de jos și lansarea de la start; Alergare de rezistență:Pasul alergător lansat de semifond; Startul de sus și lansarea de la start; Coordonarea respirației cu ritmul pașilor de alergare	13	S2-S7 EV
1.2.3.1.3.2.3.3.4.1.4.2.4.3.5.2.	Joc sportiv	RUGBY	- Elemente și procedee tehnice: a) în atac: poziții și deplasări; culegerea, purtarea și culcarea balonului; pasarea; fente; lovituri de pic b) în apărare: blocare adversarului; - Acțiuni tactice: a) atac: sărita, încrucișarea, normală/ din om în om, b) schimbarea adversarului, în inferioritate numerică	13	S2-S7 EV

**CAIETUL PROFESORULUI
DE
EDUCATIE FIZICA**

profesor

ANUL SCOLAR

ELEVII SCUTITI TEMPORAR SAU TOTAL DE EDUCATIE FIZICA

	NUMELE SI PRENUMEL	DATA NASTERII	DEFICIENTA FIZICA	I	II	III	CATEGORIA DE SCUTIRE
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							

ELEVII CARE PRACTICA SPORT DE PERFORMANTA

GHIȚESCU EDUARD

	NUMELE SI PRENUMEL	DATA NASTERII	RAMURA SPORTIVA	CLUBUL	ANTRENOR	OBSERVATII
1	Constantin Iltușan		Handbal	RAPID		
2	Oprea Andrei		FOTBAL	Sc. GORNA		
3	Vilcasu David		FOTBAL	Sc. GORNA		
4	Pascaru ANISIA		ARHET			
5	FINE I Bogu		HANDBAL	RAPID		
6	Simona Ilieș		—II—	RAPID		
7	David FINE		FOTBAL	AS GORNA		
8	TRAIAN ALBERT		KICK BOX	FR. STOIKA		
9	FLOREA RADU		—II—	FR. STOIKA		
10	GHIȚESCU DENISA		HANDBAL	RAPID		

STANICA LUCIA

FOTBAL

ELEVII COMPONENTI AI LOTURILOR REPREZENTATIVE

	NUMELE SI PRENUMEL	DATA NASTERII	RAMURA SPORTIVA	OBSERVATII
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				



LICEUL TEORETIC
MARIN PREDA

Adresa: Str. Rușești nr. 17, Sector 6, Cod 060553, București
Telefon/Fax: 021 220 2344
Pagina web: <http://www.marinpreda.ro>
E-mail: secretariat@marinpreda.ro



MINISTERUL
EDUCAȚIEI



A D E V E R I N Ț Ă

Prin prezenta adeverim că domnul profesor UDROIU MARIAN, cadru didactic la Liceul Teoretic „Marin Preda” din București, a realizat un studiu științific cu tema: *„Dezvoltarea motricității generale la elevii din liceu prin aplicarea mijloacelor din rugby”*.

Cercetarea științifică a fost efectuată cu elevii claselor a X-a din unitatea noastră școlară în perioada 2020-2023. În anul școlar 2022-2023, domnul profesor a implementat o programă care prevede aplicarea mijloacelor din rugby în lecția de educație fizică, care a fost utilizată în scop experimental. Această programă a fost aplicată în procesul didactic, înregistrând o îmbunătățire a nivelului motricității generale, a sporit motivația elevilor pentru disciplina școlară dar și implicarea a mai mulți elevi în activități de pregătire în cluburi sportive înafara școlii.

Eliberăm prezenta în vederea susținerii tezei finale de doctorat.

DIRECTOR

Prof. Udroiș Marian





COLEGIUL NAȚIONAL „AUREL VLAICU”
Str. Stephan Ludwig Roth, Nr. 1, Sector 1, București
Telefon: 021.260.05.54 Cod str. 012195
E-mail: cnav2004@yahoo.com



ADEVERINȚĂ

Prin prezenta adeverim că domnul UDROIU MARIAN, cadru didactic titular la Colegiul Național „Aurel Vlaicu”, detașat în prezent pe funcția de director la Liceul Teoretic „Marin Preda” din București, a realizat un studiu științific cu tema *„Dezvoltarea motricității generale la elevii din liceu prin aplicarea mijloacelor din rugby”*, în perioada 2020-2023.

Domnul profesor Udroiș Marian a realizat experimentul constatativ cu clasele de profil sportiv, iar Grupa Martor din cadrul experimentului de bază a fost constituită din elevii clasei a XI-a profil sportiv.

În același context domnul profesor a propus în cadrul catedrei de specialitate un model de programă care prevede aplicarea mijloacelor de rugby în lecția de educație fizică la elevii din învățământul liceal.

Prezentul act i s-a eliberat spre a-i servi la susținerea tezei finale de doctorat.





