

**MINISTERUL EDUCAȚIEI, CERCETĂRII, TINERETULUI ȘI SPORTULUI
UNIVERSITATEA NAȚIONALĂ DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT BUCUREȘTI**



**„EVALUAREA POTENȚIALULUI SOMATIC,
FUNCȚIONAL ȘI MOTRIC AL POPULAȚIEI
ȘCOLARE DIN ROMÂNIA”**

2011

Autorii ghidului:

Prof.univ.dr. Viorel Cojocaru - coordonator

Prof.univ.dr. Antoaneta Crețu

Conf.univ.dr. Sorin Șerbănoiu

Conf.univ.dr. Monica Stănescu

Conf.univ.dr. Virgil Tudor

Lect.univ.dr. Corina Ciolcă

Lect.univ.dr. Carmen Gherghel

Asist.univ.dr. Gabriela Dințică

Asist.univ.drd. Marius Stoicescu

Asist.cercet.drd. Andrei Pascal

Drd. Nicolae Angelescu

CUPRINS

Notă de prezentare.....	4
Descrierea proiectului „Evaluarea potențialului somatic, funcțional și motric al populației școlare din România”.....	5
Conținutul evaluării.....	9
Metodologia evaluării.....	11
Descrierea probelor.....	12
A. Măsurători somatice și funcționale.....	12
B. Probele de motricitate.....	15
C. Scutirile medicale.....	20
Fișele de înregistrare a rezultatelor.....	21
Bibliografie.....	28

NOTĂ DE PREZENTARE

În contextul unei societăți moderne în care starea de sănătate a populației este tot mai mult afectată de stilul de viață sedentar, evaluarea potențialului somatic, funcțional și motric, reprezintă un demers ambițios ce presupune o mare responsabilitate profesională.

Acest proces complex al evaluării reflectă atât nivelul de dezvoltare a elevului, cât și eficiența procesului educațional parcurs de acesta. În același timp, este influențat în mare măsură de profesionalismul de care dă dovadă fiecare cadru didactic. În acest sens, prezentul ghid metodologic dorește să asigure condiții pentru realizarea unei evaluări relevante și unitare a potențialului biomotric al populației școlare, pornind de la premisa că instrumentele de evaluare propuse sunt cunoscute în bună măsură de către specialiștii din domeniu.

Dat fiind faptul că proiectul în cadrul căruia se desfășoară acest proces de evaluare are la bază intenția de a veni în sprijinul comunității profesionale din domeniu și cu informații referitoare la aptitudinile copiilor pentru practicarea sportului de performanță, aplicarea probelor și consemnarea rezultatelor trebuie realizate cu rigurozitate.

Ghidul metodologic prezintă cadrul conceptual care a stat la baza elaborării lui, precum și intenția de utilizare a acestuia într-un proiect național, ce va fi implementat în parteneriat de către Ministerul Educației, Cercetării, Tineretului și Sportului și Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport din București.

Prezentarea conținutului evaluării s-a realizat pentru fiecare clasă în parte, astfel încât profesorii să aibă o imagine cât mai completă a probelor ce urmează să le aplice. Metodologia de evaluare sintetizează condițiile care trebuie respectate astfel încât erorile de măsurare să fie diminuate. Descrierea probelor s-a realizat pe baza unei abordări unitare, care să evidențieze atât aspectele evaluate, cât și condițiile și procedura de lucru.

Dat fiind faptul că acest demers nu este singular în domeniul Educației fizice și sportului de la noi din țară, probele de evaluare sunt prezente, în parte, în cercetări anterioare. Susținerea acestor probe și în continuare, ca instrumente de evaluare, se justifică prin intenția de a obține rezultate care să poată fi raportate la date anterioare și să fie evidențiată astfel evoluția potențialului biomotric de-a lungul mai multor generații.

DESCRIEREA PROIECTULUI

1. DENUMIREA PROIECTULUI: “EVALUAREA POTENȚIALULUI SOMATIC, FUNCȚIONAL ȘI MOTRIC AL POPULAȚIEI ȘCOLARE DIN ROMÂNIA “

2. PARTENERI: MINISTERUL EDUCAȚIEI, CERCETĂRII, TINERETULUI ȘI SPORTULUI, UNIVERSITATEA NAȚIONALĂ DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT BUCUREȘTI

3. COORDONATOR: prof.univ.dr. VIOREL COJOCARU, UNEFS București

4. ECHIPA DE MONITORIZARE:

Mihaela Tania Sandu	- Director M.E.C.T.S./D.G.E.Î.T.P.V.
Viorel Cojocaru	- Rector UNEFS București, coordonator proiect
Alin Cătălin Păunescu	- Inspector General M.E.C.T.S./D.G.E.Î.T.P.V.
Sorin Șerbănoiu	- Decan FEFS-UNEFȘ București
Antoaneta Crețu	- Decan FKT-UNEFȘ București
Csaba Istvan Farkas	- Inspector școlar de specialitate I.Ș.J. Covasna
Laurențiu Oprea	- Inspector școlar de specialitate I.Ș.M. București
Emil Pătru	- Inspector școlar de specialitate I.Ș.J. Galați
Gavrilă Mureșan	- Inspector școlar de specialitate I.Ș.J. Timiș
Mariana Georgescu	- Inspector școlar de specialitate I.Ș.J. Vâlcea
Titel Iordache	- Inspector școlar de specialitate I.Ș.J. Ilfov
Magda Melinte	- Inspector școlar de specialitate I.Ș.J. Neamț
Petru Dumitru	- Inspector școlar de specialitate I.Ș.J. Satu Mare
Monica Stănescu	- Director DPPD UNEFS București
Tudor Virgil	- Secretar științific UNEFS București

