

<https://doi.org/10.52449.soh22.35>

CARACTERISTICILE ZONELOR DE EFORT ÎN JOCUL DE FOTBAL LA COPIII DE 10 ANI

Oprea Bogdan^{1,2}, doctorand

Potop Vladimir^{1,3}, dr.hab., prof.univ.

<https://orcid.org/0000-0001-8571-2469>

Mihăilescu Liliana¹, dr., prof. univ.

<https://orcid.org/0000-0001-5702-8360>

Mihăilă Ion¹, dr., prof. univ.

<https://orcid.org/0000-0001-6173-9771>

¹Universitatea din Pitești, România

²Clubul Sportiv Școlar 1, Pajura, București, Romania

³Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova

Abstract. *The purpose of the research is to determine the weight of the effort zones by monitoring the heart rate and the movement speed of the 10-year old children during the football game. A number of 14 football players aged 10 years, from the School Sports Club no. 1 Pajura, Bucharest, participated in the research. The children, with a weight of 29.95 ± 0.95 kg and a height of 137.7 ± 1.89 cm, were divided into two groups: experimental group ($n=7$) and control group ($n=7$). The players from both groups were assigned to positions, namely: Goalkeeper and Central Defender, Offensive Central Defender, Central Midfielder, Right Midfielder, Left Midfielder and Forward. The research was carried out in August 2022, at the "Biruința" Sports Center of Bucharest, on a 60/40 m sized playing field, according to the standard dimensions given by the Bucharest Municipal Football Association. To monitor the effort zones in the football game, Vantage V – Polar Flow Sync watch-type functional measurement systems were applied to the experimental group. The research results show the monitoring of the movement distance in training sessions, the heart rate (HR) average, maximum and minimum value and the average and maximum travel speed in the 1st and the 2nd half. There are highlighted the dynamics of the recovery in the 1st and the 2nd half and the graph of the individual values, as well as the relationship of the effort zones weight depending on the intensity of the HR and the movement speed. Thus, the analysis of the changes in HR and movement speed contributed to the determination of the characteristics of the effort zones specific to each football playing position in the children aged 10 years.*

Keywords: HR, speed, effort zones, intensity of the effort, recovery, football

Introducere. În fotbalul modern, obținerea unor rezultate de top este imposibilă fără un antrenament de calitate al tinerilor jucători. Succesul oricărei echipe, inclusiv al celei de tineret, este definit de trei factori majori: tehnica jucătorului, tactica și starea generală a fiecărui jucător (fizică, morală, psihologică etc.) [2].

Există o varietate de metode și tehnici diferite pentru a juca eficient fotbal. Într-un joc, obținerea succesului echipei depinde de modul în care fotbaliștii stăpânesc diferite tehnici. În fotbalul modern, tehnicile sunt caracterizate printr-un sistem de mișcare care este practicabil atât din perspectiva biomecanicii, cât și permite cel mai eficient efort de îmbunătățire a preciziei și vitezei acțiunilor de joc [8].

Definirea și evaluarea pregătirii complexe a jucătorului de vârstă 9-10 ani poate contribui la realizarea obiectivului procesului de instruire. Creșterea și dezvoltarea corpului uman este un proces în care cantitatea de acumulare, creșterea numărului de celule, greutatea, dimensiunile corpului și celelalte duc la noi structuri și modificări funcționale. Experiența și practica pedagogică și sportivă arată că abordarea individuală specifică acestei vârste,

urmărind combinația optimă anatomo-morfologică, funcțională și psihică concentrată pe dezvoltarea fotbalului, este o sarcină a cărei rezolvare trebuie să țină cont de o serie de caracteristici și dificultăți [3, 16].

Rezistența aerobă este importantă pentru jucătorii de fotbal, deoarece aceștia parcurg între 10 și 12 km în timpul unui meci. De asemenea, s-a constatat că 98% din energia totală utilizată de jucători în timpul unui joc este derivată din metabolismul aerob [5]. Kirkendall a descris fotbalul ca fiind cantitatea de faze de joc la 4 versus 4 sau mai puțin, pe zone reduse. Alți autori au arătat că în timpul antrenamentului aerobic specific, este posibil să se atingă frecvențe cardiace (HR) similare antrenamentului pe interval de alergare [9, 11, 13]. Efectul intervențiilor de recuperare în urma unităților de antrenament de fotbal este discutabil, din cauza lipsei de studii efectuate în situații de teren [15].

