

<https://doi.org/10.52449/1857-4114.2023.41-1.05>

CZU: 373.037.1:373.3

PREGĂTIREA FIZICĂ ȘI FUNCȚIONALĂ A ELEVILOR DIN TREAPTA PRIMARĂ

Onică Vasile¹

<https://orcid.org/0009-0003-9428-0102>

¹Ministerul Educației și Cercetării, Chișinău, Republica Moldova

Ciorbă Constantin²

<https://orcid.org/0000-0001-7125-2545>

²Universitatea Pedagogică de Stat "Ion Creangă" din Chișinău, Republica Moldova

Rezumat. Învățământul primar constituie o etapă importantă în formarea atitudinii elevilor față de învățare și în stimularea interesului față de practicarea sistematică a exercițiilor fizice. Organizarea eficientă a procesului educațional la disciplina Educație fizică necesită cunoașterea particularităților de dezvoltare a organismului copiilor la această vârstă. În acest scop, a fost realizat un studiu privind starea funcțională a elevilor din clasa a IV-a din două licee din Chișinău. Totodată, au fost testați peste 4000 de elevi din clasa a IV-a din mai multe instituții de învățământ din diferite regiuni ale Republicii Moldova: Nord, Centru și Sud cu privire la corespunderea nivelului de pregătire motrică al elevilor din învățământul primar standardelor educaționale conform prevederilor curriculare a Curriculumului național pentru învățământul primar ediția 2018, aprobat de Ministerul Educației și Cercetării al Republicii Moldova. Rezultatele studiului, care sunt analizate în acest articol, pot contribui considerabil la îmbunătățirea procesului educațional realizat de către învățătorii și de profesorii de educație fizică, care predau în treapta primară.

Cuvinte-cheie: învățământ primar, elevi, exercițiu fizic, pregătire fizică.

Introducere

În procesul educațional la etapa contemporană se pune accentul pe formarea competențelor-cheie ale elevilor, pe care trebuie să le posede o personalitate modernă. Toate competențele specifice, care se formează și se dezvoltă în cadrul disciplinelor școlare, sunt într-o strânsă concordanță cu competențele-cheie, care sunt recunoscute la nivel european.

În conformitate cu prevederile curriculare, ediția 2018, treapta primară de învățământ conține componenta-cheie a Curriculumului național și este constituit dintr-un sistem de finalități exprimate în termeni de competențe. Întregul arsenal de mijloace utilizate de către cadrul didactic este orientat spre formarea acestor competențe. Toată activitatea învățătorilor și a profesorilor

de educație fizică trebuie să fie organizată cu maximă chibzuință, în corespundere cu particularitățile de vârstă și individuale ale elevilor, astfel ca fiecare să se poată simți important, responsabil, cointerestat și încurajat să obțină succes în orice etapă a procesului educațional: etapa achizițiilor fundamentale – clasele I – a II-a și etapa dezvoltării – clasele a III-a – a IV-a.

Elevul absolvent al învățământului primar, ca finalitate, trebuie să posede următoarele calități:

- încredere în propriile forțe;
- deschiderea pentru învățare pe parcursul întregii vieți;
- caracter activ, proactiv, productiv, creativ și inovator;
- angajament civic, responsabilitate.

În scopul identificării unor eficiente mijloace, care ar contribui la sporirea calității procesului educațional, am preconizat să realizăm un studiu cu referire la starea fizică și funcțională a elevilor din clasele primare. Scopul pe care l-am urmărit a fost nu doar evaluarea calităților motrice, ci și a modului în care influențează exercițiul fizic asupra organismului în creștere al elevilor. Totodată, am contat foarte mult pe aspectul evidențierii particularităților de dezvoltare a fetelor și băieților la această vârstă, astfel ca învățătorii și profesorii care predau disciplina *Educație fizică* în clasele primare să le poată forma și dezvolta elevilor competențele specifice și să realizeze finalitățile învățământului primar cu referire la educația lor fizică.

Particularitățile fiziologice ale elevilor din clasele primare. Procesul educațional în învățământul primar trebuie să fie organizat de către cadrul didactic, ținând cont de fundamentarea psihologică a activității elevului, care i-ar aduce satisfacție, plăcere. În acest sens, utilizarea jocului didactic este foarte importantă în dezvoltarea copilului, iar oportunitățile sunt inepuizabile. Cu trecerea timpului, copiii manifestă o tot mai mare detașare psihologică, dau dovadă de mai multă curiozitate, chiar sunt dispuși și doresc să-și dezvolte rapiditatea, devin mai sensibili, preferă jocurile cu reguli stricte, iar mai târziu apare simțul critic, încep să analizeze greșelile pe care le comit, devin mai responsabili.

Ca disciplină școlară, educația fizică urmărește dezvoltarea armonioasă a organismului, întărirea sănătății și cultivarea unor calități fizice necesare în procesul de muncă în activitatea sportivă.