Liceul Tehnologic "Petru Poni" București

B-dul Preciziei nr 18 – Sector 6 – București

Telefon: 021/319.93.15, 021/3199316 Fax: 021/3116657, 021/3116658

Website: www.liceulpetruponi.ro / E-mail: liceulpetruponi@yahoo.com



MINISTERUL EDUCAȚIEI



ADEVERINȚĂ

Prin prezenta adeverim că, domnul profesor UDROIU MARIAN, cadru didactic la Liceul Teoretic „Marin Preda” din București, a realizat un studiu științific cu tema: *„Dezvoltarea motricității generale la elevii din liceu prin aplicarea mijloacelor din rugby”*.

În perioada 2020-2023 domnul profesor Udroiou Marian a realizat în cadrul unității noastre experimentul constatativ dar totodată elevii clasei a XI-a au constituit Grupa Martor în cadrul experimentului de bază.

În același context domnul profesor a propus în cadrul catedrei de specialitate un model de programă care prevede aplicarea mijloacelor de rugby în lecția de educație fizică la elevii din liceu .

Prezentul act i s-a eliberat spre a-i servi la susținerea tezei finale de doctorat.

DIRECTOR,

Prof. Onescu Bogdan



Nr. 1326/06.06.2024

ADEVERINȚĂ

Prin prezenta adeverim că, domnul profesor UDROIU MARIAN, cadru didactic la Liceul Teoretic „Marin Preda” din București, a realizat un studiu științific cu tema: *„Dezvoltarea motricității generale la elevii din liceu prin aplicarea mijloacelor din rugby”*.

În perioada 2020 - 2023 domnul profesor UdROIU Marian a realizat în cadrul unității noastre experimentul constatativ și totodată a propus în cadrul catedrei de specialitate un model de programă care prevede aplicarea mijloacelor de rugby în lecția de educație fizică la elevii din liceu.

Prezentul act i s-a eliberat spre a-i servi la susținerea tezei finale de doctorat.

DIRECTOR,

Prof. Apostol Laura Liliana



COLEGIUL TEHNIC DE POȘTĂ ȘI TELECOMUNICAȚII
GHEORGHE AIRINEI



Str. Romancierilor nr. 1, București, sect. 6

☎ 021 413 46 45

☎ 021 413 14 13

www.ctpic-airinei.ro

colegiulairinei@gmail.com

Nr. înregistrare 2140/07.06.2024

ADEVERINȚĂ

Adeverim prin prezenta că, domnul profesor UDROIU MARIAN, cadru didactic la Liceul Teoretic „Marin Preda” din București, a realizat un studiu științific cu tema: *„Dezvoltarea motricității generale la elevii din liceu prin aplicarea mijloacelor din rugby”*.

În perioada 2020-2023 domnul profesor Udroiou Marian a realizat în cadrul unității noastre experimentul constatativ dar totodată elevii clasei a XI-a, învățământ vocațional, profil sportiv au constituit Grupa Martor în cadrul experimentului de bază.

În același context domnul profesor a propus în cadrul catedrei de specialitate un model de programă care prevede aplicarea mijloacelor de rugby în lecția de educație fizică la elevii din liceu .

Prezentul act i s-a eliberat spre a-i servi la susținerea tezei finale de doctorat.

DIRECTOR,
Prof. Louatron Ionela Cornelia

DECLARAȚIE

*de asumare a răspunderii pentru originalitatea conținutului tezei
și respectarea standardelor de calitate și de etică profesională*

Subsemnatul Udrișu Marian, doctorand în cadrul Școlii Doctorale al Universității de Stat de Educație Fizică și Sport din Chișinău, declar pe propria răspundere că materialele prezentate în teza de doctorat cu tema „*CREȘTEREA MOTRICITĂȚII GENERALE A ELEVILOR DIN CICLUL LICEAL PRIN APLICAREA MIJLOACELOR DIN RUGBY*” sunt rezultatul propriilor cercetări și realizări științifice.

Conștientizez că, în caz contrar, urmează să suport consecințele în conformitate cu legislația în vigoare.

Semnătura doctorandului  _____

Data _____



Marian Udrouiu

Data nașterii: 21/11/1969 | **Cetățenie:** română | **Număr de telefon:**

(+40) 723378659 (Număr de telefon mobil) | **E-mail:**

marian_udrouiu2009@yahoo.com |

Adresă: Str. Rucăr nr. 8, Sector 1, 012257, București, România (Acasă)

● EXPERIENȚA PROFESIONALĂ

01/09/2018 – ÎN CURS București, România

DIRECTOR LICEUL TEORETIC „MARIN PREDA”

Responsabilități manageriale

Întreprindere sau sector de activitate Învățământ | **Departament** Conducere |

Adresă Str. Rușetu nr. 17, Sector 6, 060553, București, România | **E-mail** secretariat@marinpreda.ro |