5. ECHIPA DE IMPLEMENTARE:

- a. Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport – București
 1. Lect.univ.dr. Corina Ciolcă
 2. Lect.univ.dr. Liliana Gherghel
 3. Asist.univ.dr. Gabriela Dințică
 4. Asist.univ.drd. Marius Stoicescu
 5. Asist. cercet. drd. Andrei Pascal
 6. Drd. Nicolae Angelescu
- b. Inspectorii școlari de educație fizică și sport din cadrul inspectoratelor școlare.

6. PERIOADA DE IMPLEMENTARE: anul școlar 2011-2012

7. ARGUMENT

Temă de permanentă actualitate, potențialul motric și somato-funcțional al omului a preocupat și continuă să preocupe specialiștii din domeniul educației fizice și sportului școlar, preuniversitar și universitar, din medicina sportivă, sănătate publică și din alte domenii.

Actualitatea temei este dată de faptul că în ultimii ani nu au existat preocupări de determinare a potențialului motric și somato-funcțional al populației școlare. În același timp abordarea interdisciplinară a domeniului motricității a permis cristalizarea unor concepții privind rolul practicării exercițiilor fizice asupra stării de sănătate.

Din punctul de vedere al potențialului biomotric, specialiștii sunt unanim de acord că starea de sănătate este condiționată de resursele biologice, motrice ale individului. Așa-numitul „physical fitness” (capacitate motrică, condiție fizică) creează un „mediu intern” sănătos, echilibrat, o stare de bine fizică și psihică.

În contextul prezentat, complexitatea cercetării este dată de:

- diversitatea condițiilor socio-economice și geografice de la noi din țară, care influențează implicit și dezvoltarea copiilor de diferite vârste;
- stabilirea unor metode, tehnici și instrumente de măsurare adecvate particularităților de vârstă ;
- corelarea datelor existente pe plan național cu cele de referință din alte țări ale Uniunii Europene;
- abordarea interdisciplinară a ariei tematice de către specialiști cu formație profesională diferită;
- identificarea și impunerea unui limbaj științific adecvat temei;
- multitudinea aspectelor ce pot fi studiate în legătură cu starea de sănătate a populației vizate.

Prin evaluarea potențialului biomotric obținem informații prețioase despre dezvoltarea fizică a individului, despre existența unor eventuale atitudini deficitare ale aparatului locomotor, precum și informații despre condiția fizică (caracterizată prin indicii de manifestare ai forței, rezistenței, coordonării, echilibrului, vitezei sub diferite forme, supleței etc.) a acestuia care din punctul nostru de vedere constituie platforma pentru manifestarea celorlalte forme ale sănătății, cu majore influențe în integrarea în mediul social.

Medicii evidențiază în mod frecvent conexiunile organism – condiție fizică - stare emoțională - mediu social.

Problematika potențialului biomotric constituie o sinteză morfologică și funcțională în plină dinamică și necesită o cercetare atentă și detaliată pentru a se stabili componentele, valorile medii, caracteristicile diferitelor etape, precum și interrelațiile dintre acestea.

8. SCOPUL PROIECTULUI

Caracterizarea potențialului somatic, funcțional și motric al populației școlare și identificarea/stabilirea nivelului de manifestare a componentelor și a interrelațiilor dintre acestea, în diferite cicluri de dezvoltare.

9. OBIECTIVELE PROIECTULUI

- a)* Realizarea unui studiu la nivel național pe problematica potențialului motric și somato-funcțional ale elevilor.
- b)* Formarea unor echipe de cercetare interdisciplinare în componența cărora să fie cuprinși specialiști din învățământul superior și preuniversitar.
- c)* Crearea unei baze de date națională privind informațiile din domeniul motricității populației școlare.
- d)* Identificarea cercetărilor realizate până în acest moment pe plan național și internațional, referitoare la potențialul biomotric.
- e)* Identificarea implicațiilor potențialului biomotric asupra stării de sănătate și asupra creșterii calității vieții.
- f)* Elaborarea unui ghid de evaluare privind metode, tehnici și probe de evaluare a potențialului motric și somato-funcțional a populației școlare.
- g)* Elaborarea și publicarea unui raport cu rezultatele cercetării.
- h)* Organizarea unor mese rotunde, workshop-uri și unei sesiuni internaționale de comunicări științifice pe tema vizată de proiect.
- i)* Elaborarea unor articole științifice în vederea publicării lor în reviste de specialitate de circulație națională și internațională.
- j)* Informarea factorilor de decizie cu privire la starea motrică și somato-funcțională a populației școlare.
- k)* Crearea bazei de date necesară pentru selecția și orientarea către sportul de performanță.