La disciplina *Educație fizică*, competențele elevilor, conform curriculumului aprobat în 2018, sunt evaluate în baza descriptorilor cu acordarea calificativelor „suficient”, „bine” și „foarte bine”. Implementarea acestui sistem de evaluare a competențelor elevilor are drept scop eficientizarea permanentă și diferențiată a predării, învățării și evaluării prin

introducerea criteriilor și descriptorilor, fără acordarea notelor.

Elevul care dobândește competențe realizează diferite produse școlare, manifestând o dorință de autodezvoltare. Evaluarea criterială în bază de descriptori se înscrie în paradigma evaluării formative, de aceea în clasele I-IV se acordă prioritate dimensiunii formative în aprecierea rezultatelor școlare. Astfel, școlarului mic i se asigură condiții favorabile pentru edificarea comportamentului performanțial de succes într-un ritm confortabil și într-un context individual. Efectele urmărite vizează menținerea sănătății psihofiziologice a școlarilor mici, formarea motivației, dezvoltarea stimei de sine în baza educării capacităților de autoevaluare, favorizarea competențelor interpersonale în contextul evaluării reciproce, sprijinirea competențelor de învățare, dinamizarea autonomiei învățării și a autoeducației.

Educația fizică a elevilor nu trebuie concepută doar ca un mijloc de recreere a organismului după o activitate intelectuală mai intensă. Educația fizică astăzi constituie o parte componentă importantă, care contribuie la dezvoltarea multilaterală a personalității copilului:

- are o contribuție considerabilă la dezvoltarea funcțională a sistemului nervos, care asigură niște condiții favorabile pentru activitatea intelectuală;
- are un rol important în formarea și educarea conștiinței;
- crează premise pentru formarea conduitei morale;
- contribuie la formarea unor trăsături pozitive de caracter, cum ar fi puterea de voință, curajul, perseverența, fermitatea ș.a;
- contribuie la formarea unor calități motrice, cum ar fi: forța, precizia, rezistența musculară, îndemânarea, rapiditatea, suplețea.

În linii generale, disciplina școlară *Educație fizică* înlesnește fortificarea sănătății elevilor, sporirea capacității de muncă, dezvoltarea armonioasă a organismului,

refacerea forțelor fizice și psihice ale organismului în creștere ale copilului.

Prin conținutul activităților motrice se poate influența în mod direct dezvoltarea fiziologică a copiilor: dezvoltarea și funcționarea sistemului osos, a sistemului muscular, a sistemului nervos, a sistemului respirator, a celui cardiovascular, iar pentru aceasta este necesar să se cunoască de către cadrele didactice structura anatomică și modul în care funcționează organismul copilului.

Este important să se asigure o armonie și o dezvoltare proporțională a tuturor părților și componentelor organismului. În acest context, se cere a urmări permanent evoluarea unor caracteristici biologice importante, cum ar fi: masa corpului, perimetrul toracic, starea funcțională a inimii, a sistemului respirator și a celui muscular. Exercițiile fizice trebuie să fie adaptate particularităților de dezvoltare și, în mod deosebit, ritmului accelerat de creștere a organismului în perioada învățământului primar. Totodată, este important să se recurgă la diversificarea exercițiilor fizice practicate în școală și evitarea specializării timpurii într-o singură disciplină de sport.

Este strict necesar ca dezvoltarea calităților motrice să se realizeze în strânsă legătură cu modificările anatomice, biochimice și fiziologice care au loc în procesul de dezvoltare a organismului copilului, dar și alte funcții, cum ar fi circulația sângelui și respirația.

Pentru elevii claselor primare eficiența exercițiilor fizice, a jocurilor de mișcare și sportive organizate depinde de capacitatea cadrelor didactice de a crea la elevi stări afective produse de activități musculare mai intense, sentimentele estetice și reușita executării unor exerciții dificile și participării la concursuri sportive, în urma cărora elevii capătă încredere în forțele proprii, bucurie, satisfacție.

Analiza rezultatelor pregătirii psihomotrice a elevilor din învățământului primar. În scopul evaluării nivelului de pregătire motrică al elevilor din treapta

primară și a corespunderii standardelor, reflectate în curriculumul național pentru învățământul primar, am efectuat un studiu în care au participat peste 4800 de elevi din instituțiile de învățământ din Republica Moldova. Elevilor li s-au propus cinci teste psihomotrice: alergare de viteză 30m, alergare de rezistență 500m (fete) și 800m (băieți), săritura în lungime de pe loc, aruncarea mingii de 150g la distanță și flotări din poziție culcat în sprijin pe banca de gimnastică.

Au fost evaluați 4820 de elevi dintre care 2604 – fete. Rezultatele înregistrate au fost analizate separat pentru fete și băieți. Totodată, ne-am propus ca scop compararea rezultatelor obținute în diferite regiuni ale țării: Nord, Centru, Sud. Testele de evaluare incluse în curriculumul de educație fizică în învățământul primar din 2018 oferă posibilitatea de a aprecia nivelul de dezvoltare al calităților motrice de bază, cum ar fi: rapiditatea, forța explozivă a mușchilor membrelor superioare și a membrelor inferioare.