Site de internet <https://www.marinpreda.ro>

01/09/2006 – 31/08/2018 București, România

PROFESOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR COLEGIUL NAȚIONAL „AUREL VLAICU”

- Pregătire sportivă de specialitate rugby/rugby tag, gradul didactic I
- Activități didactice:
 - pregătire sportivă practică-rugby
 - pregătire sportivă teoretică
 - membru examinator/vicepreședinte comisia de admitere pentru susținerea probelor de aptitudini, membru al comisiei de organizare și desfășurare a examenelor de diferențe și corigențe
 - responsabil al comisiei metodice educație fizică și sport, coordonator al activității de rugby
 - membru în consiliul de administrație Vicepreședinte al comisiei pentru curriculum
 - responsabil al comisiei pentru cercetare disciplinara
 - șef catedră rugby
 - membru în comisia metodică a diriginților
 - membru în comisia pentru programe de susținere educațională
 - responsabil pentru organizarea olimpiadelor și concursurilor școlare
 - profesor diriginte

Performante:

- Locul I, U 16 -campion national 2006-2007;
- Locul II, U 19-vicecampion national 2007-2008;
- Locul I Rugby în 7 ONSS nivel municipal baieti 2013;
- Locul I Rugby în 7 ONSS nivel municipal fete 2013;
- Locul I Rugby în 7 – nivel national 2013;
- Locul I Rugby în 7 ONSS nivel municipal 2017;
- Locul II Rugby în 7, U 19 -vicecampion national 2016-2017;
- Locul I SRugby în 7, ONSS, etapa municipală București 2017;
- Locul II SRugby în 7, ONSS nivel national ABRUD, JUD. ALBA 2017;
- Locul I Rugby 7, campionat national 2021
- Locul I Rugby 7, campionat national U19, 2022
- Jucători promovați la loturile nationale

Întreprindere sau sector de activitate Învățământ | **Departament** Învățământ preuniversitar |

Adresă Str. Stephan Ludwig Roth nr. 1, 012195, București, România | **E-mail** cnay2004@yahoo.com |

Site de internet <https://www.cnay.ro/>

● **EDUCAȚIE ȘI FORMARE PROFESIONALĂ**

09/2018 – ÎN CURS Chișinău, Moldova

DOCTORAT Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport

Site de internet <https://usefs.md/>

23/07/2020 – 23/07/2020 România

PROIECTULUI „INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCATIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE”

Întâlniri inițiale cu experții pentru prezentarea metodologiilor

11/02/2020 – 11/02/2020 România

PROGRAMUL DE FORMARE CONTINUĂ „MANAGEMENTUL COMUNICĂRII ÎN ORGANIZAȚIA ȘCOLARĂ”

15/02/2019 – 15/02/2019 România

WORKSHOP „PROBLEMATICA ETICII ȘI INTEGRITĂȚII ÎN FORMAREA ANTRENORILOR”
ERASMUS PLUS

16/02/2017 – 16/02/2017 România

FORMARE PENTRU REGISTRUL NAȚIONAL AL EXPERTILOR ÎN MANAGEMENT EDUCATIONAL

04/03/2017 – 10/03/2017 România

CURS FORMATOR, COD COR 242401

Dezvoltarea competențelor de formare/certificarea carierei deja existente în domeniul formării profesionale, în conformitate cu cerințele UE privind Cadrul European pentru Asigurarea Calității în Educație și Formare Profesională.

04/03/2017 – 15/03/2017 România

PROGRAMUL DE FORMARE CONTINUĂ „DEZVOLTAREA COMPETENȚELOR ÎN VEDEREA ASIGURĂRII UNUI MENTORAT DE CALITATE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR”

dezvoltarea strategiilor de comunicare eficientă;
proiectarea conținuturilor specifice activităților de mentorat;
exersarea capacităților de interrelaționare, de muncă în echipă și parteneriate educaționale, bazate pe învățare experiențială și transfer de bune practici;
proiectarea evaluării activităților de mentorat;

16/06/2016 – 09/07/2016 România

APLICAȚII GOOGLE ÎN EDUCAȚIE – ÎNCEPĂTORI

- tehnologia digitală și spațiul online
- organizarea activităților de predare învățare în spațiul online
- generația digitală în mediul online

09/04/2016 – 16/04/2016 România

WORKSHOP „IMPORTANȚA PROGRAMELOR MOTRICE ÎN INTEGRAREA SOCIALĂ” Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport

10/2009 – 08/2019 România

DISCIPLINE DE SPECIALITATE Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport

- Discipline de specialitate, metodică, pedagogie.
- Perfectionare prin grade didactice.
- Gradul didactic definitiv

- Gradul didactic II
- Gradul I

Site de internet <https://www.unefs.ro/>

21/06/2012 – 27/06/2012 București, România

PREVENIREA CORUPȚIEI ÎN EDUCATIE PRIN INFORMARE, FORMARE SI RESPONSABILIZARE
Universitatea „Titu Maiorescu”

- competente de comunicare si relationare,
- competente de utilizare a tehnologiilor informationale,
- competente de conducere si coordonare,
- competente de gestionare si administrare a resurselor,
- competente care vizeaza dezvoltarea institutionala.

10/2010 – 06/2012 România

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ Universitatea Ecologică din București

- Abilitatea abordării procesuale a motricității specifice educației fizice școlare și sportului de performanță;
- Capacitatea de a sustine o activitate menită să asigure formarea și dezvoltarea biomotrică a elevilor și a potențialului biometric în sportul de performanță;
- Capacitatea de a concepe, selecta și preda exerciții specifice educației fizice școlare și ramurilor de sport la nivel de juniori și seniori.

17/04/2010 – 28/05/2010 București, România

SPECIALITATE ȘI DIDACTICI ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ Casa Corpului Didactic

2009 – 2010 România

DEPARTAMENTUL PENTRU PREGĂTIREA PERSONALULUI DIDACTIC, NIVEL I, II Universitatea de Științe Agronomice și Medicină Veterinară

Psihologia educației, pedagogie, managementul clasei de elevi, didactica specialității, instruire asistată de calculator, practică pedagogică în învățământul preuniversitar liceal, proiectarea și managementul programelor educaționale, comunicare educațională, educație interculturală.

10/2008 – 06/2010 Brașov, România

PERFORMANȚĂ SPORTIVĂ ȘI MANAGEMENT ÎN SPORT Universitatea din Transilvania - Facultatea de educație fizică și sport

Capacitatea de a proiecta, conduce, evalua procesul de antrenament sportiv, de a cerceta și eficientiza cadrul metodic-organizatoric specific, în funcție de nivelul de instruire al subiecților practicanți, în concordanță cu ultimele inovații teoretico-aplicative ale domeniului; Capacitate în ofertarea de proiecte pentru activitățile sportive și de management al acestora în conformitate cu cerințele sociale contemporane.

Site de internet <https://www.unibv.ro/> | **Lucrare de diplomă** Masterat

Dublin, Irlanda

IRB COACHING LEVEL ONE International Rugby Board

Adresă 35-38 St. Stephen's Green, Huguenot House, Dublin, Irlanda

10/2007 – 04/2008 România

CURS FORMARE Federația Română de Rugby

10/2005 – 06/2008 Brașov, România

DIPLOMA DE LICENȚĂ ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT Universitatea „Transilvania”

Studii universitare de licență

Licentiat în educație fizică și sport, domeniul cultură fizică și sport, specializarea educație fizică și sportivă, 180 credite de studiu Utilizarea notiunilor specifice în conformitate cu teoriile învățării/educării motrice raportate la componentele procesului instructiv-educativ de educație fizică și sportivă; Aplicarea creativă a

cunostintelor teoretico-metodice de specialitate în situații profesionale diverse (activități curriculare, extracurriculare); Utilizarea de moduri și stiluri de comunicare motrică și amotrică adecvate situațiilor specifice domeniului „Educație fizică și sport”.

09/1984 – 06/1988 București, România

STUDII PREUNIVERSITARE Liceul Industrial nr. 10

- **COMPETENȚE LINGVISTICE**

Limbă(i) maternă(e): **ROMÂNĂ**

Altă limbă (Alte limbi): **FRANCEZĂ | ENGLEZĂ**

- **COMPETENȚE DIGITALE**

Microsoft Word | Microsoft Excel | Microsoft Powerpoint | Cunoștințe de navigare pe internet

- **COMPETENȚE DE MANAGEMENT ȘI CONDUCERE**

Aptitudini și competențe artistice

Organizare de competiții sportive la nivel local, național, alte activități extracurriculare la nivel local.

Aptitudini și competențe organizatorice

Studii universitare de licență

Licentiat în educație fizică și sport, domeniul cultură fizică și sport, specializarea educație fizică și sportivă, 180 credite de studiu Utilizarea noțiunilor specifice în conformitate cu teoriile învățării/educării motrice raportate la componentele procesului instructiv-educativ de educație fizică și sportivă; Aplicarea creativă a cunoștințelor teoretico-metodice de specialitate în situații profesionale diverse (activități curriculare, extracurriculare); Utilizarea de moduri și stiluri de comunicare motrică și amotrică adecvate situațiilor specifice domeniului „Educație fizică și sport”.

Aptitudini

Capacitate sporită de adaptare, comunicare, de asimilare de noi informații și abilități, seriozitate, dobândite în cadrul activităților desfășurate la locul de muncă.

- **PERMIS DE CONDUCERE**

Permis de conducere: B