

PROFESOR

prof. Octavian Simion Hăruță

**Studiu privind eficiența tratării
diferențiate a elevilor pe grupe de nivel
valoric deschise în lecția de educație
fizică la clasa a XI a**

EDITURA MERITOCRAT CLUJ-NAPOCA

ISBN 978-630-6502-79-0

prof. Octavian Simion Hăruță

Studiu privind eficiența tratării diferențiate a
elevilor pe grupe de nivel valoric deschise în lecția
de educație fizică la clasa a XI a

EDITURA MERITOCRAT CLUJ-NAPOCA
2022

TEXT © Studiu privind eficiența tratării diferențiate a elevilor pe grupe de nivel valoric deschise în lecția de educație fizică la clasa a XI-a /prof. Octavian Simion Hăruță

Toate drepturile rezervate autorului

Consilier editorial: lect. dr. Tiberiu Irimia
Lector de carte: ing. drd. Paula Mândrean
Tehnoredactare: prof. Octavian Simion Hăruță
Coperta I-IV: prof. Alexandru Georgiu
Corectura: prof. Octavian Simion Hăruță
Grafică generală: prof. Alexandru Georgiu

Editura Meritocrat Cluj-Napoca
Tel. 0760 607 889, 0741 494 338
e-mail: meritocratj@gmail.com

© 2022 *Editura Meritocrat Cluj-Napoca*

Toate drepturile grafice asupra acestei ediții aparțin editurii Meritocrat, orice reproducere sau modificare, indiferent de formă și suport, neautorizată urmând să suporte consecințele legii.

Responsabilitatea calității corecturii textului din această carte aparține autorului.

REZULTATE

Informațiile obținute din aplicarea testelor permit evidențierea a trei tipuri de evaluare:

- evaluare predictivă - prin rezultatele la testările inițiale;
- evaluare formativă - prin rezultatele testelor intermediare;
- evaluare sumativă - prin rezultatele la testele finale.

Datele obținute la aceste evaluări, conturează o imagine complexă a elevilor și a progresului realizat de aceștia de-a lungul programului de instruire.

De aceea în experimentul efectuat am urmărit evaluarea elevilor pe parcursul întregii activități sub mai multe aspecte:

evaluarea progresului realizat de elevi, prin efort propriu reflectat în rezultatele obținute, începând cu testul inițial, testul intermediar și testul de evaluare finală; modul în care elevii iau decizii și aplică în practică deprinderile și informațiile de care dispun.

La toate acestea se adaugă creșterea interesului pentru însușirea de noi elemente și cunoștințe prin metode activ-participative.

Testele inițiale, intermediare și de evaluare finală au fost alocate claselor la începutul activității, pe parcursul orelor din cadrul unităților de învățare (sau în timpul anului școlar) respectiv la sfârșitul unității de învățare sau la sfârșitul activității.

Vom prezenta în continuare rezultatele pe probe.

Tabelul 5.1 GRUP DE CONTROL G.C. VITEZĂ

Nr.Crt.	Cod	Test inițial	Test intermediar	Test final	Nota
1.	A.M.	9.0	8.9	8.6	9
2.	B.D.-b	7.3	7.0	6.9	10
3.	B.V.	8.5	8.3	8.1	10
4.	C.D.-b	7.6	7.5	7.2	8
5.	C.G.	8.9	8.8	8.6	9
6.	C.R.	8.8	8.8	8.7	8
7.	C.V.	8.8	8.7	8.6	9
8.	C.I.	8.5	8.3	8.1	10
9.	D.A.	8.5	8.0	7.9	10
10.	G.S.-b	6.9	7.0	6.6	10
11.	I.D.	8.9	8.7	8.7	8
12.	M.A.	9.2	9.1	9.0	5
13.	M.A.	9.0	8.9	8.8	7
14.	M.I.	7.8	7.7	7.5	10
15.	M.A.-b	6.6	6.6	6.6	10
16.	N.M.	8.2	7.9	7.2	10
17.	N.A.	8.8	8.7	8.6	9
18.	P.A.	8.6	8.5	8.3	10
19.	R.D.	8.8	8.6	8.6	9
20.	R.G.	8.8	8.7	8.7	8
21.	R.T.	8.5	8.1	8.0	10

22.	S.A.	8.5	8.4	8.3	10
23.	S.R.-b	8.0	7.9	7.7	8
24.	S.M.	8.7	8.6	8.6	9
25.	T.D.	8.2	8.1	8.0	10
Medie aritm.		8.37	8.20	8.07	9.04
Abatere standard		0.66	0.69	0.70	1.24
Variabilă t		7.50			
Coeficient de variabilitate		7.89%	8.20%	8.67%	13.72%

Tabelul 5.2 GRUP EXPERIMENTAL G1 VITEZĂ

Nr.Crt.	Cod	Test inițial		Test intermediar		Test final	
1.	A.R.	8.9	6	8.7	8	8.5	10
2.	B.A.	9.5	4	9.5	4	9.0	5
3.	C.F.	9.2	4	8.8	7	8.5	10
4.	D.D.	9.0	5	8.8	7	8.7	8
5.	F.A.	9.0	5	8.7	8	8.6	9
6.	G.E.	8.9	6	8.6	9	8.5	10
7.	N.C.	9.0	5	8.7	7	8.6	9
Medie aritm.		9.07		8.78	7.14	8.62	
Abatere standard		0.21		1.95	1.57	0.17	
Variabilă t		10.95					
Coeficient de variabilitate		2.33%		22%	21.98%	1.97%	

Tabelul 5.3 GRUP EXPERIMENTAL G2 VITEZĂ

Nr.Crt.	Cod	Test inițial		Test intermediar		Test final	
1.	A.S.	8.8	7	8.6	9	8.5	10
2.	B.I.	8.7	8	8.5	10	8.4	10
3.	C.A.	8.7	8	8.4	10	8.3	10
4.	R.S.	7.7	8	7.4	10	7.3	10
5.	T.O.	8.7	8	8.6	9	8.4	10
Medie aritm.		8.52		8.3	9.6	8.18	
Abatere standard		0.46		0.51	0.55	0.49	
Variabilă t		5.88					
Coeficient de variabilitate		5.40%		6.14%	5.73%	5.99%	

Tabelul 5.4 GRUP EXPERIMENTAL G3 VITEZĂ

Nr.Crt.	Cod	Test inițial		Test intermediar		Test final	
1.	A.C.	6.7	10	6.5	10	6.3	10
2.	B.A.	6.5	10	6.4	10	6.2	10
3.	D.C.	7.0	10	6.8	10	6.7	10
4.	F.B.	6,7	10	6.5	10	6.4	10
5.	G.C.	6.2	10	6.1	10	6.0	10
6.	M.I.	6.4	10	6.3	10	6.2	10
7.	R.A.	6.3	10	6.3	10	6.2	10
8.	S.B.	6.5	10	6.4	10	6.3	10
9.	T.A.	7.5	10	7.4	10	7.2	10
10.	Z.S.	6.7	10	6.6	10	6.5	10
Medie aritm.		6.65		7.12		10	
Abatere standard		0.37		0.95		0%	
Variabilă t		6					
Coeficient de variabilitate		5.56%		13%		0%	
						5.16%	

În cadrul grupului de control, valoarea mediei aritmetice a fost mai bună la testarea finală 8.04 față de 8.37 la testarea inițială. Valoarea coeficientului de variabilitate sub 10% arată o omogenitate mare a grupului.

Valoarea mediilor aritmetice pentru cele trei grupe experimentale au fost mai mici la testarea finală (8.62; 8.18 și 6.40) decât la testarea inițială (9.07; 8.52 și 6.65). Rata de creștere a mediei aritmetice a fost mai mare în cazul grupului experimental comparativ cu grupul de control. Aceasta arată că sa realizat un progres mai mare în cadrul grupului experimental. Valorile coeficientului de variabilitate au fost mai mici în cazul grupului experimental, ceea ce arată o omogenizare mai mare în cadrul acestui grup.

Valorile variabilei t ($t=5.70, 10.95, 5.88, 6$) confirmă diferența semnificativă la pragul de semnificație 0.05, între rezultatele inițiale și cele finale, în cazul celor trei grupuri experimentale.