Analizând rezultatele înregistrate la **alergare de viteză pe distanța de 30m**, am constatat o diferență în procentajul de atingere a standardelor atât între fete și băieți, cât și între media rezultatelor din diferite regiuni ale țării noastre. Astfel, conform rezultatelor, doar **67%** dintre fete și **72%** dintre băieții din clasa a IV-a, care au fost evaluați, au atins nivelul minim de 6,5 sec la băieți și 6,6 sec la fete.

La testul **alergare de rezistență 500m**, rezultatele demonstrate de către eleve au fost și mai slabe. Doar o fată din două a îndeplinit standardul minim cu referire la dezvoltarea rezistenței musculare și cardiovasculare. În cazul băieților, la **alergare 800 m**, doar **54%**, conform rezultatelor obținute, corespund standardelor curriculare minime, recomandate elevilor din Republica Moldova.

Testul **săritura în lungime de pe loc** apreciază forța explozivă a mușchilor picioarelor. Conform standardelor de eficiență a învățării, băieții trebuie să demonstreze un rezultat minim de 130 cm, iar fetele – de 120 cm. Ponderea corespunderii acestui nivel este

de **85%** pentru fete și de **82%** pentru băieți. La acest test sunt înregistrate cele mai înalte rezultate pe care le-au obținut elevii din clasa a IV-a, la finalizarea învățământului primar, fapt datorat particularităților caracteristice copiilor de vârstă școlară mică, care au un dinamism sporit și își exprimă în mod evident necesitatea de mișcare.

La **aruncarea mingii de 150g la distanță**, au fost obținute următoarele rezultate: între fete, nu au atins atandardul de 12 m 1/3 din numărul total de fete evaluate (circa 33%), între băieți, numărul celor care nu corespund indicatorului standard de 18 m a constituit 39% dintre cei care au participat la testare.

La cel de-al cincilea test, care a avut ca scop aprecierea forței musculare a brațelor prin **flotări din poziția culcat în sprijin pe banca de gimnastică**, numărul elevilor care

au îndeplinit standardul curricular variază între **70%** la fete și **80%** la băieți. Astfel, s-a constatat că circa 30 % dintre fetele care au fost supuse testării nu au putut executa minimum **8** flotări, conform standardelor, iar dintre numărul total de băieți, care au fost evaluați **20%** nu corespund standardelor minime.

Se poate astfel de concluzionat că și rezultatele acestui test, și rezultatele obținute de elevi la aruncarea mingii la distanță impune acordarea unei atenții mai mari exercițiilor pentru dezvoltarea mușchilor membrelor superioare și centurii scapulare. În acest context, utilizarea elementelor din oină în cadrul lecțiilor de educație fizică ar putea să fie foarte relevante. Totodată, vor fi utilizate și alte jocuri de mișcare cu elemente din atletism, care includ aruncări atât la distanță, cât și la precizie.

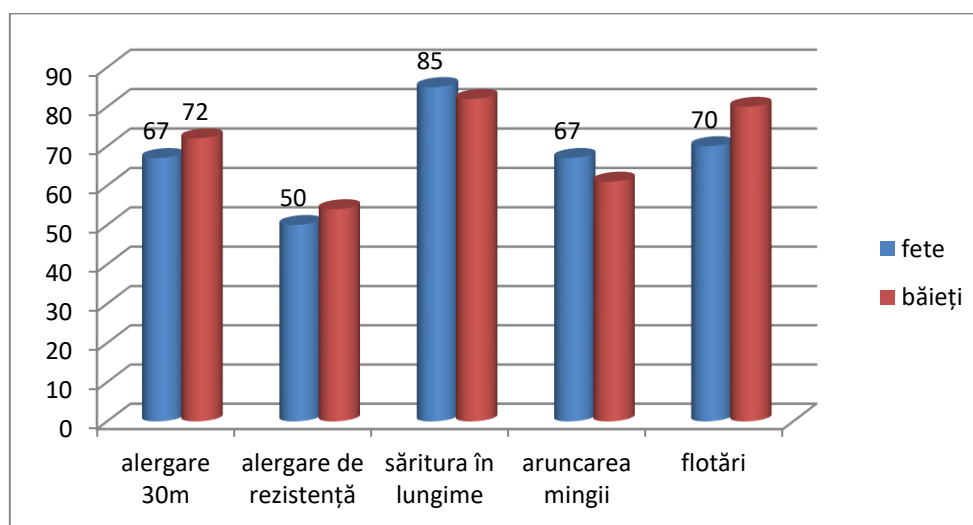


Fig. 1. Rezultatele testării nivelului de pregătire psihomotrică a elevilor din clasa a IV-a

Rezultatele testării efectuate în anul de studii au demonstrat că la nici unul din teste nu au fost atinse standardele educaționale de către toți elevii – atât pentru fete, cât și băieți. Totodată, este necesar de menționat că la două dintre teste – **săritura în lungime de pe loc** și **aruncarea mingii la distanță**, fetele au demonstrat rezultate mai bune decât băieții cu trei puncte procentuale și, respectiv cu patru

puncte procentuale. La celelalte trei teste rezultatele au fost mai bune la băieți, care au depășit rezultatele demonstrate de fete, după cum urmează:

- la alergare de viteză – cu **5** puncte procentuale;
- la alergare de rezistență – cu **4** puncte procentuale;
- la flotări – cu **10** puncte procentuale.

