

FORMING OF TECHNICAL ELEMENTARY SKILLS AT THE THROWING OF „OINA” BALL USING EXERCICES FROM „THROWING SCHOOL” AT CHILDREN FROM FORTH AND FIFTH GRADES

FORMAREA DEPRINDERILOR TEHNICE ELEMENTARE LA ARUNCAREA TIP AZVARLIRE, PRIN EXERCITII DIN ȘCOALA ARUNCĂRII, LA ELEVII DIN CLASELE A IV-A SI A V-A

Elena-Doina Mircioaga¹

Key words: habituation, throwing, exercises, games.

Cuvinte cheie: deprindere, aruncare azvârlită, exerciții, jocuri de mișcare

Abstract: The obtain of value marks in the practice activity of instruction is in big measure conditioned of the determination and using the best exercises. For that ,in this paper. I select a series of exercises and games of movement because through contest, form and effect present some advantages instead of other physical exercises which we used and with their help, the students learn easier the technique elementary skills at the throw.

Tackled this subject, I proposed to bring a modest contribution through used ways at a proper training of the technique elementary skills at the throwing type, because this skill has a coefficient with higher difficulty in the process of learning.

Rezumat: Este cunoscut faptul ca la varste mici elevii au o mare capacitate de imitate si un interes deosebit pentru executia integrala a prabei si mai putin pentru cea fragmentara .Se stie de asemenea ca aruncarea azvarlita nu este o proba tocmai la indemana copiilor.Foarte putini elevi folosesc in jocul lor miscarea de azvarlire mai mult baietii (mai ales cei din mediul rural)de aceea invata si mai usor tehnica acestei aruncari

Obtinerea rezultatelor de valoare in activitatea practica de instruire este in mare masura conditionata de determinarea si folosirea celor mai potrivite exercitii.

De aceea in lucrarea de fata am selectionat o serie de exercitii si jocuri de miscare deoarece prin continut forma si efect prezinta unele avantaje fata de alte exercitii fizice si pe care le-am folosit la clase si cu ajutorul carora se invata mai usor deprinderile tehnice elementare la aruncarea azvarlita.

Abordand aceasta tema mi-am propus sa aduc o contributie modesta prin mijloacele folosite la formarea corecta a deprinderilor tehnice elementare la aruncarea tip azvarlire, deoarece aceasta deprindere are un coeficient de dificultate ridicat in procesul invatarii.

Introducere

În drumul lung și sinuos spre învățare, profesorul folosește o gamă variată de algoritmi pe care îi utilizează pe parcursul unui ciclu de învățare.

Datorită faptului că lucrăm cu copiii și aceste exerciții au influență asupra întregii personalități atât în plan fizic cât și psihic; se impune o pregătire cu maximum de atenție și conștiințiozitate.

¹ șef lucrări drd., Universitatea De Medicină și Farmacie “Victor Babeș” Timișoara

Obiective

-- Selecționarea și gruparea unui număr mare de exerciții, jocuri de mișcare și repartizarea lor corespunzător vârstei (pentru formarea deprinderilor tehnice elementare la aruncarea tip azvârlire) pe care să le pun la îndemâna cadrelor de specialitate și pe baza cărora, de-a lungul perioadei de pregătire, să se obțină o învățare eficientă a tehnicii de aruncare azvârlită.

-- În urma studierii materialului bibliografic, a urmării elevilor în procesul pregătirii și a înregistrării datelor (în urma testărilor inițiale și finale) la aruncarea mingii de oină fără elan,- cu 3 pași elan - cu elan complet și a interpretării rezultatelor obținute să demonstrez eficiența lucrului în ciclul primar cu cadre de specialitate .

-- Dozarea efortului să fie permanent în atenția noastră .

-- Formarea obișnuinței și deprinderii motivației de a efectua eforturi fizice sub forma întrecerii cu tendința de autodepășire.

-- Învățarea tehnicii corecte la aruncarea de tip azvârlire și a altor probe din atletism.

-- Dezvoltarea calităților morale și de voință.

Ipoteză

Sa demonstrez eficiența lucrului în ciclul primar cu profesori de specialitate și să stabilesc modelele operationale cele mai potrivite, pe baza cărora printr-o folosire metodică -ratională a acestora se poate ajunge la formarea deprinderilor tehnice elementare la aruncarea tip azvârlire.

Scopul lucrării

--- Progresul evident realizat de elevi într-un an sau doi de pregătire în ciclul primar cu profesori de educație fizică și ușurința continuității lucrului în ciclul gimnazial.

--- Introducerea unor probe tehnice cum ar fi învățarea tehnicii aruncării mingii de oină.

