

## EFICIENȚA APLICĂRII MIJLOACELOR DIN FITNESS ÎN LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ CU ELEVII DIN CICLUL LICEAL

**Bragarenco Nicolae,<sup>1</sup>**

**Nistrean Alina,<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova

<sup>2</sup>IP LT „M. Kogălniceanu”, Chișinău, Republica Moldova

**Abstract.** *This article presents the methodological aspect of the application of fitness means in the physical education lesson to high school students. Based on the concept of the national curriculum of the discipline, the contents of the fitness module were studied, long and short-term projects were elaborated and the methodology of applying fitness means in the physical education lesson was proposed. The methodology proposed in the teaching-learning-evaluation process of the fitness module, which aims at forming specific competencies / competence units in 12th grade students, has clearly demonstrated its efficiency in terms of the results of the pedagogical experiment.*

**Keywords:** *fitness, physical education, teaching-learning-assessment, 12th grade students.*

**Actualitatea cercetării.** Educația fizică, ca parte componentă a sistemului educațional, posedă potențialul formării capacităților socio-psiho-motrice și a atitudinilor de autoafirmare, autoevaluare și a orientării valorice a personalității. Ea contribuie la dezvoltarea și perfecționarea copilului pe planul motricității, stimularea activității intelectuale și a unor procese afective, dezvoltarea unor relații de grup, dinamizarea proceselor psihice, formarea unor deprinderi și calități în procesul muncii, perfecționarea organelor, funcțiilor, aparatelor organismului, perfecționarea unor note particulare care apar în activitatea unor organe, aparate, procese, ca efect al practicării exercițiului fizic [6].

Analiza literaturii de specialitate [4, 5, 7] permite să constatăm că apariția formelor de organizare a procesului instructiv - educativ a fost determinată de cerințele predării sistematice a exercițiilor fizice, precum și a formării interesului față de practicarea diferitor ramuri de sport. Ele au evoluat având la bază atât experiența dobândită în privința dezvoltării aptitudinilor de mișcare ale oamenilor și transmisă din generație în generație, cât și unele date și procedee de lucru descoperite sau folosite în alte domenii. Dintre acestea, datele fiziologice și numeroasele procedee de lucru folosite în pedagogie au fost, fără îndoială, cele mai frecvent adaptate cerințelor organizării științifice a educației fizice și sportului.

Fitnessul este un mod funcționabil și efectiv de formare, dezvoltare, socializare a personalității, care are ca obiectiv adaptarea social-biologică a omului la schimbările ecologice, la economia de consum și la condițiile de instruire și formare. Efectul său depinde în mare măsură de varietatea metodelor și mijloacelor de acționare, de existența formelor progresive (adaptarea la cerințele solicitanților, receptivitatea la nou). Toate acestea au nevoie

de o înnoire permanentă a programelor de lucru, de implementare a noutăților tehnologice (aparate moderne), de asigurarea unor condiții optime de desfășurare a activității. Acest volum mare de muncă trebuie să se bazeze pe fundamentele teoretice și metodologice ale culturii fizice, să folosească cele mai noi realizări ale științelor sociale și naturale, să se axeze pe dezvoltarea pedagogiei sociale [3].

Fitnessul fizic reprezintă o parte a educației fizice, care, la rândul ei, este integrată educației generale; de aceea, acesta trebuie să devină o preocupare, o responsabilitate a profesorilor de educație fizică, dar și a părinților, copiilor, a întregii societăți.

Obiectivul practicării modulului Fitness în lecția de educație fizică este prezentarea conținutului și a metodelor utilizate în scopul îmbunătățirii condiției fizice și formarea deprinderilor și priceperilor motrice specifice în context de ritmicitate și durată în execuție. În acest sens obiectivele generale ale practicării fitnessului sunt următoarele:

- creșterea capacităților de funcționare a organismului;
- profilaxia bolilor;
- optimizarea regimului de mișcare;
- scăderea oboselii psihice prin odihna activă;
- individualizarea optimă a programului de antrenament având ca obiectiv tonifierea musculaturii;
- obișnuirea oamenilor de vârste diferite, sex și stare de sănătate precară, a persoanelor cu nevoi speciale, cu activitățile specifice fitnessului;
- practicarea exercițiilor fizice împotriva deprinderilor dăunătoare;
- introducerea exercițiului fizic ca un component de neînlocuit al modului de viață sănătos;
- dezvoltarea unor calități profesionale de mișcare ridicate, creșterea capacității de muncă.