Analizând aceste rezultate, este necesar de a se ține cont de ele în proiectarea, organizarea și desfășurarea procesului educațional, în mod deosebit în selectarea de către învățători și profesori a mijloacelor educației fizice pentru a dezvolta acele calități motrice care, în această perioadă, înregistrează un nivel de dezvoltare mai scăzut.

Analizând rezultatele testării nivelului de pregătire psihomotrică pe regiuni, s-au constatat următoarele:

În regiunea de **Nord** au fost evaluați în total **1679** de elevi, dintre care **753** fete.

În regiunea de **Centru** au fost evaluați în total **2109** de elevi, dintre care **989** fete.

În regiunea de **Sud** au fost evaluați în total **1032** de elevi, inclusiv **474** fete.

Rezultatele obținute la toate testele realizate de elevii din diferite regiuni ale țării sunt prezentate în diagramele de mai jos.

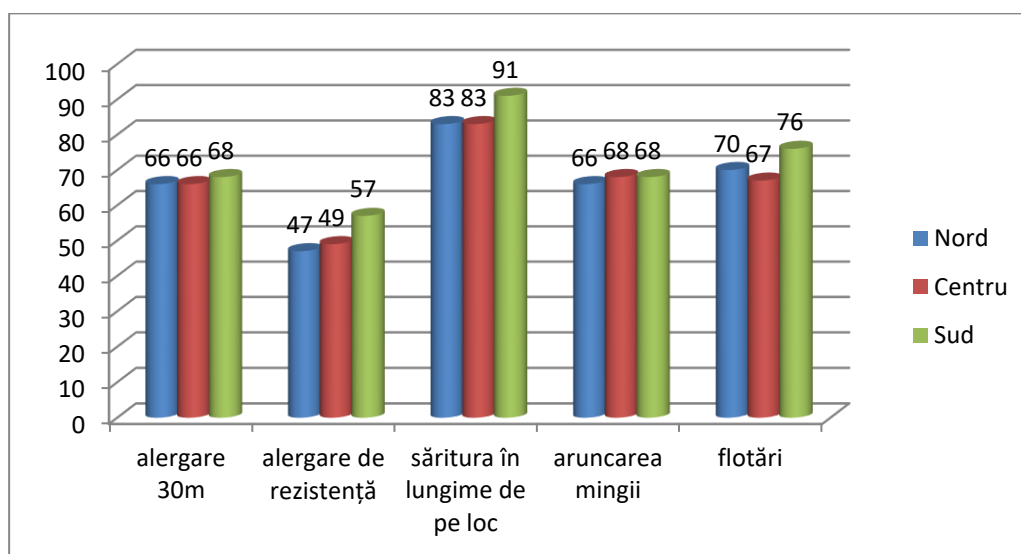


Fig. 2. Rezultatele testării pregătirii psihomotrice a elevilor din clasa a IV-a pe regiuni

Din diagramă se vede că la toate testele indicatorii cei mai buni sunt demonstrați de elevele din regiunea **Sud**. La 4 teste, conform indicatorilor obținuți, pe locul II se situează regiunea **Centru**, care însă obține cei mai slabi indicatori la testul nr.5 **"Flotări"**.

Cel mai înalt indicator din numărul total de testări cu privire la procentul atingerii standardelor pentru fete este obținut în regiunea **Sud** la **"Săritura în lungime de pe loc"** și constituie **91%**. Cel mai slab indicator este obținut la testul **"Alergare de viteză 30m"** în regiunea **Nord** și constituie doar **47%**. Rezultă că **53 %** din numărul total de fete care au fost supuse testării nu au îndeplinit standardul minim de **6.6** sec.

Din Figura 3 se vede că rezultatele testării băieților în comparație cu cele ale fetelor sunt mai stabile. Dar rezultatele băieților din regiunea de **Centru** sunt mai bune decât în celelalte regiuni ale Republicii Moldova. Doar la testul **flotări** rezultatele băieților din **Sud** sunt mai bune decât ale celor din Nord și Centru; în rest, indicatorii demonstrați de către elevii din **Centru** sunt mai buni. Cel mai înalt indicator din numărul total de testări cu privire la procentul atingerii standardelor pentru băieți este obținut în regiunea **Sud** la **flotări** și constituie **89%**. Cel mai slab indicator este obținut la testul **Alergare de rezistență 800 m**, la fel, în regiunea de **Sud** și constituie doar **51%**. Rezultă că **49 %** din numărul total de băieți care au fost supuși testării nu au

îndeplinit standardul minim de 4,00 min. Dintre toate cele 5 teste aplicate în cele 3

regiuni, cele mai joase rezultate au fost obținute la alergare de rezistență, 50-55%.