10. GRUPUL ȚINTĂ

În anul școlar 2011 – 2012, grupul țintă este reprezentat de elevii claselor a I-a, a V-a, a IX-a și a XII-a, ulterior urmând a fi extins la întreaga populație școlară din țară.

11. REZULTATE AȘTEPTATE

Realizarea unei imagini cuprinzătoare și coerente referitoare la nivelul actual al dezvoltării biomotrice al populației școlare.

Dezvoltarea bazei de date privitoare la potențialul biomotric al populației școlare.

Elaborarea unui ghid metodologic privind aplicarea metodelor, tehnicilor și probelor de măsurare a potențialului biomotric.

Elaborarea/publicarea/prezentarea unor articole în cadrul unor conferințe, congrese, workshop-uri, publicații cu caracter național și internațional.

12. CALENDARUL ACTIVITĂȚILOR

Nr. crt.	Denumirea activității	Luna/anul	Instituții responsabile
01.	Lansarea proiectului în cadrul Conferinței Științifice Internaționale “ <i>Standarde europene în formarea specialiștilor din educație fizică și sport</i> ”	25.11.2011	UNEFS București
02.	Formarea colectivelor de cercetare: UNEFS, inspectorii de specialitate din învățământul preuniversitar și profesorii de specialitate de la clasele I, a V-a și a IX-a și a XII-a din țară	noiembrie 2011	UNEFS București
03.	Elaborarea ghidului de evaluare	decembrie 2011	UNEFS București
04.	Aplicarea probelor de evaluare somatică, funcțională și motrice	ianuarie-iunie 2012	Inspectoratele școlare
05.	Transmiterea datelor	iulie 2012	Inspectoratele școlare
06.	Prelucrarea și interpretarea datelor	iulie-septembrie 2012	UNEFS București
08.	Redactarea raportului final de cercetare	octombrie 2012	UNEFS București
09.	Diseminarea rezultatelor	noiembrie 2012	UNEFS București

CONȚINUTUL EVALUĂRII

A. MĂSURĂTORI SOMATICE ȘI FUNCȚIONALE

	Nr. crt.	Clasa I	Clasa a V-a	Clasa a IX-a	Clasa a XII-a
MĂSURĂTORI SOMATICE ȘI FUNCȚIONALE	1	Atitudinea globală a corpului	Atitudinea globală a corpului	Atitudinea globală a corpului	Atitudinea globală a corpului
	2	Înălțime (m)	Înălțime (m)	Înălțime (m)	Înălțime (m)
	3	Greutate (kg)	Greutate (kg)	Greutate (kg)	Greutate (kg)
	4	Anvergură (cm)	Anvergură (cm)	Anvergură (cm)	Anvergură (cm)
	5	Testul Ruffier	Testul Ruffier	Testul Ruffier	Testul Ruffier

B. PROBE DE MOTRICITATE

	Nr. crt.	Clasa I	Clasa a V-a	Clasa a IX-a	Clasa a XII-a
PROBE DE MOTRICITATE	1	Naveta 5x5m (s)	Naveta 10x5m (s)	Naveta 10x5m (s)	Naveta 10x5m (s)
	2	Flotări pe plan înclinat (nr. repetări)	Flotări (nr. repetări)	Flotări (nr. repetări)	Flotări (nr. repetări)
	3	Aruncarea mingii de oină de pe loc (m)	Aruncarea mingii de oină de pe loc (m)	Aruncarea mingii de oină de pe loc (m)	Aruncarea mingii de oină de pe loc (m)
	4	Genuflexiuni (nr. repetări)	Genuflexiuni (nr. repetări)	Genuflexiuni (nr. repetări)	Genuflexiuni (nr. repetări)
	5	Săritura în lungime de pe loc (cm)	Săritura în lungime de pe loc (cm)	Săritura în lungime de pe loc (cm)	Săritura în lungime de pe loc (cm)
	6	Ridicarea trunchiului din culcat dorsal (nr. repetări)	Ridicarea trunchiului din culcat dorsal (nr. repetări)	Ridicarea trunchiului din culcat dorsal (nr. repetări)	Ridicarea trunchiului din culcat dorsal (nr. repetări)
	7	Extensia trunchiului din culcat facial (nr. repetări)	Extensia trunchiului din culcat facial (nr. repetări)	Extensia trunchiului din culcat facial (nr. repetări)	Extensia trunchiului din culcat facial (nr. repetări)
	8	Alergare de durată 2'30'' (m)	Alerg. de rezist. 600mF-800mB (min, s)	Alerg. de rezist. 800mF-1000mB (min, s)	Alerg. de rezist. 800mF-1000mB (min, s)
	9	Flexia trunchiului din așezat (cm)	Flexia trunchiului din așezat (cm)	Flexia trunchiului din așezat (cm)	Flexia trunchiului din așezat (cm)
	10	Testul Matorin (Grade)	Testul Matorin (Grade)	Testul Matorin (Grade)	Testul Matorin (Grade)