Tabelul 5.5. GRUP DE CONTROL G.C. ALERGAREA DE VITEZĂ

Nr.Crt.	Cod	Test inițial	Test intermediar	Test final
1.	A.M.	6	7	8
2.	B.D.-b	8	8	9
3.	B.V.	8	9	10
4.	C.D.-b	6	7	8
5.	C.G.	8	8	9
6.	C.R.	7	8	9
7.	C.V.	8	9	10
8.	C.I.	7	8	9
9.	D.A.	8	9	10
10.	G.S.-b	9	9	10
11.	I.D.	8	8	9
12.	M.A.	7	8	8
13.	M.A.	6	7	8
14.	M.I.	9	9	10
15.	M.A.-b	10	10	10
16.	N.M.	8	9	10
17.	N.A.	8	8	9
18.	P.A.	9	10	10
19.	R.D.	9	10	10
20.	R.G.	8	9	9
21.	R.T.	9	10	10
22.	S.A.	9	9	10
23.	S.R.-b	8	9	10
24.	S.M.	8	9	10
25.	T.D.	9	9	10
Medie aritm.		8.00	8.64	8.64
Abatere standard		1.04	0.91	0.90
Variabilă t				6.53
Coeficient de variabilitate		13%	10.53%	10.42%

Tabelul 5.6. GRUP EXPERIMENTAL G1 ALERGAREA DE VITEZĂ

Nr.Crt.	Cod	Test inițial	Test intermediar	Test final
1.	A.S.	7	8	10
2.	A.R.	7	9	10
3.	B.A.	5	6	8
4.	C.F.	6	8	10
5.	D.D.	6	8	9
6.	F.A.	6	7	8
7.	G.E.	7	9	10
8.	N.C.	6	8	10
9.	R.S.	5	7	8
10.	T.O.	7	8	10

Medie aritm.	6.20	7.80	9.30
Abatere standard	0.78	0.91	0.94
Variabilă t			17.27
Coeficient de variabilitate	12.58%	11.66%	10.11%

Tabelul 5.7. GRUP EXPERIMENTAL G2 ALERGAREA DE VITEZĂ

Nr.Crt.	Cod	Test inițial	Test intermediar	Test final
1.	A.C.	9	10	10
2.	B.I.	8	9	10
3.	C.A.	8	9	10
4.	D.A.	10	10	10
5.	D.C.	9	9	10
6.	F.B.	9	10	10
7.	G.C.	10	10	10
8.	M.I.	9	10	10
9.	R.A.	9	10	10
10.	S.B.	9	9	9
11.	T.A.	9	10	10
12.	Z.S.	10	10	10
Medie aritm.		9.08	9.66	9.91
Abatere standard		0.66	0.49	0.28
Variabilă t				4.02
Coeficient de variabilitate		7.24%	5.06%	28.25%

Valorile mediei aritmetice obținute la testarea inițială arată o valoare mai bună la nivelul grupului de control, iar la testarea finală aceste valori ale mediei aritmetice sunt mai bune la nivelul grupului experimental. Rezultă că progresul realizat de la testarea inițială la cea finală a fost mai mare la nivelul grupului experimental.

Analizând valorile coeficientului de variabilitate arată o omogenitate medie (11.97%) în cadrul grupului experimental la testarea inițială și o omogenitate mare (9.73%) în cadrul aceluiași grup la testarea finală. Grupul de control a avut valori ale coeficientului de variabilitate mai mari, deci o omogenitate mai scăzută (13% respectiv 10.42%).

GRUP DE CONTROL G.C. FORȚA - musculaturii membrilor inferioare
Tabelul 5.8. Săritura în lungime de pe loc

Nr.Crt.	Cod	Test inițial		Test intermediar	Test final	Nota
1.	A.M.	1.50	4	1.50	1.55	5
2.	B.D.-b	2.15	8	2.25	2.50	10
3.	B.V.	1.75	9	1.75	1.80	10
4.	C.D.-b	2.30	10	2.40	2.45	10
5.	C.G.	1.50	4	1.55	1.60	6

6.	C.R.	1.60	6	1.65	1.70	8
7.	C.V.	1.50	4	1.55	1.60	7
8.	C.I.	1.70	8	1.75	1.80	10
9.	D.A.	1.60	6	1.65	1.70	8
10.	G.S.-b	2.45	10	2.45	2.50	10
11.	I.D.	1.70	8	1.65	1.70	8
12.	M.A.	1.70	8	1.70	1.75	9
13.	M.A.	1.50	4	1.50	1.50	4
14.	M.I.	1.95	10	2.05	2.20	10
15.	M.A.-b	2.40	10	2.50	2.55	10
16.	N.M.	1.70	8	1.75	1.80	10
17.	N.A.	1.75	9	1.75	1.80	10
18.	P.A.	1.80	10	1.80	1.85	10
19.	R.D.	1.70	8	1.75	1.80	10
20.	R.G.	1.60	6	1.60	1.65	7
21.	R.T.	1.70	8	1.75	1.80	10
22.	S.A.	1.70	8	1.75	1.80	10
23.	S.R.-b	2.00	5	2.00	2.05	6
24.	S.M.	1.60	6	1.60	1.65	7
25.	T.D.	1.70	8	1.80	1.85	10
Medie aritm.		1.78		1.81	1.87	8.43
Abatere standard		0.27		0.29	0.31	1.95
Variabilă t		6.4				
Coeficient de variabilitate		15.17%		16.02%	16.58%	23.13%

GRUP EXPERIMENTAL G1

FORȚA - musculaturii membrilor inferioare

Tabelul 5.9. Săritura în lungime de pe loc

Nr.Crt.	Cod	Test inițial		Test intermediar		Test final	
1.	B.A.	1.50	4	1.65	7	1.70	8
2.	C.F.	1.60	6	1.65	7	1.75	9
3.	D.D.	1.50	4	1.60	6	1.65	7
4.	F.A.	1.50	4	1.60	7	1.70	8
5.	G.E.	1.60	6	1.70	8	1.75	9
6.	M.C.	1.60	6	1.70	8	1.70	8
Medie aritm.		1.55		1.65	7	1.65	
Abatere standard		0.5		0.37	0.75	0.3	
Variabilă t		7.05					
Coeficient de variabilitate		32.26%		22.42% 10.71%		18.18%	

GRUP EXPERIMENTAL G2
FORȚA - musculaturii membrelor inferioare

Tabelul 5.10. Săritura în lungime de pe loc

Nr.Crt.	Cod	Test inițial		Test intermediar		Test final	
1.	A.S.	1.65	7	1.70	8	1.80	10
2.	A.R.	1.70	8	1.75	9	1.80	10
3.	B.P.	1.70	8	1.75	9	1.80	10
4.	C.A.	1.70	8	1.75	9	1.85	10
5.	T.O.	1.70	8	1.70	8	1.80	10
Medie aritm.		1.69		1.73	8.8	1.73	
Abatere standard		0.2		0.27	0.44	0.2	
Variabilă t						4	
Coeficient de variabilitate		11.83%		15.6%	5%	11.56%	

GRUP EXPERIMENTAL G3
FORȚA - musculaturii membrelor inferioare

Tabelul 5.11. Săritura în lungime de pe loc

Nr.Crt.	Cod	Test inițial		Test intermediar		Test final	
1.	A.C.	2.25	10	2.30	10	2.30	10
2.	D.A.	2.50	10	2.60	10	2.60	10
3.	D.C.	2.20	10	2.35	10	2.45	10
4.	F.B.	2.20	10	2.25	10	2.30	10
5.	G.C.	2.30	10	2.40	10	2.45	10
6.	M.I.	2.00	10	2.25	10	2.30	10
7.	R.A.	2.40	10	2.50	10	2.55	10
8.	R.S.	2.40	10	2.45	10	2.50	10
9.	S.B.	2.20	10	2.30	10	2.35	10
10.	T.A.	2.00	10	2.10	10	2.10	10
11.	Z.S.	2.50	10	2.60	10	2.65	10
Medie aritm.		2.26		2.37	10	2.37	
Abatere standard		0.17		0.15	0	0.15	
Variabilă t						6.1	
Coeficient de variabilitate		7.52%		6.32%	0%	6.33%	

Comparând valorile mediei aritmetice obținute la nivelul fiecărui grup se observă valori puțin mai bune în cadrul grupului experimental atât la testarea inițială, cât și la cea finală. Diferența dintre medii este semnificativă la pragul 0.05.

În ceea ce privește valorile coeficientului de variabilitate, acesta are valori mai mici la testarea inițială în cadrul grupului de control, iar la testarea finală s-au obținut valori mai mici

în cadrul grupului experimental. Aceste valori arată o omogenitate mai bună în cadrul grupului experimental la testarea finală.

**GRUP DE CONTROL G.C.
FORȚA - musculaturii membrilor superioare**

Tabelul 5.12. Flotări

Nr.Crt.	Cod	Test inițial		Test intermediar	Test final	Nota
1.	A.M.	6	6	7	8	8
2.	B.D.-b	16	5	18	20	8
3.	B.V.	9	9	10	10	10
4.	C.D.-b	19	7	22	25	10
5.	C.G.	8	8	9	10	10
6.	C.R.	7	7	7	8	8
7.	C.V.	8	8	9	9	9
8.	C.I.	8	8	9	10	10
9.	D.A.	8	8	9	9	9
10.	G.S.-b	18	6	19	20	8
11.	I.D.	7	7	8	10	10
12.	M.A.	7	7	8	8	8
13.	M.A.	5	5	6	7	7
14.	M.I.	8	8	9	10	10
15.	M.A.-b	19	7	24	26	10
16.	N.M.	7	7	9	10	10
17.	N.A.	6	6	7	8	8
18.	P.A.	9	9	10	10	10
19.	R.D.	8	8	9	10	10
20.	R.G.	7	7	8	10	10
21.	R.T.	9	9	9	10	10
22.	S.A.	8	8	9	10	10
23.	S.R.-b	18	6	18	20	8
24.	S.M.	5	5	6	8	8
25.	T.D.	8	8	9	10	10
Medie aritm.		9.6		10.72	11.8	9.4
Abatere standard		4.66		5.07	5.50	0.95
Variabilă t		8.8				
Coeficient de variabilitate		48.54%		47.29%	46.61%	10.11%