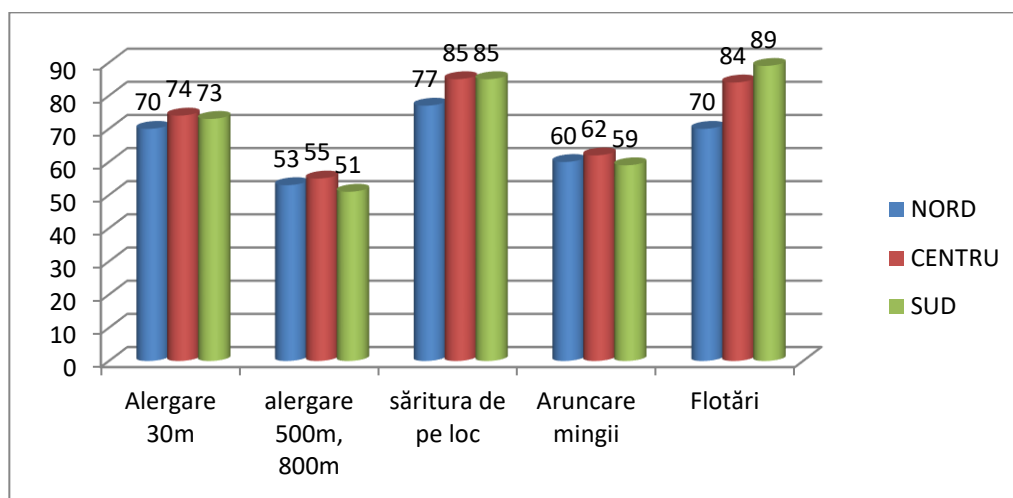


Fig 3. Rezultatele testării pregătirii psihomotrice a elevilor (băieților) din clasa a IV-a pe regiuni

Dacă am compara rezultatele pe regiuni cu media pe țară, cel mai mare decalaj este înregistrat în regiunea **Nord** la *alergare de viteză* și constituie mai puțin de 10 puncte procentuale la băieți. La fete, cel mai mare decalaj s-a înregistrat la aruncarea mingii și constituie 7 puncte procentuale. Decalaj **0** a fost înregistrat la flotări, fete.

Analiza rezultatelor pregătirii funcționale a elevilor din treapta primară de învățământ

Pregătirea funcțională a elevilor de clasa a IV-a a fost evaluată prin următoarele teste:

- frecvența cardiacă (numărul de bătăi ale inimii într-un minut);
- volumul plămânilor;

- nivelul capacității de efort a elevilor de clasa a IV-a.

Au fost supuși testării 98 de elevi din ultimul an de învățământ primar din liceul „Mihai Viteazul” și liceul privat „Orizont” din sectorul Buiucani, mun. Chișinău.

Frecvența cardiacă în stare de repaus a fost testată în timp de 60 sec și au fost analizate rezultatele pe patru niveluri: I - până la 60 bătăi pe minut; II – între 60 și 80 b/min; III – între 80 și 100 de b/min; IV – mai mult de 100 b/min. S-a constatat că pulsul la elevii din anul de absolvire a învățământului primar este foarte diferit de la o persoană la alta, dar și rezultatele comparative ale băieților și fetelor diferă.

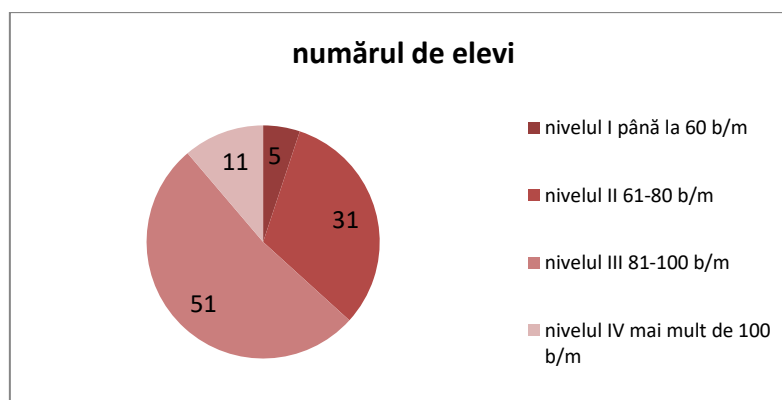


Fig. 4. Variația frecvenței cardiace la elevii din clasa a IV-a

La cinci elevi din cei supuși testării pulsul a constituit până la **60** de bătăi pe minut. 33 elevi au demonstrat o frecvență cardiacă în stare de repaus de la **61** până la **80** de bătăi pe minut. La marea majoritate dintre elevi pulsul a fost între **81** și **100** de bătăi pe minut, iar la 11 elevi dintre cei 98 de elevi pulsul a fost peste **100** de bătăi pe minut. Rezultatele obținute ne demonstrează că

sistemul cardiovascular este dezvoltat foarte diferit la elevi, iar această situație impune o abordare diferită în procesul educațional în ceea ce privește selectarea exercițiilor fizice și dozarea efortului individual la elevi de către profesorul de educație fizică.