**Scopul lucrării** îl constituie perfecționarea sistemului de educație fizică prin aplicarea eficientă a metodelor și mijloacelor specifice modulului „fitness” în formarea competențelor specifice disciplinei la elevii din clasa a XII-a.

#### **Obiectivele cercetării:**

- Analiza literaturii de specialitate privind aplicarea fitness-ului în lecția de educație fizică;
- Selectarea celor mai relevante produse de evaluare corelate la unitățile de competență specifice modulului „fitness”;
- Determinarea metodologiei de predare a modulului fitness elevilor din clasa a XII-a.

Pentru îndeplinirea obiectivelor propuse, s-a folosit un complex de metode de cercetare, aflate în strânsă legătură, permanent sau temporar, de-a lungul întregii cercetări: analiza literaturii științifico-metodice de specialitate; observația pedagogică; metoda testării; experimentul pedagogic; metodele matematice de prelucrare a datelor; metoda grafică și tabelară.

**Organizarea cercetării.** Cercetările s-au desfășurat în perioada septembrie 2020 – martie 2021 cu elevii clasei a XII-a a LT „M. Kogălniceanu” și include trei etape:

*Etapa I-a* (septembrie – decembrie 2020) a cuprins studierea literaturii de specialitate, în număr de peste 70 de lucrări, legate de tema cercetării, determinarea ipotezei, scopului și obiectivelor de cercetare științifică, elaborarea conținutului pregătirii fizice pentru grupa experimentală.

*Etapa a II-a* (decembrie 2020 - martie 2021) a cercetării a constatat în organizarea experimentului cu elevii clasei a XII-a a LT „M. Kogălniceanu”: testarea inițială, implementarea programei experimentale și testarea finală.

*Etapa a III-a* (martie - iunie 2021) a cercetării a cuprins prelucrarea și interpretarea rezultatelor matematico-statistice și formularea concluziilor.

Cunoaștem că una din componentele structurale ale curriculumului sunt modulele obligatorii și cele la alegere. Unul din modulele la alegere este modulul Fitness. Cu o structură unică a modulelor la alegere, Modulul Fitness este divizat pe nivele [1, 2]. Părțile componente ale modulului conțin:

**- Unități de competență:**

- Descrierea beneficiilor practicării fitnessului din perspectiva dezvoltării fizice armonioase;

- Conformarea la regulile de securitate și normele de igienă în cadrul practicării fitnessului;

- Demonstrarea comentată a mișcărilor locomotorii specifice fitnessului;

- Coordonarea abilităților intelectuale, psihomotrice și comportamentale în procesul aplicării mijloacelor din fitness.

- **Beneficiile practicării:** conexiuni inter/ transdisciplinare – identificarea și descrierea beneficiilor practicării fitnessului din perspectiva dezvoltării fizice armonioase;

- **Regulile de securitate:** acceptarea regulilor de securitate și a normelor de igienă în cadrul practicării fitnessului:

- instructajul cu privire la tehnica securității la lecțiile specifice practicării fitnessului;

- identificarea condițiilor sigure, modalităților de protecție personală și a celor din jur în timpul practicării fitnessului.

**- Conținuturi practice (Nivelul A):**

*Fitness forță:* poziții la aparate, tipuri de prize; exerciții pregătitoare; exerciții pentru mușchii brațelor: (flexii, extensie, scripete); exerciții pentru mușchii pieptului și umerilor (împins și fluturări cu greutate); exerciții pentru mușchii spatelui (fluturări cu greutate/scripete); exerciții pentru mușchii coapselor, gambelor (extensii, flexii).

*Fitness aerobă:* exerciții cu propriul corp, benzi elastice, în aer liber, individual și în grup.

La începutul experimentului a fost necesară proiectarea modului Fitness în conformitate cu prevederile curriculare și ale ghidului de implementare.

Pentru proiectarea de lungă durată a modului Fitness, au fost alocate 12 ore, fiind al 5-lea în anul calendaristic (Tabelul 1):

**Tabelul 1. Proiectarea modului Fitness aerobă pentru elevii clasei a XII-a**

Clasa a XII-a Modulul 5 Fitness aerobă 12 ore		Nivelul începător A2 Unități de competență:					
		5.1. Descrierea beneficiilor practicării <i>fitnessului aerobă</i> din perspectiva dezvoltării fizice armonioase.					
		5.2. Conformarea la regulile de securitate și la normele de igienă în cadrul practicării <i>fitnessului aerobă</i> .					
		5.3. Demonstrarea comentată a mișcărilor locomotorii specifice <i>fitnessului aerobă</i> .					
		5.4. Coordonarea abilităților intelectuale, psihomotrice și comportamentale în procesul aplicării mijloacelor din <i>fitness aerobă</i>					
Nr. lecții	Data	Detalii de conținut	Nr. ore	Ev	Activități de învățare	Resurse	Ob.
		<b>Conținuturi cognitive:</b> <i>Temă inter/transdisciplinară:</i> <b>Organizarea și desfășurarea activităților competitive și recreative</b> Fitnessul aerobă- beneficiile practicării. Reguli de securitate <b>Conținuturi specifice:</b> Pași de bază; Varietăți și îmbinări ale pașilor de bază aerobe	<b>Pe parcurusul lecțiilor</b>		Flash mob: ” <i>Mișcarea- stil de viață sănătos</i> ”, Promovarea practicării mișcării în timpul liber, realizarea unui flash mob, postat pe pagina web a liceului;	Fișe, planșe, Materiale foto/video etc.	
<b>Subiectele lecției:</b>							
<b>1.</b>	<b>01.03</b>	Pașii de bază: <i>march, jog, knee up, sckip</i>	<b>1</b>	<b>EI</b>	✓ Observarea, demonstrarea și explicarea	Casetofon, muzică, elastic, mingi	
<b>2.</b>	<b>03.03</b>	Îmbinarea pașilor de bază <i>march, jog, knee up, sckip</i>	<b>1</b>				

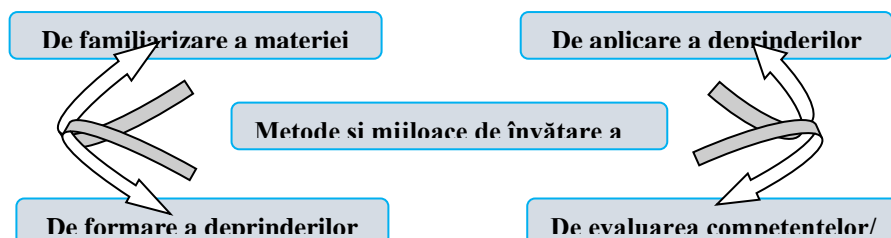
3.	17.03	Pașii de bază: <i>kick, lunge, jumping jack</i>	1		diferitor mișcări locomotorii, a deosebirilor și asemănarilor dintre mișcări în exerciții din fitness aerobic, eventual cu suport video/digital; ✓ Perfecționare a și practicarea diferitor mișcări fundamentale ale corpului prin elemente din fitness aerobic. ✓ Practicarea diferitor roluri (conducere, model) în activități specifice: fitness aerobic la nivel de grup/clasă; ✓ Învățarea prin sarcini de lucru: identificarea oportunităților de practicare a fitnessului aerobic în mediul școlar, familial, comunitar.	mici, bancă de gimnastică, bastoane, saltele de gimnastică, greutăți, scripete, funie.	
4.	22.03	Îmbinarea pașilor de bază <i>kick, lunge, jumping jack</i>	1				
5.	24.03	Pași de bază îmbinați: <i>basic step, V-step, step-touch, double touch, lift side</i>	1				
6.	29.03	Combinatie din pași de bază și pași îmbinați <i>basic step, V-step, step-touch, double touch</i>	1				
7.	31.03	Pași de bază îmbinați: <i>scoop, push touch, open step</i>	1				
8.	05.04	Combinatie din pași de bază și pași îmbinați <i>scoop, push touch, open step, knee up,</i>	1				
9.	07.04	Complexe de pași: <i>grapewine, cross, mambo, rock step, cha-cha-cha,</i>	1				
10.	12.04	Combinatie din pași de bază și pași îmbinați <i>grapewine, cross, mambo, rock step, cha-cha-cha</i>	1				
11.	14.04	Complexe de pași: <i>pivot turn, rivers, scottish, pas de polka</i>	1				
12.	19.04	<p><b><i>Fitness aerobic. Evaluare formativă</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b><i>Grupa de bază:</i></b></li> </ul> <p><b>Produsul nr.1</b> Prezentarea pașilor de bază</p> <p><b>Produsul nr.2</b> Complex de fitness aerobic</p> <p><b>Produsul nr.3</b> Proiect individual „Organizarea și desfășurarea activităților competitive și recreative”</p> <p><b>Produsul nr.4</b> Test de cunoștințe</p> <p><b>Produsul nr 5.</b> Agenda motrice</p>	1	EF			TIC Obiecte necesare pentru complex în mod personalizat.