GRUP EXPERIMENTAL G1
FORȚA - musculaturii membrelor superioare

Tabelul 5.13. Flotări

Nr.Crt.	Cod	Test inițial		Test intermediar		Test final	
1.	A.S.	6	6	8	8	9	9
2.	A.R.	6	6	9	9	10	10
3.	B.A.	5	5	7	7	8	8
4.	B.I.	6	6	8	8	9	9
5.	F.A.	5	5	7	7	8	8
6.	T.O.	6	6	7	7	8	8
Medie aritm.		5.66		7.66	7.66	8.66	
Abatere standard		0.5		0.82	0.82	0.8	
Variabilă t						11,6	
Coeficient de variabilitate		8.83%		10.70% 10.70%		9.24%	

GRUP EXPERIMENTAL G2
FORȚA - musculaturii membrelor superioare

Tabelul 5.14. Flotări

Nr.Crt.	Cod	Test inițial		Test intermediar		Test final	
1.	C.F.	7	7	9	9	10	10
2.	D.D.	7	7	8	8	10	10
3.	G.E.	7	7	9	9	10	10
4.	N.C.	7	7	9	9	10	10
5.	A.C.	20	7	24	9	26	10
6.	G.C.	20	7	23	9	25	10
7.	F.B.	21	8	22	8	25	10
8.	M.I.	21	8	23	9	25	10
9.	R.S.	20	7	21	8	21	8
10.	S.B.	20	7	21	8	23	9
Medie aritm.		15		13.43	8.25	18.5	
Abatere standard		6.89		7.18	0.77	7.44	
Variabilă t						8.17	
Coeficient de variabilitate		45.93%		53.46% 9.33%		40.05%	

GRUP EXPERIMENTAL G3
FORȚA - musculaturii membrelor superioare

Tabelul 5.15. Flotări

Nr.Crt.	Cod	Test inițial		Test intermediar		Test final	
1.	C.A.	10	10	13	10	15	10
2.	D.A.	25	10	28	10	30	10
3.	D.C.	26	10	28	10	30	10
4.	R.A.	30	10	33	10	35	10
5.	T.A.	10	10	12	10	13	10
6.	Z.S.	22	9	25	10	25	10
Medie aritm.		20.5		22.83	10	24.66	
Abatere standard		8.52		8.61	0	8.86	
Variabilă t						10.38	
Coeficient de variabilitate		41.56%		37.71% 0%		35.93%	

Valorile mediei aritmetice la testarea inițială au fost mai bune în cazul grupului experimental (13.72) decât în cazul grupului de control (9.6).

Grupul experimental a realizat o medie aritmetice superioară și în cazul testării finale comparativ cu grupul de control (17.27 față de 11.8), diferența semnificativă fiind evidențiată de valorile variabilei t, la pragul 0,05.

Aceste valori arată o rată a progresului mai bună în cadrul grupului experimental.

Comparând notele obținute în cadrul celor două grupuri de elevi se observă o omogenitate mai mare la nivelul grupului experimental.

GRUP DE CONTROL G.C.**FORTA - musculaturii abdominale****F/Ridicarea genunchilor la piept din atârnat dorsal la scara fixă (+2 kg)****Tabelul 5.16. B/Ridicarea picioarelor întinse la 90° din atârnat dorsal la scara fixă**

Nr.Crt.	Cod	Test inițial		Test intermediar		Test final	Nota
1.	A.M.	18	4	21	6	23	8
2.	B.D.-b	8	7	11	10	15	10
3.	B.V.	20	5	25	10	30	10
4.	C.D.-b	10	9	15	10	20	10
5.	C.G.	20	5	22	7	24	9
6.	C.R.	18	4	20	5	22	7
7.	C.V.	20	5	22	7	24	9
8.	C.I.	19	4	21	6	23	8
9.	D.A.	25	10	30	10	33	10
10.	G.S.-b	10	9	12	10	15	10
11.	I.D.	20	5	23	8	27	10
12.	M.A.	20	5	21	6	23	8
13.	M.A.	20	5	25	10	28	10
14.	M.I.	20	5	23	8	26	10
15.	M.A.-b	10	9	12	10	15	10
16.	N.M.	20	5	25	10	30	10
17.	N.A.	19	4	21	6	23	8
18.	P.A.	20	5	25	10	27	10
19.	R.D.	21	6	23	8	24	9
20.	R.G.	20	5	22	7	25	10
21.	R.T.	20	5	24	9	28	10
22.	S.A.	20	5	26	10	30	10
23.	S.R.-b	10	9	12	10	15	10
24.	S.M.	20	5	22	7	27	10
25.	T.D.	21	6	23	8	26	10
Medie aritm.		18.36		21.04	8.32	24.12	9.60
Abatere standard		4.15		4.91	1.75	5.01	0.81
Variabilă t							9.3
Coeficient de variabilitate		22.60%		23.33%	21.03%	20.63%	8.44%

GRUP EXPERIMENTAL G1**FORȚA - musculaturii abdominale****F/Ridicarea genunchilor la piept din atârnat dorsal la scara fixă (+2 kg)****Tabelul 5.17. B/Ridicarea picioarelor întinse la 90° din atârnat dorsal la scara fixă**

Nr.Crt.	Cod	Test inițial		Test intermediar		Test final	
1.	A.S.	20	5	24	9	26	10
2.	B.A.	20	5	22	7	23	8
3.	B.I.	21	6	22	7	24	9
4.	D.C.	6	5	8	7	10	9
5.	S.B.	6	5	8	7	10	9
Medie aritm.		14.6		16.8	7.4	18.6	
Abatere standard		7.86		8.07	0.89	7.92	
Variabilă t						7.30	
Coeficient de variabilitate		53.84%		48.04% 12.02%		42.58%	

GRUP EXPERIMENTAL G2**FORȚA - musculaturii abdominale****F/Ridicarea genunchilor la piept din atârnat dorsal la scara fixă (+2 kg)****Tabelul 5.18. B/Ridicarea picioarelor întinse la 90° din atârnat dorsal la scara fixă**

Nr.Crt.	Cod	Test inițial		Test intermediar		Test final	
1.	D.A.	8	7	9	8	11	10
2.	D.D.	23	8	25	10	29	10
3.	G.C.	8	7	8	7	10	9
4.	F.A.	23	8	27	10	30	10
5.	M.I.	9	8	9	8	10	9
6.	R.S.	9	8	12	10	14	10
7.	Z.S.	8	7	9	8	10	9
Medie aritm.		11.85		14.14	8.71	16.14	
Abatere standard		7.62		8.21	1.25	9.24	
Variabilă t						5.73	
Coeficient de variabilitate		64.30%		58.06% 14.35%		57.25%	

GRUP EXPERIMENTAL G3
FORTA - musculaturii abdominale
F/Ridicarea genunchilor la piept din atârnat dorsal la scara fixă (+2 kg)
 Tabelul 5.19. B/Ridicarea picioarelor întinse la 90° din atârnat dorsal la scara fixă

Nr.Crt.	Cod	Test inițial		Test intermediar		Test final	
1.	A.C.	10	9	11	10	12	10
2.	A.R.	25	10	27	10	30	10
3.	C.A.	25	10	28	10	30	10
4.	C.F.	24	9	26	10	28	10
5.	F.B.	14	10	18	10	20	10
6.	G.E.	24	9	26	10	29	10
7.	N.C.	24	9	27	10	28	10
8.	R.A.	13	10	16	10	20	10
9.	T.O.	25	10	27	10	30	10
10.	T.A.	26	10	28	10	30	10
Medie aritm.		21		23.4	10	25.7	
Abatere standard		6.09		6.07	0	6.21	
Variabilă t						11.11	
Coeficient de variabilitate		29%		25.9%	0%	14.16%	

Valorile mediei aritmetice sunt mai mari în cazul grupului de control (Ti-18.36, Tf-24.12) comparativ cu grupul experimental (Ti-15.81, Tf-20.14), dar notele corespunzătoare performanțelor obținute sunt mai mari în cadrul grupului experimental.

Media aritmetică este mai mare la G.C. pentru că în această clasă sunt mai puțini băieți (5 față de 10), iar diferența dintre baremul fetelor și al băieților este mare.

Nota	F	B
10	25	11
9	24	10
8	23	9
7	22	8
6	21	7
5	20	6

În cadrul grupului experimental s-au obținut 15 note de 10, 6 note de 9 și 1 notă de 8, în timp ce în cadrul grupului de control s-au obținut 17 note de 10, 3 note de 9, 4 note de 8 și 1 notă de 7 (adică o medie aritmetică de 9.63 - G.E. și 9.60 – G.C.).