Un tablou similar fost constatat și la indicele sistemului respirator, și anume volumul plămânilor.

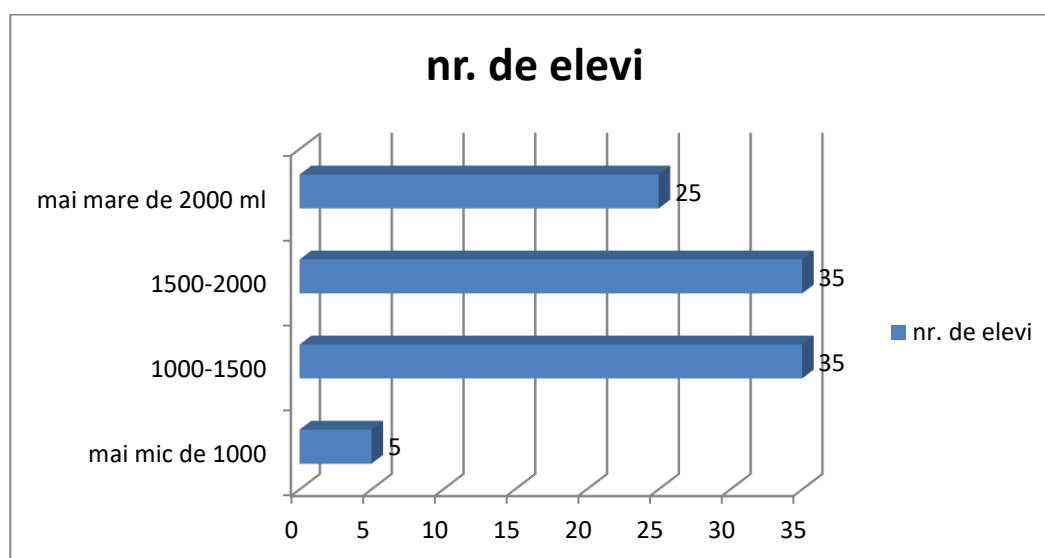


Fig. 5. Variația indicelui Volumul plămânilor la elevii din clasa a IV-a

Cu ajutorul unui spirometru mecanic au fost testați cei 98 de elevi din clasele a IV-a de la liceele din Chișinău „Orizont” și „Mihai Viteazul”. S-au constatat niște rezultate care au variat de la 600 ml până la 2900 ml. O parte mică dintre elevi au demonstrat un indice foarte jos al volumului plămânilor, de până la 1000 ml, ceea ce a constituit circa 5% din numărul total de elevi evaluați.

Un volum mediu între **1000** ml și **2000** ml al plămânilor au demonstrat 70 de elevi. La 50% din aceștea volumul plămânilor a fost de la **1000** ml până la **1500** ml și 50% - între **1500** ml și **2000** ml. Circa **23 %** dintre elevi au demonstrat un volum al plămânilor de peste 2000 ml.

Efectuând al treilea test, s-a urmărit scopul de a vedea modul în care exercițiile fizice influențează asupra sistemului cardiovascular al organismului elevilor din

învățământul primar. A fost evaluat nivelul capacității de efort al elevilor utilizând testul Ruffier-Dickson. Măsurările au fost efectuate de către un grup de elevi de la Colegiul Pedagogic „Alexei Mateevici”.

După ce elevilor li s-a măsurat pulsul în stare de repaus, li s-a propus să execute genuflexiuni în timp de 45 de sec (30 de genuflexiuni). Îndată după efortul îndeplinit s-a măsurat încă o dată pulsul. A treia măsurare a frecvenței cardiace a fost efectuată după un minut de la executarea genuflexiunilor (după a doua măsurare a pulsului).

Reacția organismului elevilor din clasa a IV-a la efortul îndeplinit a fost foarte diferită. Conform formulei lui Ruffier-Dickson, $NCEF = ((P^2 - P^1) + (P^3 - P^1))/10$, a fost determinată capacitatea de efort a elevilor, cu alte cuvinte, nivelul dezvoltării condiției fizice la această vârstă. Conform baremului de apreciere a

nivelului capacității de efort fizic elaborat de către Ruffier-Dickson, capacitatea de adaptare a organismului la efort fizic constituie valori între 0 și 3, condiția fizică este bună. Între 3 și 7 se atestă un nivel al capacității de efort moderat, iar dacă valorile depășesc cifra 8, aceasta înseamnă că condiția fizică este la un nivel foarte scăzut.

În urma analizei rezultatelor evaluării capacității de efort elevilor din clasa a IV-a, s-au obținut următoarele rezultate.

Doar 4 elevi din 98 au demonstrat o capacitate de efort bună, ceea ce constituie 4,1% din numărul total de elevi evaluați. De o condiție fizică moderată dispun 37,7% din elevii supuși evaluării. Marea majoritate a elevilor a demonstrat indicatori care depășesc valoarea 6, conform baremului Ruffier-Dickson, ceea ce înseamnă că la 57,8% din numărul total de elevi evaluați capacitatea de efort este scăzută și foarte scăzută.