Fotbalul este un sport de echipă foarte ciudat, în care activitățile continue, cum ar fi mersul și alergarea, sunt adesea intercalate cu sarcini intermitente, cum ar fi: sprintul, săriturile, loviturile și driblingul. Acești factori, împreună cu stresurile termice și emoționale tipice jocurilor de fotbal competiționale, ar putea introduce posibile surse de eroare de estimare și ar putea modifica liniaritatea relației HR-V_{O2} pe teren, în special la niveluri scăzute de efort[6].

Utilizarea GPS în contextul sportiv a facilitat colectarea de metrici care descriu cerințele fizice și impactul asupra jucătorilor, atât la antrenament, cât și în cadrul competițiilor. Utilizarea tehnologiei în acest scop este încă relativ nouă și în evoluție. Această cercetare oferă o perspectivă asupra profunzimii și intervalului utilizării sale în sporturile de echipă și asupra unor limitări existente privind valorile raportate și alergarea de mare viteză, care implică schimbări rapide de direcție[4].

Scopul cercetării este determinarea ponderii zonelor de efort prin monitorizarea frecvenței cardiace și a vitezei de deplasare în jocul de fotbal la copiii de 10 ani.

Metode

În cercetare au participat 14 copii fotbaliști de 10 ani (greutate 29,95±0,95 kg; înălțime – 137,7±1,89 cm) de la Clubul Sportiv Școlar nr. 1 Pajura, București, împărțiți în două grupe: grupa experimentală (n=7) și grupa de control (n=7). Jucătorii din ambele grupe au fost repartizați pe posturi, și anume: Portar și Fundaș Central, Fundaș Central Ofensiv, Mijlocaș Central, Mijlocaș Dreapta, Mijlocaș Stânga și Atacant.

Cercetarea s-a desfășurat în luna august 2022, la baza sportivă "Biruința" din București, pe un teren de joc de 60/40 m, conform dimensiunilor standard ale Asociația Municipale de Fotbal București.

Pentru monitorizarea zonelor de efort în jocul de fotbal la grupa experimentală s-au aplicat sisteme de măsurare funcțională: ceas Vantage V – Polar FlowSync.

Pentru eficientizarea monitorizării cercetării, antrenamentul de fotbal la copiii de 10 ani a fost înregistrat video și cronometrat. Durata efortului prestat în antrenament a fost de 65 min

și împărțită după cum urmează: organizarea colectivului - 4 min, Repriza I-a – 26,11 min, Repriza a II-a – 25,20 min, pauza 1 de refacere de 5 min și pauza 2 – 5 min.

Caracteristicile parametrilor zonelor de efort cercetați:

- Distanța de deplasare (km): reprizele I și a II-a, total joc, total efort antrenament;
- Valoarea frecvenței cardiace (FC, bpm) și viteza de deplasare (km/h): reprizele I și a II-a și total efort antrenament;
- Valoarea FC (bpm) după efort după reprizele I și a II-a: pauza 1 și pauza 2;
- Ponderele zonelor de efort în funcție de intensitatea FC (bpm) și a vitezei de deplasare (km/h).

Rezultate și discuții

Rezultatele cercetării privind caracteristicile monitorizării parametrilor zonelor de efort în jocul de fotbal la copiii de 10 ani sunt prezentate în Tabelele 1 și 2 și Figurile 1-6.

Tabelul 1. Caracteristicile distanței de deplasare în antrenamentul de fotbal la copiii de 10 ani

Nr, crt.	Poziție jucător	Distanța de deplasare (km)				
		Repriza I-a	Repriza a II-a	Total joc	Total antrenament	Diferența*
1	Fundaș Central	1,32	1,38	2,7	3,13	0,43
2	Fundaș Central Ofensiv	1,52	1,36	2,88	3,26	0,38
3	Mijlocas Central	1,34	1,08	2,42	2,70	0,28
4	Mijlocas Dreapta	1,60	1,32	2,92	3,15	0,23
5	Mijlocas Stânga	1,44	1,26	2,7	3,14	0,44
6	Atacant	1,45	1,29	2,74	3,17	0,43
	X	1,45	1,28	2,73	3,09	0,36
	±m	0,04	0,04	0,07	0,08	0,04