GRUP DE CONTROL G.C.
FORȚA - musculaturii spatelui
F/Ridicarea trunchiului din culcat facial

Tabelul 5.20. B/Ridicarea trunchiului din culcat facial cu bazinul pe bancă

Nr.Crt.	Cod	Test inițial		Test intermediar	Test final	Nota
1.	A.M.	30	7	35	37	9
2.	B.D.-b	25	8	30	35	10
3.	B.V.	30	7	38	43	10
4.	C.D.-b	20	7	25	30	9
5.	C.G.	34	8	39	44	10
6.	C.R.	29	7	35	37	9
7.	C.V.	30	7	34	38	9
8.	C.I.	32	7	39	41	10
9.	D.A.	35	8	38	42	10
10.	G.S.-b	30	9	33	35	10
11.	I.D.	30	7	35	40	9
12.	M.A.	29	7	34	38	9
13.	M.A.	36	8	40	44	10
14.	M.I.	34	8	39	43	10
15.	M.A.-b	30	9	33	35	10
16.	N.M.	29	7	34	36	8
17.	N.A.	30	7	35	43	10
18.	P.A.	33	8	37	40	9
19.	R.D.	30	7	34	36	8
20.	R.G.	29	7	34	36	8
21.	R.T.	32	7	35	38	9
22.	S.A.	35	8	40	43	10
23.	S.R.-b	25	8	28	30	9
24.	S.M.	30	7	34	37	9
25.	T.D.	38	9	40	43	10
Medie aritm.		30.6		35.12	38.56	9.36
Abatere standard		3.78		3.72	4.04	0.7
Variabilă t						17.87
Coeficient de variabilitate		12.35%		10.59%	10.48%	7.48%

GRUP EXPERIMENTAL G1
FORȚA - musculaturii spatelui
F/Ridicarea trunchiului din culcat facial

Tabelul 5.21. B/Ridicarea trunchiului din culcat facial cu bazinul pe bancă

Nr.Crt.	Cod	Test inițial		Test intermediar		Test final	
1.	A.S.	27	6	36	8	40	9
2.	B.A.	25	6	35	8	39	9
3.	B.I.	26	6	30	7	39	9
4.	D.A.	17	6	28	8	30	9
5.	D.C.	15	6	27	8	32	9
6.	S.B.	15	6	23	7	26	8
7.	R.S.	15	6	23	7	30	9
Medie aritm.		20		28.85	7.57	33.14	
Abatere standard		5.68		5.20	0.53	5.11	
Variabilă t						13.32	
Coeficient de variabilitate		28.4%		18.02%	7%	15.42%	

GRUP EXPERIMENTAL G2
FORȚA - musculaturii spatelui
F/Ridicarea trunchiului din culcat facial

Tabelul 5.22. B/Ridicarea trunchiului din culcat facial cu bazinul pe bancă

Nr.Crt.	Cod	Test inițial		Test intermediar		Test final	
1.	G.C.	20	7	28	8	35	10
2.	M.I.	21	7	31	9	34	10
3.	Z.S.	22	7	30	9	33	9
4.	A.R.	30	7	37	8	40	9
5.	C.F.	31	7	39	9	44	10
6.	D.D.	32	7	37	8	43	10
7.	F.A.	30	7	35	8	38	9
8.	G.E.	31	7	36	8	39	9
Medie aritm.		27.12		34.12	8.37	38.25	
Abatere standard		5.13		3.94	0.51	4.06	
Variabilă t						12.71	
Coeficient de variabilitate		18.92%		11.54%	6.09%	10.61%	

GRUP EXPERIMENTAL G3
FORȚA - musculaturii spatelui
F/Ridicarea trunchiului din culcat facial

Tabelul 5.23. B/Ridicarea trunchiului din culcat facial cu bazinul pe bancă

Nr.Crt.	Cod	Test inițial		Test intermediar		Test final	
1.	A.C.	30	9	33	9	40	10
2.	C.A.	40	9	43	9	45	10
3.	F.B.	30	9	31	9	40	10
4.	N.C.	35	8	42	9	45	10
5.	R.A.	30	9	32	9	40	10
6.	T.O.	35	8	44	10	45	10
7.	T.A.	38	9	43	9	47	10
Medie aritm.		34		37.42	9.14	43.14	
Abatere standard		4.12		5.38	0.37	5.53	
Variabilă t						6.56	
Coeficient de variabilitate		12.12%		14.37%	4.10%	13.49%	

La testarea inițială valorile mediei aritmetice au fost mai bune în cazul grupului de control (30,6 față de 27,04) în cazul grupului experimental.

Performanțele realizate în timpul testărilor finale au permis obținerea unei medii aritmetice mai bune în cadrul grupului experimental, adică 39,01 față de 38,56 grupul de control.

De asemenea, progresul realizat între testarea inițială și testarea finală este net superior la nivelul grupului experimental.

Tabelul 5.24. GRUP DE CONTROL G.C. BASCHET

Nr.Crt.	Cod	Test inițial	Test intermediar	Test final
1.	A.M.	-	-	-
2.	B.D.-b	8	9	10
3.	B.V.	-	-	-
4.	C.D.-b	8	9	10
5.	C.G.	-	-	-
6.	C.R.	8	9	9
7.	C.V.	-	-	-
8.	C.I.	8	9	9
9.	D.A.	-	-	-
10.	G.S.-b	9	9	10
11.	I.D.	-	-	-
12.	M.A.	-	-	-
13.	M.A.	7	8	8
14.	M.I.	8	9	10
15.	M.A.-b	10	10	10
16.	N.M.	7	8	9
17.	N.A.	-	-	-
18.	P.A.	-	-	-
19.	R.D.	7	8	9
20.	R.G.	-	-	-
21.	R.T.	8	9	9
22.	S.A.	8	9	10
23.	S.R.-b	8	8	9
24.	S.M.	-	-	-
25.	T.D.	9	9	10
Medie aritm.		8.07	8.79	8.78
Abatere standard		0.82	0.58	0.57
Variabilă t				5.70
Coeficient de variabilitate		10.16%	6.60%	6.42%

Tabelul 5.25. GRUP EXPERIMENTAL G1 BASCHET

Nr.Crt.	Cod	Test inițial	Test intermediar	Test final
1.	B.I.	6	8	9
2.	A.R.	6	7	9
3.	B.A.	7	8	9
4.	F.A.	7	8	9
Medie aritm.		6.50	7.75	9
Abatere standard		0.57	0.50	0
Variabilă t				8.66
Coeficient de variabilitate		8.77%	6.45%	0%

Tabelul 5.26. GRUP EXPERIMENTAL G2 BASCHET

Nr.Crt.	Cod	Test inițial	Test intermediar	Test final
1.	A.C.	9	9	10
2.	G.C.	10	10	10
3.	R.A.	8	9	10
4.	R.S.	8	8	10
5.	S.B.	8	9	10
6.	C.A.	9	9	10
Medie aritm.		8.66	9.17	10
Abatere standard		0.81	0.40	0
Variabilă t				4
Coeficient de variabilitate		9.35%	4.36%	0%

La testarea inițială grupul de control a obținut o valoare a mediei aritmetice mai bună decât grupul experimental (8.07 față de 7.58), iar la testarea finală grupul experimental are valori net superioare ale mediei aritmetice (9.50 față de 8.78). De asemenea, progresul realizat este mai mare în cadrul grupului experimental.

Valorile experimentului de variabilitate indică o omogenitate mare la nivelul grupului experimental (testare inițială 9.06% și testare finală 0%)

Tabelul 5.27. GRUP DE CONTROL G.C. VOLEI

Nr.Crt.	Cod	Test inițial	Test intermediar	Test final
1.	A.M.	7	8	8
2.	B.D.-b	-	-	-
3.	B.V.	10	10	10
4.	C.D.-b	-	-	-
5.	C.G.	8	8	9
6.	C.R.	-	-	-
7.	C.V.	7	8	8
8.	C.I.	-	-	-
9.	D.A.	8	9	10
10.	G.S.-b	-	-	-
11.	I.D.	8	9	10
12.	M.A.	7	8	9
13.	M.A.	-	-	-
14.	M.I.	-	-	-
15.	M.A.-b	-	-	-
16.	N.M.	-	-	-
17.	N.A.	8	9	9
18.	P.A.	10	10	10
19.	R.D.	-	-	-
20.	R.G.	8	9	10
21.	R.T.	-	-	-

22.	S.A.	-	-	-
23.	S.R.-b	-	-	-
24.	S.M.	8	9	9
25.	T.D.	-	-	-
Medie aritm.		8.09	8.81	9.27
Abatere standard		1.04	0.75	0.78
Variabilă t				5.64
Coeficient de variabilitate		12.86%	8.51%	8.41%

Tabelul 5.28. GRUP EXPERIMENTAL G1 VOLEI

Nr.Crt.	Cod	Test inițial	Test intermediar	Test final
1.	A.S.	7	8	9
2.	C.F.	6	7	9
3.	D.D.	6	8	9
4.	N.C.	7	8	9
5.	T.O.	7	8	10
6.	G.E.	7	9	10
Medie aritm.		6.66	8.00	9.33
Abatere standard		0.51	0.60	0.51
Variabilă t				12.64
Coeficient de variabilitate		7.6%	7.5%	5.5%

Tabelul 5.29. GRUP EXPERIMENTAL G2 VOLEI

Nr.Crt.	Cod	Test inițial	Test intermediar	Test final
1.	D.A.	9	9	10
2.	D.C.	8	9	10
3.	F.B.	8	9	10
4.	M.I.	9	9	10
5.	T.A.	9	10	10
6.	Z.S.	9	10	10
Medie aritm.		8.66	9.33	10
Abatere standard		0.51	0.51	0
Variabilă t				6.32
Coeficient de variabilitate		5.89%	5.47%	0%

Valorile mediei aritmetice la testarea inițială sunt mai bune la nivelul grupului de control (8.09 față de 7.66), iar la testarea finală aceste valori sunt mai mari la nivelul grupului experimental (9.66 față de 9.27). Progresul realizat de la testarea inițială la cea finală este mult mai mare în cazul grupului eperimental.