Datele obținute la această testare sunt reprezentate în Figura 6.

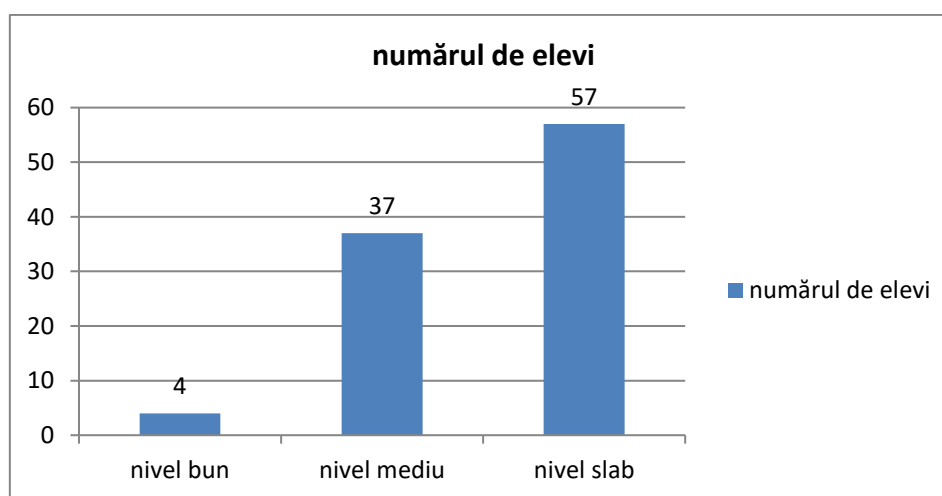


Fig. 6. Variația nivelului capacității de efort fizic a elevilor la finalizarea învățământul primar

Analizând rezultatele obținute în urma testării nivelului de pregătire funcțională a elevilor a fost identificată o legătură strânsă între funcționarea sistemului cardiovascular și cea a sistemului respirator. Astfel, la toți cei 4 elevi care au demonstrat o capacitate de efort mai mare, valorile indicilor *Volumul plămânilor* au depășit 1700 ml. Totodată, la elevii care au un nivel de dezvoltare a condiției fizice mai scăzut, volumul plămânilor a constituit mai puțin de 1000 ml. Aceste rezultate ne dau posibilitatea să tragem concluzia că, în procesul de dezvoltare a calităților motrice, este necesar să se țină cont și de unii parametri ce țin de nivelul de dezvoltare fiziologică a organismului elevilor la vârsta corespunzătoare treptei învățământului primar.

1. Premise de sporire a nivelului de dezvoltare al elevilor din clasele primare

La nivelul învățământului primar, la fel ca în toate treptele de învățământ, organizarea procesului educațional trebuie să fie bazat pe cunoașterea particularităților de vârstă ale elevilor și a particularităților de dezvoltare fizică și fiziologică a organismului în creștere al copiilor. Rezultatele obținute în urma testării realizate în clasa a IV-a impun o anumită adaptare a demersurilor pedagogice privind îmbunătățirea procesului de formare a competențelor elevilor din clasele primare.

Este necesar, mai întâi, să stimulăm interesul copiilor pentru autodepășire, dar și să-i orientăm spre atingerea standardelor educaționale din domeniul educației fizice, și anume al dezvoltării deprinderilor psihomotrice. Deși fiecare elev reprezintă o

individualitate, minimele standard de dezvoltare a calităților motrice trebuie să poată fi atinse de cât mai mulți elevi. Conform rezultatelor testării la alergare de viteză circa 50% din elevi nu ating standardele de eficiență a învățării, ceea ce constituie un indicator foarte scăzut.

Nivelul de dezvoltare a calităților motrice reprezintă factorul de bază în dezvoltarea condiției fizice a elevilor, de aceea profesorul de educație fizică trebuie să acorde atenție prioritară mijloacelor care contribuie eficient la dezvoltarea acestor calități, mai cu seamă la calitățile care la vârsta sus-numită înregistrează indici mai scăzuți. Totodată, cadrul didactic va acorda o atenție sporită și elevilor care au întârzieri în dezvoltarea anumitor calități motrice.

Un alt factor important în menținerea și dezvoltarea condiției fizice a elevilor este rezistența cardiovasculară. Cunoașterea particularităților de dezvoltare a sistemului circulator și a modului în care efortul fizic influențează asupra lui ne oferă posibilitatea de a utiliza corect mijloacele de educație fizică pentru a dezvolta concomitent atât

sistemul muscular în general, cât și miocardul.

Organizarea cu chibzuință și bună cunoaștere a procesului educațional în cadrul lecțiilor de educație fizică va spori considerabil interesul elevilor față de disciplină, dar și va asigura mai multă încredere profesorilor din partea părinților, care, deseori, își fac griji cu privire la suprasolicitarea din punct de vedere motric a organismului copiilor lor.