**Metodologia aplicării mijloacelor specifice modului „Fitness” la elevii clasei a XII-a în lecția de educație fizică.** În special, însușirea cu succes a conținutului modului Fitness depinde nemijlocit de aplicarea corectă și direcționată a metodelor și mijloacelor de formare a deprinderilor și priceperilor specifice. Aceasta va crește semnificativ atitudinea și interesul față de lecție, va forma abilități specifice la evaluarea unităților de competență/competențelor specifice disciplinei (ca finalități de studiu).

Specifice lecției de educație fizică, s-au aplicat următoarele metode și mijloace (Figura

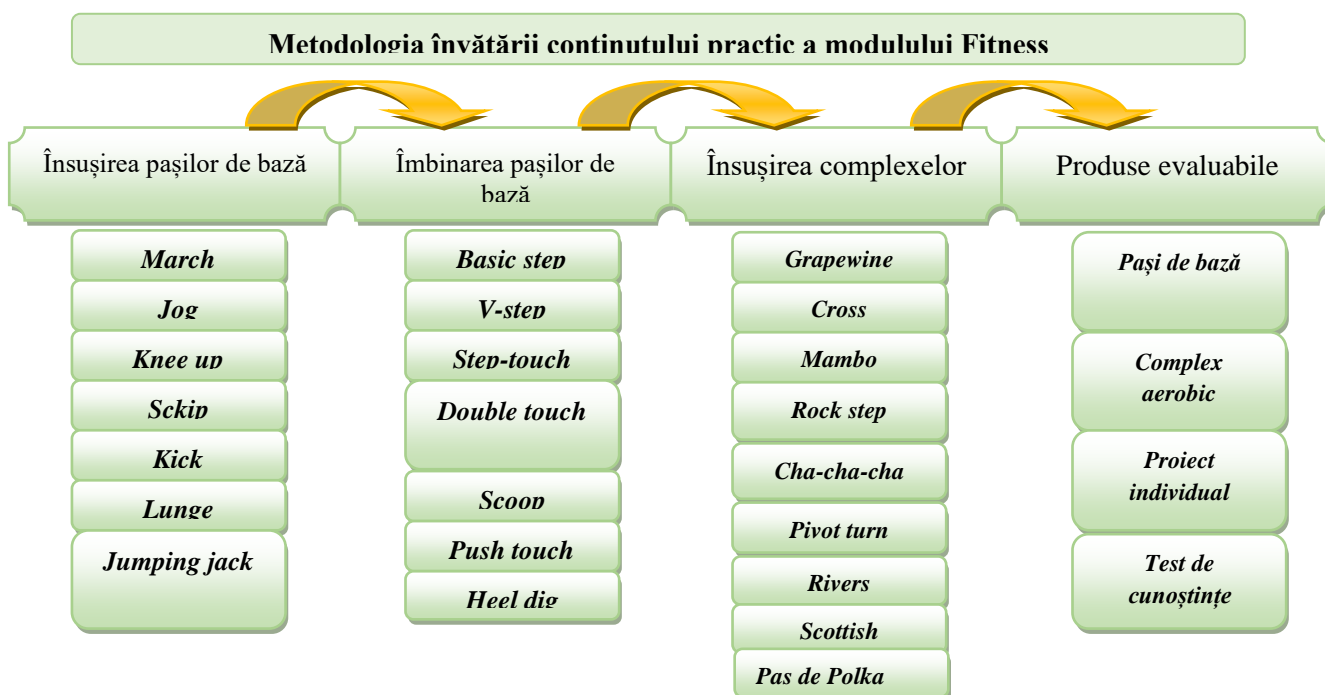
1):

- de familiarizare a materiei studiate;
- de formare a deprinderilor și priceperilor motrice;
- de aplicare a deprinderilor și priceperilor motrice;
- de evaluare a competențelor/ unităților de competență.



**Fig. 1. Metodele și mijloacele aplicate în însușirea conținutului modului Fitness**

Sub aspect metodologic conținutul modului Fitness, poate fi prezentat în următorul mod (Figura 2):



**Fig. 2. Metodologia învățării conținuturilor modului fitness.**

**Concluzii și recomandări metodologice:**

- Fitnessul, ca probă sportivă/modul al disciplinei Educație fizică în școală, poate să realizeze cu succes, pe lângă formarea competențelor specifice disciplinei, un șir de funcții ale educației elevilor din toate treptele de învățământ. Este un mod funcționabil și efectiv de

formare, dezvoltare, socializare a personalității elevului, având ca obiectiv adaptarea social-biologică la schimbările cotidiene.

- Aplicarea modulului fitness aerobică în procesul de predare-învățare-evaluare a disciplinei Educație fizică la elevii claselor liceale poate fi realizat într-un mod plăcut și eficient, precum și realizarea obiectivelor lecțiilor, formarea unităților de competență.

- Elementele din fitness aerobică se pot aplica cu succes la toate etapele/verigile lecției de educație fizică, precum și în cadrul altor module ale curriculumului disciplinar.

- Ca urmare a analizei efectuate asupra indicilor obținuți de la evaluarea inițială și cea formativă, a criteriilor de evaluare, la produsele pași de bază și complex fitness aerobic s-a constatat dinamica calificativilor pentru toate criteriile de succes/evaluare. La produsul proiect individual și testul de evaluare a cunoștințelor, realizate doar la evaluarea formativă, indicii calificativi, de asemenea, reprezintă rezultate la nivelul FB. Aceasta se datorează aplicării corecte și eficiente a parcursului metodologic de predare a fitnessului în lecția de educație fizică la elevii din clasa a XII-a.

În urma organizării și desfășurării cercetărilor asupra aplicării modulului fitness în lecția de educație fizică la elevii din clasa a XII-a, a sintezei și a prelucrării datelor înregistrate, formulăm următoarele recomandări și propuneri:

- În cadrul procesului de predare-învățare a fitnessului este necesar să se acorde o atenție sporită proiectării modulului, eficient și complex, care să conțină metode eficiente și mijloace adecvate în concordanță cu unitățile de competențe proiectate.

- Volumul și intensitatea exercițiilor de învățare/ consolidare trebuie determinate de profesor, în funcție de vârsta elevilor, nivelul de pregătire, numărului lecției și orarul zilei.

- Exercițiile de fitness aerobice vor fi selectate în funcție de grupul de mușchi care urmează a fi dezvoltat cu o dozare strictă a efortului fizic pentru fiecare clasă/ grup țintă.

- Activitatea de predare-învățare se va organiza la începutul modulului în condiții simple și execuție frontală, urmând ca gradul de complexitate să crească treptat, complexele aerobice fiind organizate în grupuri, sub formă de concurs.

- O orientare spre performanță a procesului de predare-învățare al fitnessului în lecția de educație fizică este aplicarea obiectelor/ greutăților/ a inventarului nestandard, potrivit nivelului pregătirii subiecților implicați.

1. Bragarenco N., Burduh A., Budac A., Panfil S. Curriculum Național. Educația fizică. Curriculum disciplinar. Clasele X-XII., Chișinău: Liceum, 2020, 66 p. [https://mecc.gov.md/sites/default/files/curriculum\\_ed\\_fizica\\_gimnaziu\\_7.pdf](https://mecc.gov.md/sites/default/files/curriculum_ed_fizica_gimnaziu_7.pdf)
2. Bragarenco N., Burduh A., Budac A., Panfil S. Ghid de implementare a Curriculumului disciplinar Educație fizică. Clasele X-XII. Chișinău: Liceum, 2020, 44 p. [https://mecc.gov.md/sites/default/files/ghid\\_ed\\_fizica\\_gimnaziu\\_9.pdf](https://mecc.gov.md/sites/default/files/ghid_ed_fizica_gimnaziu_9.pdf)
3. Aftimiciuc O., Aftimiciuc V., Teoria și metodologia fitness-ului. Chișinău, Valinex SRL, 2017, 246 p.
4. Cârstea G., Teoria și metodică educației fizice și sportului, Editura Universul, București, 1993. 100 p.
5. Cârstea G. Educație fizică, fundamente teoretice și metodice. București: Casa de editură Petru Maior, 1999. p. 64 – 79, p. 118.
6. Sava P., Clasificarea și rolul cunoștințelor în formarea la elevi a concepțiilor, științifice. În "Probleme științifice ale învățămîntului și sportului." Eduția a V-a. Materialele conferinței științifice internaționale a doctoranzilor. Chișinău, USEFS, 2007, p. 75-78.
7. Ашмарин Б.А., Теория и методики физического воспитания: учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03, Издательство Просвещение, Москва, 1990. 288 с.