Coeficientul de variabilitate indică o omogenitate mare în cadrul grupului experimental, atât la testarea inițială, cât și la cea finală (6.74%, respectiv 2.75%).

Tabelul 5.30. GRUP DE CONTROL G.C. REZISTENȚA

Nr.Crt.	Cod	Test inițial		Test intermediar		Test final		Nota
1.	A.M.	4.40	6	4.28		4.25		9
2.	B.D.-b	4.25	9	4.10		3.55		10
3.	B.V.	4.30	8	4.20		4.08		10
4.	C.D.-b	4.28	8	4.15		4.05		10
5.	C.G.	4.36	7	4.30		4.15		10
6.	C.R.	4.50	4	4.35		4.25		9
7.	C.V.	4.55	4	4.40		4.30		8
8.	C.I.	4.30	8	4.25		4.10		10
9.	D.A.	4.43	5	4.30		4.25		9
10.	G.S.-b	4.30	8	4.25		4.12		10
11.	I.D.	4.45	5	4.36		4.26		9
12.	M.A.	4.48	5	4.40		4.36		7
13.	M.A.	4.55	4	4.50		4.40		6
14.	M.I.	4.30	8	4.25		4.20		10
15.	M.A.-b	4.15	10	4.05		3.50		10
16.	N.M.	4.46	5	4.35		4.29		8
17.	N.A.	4.50	4	4.40		4.35		7
18.	P.A.	4.25	9	4.25		4.05		10
19.	R.D.	4.30	8	4.25		4.24		9
20.	R.G.	4.40	6	4.30		4.32		8
21.	R.T.	4.20	10	4.20		4.10		10
22.	S.A.	4.30	8	4.25		4.15		10
23.	S.R.-b	4.35	7	4.35		4.25		9
24.	S.M.	4.45	5	4.35		4.25		9
25.	T.D.	4.38	6	4.25		4.18		10
Medie aritm.		4.36	6.68	4.28		4.16		9.08
Abatere standard		0.10	1.93	0.9		0.21		1.15
Variabilă t						6.92		9.29
Coeficient de variabilitate		2.29%	28.89%	21.03%		5.05%		12.67%

Tabelul 5.31. GRUP EXPERIMENTAL G1 REZISTENȚA

Nr.Crt.	Cod	Test inițial		Test intermediar		Test final	
1.	B.A.	4.50	4	4.35	7	4.30	8
2.	F.B.	4.39	6	4.21	10	4.10	10
3.	R.S.	4.52	4	4.36	7	4.30	8

4.	S.B.	4.45	5	4.28	8	4.25	9
5.	T.O.	4.45	5	4.30	8	4.25	9
Medie aritm.		4.46	4.80	4.30	8	4.24	8.80
Abatere standard		0.5	0.8	0.6	1.22	0.8	0.8
Variabilă t						3.02	6.73
Coeficient de variabilitate		11.2%	16.6%	13.9%	15.25%	18.86%	9.09%

Tabelul 5.32. GRUP EXPERIMENTAL G2 REZISTENȚA

Nr.Crt.	Cod	Test inițial		Test intermediar		Test final	
1.	A.S.	4.35	7	4.30	8	4.05	10
2.	C.F.	4.28	8	4.22	9	4.18	10
3.	D.C.	4.31	8	4.20	10	4.17	10
4.	D.D.	4.33	7	4.18	10	4.12	10
5.	F.A.	4.36	7	4.25	9	4.16	10
6.	G.E.	4.30	8	4.20	10	4.15	10
7.	M.I.	4.30	8	4.15	10	4.10	10
8.	M.C.	4.35	7	4.25	9	4.21	9
9.	Z.S.	4.34	7	4.20	10	4.10	10
Medie aritm.		4.32	7.44	4.21	9.44	4.13	9.88
Abatere standard		0.02	0.5	10.04	0.7	0.04	0.3
Variabilă t						9.17	13.9
Coeficient de variabilitate		0.46%	6.72%	0.9%	7.42%	0.09%	3.03%

Tabelul 5.33. GRUP EXPERIMENTAL G3 REZISTENȚA

Nr.Crt.	Cod	Test inițial		Test intermediar		Test final	
1.	A.C.	4.20	10	4.10	10	4.05	10
2.	A.R.	4.23	9	4.21	10	4.10	10
3.	B.I.	4.25	9	4.18	10	4.11	10
4.	C.A.	4.15	10	4.10	10	4.08	10
5.	D.A.	4.15	10	4.05	10	3.43	10
6.	G.C.	4.22	10	4.00	10	3.55	10
7.	R.A.	4.20	10	4.03	10	3.58	10

8.	T.A.	4.18	10	4.00	10	3.55	10
Medie aritm.		4.19	9.75	4.08	10	3.80	10
Abatere standard		0.03	0.4	0.07	0	0.3	0
Variabilă t						3.81	1.52
Coeficient de variabilitate		0.71%	4.10%	17.16%	0%	7.89%	0%

În cadrul grupului de control, valoarea mediei aritmetice a fost mai bună la testarea finală 4.16 față de 4.36 la testarea inițială. Valoarea coeficientului de variabilitate sub 10% arată o omogenitate mare a grupului.

Valorile mediilor aritmetice pentru cele trei grupe experimentale au fost mai mici la testarea finală. Acest lucru arată că s-a realizat un progres mai mare în cadrul grupului experimental.

Valorile coeficientului de variabilitate sub 10% arată o omogenitate mare în cadrul ambelor grupuri.

Tabelul 5.34. GRUP DE CONTROL G.C. ALERGAREA DE REZISTENȚĂ

Nr.Crt.	Cod	Test inițial	Test intermediar	Test final
1.	A.M.	7	8	9
2.	B.D.-b	8	9	10
3.	B.V.	9	9	10
4.	C.D.-b	8	9	10
5.	C.G.	9	10	10
6.	C.R.	8	9	9
7.	C.V.	7	8	8
8.	C.I.	9	9	10
9.	D.A.	9	9	10
10.	G.S.-b	8	9	10
11.	I.D.	8	8	9
12.	M.A.	7	8	8
13.	M.A.	7	7	8
14.	M.I.	9	10	10
15.	M.A.-b	10	10	10
16.	N.M.	9	9	10
17.	N.A.	7	8	8
18.	P.A.	9	10	10
19.	R.D.	9	10	10
20.	R.G.	9	9	10
21.	R.T.	9	9	10
22.	S.A.	10	10	10
23.	S.R.-b	8	8	8

24.	S.M.	7	8	9
25.	T.D.	9	9	10
Medie aritm.		8.36	8.88	8.88
Abatere standard		0.95	0.83	0.83
Variabilă t				5.09
Coeficient de variabilitate		11.37%	9.34%	9.35%

Tabelul 5.35. GRUP EXPERIMENTAL G1 ALERGAREA DE REZISTENȚĂ

Nr.Crt.	Cod	Test inițial	Test intermediar	Test final
1.	A.S.	7	9	10
2.	B.A.	6	8	8
3.	C.F.	7	9	10
4.	D.D.	6	8	10
5.	F.A.	6	7	9
6.	G.E.	7	8	10
7.	N.C.	7	9	10
8.	R.S.	6	7	9
9.	S.B.	7	9	10
10.	T.O.	7	9	10
Medie aritm.		6.70	8.30	9.60
Abatere standard		0.67	0.82	0.69
Variabilă t				16.15
Coeficient de variabilitate		10%	9.87%	7.18%

Tabelul 5.36. GRUP EXPERIMENTAL G2 ALERGAREA DE REZISTENȚĂ

Nr.Crt.	Cod	Test inițial	Test intermediar	Test final
1.	A.C.	10	10	10
2.	A.R.	8	9	10
3.	B.I.	8	9	10
4.	C.A.	10	10	10
5.	D.A.	10	10	10
6.	D.C.	9	9	10
7.	F.B.	9	9	10
8.	G.C.	10	10	10
9.	M.I.	10	10	10
10.	R.A.	10	10	10
11.	T.A.	9	10	10
12.	Z.S.	9	10	10
Medie aritm.		9.33	9.67	10.00
Abatere standard		0.77	0.49	0.00

Variabilă t			2.96
Coeficient de variabilitate	8.25%	5.06%	0%

Comparând valorile mediei aritmetice obținute la nivelul fiecărui grup, se observă valori net superioare la grupul experimental la testarea finală. Grupul de control a avut valori mai bune ale mediei aritmetice la testarea inițială.