Rezultatele testării pregătirii fiziologice a elevilor din clasa a IV-a confirmă faptul că, în procesul educațional în cadrul lecțiilor de educație fizică, profesorul este obligat să ia în calcul și particularitățile fiziologice ale organismului. Or, nu în toate cazurile copiii nu se implică în activitatea motrică doar din cauză că nu vor, ci intervine aici și capacitatea elevului de a suporta efortul fizic la care este supus. Este important să convingem părinții despre influența reciprocă a stării funcționale a organismului și a nivelului de dezvoltare a calităților motrice, iar elevii trebuie să fie motivați să practice sistematic exercițiile fizice recomandate de către cadrul didactic.

Referințe bibliografice:

1. BADIU T., CIORBA C., BADIU G. (1999). *Educația fizică a copiilor și școlarilor*. Chișinău: „Garuda-Art”. 362 p.
2. *Curriculum național pentru învățământul primar* (2018). Ministerul Educației Culturii și Cercetării, Chișinău.
3. *Ghid de implementare a Curriculumului pentru învățământul primar* (2018). Ministerul Educației Culturii și Cercetării, Chișinău.
4. BOIAN I., SIPILOV S. (1996). *Educația fizică în clasa I*. Chișinău, Lumina. 101 p.
5. BOIAN I. (1999). *Educația fizică în dezvoltarea și implementarea curriculum-ului învățământului primar*. Ghid metodologic. Partea a IV-a. Institutul de Științe pedagogice și Psihologice, , p. 33-67.
6. CÂRSTEA G. (1993). *Programarea și planificarea, în educația fizică și sportivă școlară*. București: Universul, p. 9-63.
7. CIORBĂ C. (2016). *Teoria și metodică educației fizice*. Chișinău: Valinex. 140 p.
8. DRAGOMIR P., SCARLAT E. (2004). *Educație fizică școlară*. București: Didactică și Pedagogică. 211 p.
9. FÂRCAȘ V. (2003). *Didactica educației fizice*. Tg. Mureș: Petru Maior, p. 69-132.
10. FILIP C., DRAGOMIR P., SCARLAT E. și colab. (2001). *Ghid metodologic de aplicare a Programei de Educație Fizică și Sport, învățământ primar*. București: Aramis. 79 p.
11. IACOVLEV V. (1981). *Jocuri pentru copii*. București: Sport-Turism, (trad.). 168 p.

12. IZIUMOV N. (2010). *Evaluarea complexă a stării de sănătate a adolescenților de 15-18 ani din Republica Moldova*. Teza de dr. în medicină. Chișinău, 2010. 175 p.
13. LUPU E. (2006). *Metodica predării educației fizice și sportului*. Iași: Institutul European, p.100
14. MATVEEV L.P., NOVICOV A.D. (1980). *Teoria și metodica educației fizice și sportului*. București: Sport – Turism, p. 250-254.
15. MOROȘAN I. (2012). Dinamica anuală a capacității de efort fizic (PWC170) a elevilor de 10-11 ani sub influența lecțiilor de educație fizică organizate după metoda de circuit. În: *Teoria și arta educației fizice în școală*, 4: 10-12.
16. MITRA G., MOGOȘ A. (1982). *Metodica predării educației fizice*. București: Editura Stadion. 289 p.
17. MOISESCU P. (2009). Repere metodologice privind dezvoltarea capacităților coordinative ale elevilor din ciclul primar. În: *Cultura fizică – Probleme științifice ale învățământului și sportului*. Tezele conf. științifice internaționale a doctoranzilor. Chișinău: USEFS, p. 49-55.
18. NICULESCU I. (2006). *Evaluare motrică și somato-funcțională*. Craiova: Universitaria, p. 1-114.
19. PLOEȘTEANU C. (2009). *Teorie și metodologie curriculară în educație fizică școlară și sportivă*. Galați: GUP. 152 p.
20. RAȚĂ G. (2008). *Didactica educației fizice și sportului*. Iași: PIM, p. 13-324.
21. RAȚĂ G., RAȚĂ B.C. (2006). *Aptitudinile în activitatea motrică*. Bacău: EduSoft, p. 9-33, 243-279.
22. ROMAN C. (2008). *Teoria și metodica activităților motrice pe grupe de vârstă*. Oradea: Universității Oradea, p. 7-120.
23. SCARLAT E., SCARLAT B.M. (2006). *Îndrumar de educație fizică școlară*. București: Didactică și pedagogică, p. 34-186.
24. SCARLAT E. (1993). *Lecția de educație fizică*. București: Sport-Turism, p. 20-48.
25. SINGER M. ș.a. (2001). *Ghid metodologic de aplicare a programei de educație fizică și sport – învățământ primar*. București: Aramis Print, p. 73.
26. TUDOR V. (2001). *Evaluarea în educație fizică școlară*. București: Printech, p. 18-24.
27. ZOTA A. (1988). Folosirea jocurilor de mișcare la clasele I-IV. În: *Revista de Educație fizică și sport*, 10: 36-42.