Notă: * deplasare la organizare /încălzire și pauza activă

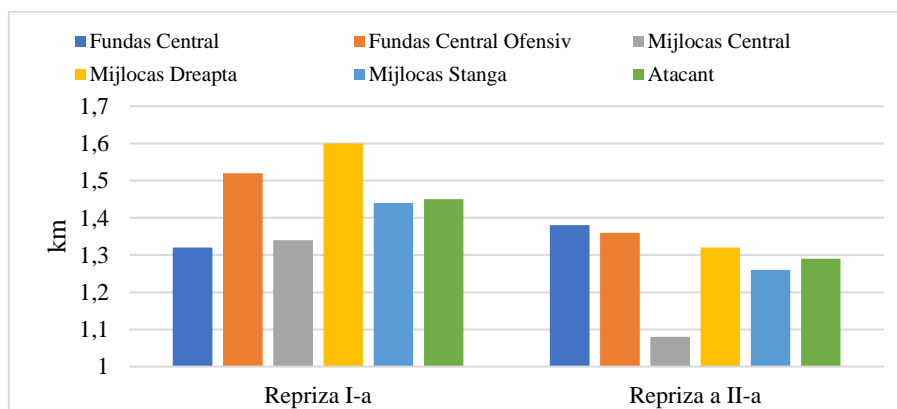


Fig. 1. Caracteristicile distanței de deplasare în jocul de fotbal la sportivii de 10 ani

Rezultatele monitorizării distanței de deplasare în antrenamentul de fotbal la copiii de 10 ani sunt prezentate în Tabelul 1 și Figura 1. Ele scot în evidență o medie de 3,09 km în cadrul antrenamentului, cu 11,65% diferență distanță folosită la organizare/încălzire și la pauzele între reprizele 1 și 2. Referitor la distanța de deplasare parcursă în repriza I-a, se observă o medie de 1,45 km, reprezentând 53,11% din joc și 1,28 km (46,89%) în repriza a II-a.

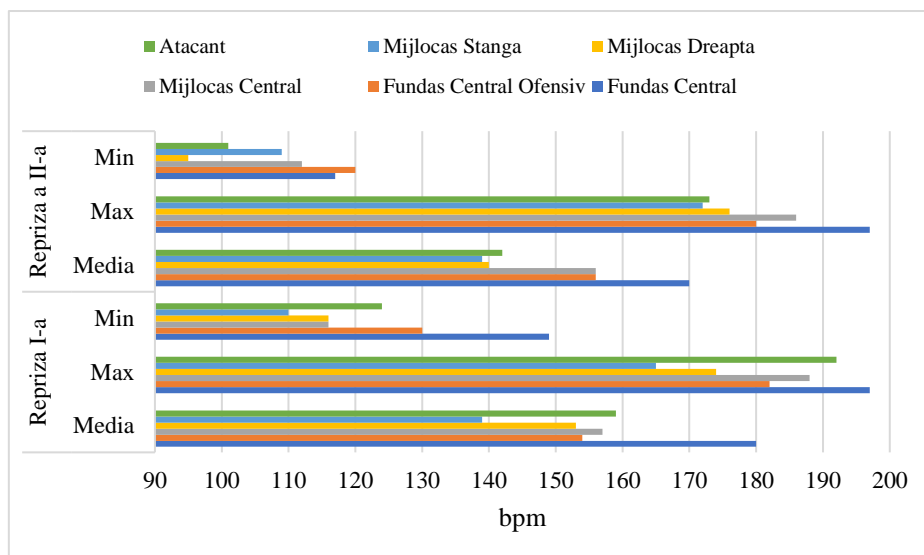
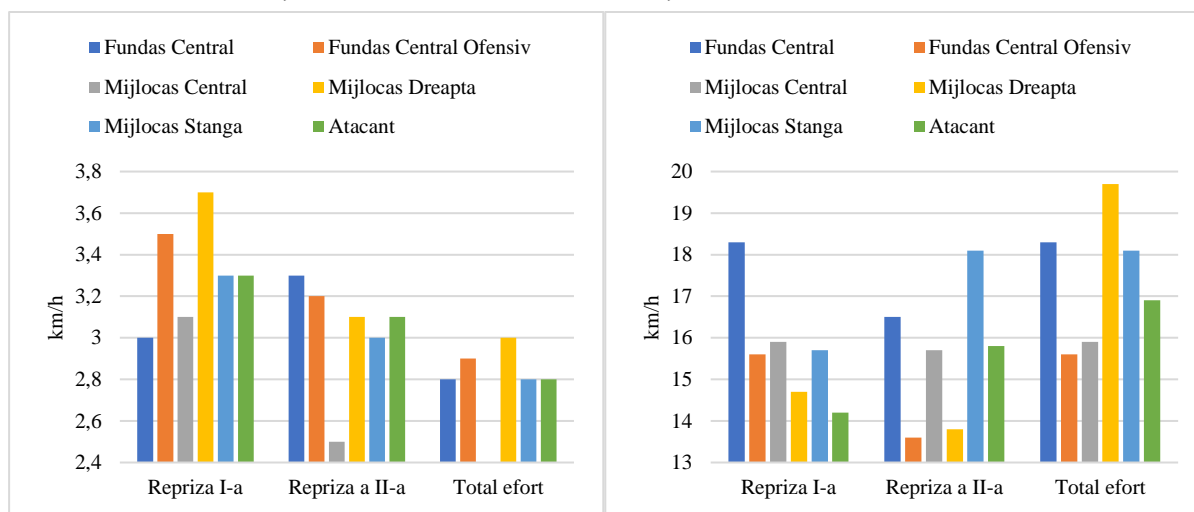