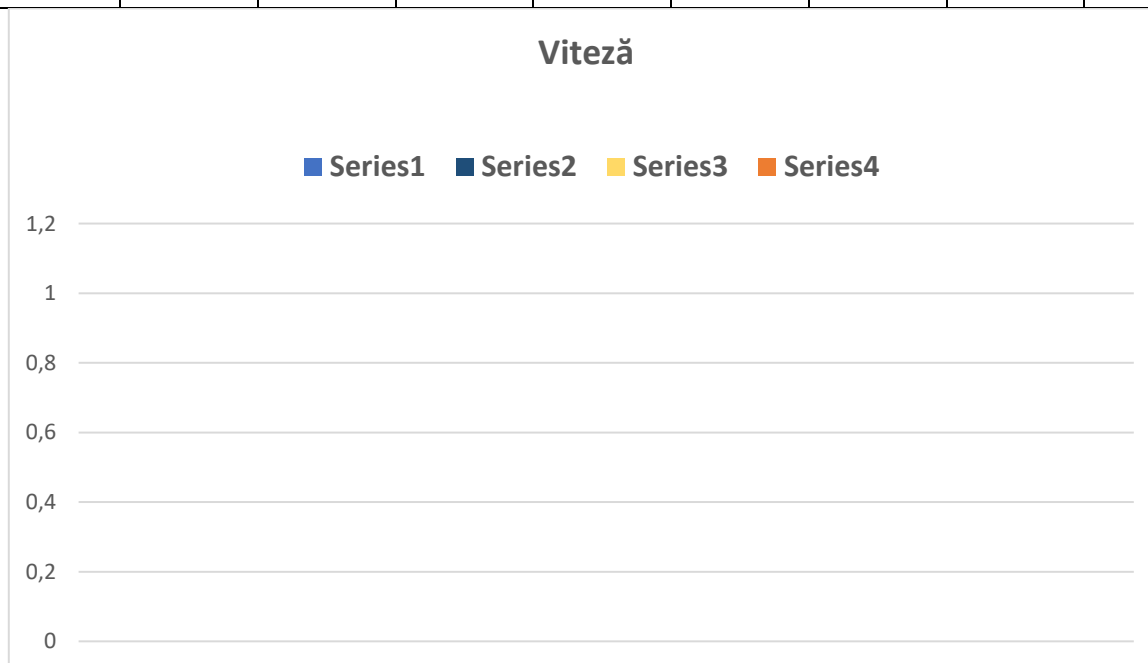
Compararea acestor valori ale mediei aritmetice ne arată că la testarea finală grupul experimental a realizat performanțe mai bune decât grupul de control, iar progresul realizat între testarea inițială și cea finală a fost mai mare în cazul grupului experimental.

Valorile coeficientului de variabilitate ne indică o omogenitate mare la nivelul grupului experimental atât la testarea inițială, cât și la testarea finală. Aceste valori au fost mai mici în cadrul grupului experimental decât în cadrul grupului de control.

Rezultatele obținute, exprimate în note, sunt prezentate în următoarele tabele.

Tabelul 5.37. VITEZĂ

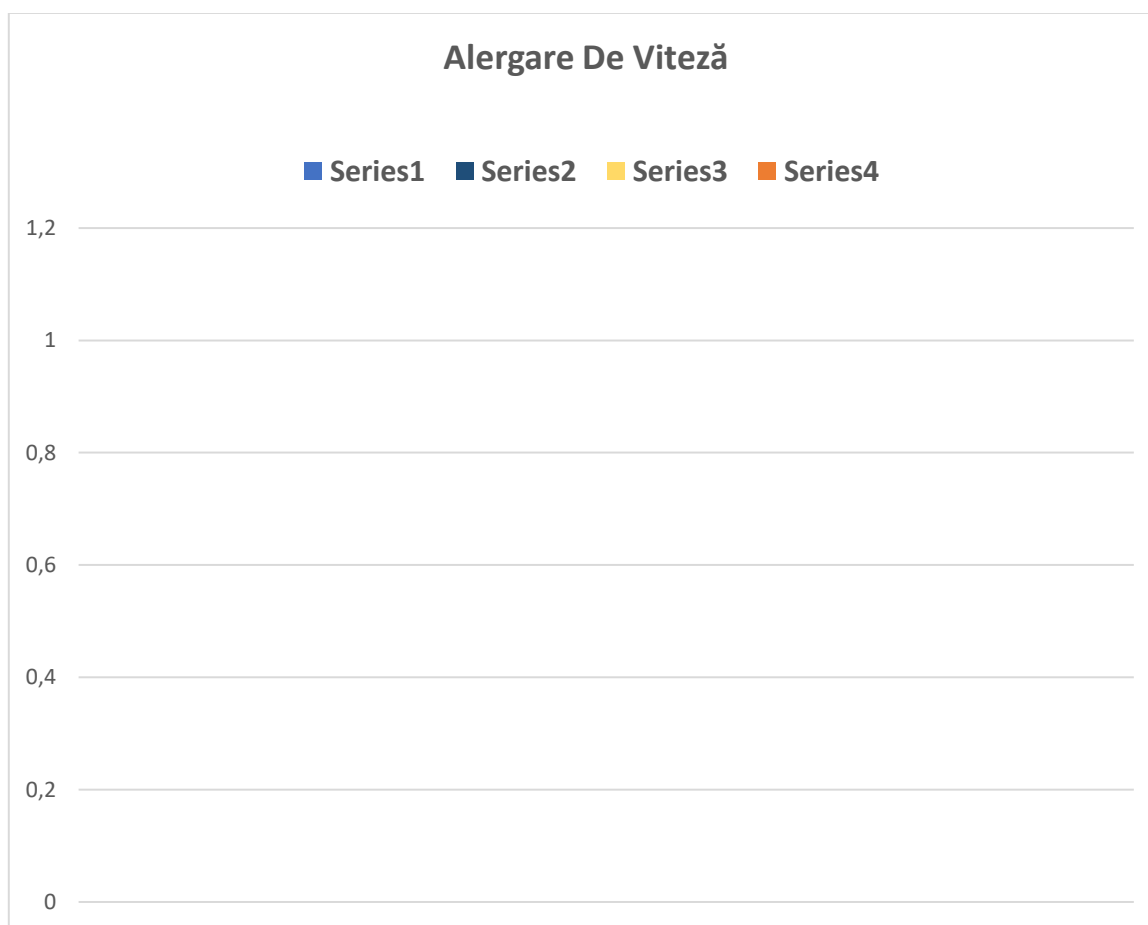
		Note						
		4	5	6	7	8	9	10
G.E.	Ti	2	3	2	1	4		10
	Tf		1			1	2	18
G.C.	Ti	1	3	2		1	1	12
	Tf		1		1	5	6	12



Grafic 1 Viteză

Tabelul 5.38. ALERGARE DE VITEZĂ

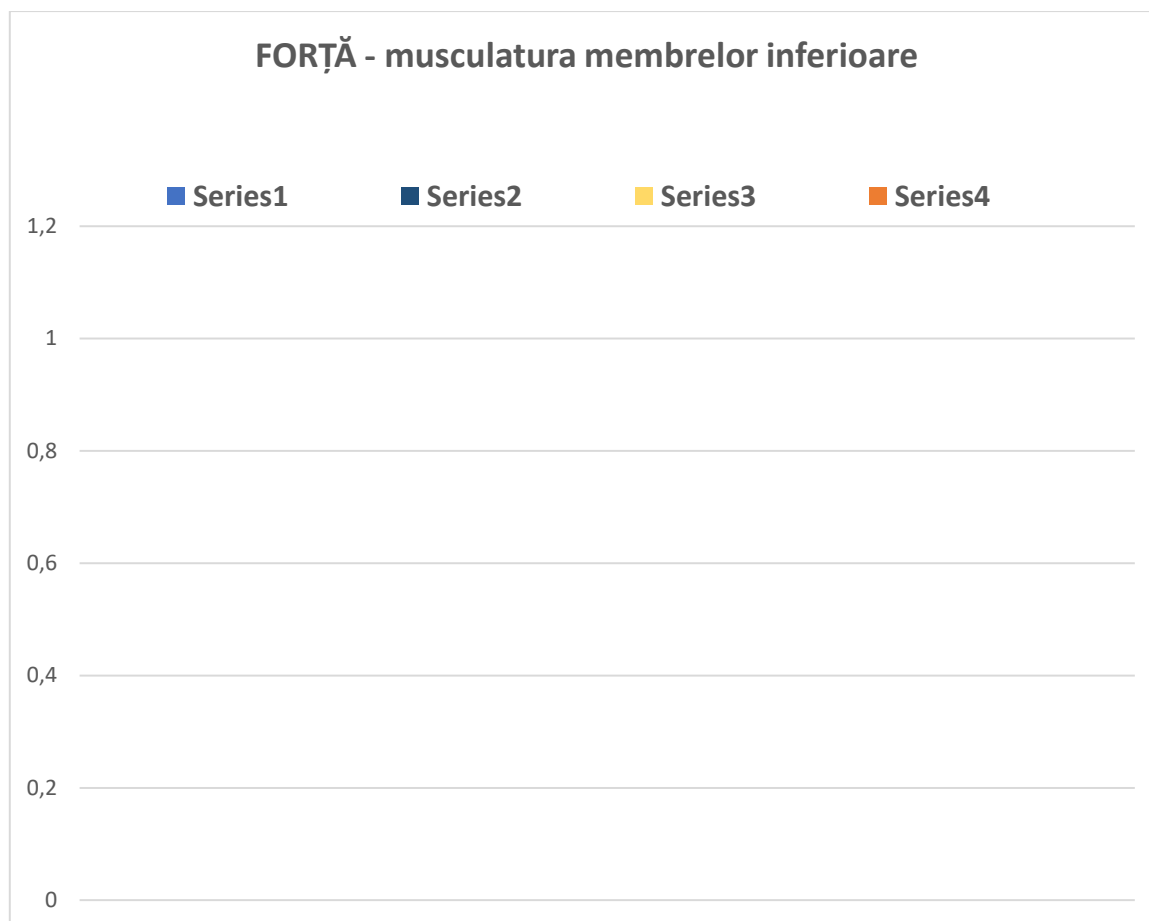
		Note						
		4	5	6	7	8	9	10
G.E.	Ti		2	4	4	2	7	3
	Tf					3	2	17
G.C.	Ti			3	3	11	7	1
	Tf					4	7	14