Metodele de cercetare folosite:

Pentru realizarea prezentei lucrări am folosit următoarele metode de lucru:

--Studiul materialului bibliografic,

--Observarea pedagogică și urmărirea elevilor pe parcursul întregii perioade de desfășurare a studiului la orele de educație fizică și sport și la probele de control.

--Metoda experimentală.

--Înregistrarea rezultatelor obținute și interpretarea lor.

--Metoda statistico- matematică.

--Metoda reprezentării grafice.

Demersul științific

Studiul s-a efectuat la școala generală nr. 9 din Timișoara, unde am predat 14 ani la clasele I-VIII.ca profesor de educație fizică și sport.

Clasele care au participat la experiment :

- Clasa a IV-a A-clasa experimentală

- Clasa a V-a D-clasa experimentală, a lucrat și în clasa a IV-a cu profesor de specialitate

- Clasa a V-a C-clasa martor, nu a lucrat în ciclul primar cu profesor de specialitate.

Clasele conțin un număr aproximativ egal de fete și băieți.

Perioada de desfășurare a experimentului a fost parcursă pe întregul an școlar, iar cercetarea s-a desfășurat în două etape principale;

---Înregistrarea rezultatelor inițiale (T.I.sem I) luna octombrie, la aruncarea mingii de oină:

---aruncarea mingii de oină fără elan ,

- aruncarea mingii de oină cu 3 pași elan ,
- aruncarea mingii de oină cu elan complet .

---Inregistrarea rezultatelor finale (T. F. sem II) luna mai.

- aruncarea mingii de oină fără elan ,
- aruncarea mingii de oină cu 3 pași elan ,
- aruncarea mingii de oină cu elan complet.

Testarea constă în măsurători (lungimea aruncării).

S-au acordat trei aruncări și s-a înregistrat cea mai bună performanță (aruncare).

Mijloace și metode

În educația fizică școlara se folosesc: aruncarea mingii mici și aruncarea greutății în școlile care au dotarea materială corespunzătoare.

Aruncarea cu mingile mici reprezintă un exercițiu accesibil și eficient pentru obișnuirea elevilor din primele clase cu deprinderea de a arunca.

Obiectul de aruncare (mingea de oină, de tenis) nu trebuie să depășească 100g, iar dimensiunile lui trebuie să permită o apucare ușoară.

Aruncarea mingii de oină face parte din grupa aruncărilor executate prin azvârlire și se efectuează de pe loc și cu elan.

Datorită faptului că băieții folosesc mai des decât fetele în jocul lor mișcarea de azvârlire, învață mai ușor tehnica aruncării mingii de oină.

În clasele I-III, accentual se pune pe jocurile de aruncare, iar la clasele IV-VI pe exersarea propriu-zisă a aruncării.

Pentru însușirea corectă a tehnicii aruncării azvârlite, se recomandă următoarea eșalonare a mijloacelor :

- la clasele I- II învățarea aruncării fără elan
- la clasela III –IV învățarea aruncării cu elan cu brațul aruncător întins înapoi
- la clasele V –VI învățarea aruncării cu elan cu ducerea brațului aruncător înapoi în

timpul efectuării pasului încrucișat.

Subliniez că eu am folosit deja în clasa aIV –a aruncarea cu 3 pași încrucișați deoarece la această clasă am predat deja 2ani .

Am folosit în mod experimental aruncarea cu 3 pași elan pentru a face o comparație a rezultatelor obținute de elevii din clasa a IV-a care au lucrat cu profesor de specialitate și elevii din clasa a V –a care au continuat lucrul cu același profesor, iar o altă clasă aV-a C (clasa martor) care nu a lucrat cu profesor de specialitate în ciclul primar.

Alte mijloace folosite

1 – Exerciții și jocuri pentru însușirea tehnicii aruncării.

2_ Exerciții și jocuri pentru dezvoltarea vitezei de deplasare (alergarea pe elan) și a vitezei de execuție (aruncarea propriu-zisă).

3- Exerciții pentru dezvoltarea îndemânării, a forței membrilor superioare și a trunchiului, dezvoltarea coordonării, mobilității și supleței.

4- Dezvoltarea capacității de azvârlire; a mobilității articulației umărului și a forței explozive a brațului.

Metode folosite

- ___ Metoda repetărilor
- ___ Metoda fracțională (fragmentară)
- ___ Metoda integrală - repetarea integrală a acțiunii în condiții concrete de aplicare.

Rezultate

Tabel cu rezultatele înregistrate la testarea inițială

	MEDIA PE CLASA			CEA MAI BUNA PERFORMANTA OBTINUTA INDIVIDUAL			CEA MAI SLABA PERFORMANTA DIN CLASA		
	AR. M.O F.EL	AR. M.O 3p EI.	AR. M.O EL.C om.	AR.M .O F.EL	AR.M .O 3p EI.	AR.M. O E.L.Co m	AR. M.O F.EL	AR. M.O 3p EI.	AR. M.O EL.C om.
Clasa a IV-a A Efectiv 12 B	20 M	22,50 M	23,50 M	23 M	23 M	25 M	13 M	11 M	11 M
16 F	13,80 M	14,40 M	14,50 M	19 M	18 M	21 M	19 M	9 M	11 M
Clasa a V-a C Efectiv 11 B	21,30 M	22,90 M	23 M	24 M	25 M	25 M	17 M	15 M	17 M
9 F	13,50 M	15,50 M	16,10 M	20 M	20 M	22 M	11 M	11 M	12 M
Clasa a V-a D Efectiv 10 B	21,90 M	23,40 M	24,70 M	30 M	30 M	31 M	11 M	11 M	14 M
9 F	17,55 M	17,65 M	17,90 M	23 M	26 M	26 M	10 M	10 M	13 M

Tabel cu rezultatele înregistrate la testarea finală

	Media pe clasa			Cea mai buna performanta obtinuta individual			Cea mai slaba performanta din clasa		
	AR.M O.F.EL.	AR M O.3P	AR M O EL COMP	AR M O F EL	AR M O 3 P	AR.M. O.EL COMP	AR M O F EL	AR M O EL 3P	AR M O EL COMP
Clasa aIV -a A Efectiv 12B	21,80m	22,75m	24,90m	30 m	31 m	31 m	14 m	15 m	15 m
16F	14,75m	14,50m	16,35m	20 m	22 m	22 m	12 m	12 m	12 m
Clasa a V- a C Efectiv 11 B	22,90m	23,20m	25,55m	24 m	28 m	31 m	17 m	20 m	20 m
9F	15,50m	15m	16,50m	20 m	20 m	22 m	11 m	11 m	12 m
Clasa aV-a D Efectiv10B	24,80m	24,90m	27,70m	26 m	33 m	37 m	18 m	18 m	22 m
9 F	18,70m	19,60m	20,10m	31 m	31 m	32 m	12 m	12 m	

Concluzii

Pregătirea fizică, începută de timpuriu și întreținută în mod continuu după norme științifice, este în măsură să dezvolte multilateral calitățile morfo-funcționale ale întregului organism, cu precădere calitățile motrice (aptitudini psiho- motrice) și marile funcții vegetative.

Exercițiile fizice din cadrul programei de educație fizică și școlară, precum și cele din cadrul pregătirii fizice generale, produc modificări importante asupra aparatului locomotor (oase, articulații și mușchi) care determină sub raport funcțional creșterea calităților (viteză, forță, îndemânare rezistență). Dozarea efortului fizic, corespunzător vârstei și capacității motrice, precum și a marilor funcțiuni în curs de dezvoltare, influențează procesele neuromusculare și metabolice, determinând o creștere armonioasă a corpului, o întărire a sănătății.

Pentru formarea deprinderii de aruncare azvârlită, profesorul trebuie să urmărească îndeaproape ca însușirea tehnicii de aruncare să fie corectă. Practica a arătat că după ce stereotipul dinamic se fixează, este foarte greu să-l modificăm. La vârstele mai mici, elevii se caracterizează printr-o mare capacitate de imitare și un interes deosebit pentru execuția integrală a probei și mai puțin pentru cea fragmentară. De aceea nu recomand folosirea unui număr mare de exerciții pentru învățarea tehnicii, deoarece îngreunează procesul învățării. Este indicat ca la această vârstă să se învețe totul sub formă de joacă. De aceea am selecționat cele mai bune jocuri și exerciții și am reușit la clasele unde am predat să-i învăț pe elevii mei tehnica corectă a aruncării azvârlite. De altfel dacă urmărim tabelele cu probele de control, observăm un progres de la testarea inițială la cea finală cu

valori cuprinse între 1-5 m la clasa martor și 3-10m la clasa care a lucrat 2 ani cu profesor de educație fizică și sport.

Recomandări

Recomand ca în viitor, profesorul de educație fizică să lucreze și cu clasele din ciclul primar.

Elevii din clasele mici au o mare dorință și nevoie de joc și mișcare. Ei se adaptează cu ușurință la temele abordate de profesor și participă la realizarea lor cu mult entuziasm și dorință de afirmare.

Bibliografie

1. D.Alexandrescu ,Titus Tatu ,T, Ardelean, Atletism , București, 1983
2. Epuran M., Psihologia educației fizice, București, 1984
3. Garleanu D., Firea E., Exerciții și jocuri pentru pregătirea atleților, București, 1984
4. Georgeta Chirita, Ed Fizică prin jocuri de mișcare, București, 1983
5. Scarlat E., Ed Fizică a copiilor de vârstă școlară, București, 1993