METODOLOGIA EVALUĂRII

În vederea realizării unei evaluări unitare a potențialului biometric al populației școlare de la clasele menționate, se recomandă respectarea următoarelor cerințe:

- Probele se vor susține cu toți elevii apti medical, conform indicațiilor din prezentarea probelor;
- Ordinea de aplicare a probelor se va stabili de către fiecare profesor;
- Se recomandă susținerea probelor motrice la finalul ciclurilor tematice în cadrul cărora s-a acționat asupra dezvoltării aptitudinii respective;
- Rezultatele obținute de elevi la probele de evaluare se vor consemna în fișele de evidență. În cazul probelor cu două încercări, se va consemna rezultatul cel mai bun;
- Elevii vor purta echipament sportiv și încălțăminte adecvată, care să asigure condiții sigure de susținere a probelor;
- Probele se vor susține în condiții materiale care să nu afecteze integritatea corporală a copiilor;
- Profesorul va lua toate măsurile necesare ca susținerea probelor să se realizeze în condiții optime, pentru toți elevii unei școli;
- În vederea eliminării erorilor de măsurare cauzate de instrumentele folosite, se recomandă ca profesorul să le mențină în timpul realizării evaluării la același nivel de clase, și să le înlocuiască doar din motive obiective (de ex. defectarea cronometrului).

DESCRIEREA PROBELOR

A. MĂSURĂTORI SOMATICE ȘI FUNCȚIONALE

Atitudinea globală a corpului

Obiectiv: depistarea deficiențelor fizice vizibile.

Descriere: se vor urmări următoarele aspecte:

- poziția capului și a gâtului
 - dacă se găsesc pe aceeași verticală cu trunchiul;
 - dacă există înclinări anterioare sau laterale.
- poziția umerilor și a membrilor superioare
 - se notează înclinările laterale sau posterioare ale umerilor;
 - gradul de asimetrie a umerilor sau a membrilor superioare.
- poziția coloanei vertebrale
 - aspectul curburilor în toate planurile
 - atitudine cifotică
 - atitudine lordotică
 - atitudine scoliotică
- poziția bazinului
 - dacă este înclinat lateral.
- poziția membrilor inferioare
 - asimetria segmentelor membrilor inferioare;
 - posibilitatea existenței a genunchilor în var sau valg.
 - poziția piciorului
 - dacă este abductus sau adductus;
 - bolta plantară (normală, diminuată, exagerată).

Metodologie – se vor nota deficiențele fizice depistate, dacă există, pentru fiecare elev (ex. umeri căzuți și accentuarea curburii coloanei vertebrale la nivelul toracelui), dacă nu sunt deficiențe fizice se va trage o linie în spațiul corespunzător.

Observații – se pot nota deficiențele și cu denumiri recunoscute (ex. cifoză toracică, scolioză, picior plat, etc.)

Înălțimea (talie sau statură)

Obiectiv: stabilirea înălțimii elevilor.

Descriere: se măsoară între vertex și planul plantelor (suprafața de sprijin). (Fig.1)

Metodologie: Elevul se află în ortostatism, cu membrele inferioare în extensie și cu coloana vertebrală dreaptă (poziția “stând drept”). Călcâiele, șanțul interfesier și coloana în dreptul omoplaților ating tija taliometrului (peretele). Bărbia este coborâtă spre piept astfel încât marginea superioară a conductului auditiv extern și unghiul extern al ochiului să se găsească pe aceeași linie orizontală. Se fixează bara taliometrului la nivelul creștetului capului (echerul, în unghi drept față de perete și creștetul capului) și se citește cifra din dreptul reperului (Fig.2). Se notează rezultatul în metri (m).

Resurse: taliometru, ruletă, echer.

Observații: elevul trebuie să fie descălțat.



Fig. 1



Fig. 2



Fig. 3

Greutate corporală

Obiectiv: stabilirea greutății corporale a elevilor.

Descriere: se realizează prin cântărire (Fig.3).

Metodologie: elevul stă pe cântar, **luând o poziție de stând relaxat**. Se notează rezultatul cântăririi în kilograme (kg)

Resurse: cântare cu tijă sau cântare digitale.

Observații: elevul trebuie să fie îmbrăcat cât mai lejer, în tricou și sort.



Fig. 4

Anvergura

Obiectiv: stabilirea deschiderii membrilor superioare.

Descriere: se măsoară distanța între cele două puncte digitale (medius) de la membrul superior stâng și membrul superior drept (Fig.4).

Metodologie: elevul se află în poziția stând cu membrele superioare în poziție orizontală (abducție de 90^0), cu articulațiile în extensie (coate extinse, palmele în poziție intermediară), spatele este lipit de perete. Se notează distanța dintre cele două puncte în centimetri (cm).

Resurse: tijă gradată, riglă, ruleta.

Observații: elevul trebuie să poarte un echipament sportiv care să nu îi stânjenească ridicarea și extensia brațelor.

Testul Ruffier

Obiectiv: test de evaluare a condiției fizice, care are la bază variațiile frecvenței cardiace în trei momente: repaus; după efort; revenire.

Descriere: Testul constă în executarea a 30 de genuflexiuni, timp 45 de secunde și urmărirea frecvenței cardiace în perioada de revenire, cu durată de un minut.

Metodologie:

- elevul în poziția așezat, se măsoară frecvența cardiacă, în repaus, timp de 15 secunde; valoarea obținută se înmulțește cu 4, rezultatul se notează în coloana corespunzătoare - P1 (vezi fișa de înregistrare A 2) (Fig.5);
- se măsoară frecvența cardiacă după efort, după executarea a 30 de genuflexiuni în 45 de secunde; flexia în articulația șoldului și a genunchiului se realizează până la 90° (Fig.6);
- elevul în poziția așezat, în ultimele 15 secunde, se măsoară din nou frecvența cardiacă; valoarea obținută se înmulțește cu 4, rezultatul se notează în coloana corespunzătoare - P2 (vezi fișa de înregistrare A 2);
- elevul în poziția așezat, se măsoară frecvența cardiacă de revenire, măsurată în ultimele 15 secunde ale primului minut post-efort, cifra obținută se înmulțește cu 4, rezultatul se notează în coloana corespunzătoare - P3 (vezi fișa de înregistrare A 2) (Fig.7).

Resurse: cronometru.

Observații: elevul trebuie să fie echipat lejer.

Interpretare: se calculează valorile indicelui Ruffier cu ajutorul formulei de mai jos și se compară valorile de referință din tabel.

$$\frac{(P1 + P2 + P3) - 200}{10}$$

Calificativ	Valoare
Foarte bine	< 0
Bine	0 – 5
Mediu	5 – 10
Satisfăcător	10 – 15
Nesatisfăcător	> 15



Fig. 5



Fig. 6



Fig. 7

B. PROBELE DE MOTRICITATE

Navetă de viteză pe 5/10 x 5 m

Obiectiv: măsurarea vitezei în regim de coordonare.

Descriere: din poziția startului de sus (din picioare) (Fig.9), la semnal individual, elevul va executa alergare de viteză dus – întors (navetă), de 5 (cls. I)/10 ori (cls. a V-a, cls. a IX-a, cls. a XII-a), pe distanța de 5 m.

Metodologie: profesorul va porni cronometrul la prima mișcare a piciorului elevului și va opri cronometrarea când acesta va depăși cu pieptul linia de sosire. În timpul navetei, consemnul este ca elevul să depășească cu ambele picioare linia marcată pe sol (Fig.10). Se acordă 2 încercări, la interval de 15 minute. În fișa de înregistrare se va consemna cel mai bun rezultat în secunde.

Resurse: culoar de alergare cu lungime de 5 m, pe teren plat, marcat la cele două capete, cu linii paralele de 1m lungime. Terenul va fi curățat înainte de susținerea probei, pentru a se evita orice accidentare. La capetele culoarului de alergare, va fi necesară o distanță suplimentară de cel puțin 2 m până la un eventual obstacol – gard, zid, pentru ca elevul să se poată întoarce, din alergare, în condiții de siguranță.



Fig. 8



Fig. 9

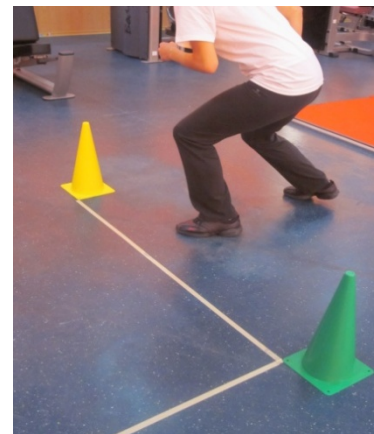


Fig. 10

Flotări

Obiectiv: măsurarea forței în regim de rezistență a musculaturii trenului superior

Descriere: din poziția culcat facial, cu sprijinul picioarelor pe sol și al palmelor pe banca de gimnastică, corpul întins, privirea înainte, elevul execută îndoirea brațelor până la apropierea pieptului de banca de gimnastică și revenire în poziția inițială (cls I). Pentru clasele a V-a, cls. a IX-a, cls. a XII-a flotările se vor executa cu sprijinul palmelor pe sol.

Metodologie: Se consideră repetare corectă cea care se finalizează cu apropierea pieptului de banca de gimnastică la o distanță de cel mult 10 cm. În fișa de înregistrare se va consemna numărul maxim de repetări. Se acordă o singură serie de repetări. Nu se vor număra execuțiile incorecte.

Resurse: Proba se execută cu sprijinul mâinilor pe banca de gimnastică (cls.I)/pe sol (cls.V, IX, XII).



Aruncarea mingii de oină de pe loc

Obiectiv: măsurarea forței explozive a musculaturii membrelor superioare.

Descriere: din stând depărtat cu piciorul opus brațului de aruncare înainte, aruncarea mingii de oină cu un braț (Fig.11)

Metodologie: elevul în spatele unei linii trasate, din stând depărtat cu piciorul opus înainte, execută aruncarea mingii de oină cât mai departe. Se acordă 2 încercări. În fișa de înregistrare se va consemna cel mai bun rezultat în metri.

Resurse: linie de începere a aruncării trasată de profesor, minge de oină, ruletă.