Grafic 2 Alergare De Viteză

Tabelul 5.39. FORȚĂ - musculatura membrelor inferioare

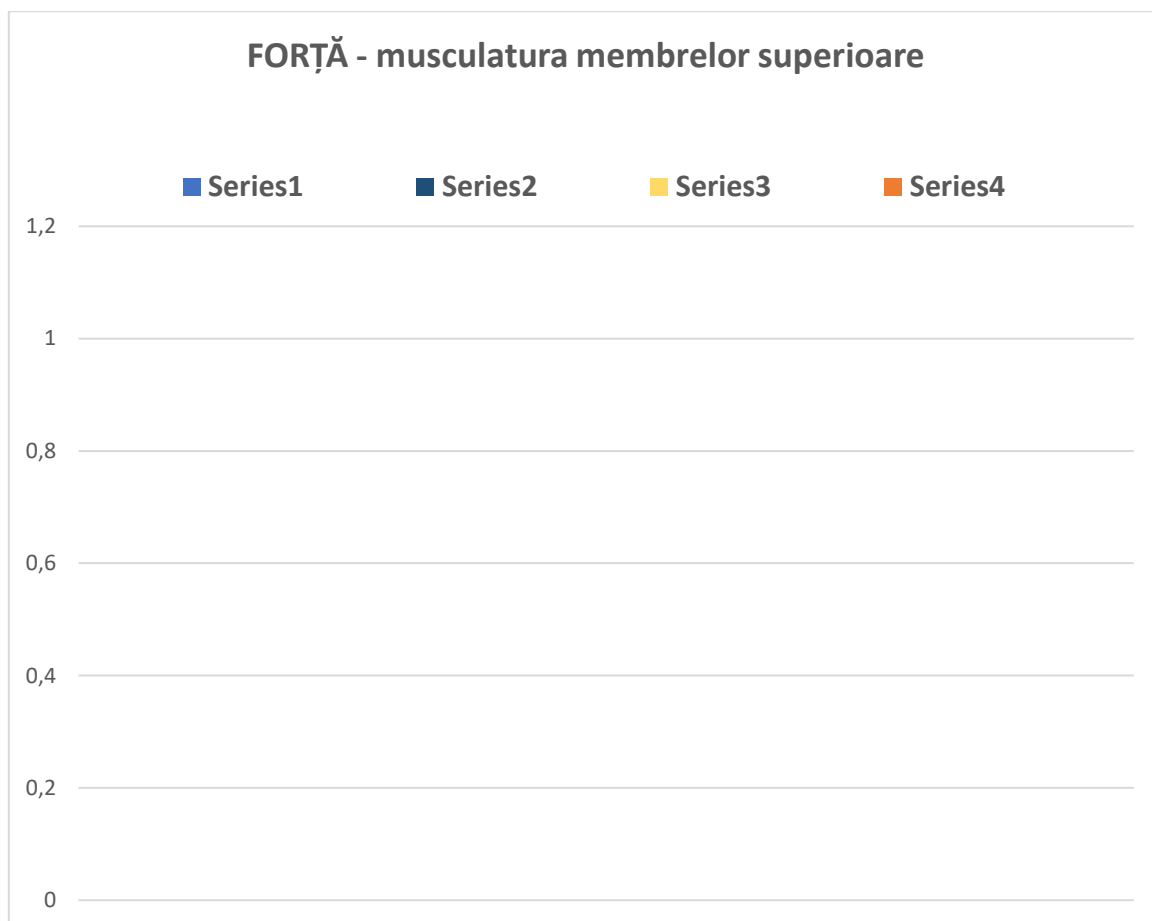
		Note						
		4	5	6	7	8	9	10
G.E.	Ti	3		3	1	4		11
	Tf				1	3	2	16
G.C.	Ti	4	1	4		9	2	5
	Tf	1	1	3	2	3	1	14



Grafic 3 Forță - musculatura membrelor inferioare

Tabelul 5.40. FORȚĂ - musculatura membrilor superioare

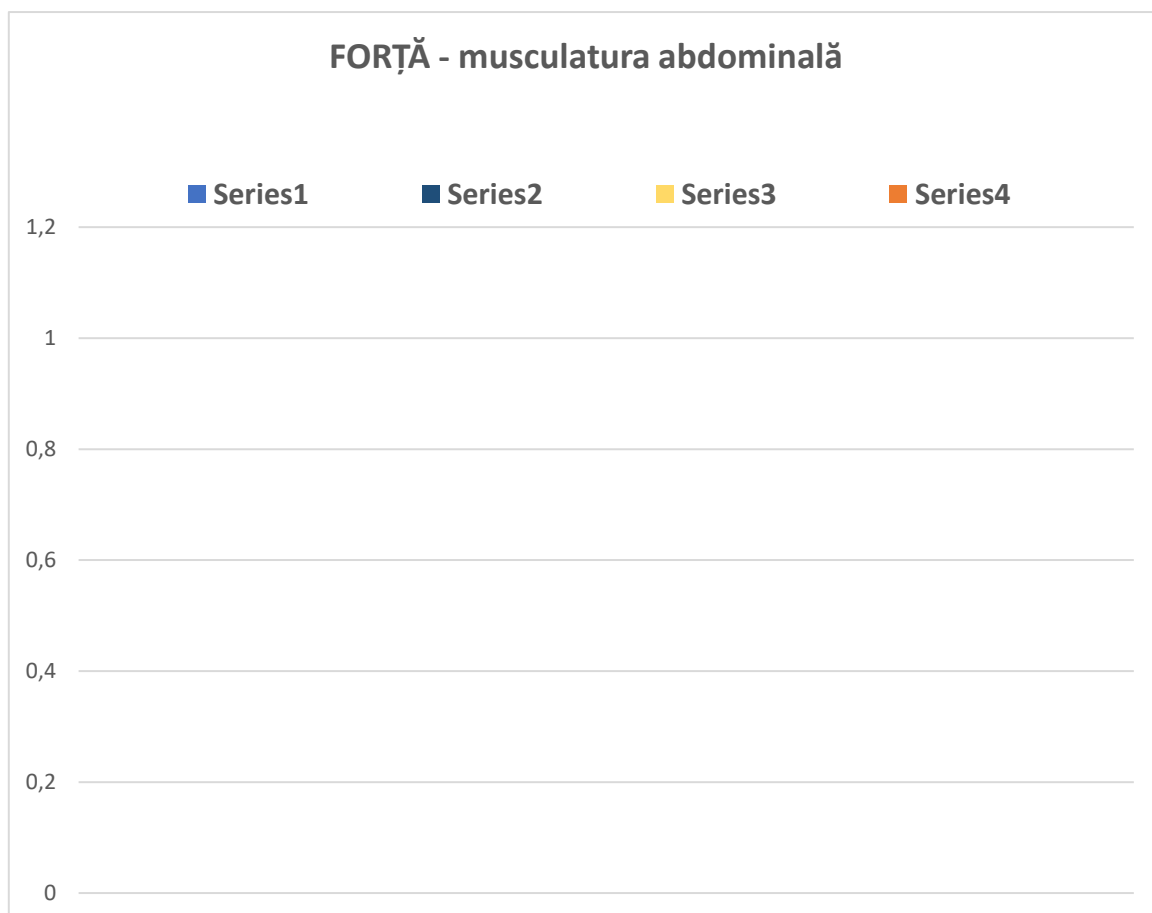
		Note						
		4	5	6	7	8	9	10
G.E.	Ti		2	4	8	2	1	5
	Tf					4	3	15
G.C.	Ti		3	4	7	8	3	
	Tf				1	5	2	17