Fig. 2. Caracteristicile FC în jocul de fotbal la copiii de 10 ani

Pe Figura 2 sunt prezentate caracteristicile FC în jocul de fotbal la copiii de 10 ani privind valoarea medie, maximă și minimă în reprizele I-a și a II-a. Privind analiza rezultatelor individuale, se observă în Repriza I-a valori mai mari la Fundaș Central - o medie de 180 bpm, și valoare maximă de 197 bpm și valoare minimă de 110 bpm la Mijlocaș Stânga, iar în repriza a II-a tot Fundașul Central are o medie mai mare de 170 bpm, valoare maximă de 197 bpm și valoare minimă are Mijlocașul Dreapta de 95 bpm.



a) Viteza medie

b) Viteza maximă

Fig. 3. Caracteristicile vitezei de deplasare în jocul de fotbal la copiii de 10 ani

Pe Figura 3 sunt prezentate caracteristicile vitezei de deplasare în jocul de fotbal la copiii de 10 ani, privind valoarea medie și maximă în reprizele I-a și a II-a. Privind analiza rezultatelor individuale, se observă în Repriza I-a valori mai mari la Mijlocaș Dreapta - o medie de 3,7 km/h, și valoare maximă de 18,3 km/h la Fundaș Central, iar în repriza a II-a o medie de 3,3 km/h la Fundaș Central și valoare maximă de 18,1 km/h la Mijlocaș Stânga.

Tabelul 2. Dinamica refacerii în jocul de fotbal la copiii de 10 ani

Nr, crt.	Poziție jucător	Pauza I-a (bpm)					Pauza a II-a (bpm)				
		1'	2'	3'	4'	5'	1'	2'	3'	4'	5'
1	Fundaș Central	167	131	134	121	116	178	162	152	139	122
2	Mijlocas Central	138	114	116	105	107	153	151	117	123	122
3	Mijlocas Dreapta	123	101	103	96	100	129	119	121	107	105
4	Fundaș Central Ofensiv	155	126	128	124	120	169	142	138	133	120
5	Atacant	144	119	111	98	99	145	138	108	118	100
6	Mijlocas Stânga	147	141	123	111	107	132	123	117	129	119
	X	145,7	122,0	119,2	109,2	108,2	151,0	139,2	125,5	124,8	114,7
	±m	6,11	5,69	4,66	4,76	3,44	8,04	6,68	6,66	4,66	3,93

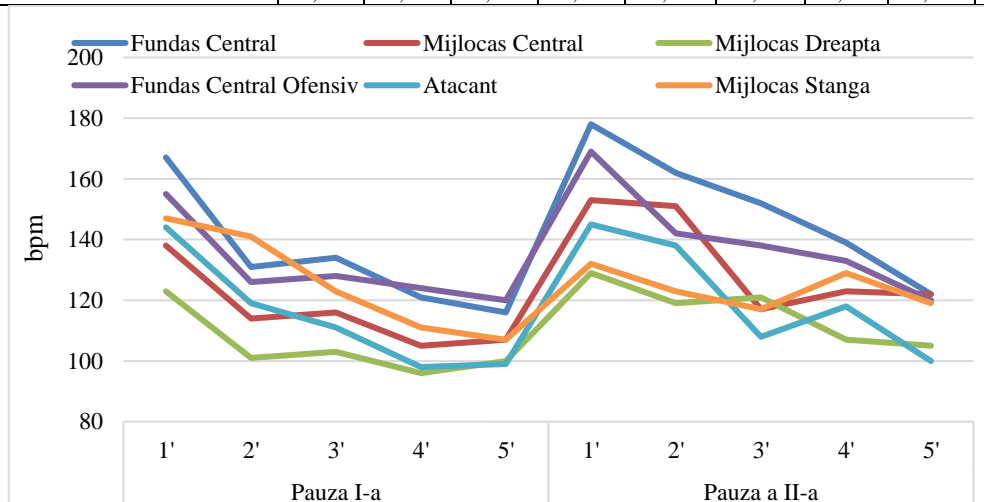
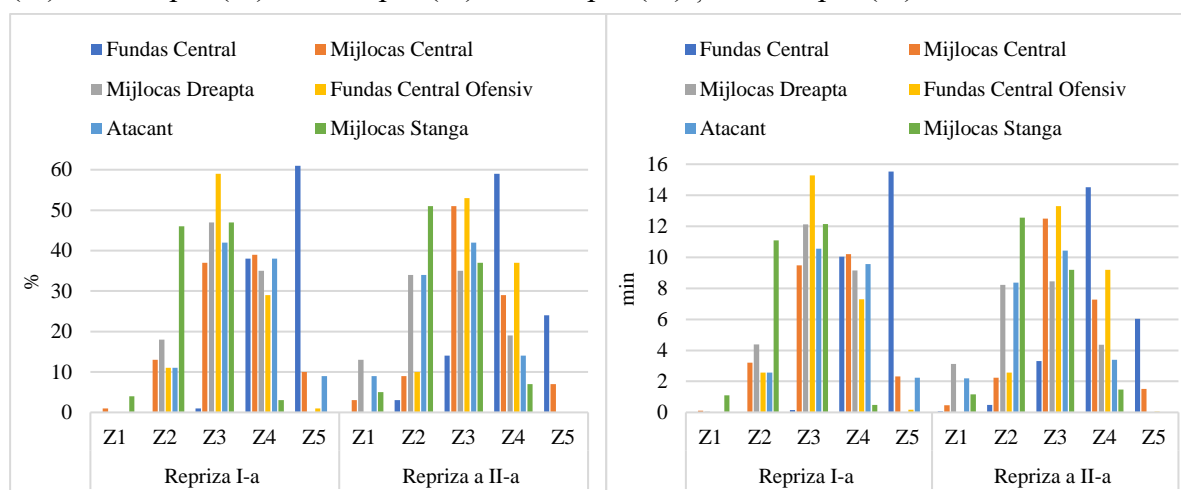


Fig. 4. Dinamica refacerii în jocul de fotbal la copiii de 10 ani

Dinamica refacerii în jocul de fotbal la copiii de 10 ani este prezentată în Tabelul 2, iar graficul valorilor individuale ale refacerii este evidențiat pe Figura 4. Analiza rezultatelor arată o medie în repriza I, cu o revenire a valorii FC, de 145,7 bpm (1'), 122,0 bpm (2'), 119,2 bpm (3'), 109,2 bpm (4'), 108,2 bpm (5'), iar în repriza a II-a valoarea FC este de 151,0 bpm (1'), 139,2 bpm (2'), 125,5 bpm (3'), 124,8 bpm (4') și 114,7 bpm (5').



a) FC (%)

b) FC (min)

Fig. 5. Ponderea zonelor de efort în funcție de intensitatea FC la copiii de 10 ani

Pe Figura 5 (a și b) este prezentată ponderea zonelor de efort în funcție de intensitatea FC în jocul de fotbal la copiii de 10 ani. Analiza rezultatelor scoate în evidență relația ponderii FC în raport cu durata acestora în repriza I la zona 1 (Z1) 0,83% cu 0,21 min, Z2 – 16,5% cu 3,97 min, Z3 – 38,3% cu 9,95 min, Z4 – 30,3% cu 7,78 min și Z5 – 13,5% cu 3,37 min. În repriza a II-a, la Z1 – 5,0% cu 1,17 min, Z2 – 23,5% cu 5,74 min, Z3 – 38,7% cu 9,52 min, Z4 – 27,5% cu 6,71 min și Z5 – 5,17% cu 1,26 min.

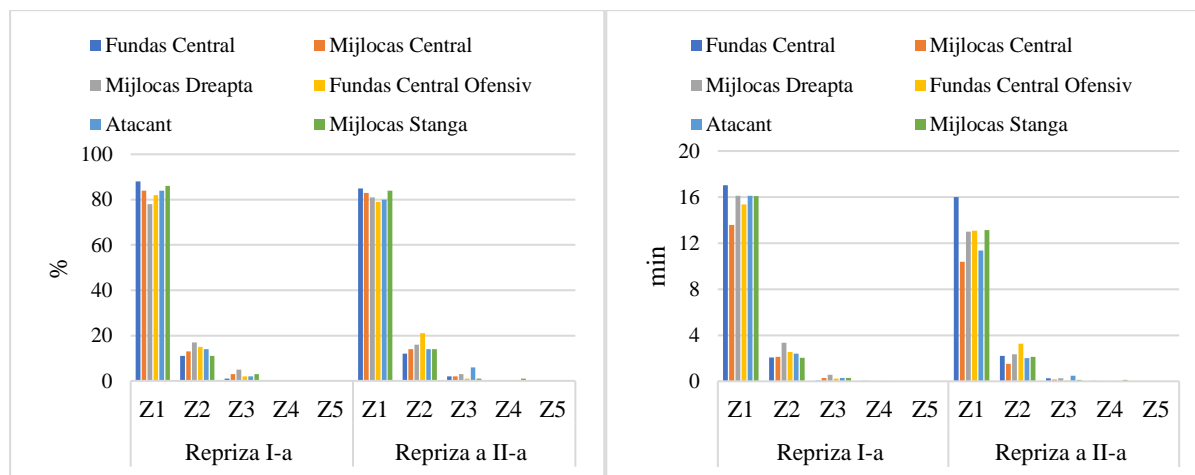


Fig. 6. Ponderea zonelor de efort în funcție de intensitatea vitezei de deplasare în jocul de fotbal la sportivii de 10 ani

Pe Figura 6 (a și b) este prezentată ponderea zonelor de efort în funcție de intensitatea vitezei de deplasare în jocul de fotbal la copiii de 10 ani. Analiza rezultatelor scoate în evidență relația ponderii vitezei în raport cu durata acestora în repriza I la zona 1 (Z1) 83,7% cu 15,7 min, Z2 – 13,5% cu 2,42 min, Z3 – 2,67% cu 0,28 min, Z4 – 0% cu 0,02 min și Z5 – 0% cu 0 min. În repriza a II-a: la Z1 – 82,0% cu 12,5 min, Z2 – 15,2% cu 2,24 min, Z3 – 2,5% cu 0,23 min, Z4 – 0,17% cu 0,03 min și Z5 – 0% cu 0 min.

Caracteristicile specifice jocului de fotbal necesită evaluarea din punctul de vedere al conținutului de tehnică și tactică, condiție prealabilă pentru activitatea motrice. Potrivit unor autori, acțiunile jucătorului tehnic sunt un proces special de exprimare a unor abilități specifice și depind exclusiv de nivelul de abilități motrice ale jucătorilor [3]. Un jucător priceput, care înțelege tactica, nu va putea niciodată să arate de ce este capabil atunci când primește mingea foarte rar, din cauza condiției sale fizice proaste, se mișcă încet pe teren și lovește slab mingea. Forța musculară și viteza permit jucătorului să-și folosească întregul arsenal tehnic și tactic într-un joc [2].

Monitorizarea zonelor de efort în jocul de fotbal la grupa experimentală s-a realizat cu ajutorul ceasului Vantage V - Polar FlowSync. Există o abundență de lucrări de specialitate, care examinează validitatea și fiabilitatea GPS-ului pentru măsurarea mișcării în codurile de fotbal, hochei și cricket. Metoda de criteriu standard de aur, folosită pentru a investiga validitatea GPS-ului pentru distanță, este de a măsura un curs cu o roată sau o bandă de măsurare și, pentru viteză, utilizarea porților de cronometrare la start și sosire, sau un pistol de

viteză [1, 17]. Există studii care au examinat diferența dintre răspunsurile ritmului cardiac (HR) și activitățile tehnice ale jucătorilor de performanță europeni, atunci când joacă în meciuri normale și atunci când participă la meciuri la scară redusă, cu un număr mai mic de jucători și o suprafață de joc mai mică [14]. Alt studiu se referă la compararea relației HR-V_O2 determinată pe teren în timpul sarcinilor specifice fotbalului, la intensități diferite față de relația identificată în laborator în timpul unui test standard pe banda de alergare. Dacă relația ar fi aceeași, utilizarea monitorizării HR pe teren ar fi un indicator valid al solicitărilor fiziologice din exercițiile specifice fotbalului la jucătorii amatori [6]. De asemenea, au fost comparate răspunsurile frecvenței cardiace (HR) în și între metodele de antrenament fizic controlat (alergare intermitentă de scurtă durată) și fizic integrat (jocuri laterale) la jucătorii de fotbal de performanță [5]. Compararea dintre forța izometrică maximă, caracteristicile curbei forță-timp, rata de pedalare, săritura verticală și performanța la sprint în rândul tinerilor jucători de fotbal de la diferite niveluri de competiție [12] poate fi utilizată pentru diagnosticarea forței și vitezei și pentru proiectarea și evaluarea programelor de antrenament [7]. La nivelul înalt al fotbalului pentru tineret, combinația dintre viteză și precizia abilităților de fotbal ar putea fi mai importantă decât simpla viteză [13]. Efectul intervențiilor de recuperare, în urma unităților de antrenament de fotbal, este discutabil din cauza lipsei de studii efectuate în situații de teren. Scopul acestui studiu a fost de a examina, în timpul unui antrenament de fotbal de 21 de zile, cea mai eficientă intervenție de recuperare (adică exerciții pasive, aerobice uscate, exerciții aerobice în apă, electrostimulare) în ceea ce privește performanțele anaerobe (adică sărituri în genuflexiuni, contra mișcări și sprint de 10 m) și evaluările subiective (efortul perceput și durerile musculare), desfășurată în aceleași condiții ca și cele dinaintea intervenției controlate și standardizate [15].

Concluzii

1. Rezultatele monitorizării distanței de deplasare în antrenamentul de fotbal la copiii de 10 ani prezintă, în repriza I, o medie de 1,45 km, reprezentând 53,11% din joc și 1,28 km (46,89%), cu 3,09 km distanță parcursă în cadrul antrenamentului.

2. Caracteristicile FC și vitezei de deplasare în jocul de fotbal la copiii de 10 ani prezintă valoarea medie, maximă și minimă în reprizele I și a II-a. Analiza rezultatelor evidențiază valori mai mari:

- FC: în repriza I - medie de 157 bpm, max 183 bpm și min 124,2 bpm iar în Repriza a II-a - media de 150,5 bpm, max de 180,7 bpm și min de 109 bpm;

- viteza: în repriza I - medie de 3,32 km/h și max 15,7 km, iar în Repriza a II-a - media de 3,03 km/h și max de 15,6 km/h.

3. Dinamica refacerii în jocul de fotbal la copiii de 10 ani prezintă valorile FC de refacere după efortul prestart în reprizele I și a II-a și graficul valorilor individuale, cu o revenire a valorii FC de la 79,6% la (1'), de la valoarea max în efort (183 bpm) și 59,1% (5') iar în repriza a II-a valoarea FC este de 83,5% la (1') de la valoarea max în efort (180,7 bpm) și 63,5% la (5').

4. Ponderea zonelor de efort, în funcție de intensitatea FC și a vitezei de deplasare, scoate în evidență relația dintre FC și viteză, în raport cu durata acestora la fiecare zonă:

- creșterea ponderii FC cu 4,17% și scăderea vitezei cu 1,7% la Z1;
- creșterea ponderii FC cu 7% și creșterea vitezei cu 1,7% la Z2;
- creșterea ponderii FC cu 0,4% și scăderea vitezei cu 0,17% la Z3;
- creșterea ponderii FC cu 8,4% și creșterea vitezei 2,5% la Z4;
- scăderea ponderii FC cu 8,33% și lipsa vitezei la Z5.

Astfel, efectuarea analizei modificărilor frecvenței cardiace și a vitezei de deplasare a contribuit la determinarea caracteristicilor zonelor de efort specifice fiecărui post în jocul de fotbal la copiii de 10 ani.

Referințe bibliografice:

1. Aughey, R. J. (2011). Applications of GPS technologies to field sports. *International journal of sports physiology and performance*, 6(3), 295-310.
2. Bolotin, A., & Bakayev, V. (2017). Pedagogical conditions necessary for effective speed-strength training of young football players (15-17 years old). *Journal of Human Sport and Exercise*, 12(2), 405-413.
3. Cenaj, M., Chernev, V., & Biçoku, E. (2017). Complex Preparation of Players 9-10 Years. *Academic Journal of Interdisciplinary Studies*, 5(3 S1), 565.
4. Cummins, C., Orr, R., O'Connor, H., & West, C. (2013). Global positioning systems (GPS) and microtechnology sensors in team sports: a systematic review. *Sports medicine*, 43(10), 1025-1042.
5. Dellal, A., Chamari, K., Pintus, A., Girard, O., Cotte, T., & Keller, D. (2008). Heart rate responses during small-sided games and short intermittent running training in elite soccer players: a comparative study. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 22(5), 1449-1457.
6. Esposito, F., Impellizzeri, F. M., Margonato, V., Vanni, R., Pizzini, G., & Veicsteinas, A. (2004). Validity of heart rate as an indicator of aerobic demand during soccer activities in amateur soccer players. *European journal of applied physiology*, 93(1), 167-172.
7. Gissis, I., Papadopoulos, C., Kalapotharakos, V. I., Sotiropoulos, A., Komsis, G., & Manolopoulos, E. (2006). Strength and speed characteristics of elite, subelite, and recreational young soccer players. *Research in sports Medicine*, 14(3), 205-214.
8. Hakman, A., Vaskan, I., Kljus, O., Liasota, T., Palichuk, Y., & Yachniuk, M. (2018). Analysis of the acquisition of expertise and mastery of physical skills for performing techniques by young footballers. *Journal of Physical Education and Sport*, 18, 1237-1242.
9. Hoff, J., Wisløff, U., Engen, L. C., Kemi, O. J., & Helgerud, J. (2002). Soccer specific aerobic endurance training. *British journal of sports medicine*, 36(3), 218-221.
10. Huijgen, B. C., Elferink-Gemser, M. T., Ali, A., & Visscher, C. (2013). Soccer skill development in talented players. *International journal of sports medicine*, 34(08), 720-726.
11. Impellizzeri, F. M., Rampinini, E., & Marcora, S. M. (2005). Physiological assessment of aerobic training in soccer. *Journal of sports sciences*, 23(6), 583-592.
12. Katartzi, E., Gantiraga, E., Komsis, G., & Papadopoulos, C. (2005). The relationship in school-aged children. *Journal of Human Movement Studies* 48: 227-243.
13. Kinugasa, T., & Kilding, A. E. (2009). A comparison of post-match recovery strategies in youth soccer players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 23(5), 1402-1407.

14. Owen, A. L., Wong, D. P., McKenna, M., & Dellal, A. (2011). Heart rate responses and technical comparison between small-vs. large-sided games in elite professional soccer. *The journal of strength & conditioning research*, 25(8), 2104-2110.
15. Tessitore, A., Meeusen, R., Cortis, C., & Capranica, L. (2007). Effects of different recovery interventions on anaerobic performances following preseason soccer training. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 21(3), 745-750.
16. Vaeyens, R., Malina, R. M., Janssens, M., Van Renterghem, B., Bourgois, J., Vrijens, J., & Philippaerts, R. M. (2006). A multidisciplinary selection model for youth soccer: the Ghent Youth Soccer Project. *British journal of sports medicine*, 40(11), 928-934.
17. Varley, M. C., Fairweather, I. H., & Aughey, R. J. (2012). Validity and reliability of GPS for measuring instantaneous velocity during acceleration, deceleration, and constant motion. *Journal of sports sciences*, 30(2), 121-127.

<https://doi.org/10.52449.soh22.36>

AGENDA MOTRICE A ELEVULUI: ÎNTRE TENTATIVE ȘI REALIZĂRI

Palamarciuc-Berlinschii Lilia¹, profesoară de educație fizică
Berlinschii Iurie², profesor de educație fizică, grad didactic superior

¹LCI „Prometeu-Protalent”, Chișinău, Republica Moldova

²Colegiul „A. Mateevici”, Chișinău, Republica Moldova

Abstract. In educational system, including primary school, there are more forms of organization of school physical education but the more often used is the lesson of physical education. Though, lately it is paid much more attention to extracurricular activities, including primary school too. This way, it is suggested to be homework for pupils, where every pupil has a task to do at home and to be strictly supervised by parents.

Keywords: discipline studies, physical education, primary cycle, forms of physical education, motor agenda, assessment, physical training.

Introducere. Reforma curriculară a fost un subiect mult discutat în cadrul anterioarelor Ministere ale Educației. De la proclamarea independenței Republicii Moldova, s-au făcut unele modificări, dar o reformă complexă, cu obiective și finalități clare, încă nu a fost elaborată. În anul 2017, s-a anunțat o serie de schimbări, printre care se prevedea micșorarea numărului de ore pentru clasele primare, gimnaziale și liceale, trecerea la un alt sistem de notare la disciplina de studii *Educație fizică*. Actualmente, evaluarea elevilor de la treapta gimnazială și liceală la această disciplină se realizează prin calificative, înlocuind astfel notele.

La mai multe discipline școlare, elevii sunt motivați de noile schimbări, dar nu și la orele de educație fizică. Sunt păreri precum că elevii sunt suprasolicitați, se confruntă cu un surplus de informație fără ca dexteritățile și capacitățile lor să fie prioritizate și, ulterior, transpuse în viața de zi cu zi.

Disciplina *Educația fizică* se regăsește pe ultimul plan, chiar și elevii se întrebă deseori: „De ce să frecventezi ora de educație fizică? Doar nu se dau note” Educația fizică, la treapta primară, este o disciplină de bază, obligatorie din aria curriculară *Sport*, care asigură