Fig. 11

Genuflexiuni

Obiectiv: măsurarea forței în regim de rezistență a musculaturii trenului inferior

Descriere: din poziție stând, cu brațele întinse înainte, elevul va executa genuflexiuni (Fig.12).

Metodologie: Se consideră repetare corectă cea care se finalizează cu flexia membrelor inferioare astfel încât coapsa să atingă gamba. Se acordă o singură încercare. În fișa de înregistrare se va consemna numărul maxim de repetări. Nu se vor lua în considerare execuțiile incorecte.(Fig.13)

Resurse: Proba se execută pe teren plat.



Fig. 12



Fig. 13

Săritura în lungime de pe loc

Obiectiv: măsurarea forței în regim de viteză a musculaturii trenului inferior

Descriere: din poziție stând, folosind balansarea brațelor, elevul va executa săritură în lungime de pe loc (Fig.14).

Metodologie: Se consideră repetare corectă, cea care se finalizează cu atingerea solului doar cu picioarele. Atingerea solului cu orice altă parte a corpului, duce la anularea încercării respective. Se acordă două încercări. Pentru o măsurare cât mai corectă, profesorul va marca pe sol ultima urmă lăsată de elev și va utiliza ruleta (Fig.15). În fișa de înregistrare se va consemna, în centimetri, încercarea cea mai bună.

Resurse: Proba se execută pe teren plat. Profesorul va marca suplimentar pe sol zona de aterizare cu ajutorul unei grile care să evidențieze distanța din 10 în 10 cm, începând de la 50 cm (clasa I) și terminând la 3m (clasele IX, XII).



Fig. 14



Fig. 15

Ridicarea trunchiului din culcat dorsal

Obiectiv: măsurarea forței musculaturii abdominale

Descriere: din poziție culcat dorsal, cu mâinile la ceafă, tălpile sprijinite pe sol, genunchii semi-flexați, elevul va executa ridicarea trunchiului la verticală (90 grade).

Metodologie: Se consideră repetare corectă, cea care se finalizează cu ridicarea trunchiului la 90 de grade și menținerea mâinilor la ceafă. În fișa de înregistrare se va consemna numărul maxim de repetări. Se acordă o singură serie de repetări.

Resurse: Proba se execută pe salteaua de gimnastică. Pentru fixarea picioarelor pe sol, elevul va beneficia de ajutorul unui coleg sau își va fixa picioarele sub ultima șipcă a scării fixe. Nu se vor lua în considerare execuțiile incorecte.



Fig. 16



Fig. 17

Extensia trunchiului din culcat facial

Obiectiv: măsurarea forței musculaturii spatelui

Descriere: din poziție culcat facial, cu mâinile la ceafă, elevul va executa extensia trunchiului.

Metodologie: se consideră repetare corectă, cea care se finalizează cu ridicarea trunchiului și menținerea mâinilor la ceafă, astfel încât bărbia să ajungă la nivelul superior al unei bănci de gimnastică amplasată la 30 cm distanță de capul elevului. În fișa de înregistrare se va consemna numărul maxim de repetări. Se acordă o singură serie de repetări.

Resurse: Proba se execută pe salteaua de gimnastică. Pentru fixarea picioarelor pe sol, elevul va beneficia de ajutorul unui coleg sau își va fixa picioarele sub ultima șipcă a scării fixe. Nu se vor număra execuțiile incorecte.



Fig. 18

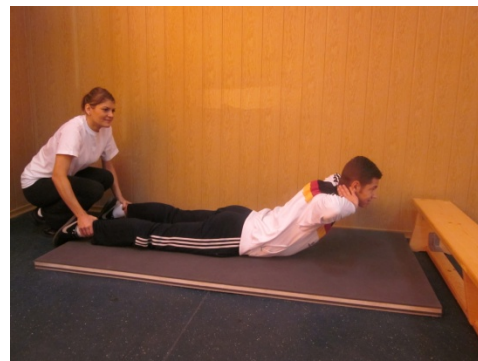


Fig. 19

Alergarea pe durata de 2'30'' (cls. I)

Obiectiv: măsurarea capacității de efort aerob

Descriere: din poziția startului de sus (din picioare) executarea alergării pe teren plat, fără denivelări, pe grupe de 6-8 elevi. Alergarea este continuă, în ritm propriu, pe o durată de 2'30'', măsurându-se distanța parcursă în metri.

Metodologie: profesorul va porni cronometrul la prima mișcare a piciorului elevului și va opri cronometrarea după 2'30''. Se acordă 1 încercare și se consemnează în fișa de înregistrare distanța parcursă în metri.

Resurse: culoar de alergare pe teren plat, cronometru. Terenul va fi curățat înainte de susținerea probei, pentru a se evita orice accidentare.

Alergarea de rezistență 600m F/800m B (clasa a V-a)/ 800m F/1000m B (clasa a IX-a, clasa a XII-a)

Obiectiv: măsurarea capacității de efort aerob

Descriere: din poziția startului de sus (din picioare), elevul execută alergare de rezistență pe teren plat pe distanțele de 600 m F/800 m B (clasa a V a)/ 800 m F/1000 m B (clasa a IX a, clasa a XII a).