Grafic 4 Forță - musculatura membrilor superioare

Tabelul 5.41. FORȚĂ - musculatura abdominală

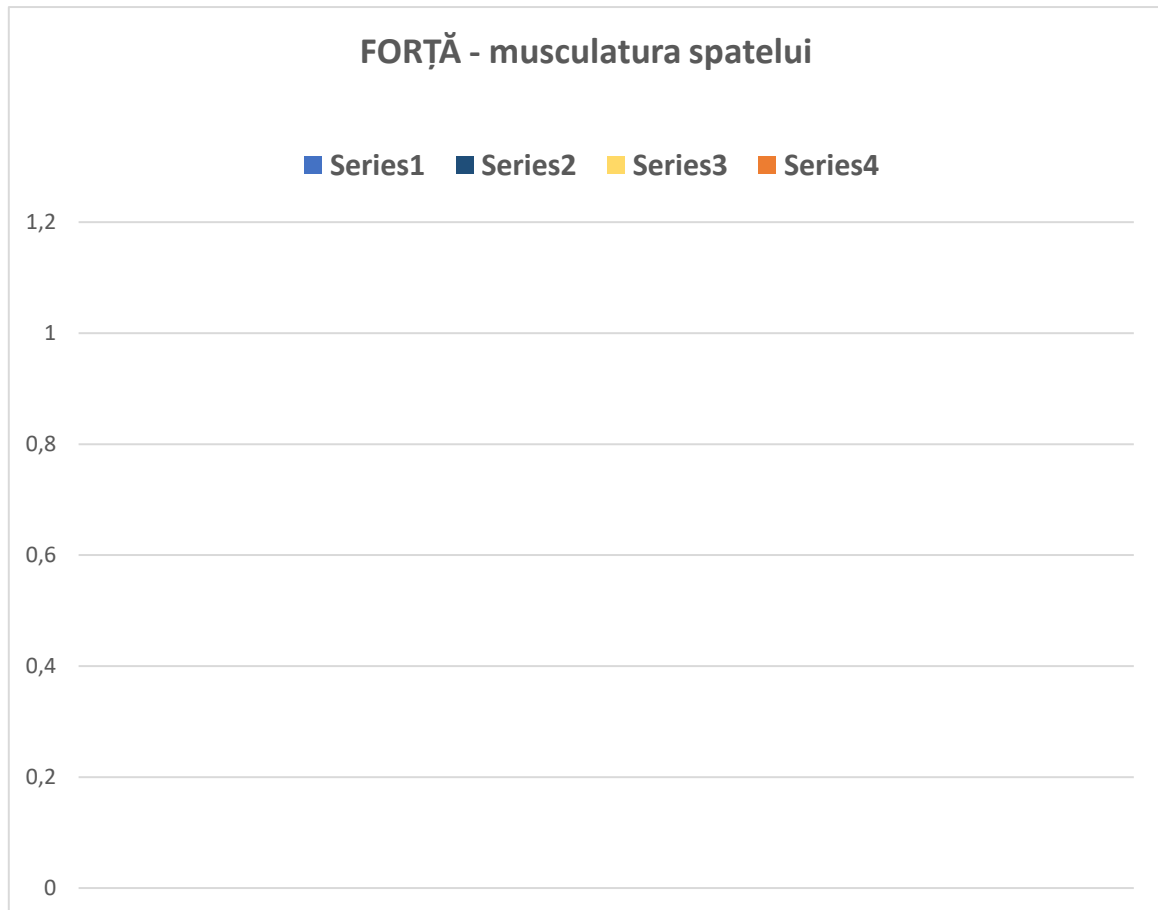
		Note						
		4	5	6	7	8	9	10
G.E.	Ti		4	1	3	4	4	6
	Tf					1	6	15
G.C.	Ti	4	13	2	1		4	1
	Tf				1	4	3	17



Grafic 5 Forță - musculatura abdominală

Tabelul 5.42. FORȚĂ - musculatura spatelui

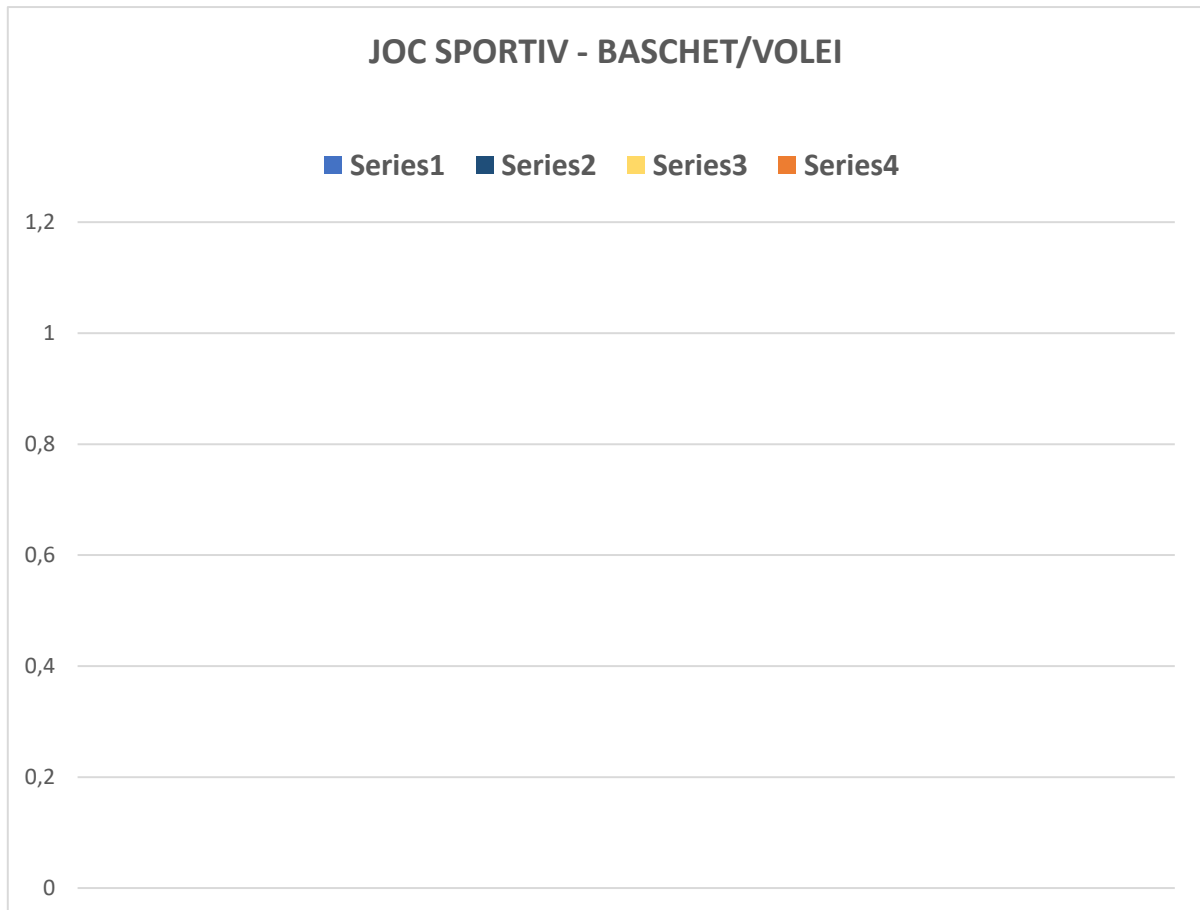
		Note						
		4	5	6	7	8	9	10
G.E.	Ti			7	8	2	5	
	Tf					1	10	11
G.C.	Ti				16	8	1	
	Tf					3	10	12



Grafic 6 Forță - musculatura spatelui

Tabelul 5.43. JOC SPORTIV - BASCHET/VOLEI

		Note						
		4	5	6	7	8	9	10
G.E.	Ti			4	6	5	6	1
	Tf						8	14
G.C.	Ti				6	14	2	3
	Tf					3	11	11



Grafic 7 Joc Sportiv - Baschet/Volei

Tabelul 5.44. REZISTENȚĂ

		Note						
		4	5	6	7	8	9	10
G.E.	Ti	2	2	1	5	4	2	6
	Tf					2	3	17
G.C.	Ti	4	5	3	2	7	2	2
	Tf			1	2	3	7	12



Grafic 8 Rezistență

Tabelul 5.45. ALERGARE DE REZISTENȚĂ

		Note						
		4	5	6	7	8	9	10
G.E.	Ti			4	6	2	4	6
	Tf					1	2	19
G.C.	Ti				6	6	11	2
	Tf					5	4	16



Grafic 9 Alergare De Rezistență

- În urma prezentării acestor rezultate la probele testate se poate constata următoarele:
- Notele obținute la testările finale de grupele valorice din cadrul grupului experimental sunt net superioare notelor obținute la testările inițiale.
 - Nu același lucru se poate spune despre grupul de control, unde notele obținute la testările finale sunt mai mici.
 - Rezultatele deosebite din cadrul grupului experimental sunt urmarea aplicării tratării diferențiate pe grupe valorice.

CONCLUZII

1. Tratarea diferențiată la educație fizică presupune cunoașterea temeinică a elevilor.
2. Această metodă poate fi aplicată indiferent de dotarea materială a școlii.
3. Activitatea pe grupe de nivel biomotric se stabilește în funcție de posibilitățile grupului respectiv, dar urmărește parcurgerea de către toți elevii a tuturor temelor propuse.
4. Este necesar ca aprecierea și evaluarea rezultatelor activității elevilor să se facă în funcție de nivelul de la care a început activitatea și comparativ cu acest nivel, să se stabilească valoarea progresului realizat.
5. Folosirea judicioasă a metodei exersării, avându-se în vedere raportul dintre volum și intensitatea efortului, numărul și durata pauzelor, asigură condiția de bază a tratării diferențiate.
6. Tratarea diferențiată a dus la o puternică mutație în cadrul grupelor valorice. De asemenea, în cadrul grupelor s-a format un spirit într-ajutorare, elevii corectându-se între ei.
7. În cadrul grupului experimental, progresul realizat este evident, subiecții îmbunătățindu-și performanțele la toate probele, obținând note mai bune la testările finale, comparativ cu grupul de control.
8. Activitatea pe grupe de nivel biomotric a alternat cu activitatea frontală și activitatea în perechi și a creat un cadru afectiv motivațional propice participării conștiente și active a fiecărui elev la lecție.
9. