

Utilizarea traseelor și parcursurilor aplicativ-utilitare, modalitate de a mări eficiența în lecția de educație fizică la liceu

Voichița Rus

Grupul Școlar „Someș” Dej

Rezumat

Premize. Îmbunătățirea capacității motrice a elevilor prin repetarea sistematică a traseelor și parcursurilor aplicativ-utilitare, în lecția de educație fizică, realizează legătura strânsă între formarea unui bagaj cât mai mare de deprinderi motrice, îmbinat cu calități motrice cât mai perfecționate.

Obiective. Obiectivul acestui studiu îl constituie evaluarea capacității motrice a elevilor din clasa a X-a care aplică sistematic, la lecția de educație fizică, parcurhuri și trasee aplicativ utilitare, asigurând utilizarea priceperilor și deprinderilor în viața cotidiană a școlărilor, coordonarea activităților de muncă, rapiditate și rezistență în tot ceea ce fac.

Metode. Cercetările au fost realizate pe două grupe de elevi din clase diferite, de aceeași vârstă (de 16 ani). Rezultatele s-au obținut prin măsurarea următorilor indicatori ai capacității motrice: naveta (5x10 m), coborârea și ridicarea trunchiului din așezat pe bancă, tracțiuni (băieți); ridicarea trunchiului din culcat dorsal cu îngreuiere, flotări cu mâinile sprijinite pe bancă, naveta (5x10 m fete).

Rezultate. Lotul experimental, care a lucrat după programul stabilit pentru studiu, a înregistrat la testările efectuate indici valorici superiori grupei de control, după scala de evaluare a capacității motrice.

Concluzii. Activitatea motrică la elevii de clasa a X-a poate fi îmbunătățită prin utilizarea parcursurilor și traseelor aplicativ-utilitare pe tot parcursul anului școlar, alcătuite după nevoile și opțiunile elevilor.

Cuvinte cheie: motricitate, elevi, parcurs, traseu aplicativ, indici valorici.