Metodologie: profesorul va porni cronometrul la prima mișcare a piciorului elevului și va opri cronometrarea, când acesta va depăși cu pieptul linia de sosire. Se acordă o încercare și se consemnează în fișa de înregistrare cel mai bun rezultat, în minute și secunde. Proba va fi administrată unor grupuri de elevi (8-10 elevi) care vor fi constituite în concordanță cu nivelul

acestora de pregătire. Examinatorul supraveghează ritmul și desfășurarea alergării de rezistență.

Resurse: culoar de alergare pe teren plat, cronometru. Această probă se va desfășura în aer liber. Terenul va fi curățat înainte de susținerea probei, pentru a se evita orice accidentare.

Flexia trunchiului din așezat

Obiectiv: măsurarea mobilității coloanei vertebrale

Descriere: din poziție așezat, cu tălpile sprijinite de banca de gimnastică (Fig.20), elevul va executa aplecarea trunchiului înainte, cu brațele înainte, astfel încât degetele să depășească punctul de sprijin al picioarelor (Fig.21).

Metodologie: se consideră încercare corectă, cea care se finalizează cu menținerea picioarelor întinse și ducerea brațelor spre înainte la același nivel. Se va măsura distanța dintre vârful degetelor de la mâini și punctul de sprijin al picioarelor pe bancă. În fișa de înregistrare se va consemna distanța în centimetri (cm), folosind semnul “+” (Fig.22), dacă vârful degetelor depășesc punctul de sprijin al picioarelor și semnul “-” (Fig.23) dacă vârful degetelor nu depășesc acest punct.

Resurse: Proba se execută pe salteaua de gimnastică, așezată paralel cu banca de gimnastică. Pentru măsurare se va utiliza o riglă sau o ruletă.



Fig. 20



Fig. 21



Fig. 22



Fig. 23

Testul Matorin

Obiectiv: măsurarea coordonării generale și echilibrului

Descriere: din poziția stând (Fig.24), se execută săritură cu întoarcere în jurul axei longitudinale a corpului (spre stânga și spre dreapta) (Fig.25). În timpul săriturii, elevul nu

trebuie să își piardă echilibrul, trebuie să aterizeze cu picioarele lipite, ca în poziția inițială, iar întoarcerea să fie de cât mai multe grade.

Metodologie: Profesorul desenează pe sol un cerc cu diametrul de 40 cm (gradat) și o linie de începere a săriturii. Elevul, în poziția stând cu picioarele așezate de o parte și alta a unei linii trasate pe sol, cu brațele pe lângă corp, va executa o săritură cu întoarcere spre dreapta, iar apoi o săritură cu întoarcere spre stânga. După fiecare săritură cu întoarcere, elevul va rămâne pe loc în poziția de aterizare (care trebuie să fie ca cea de la plecare), iar profesorul va măsura unghiul întoarcerii.

Resurse: Proba se execută pe teren plat. Profesorul va desena cu creta un cerc gradat și va măsura cu rigla unghiul de întoarcere pentru fiecare săritură.



Fig. 24



Fig. 25

C. Scutirile medicale

Obiectiv: stabilirea frecvenței diagnosticelor care conduc la scutirea elevilor de la educație fizică

Descriere: se va menționa tipul scutirii – totală sau parțială.

Metodologie: se va nota diagnosticul elevului scutit.

FIȘĂ DE ÎNREGISTRARE – A1
Situația atitudinii globale a corpului

Școala nr. _____

Mediul: urban ___ rural ___

Zona geografică: câmpie ___ deal ___ munte ___

Clasa _____

Efectiv: băieți ___ /fete _____

Data efectuării măsurătorilor _____

Profesor _____

Nr. crt.	Nume și prenume	Vârsta	Poziția capului și a gâtului		Poziția umerilor și a membrelor superioare		Poziția coloanei vertebrale			Poziția bazinului	Poziția membrelor inferioare		Poziția piciorului	
			Pe aceeași verticală cu trunchiul	Înclinări anterioare sau laterale	Înclinări laterale sau posterioare ale umerilor	Asimetria umerilor sau a memb. superioare	Cifoză	Lordoză	Scolioză	Înclinat lateral	Asimetria segmentelor membrelor inferioare	Genunchi în Var () Valg X	Abdus sau Addus	Bolta plantară: Normală Diminuată Exagerată

*Rezultatele se înregistrează în tabele separate pentru fete și pentru băieți.

FIȘĂ DE ÎNREGISTRARE – A2
Rezultatele măsurătorilor somatice și funcționale

Școala nr. _____
 Mediul: urban ___ rural ___
 Zona geografică: câmpie ___ deal ___ munte ___
 Clasa _____
 Efectiv: băieți ___ /fete ___
 Data efectuării măsurătorilor _____
 Profesor _____

Nr. crt.	Nume prenume	Vârsta (ani)	Înălțime (m)	Greutate (kg)	Anvergura (cm)	Testul Ruffier		
						P1	P2	P3

*Rezultatele se înregistrează în tabele separate pentru fete și pentru băieți.

FIȘĂ DE ÎNREGISTRARE - B
Rezultatele probelor de motricitate - cls. I-a

Școala nr. _____
 Mediul: urban ___ rural ___
 Zona geografică: câmpie ___ deal ___ munte ___
 Clasa _____
 Efectiv: băieți ___ /fete ___
 Data efectuării măsurătorilor _____
 Profesor _____

Nr. crt.	Nume prenume	Naveta 5x5m (s)	Flotări la plan înclinat (nr.repetări)	Aruncarea mingii de oină de pe loc (m)	Genuflexiuni (nr. repetări)	Săritura în lungime de pe loc (cm)	Ridicarea trunchiului din culcat dorsal (nr.repetări)	Extensia trunchiului din culcat facial (nr.repetări)	Alerg pe durata de 2'30'' (m)	Flexia trunchiului din așezat (cm)	Testul Matorin (Grade)

***Rezultatele se înregistrează în tabele separate pentru fete și pentru băieți.**

FIȘĂ DE ÎNREGISTRARE - B
Rezultatele probelor de motricitate - cls. V-a

Școala nr. _____

Mediul: urban ___ rural ___

Zona geografică: câmpie ___ deal ___ munte ___

Clasa _____

Efectiv: băieți ___ /fete ___

Data efectuării măsurătorilor _____

Profesor _____

Nr. crt.	Nume și prenume	Naveta 10x5m (s)	Flotări (nr. repetări)	Aruncarea mingii de oină de pe loc (m)	Genuflexiuni (nr. repetări)	Săritura în lungime de pe loc (cm)	Ridicarea trunchiului din culcat dorsal (nr. repetări)	Extensia trunchiului din culcat facial (nr. repetări)	Alerg de rezist. 600m F-800m B (min)	Flexia trunchiului din așezat (cm)	Testul Matorin (Grade)

***Rezultatele se înregistrează în tabele separate pentru fete și pentru băieți.**

FIȘĂ DE ÎNREGISTRARE - B
Rezultatele probelor de motricitate - cls. IX-a

Școala nr. _____

Mediul: urban ___ rural ___

Zona geografică: câmpie ___ deal ___ munte ___

Clasa _____

Efectiv: băieți ___ /fete _____

Data efectuării măsurătorilor _____

Profesor _____

Nr. crt.	Nume prenume	Naveta 10x5m (s)	Flotări (nr.repetări)	Aruncarea mingii de oină de pe loc (m)	Genuflexiuni (nr. repetări)	Săritura în lungime de pe loc (cm)	Ridicarea trunchiului din culcat dorsal (nr.repetări)	Extensia trunchiului din culcat facial (nr.repetări)	Alerg de rezist. 800m F-1000m B (min)	Flexia trunchiului din așezat (cm)	Testul Matorin (Grade)

***Rezultatele se înregistrează în tabele separate pentru fete și pentru băieți.**

FIȘĂ DE ÎNREGISTRARE - B
Rezultatele probelor de motricitate - cls. XII-a

Școala nr. _____

Mediul: urban ___ rural ___

Zona geografică: câmpie ___ deal ___ munte ___

Clasa _____

Efectiv: băieți ___ /fete _____

Data efectuării măsurătorilor _____

Profesor _____

Nr. crt.	Nume prenume	Naveta 10x5m (s)	Flotări (nr.repetări)	Aruncarea mingii de oină de pe loc (m)	Genuflexiuni (nr. repetări)	Săritura în lungime de pe loc (cm)	Ridicarea trunchiului din culcat dorsal (nr.repetări)	Extensia trunchiului din culcat facial (nr.repetări)	Alerg de rezist. 800m F-1000m B (min)	Flexia trunchiului din așezat (cm)	Testul Matorin (Grade)

***Rezultatele se înregistrează în tabele separate pentru fete și pentru băieți.**

FIȘĂ DE ÎNREGISTRARE - C
Situația scutirilor medicale

Școala nr. _____

Mediul: urban ___ rural ___

Zona geografică: câmpie ___ deal ___ munte ___

Clasa _____

Efectiv: băieți ___ /fete _____

Data efectuării măsurărilor _____

Profesor _____

Nr. Crt.	Nume și prenume	Vârsta	Sex	Scutire totală	Scutire parțială	Diagnostic

***Rezultatele se înregistrează în tabele separate pentru fete și pentru băieți.**

BIBLIOGRAFIE:

CORDUN, Mariana, *Kinantropometrie*, Editura CD PRESS, București 2009

OJA, P., TUXWORTH, B., *Eurofit pour adultes. Evaluation de l'aptitude physique en relation avec la sante*, Conseil de l'Europe, Tampere, 1995

POPESCU, Anca Dana, PREDESCU, Corina, *Fiziologie – lucrări practice*, Editura ALEXANDRU 27, București, 2004

Sistemul Național Școlar de Evaluare la disciplina Educație Fizică și Sport. Ministerul Educației Naționale – Serviciul Național de Evaluare și Examinare, Editura “Școala Românească”, 1999

STĂNESCU, Monica, *Didactica educației fizice*. ANEFS, București, 2009

TUDOR, V., *Măsurare și evaluare în cultură fizică și sport*, Editura Alpha, București, 2005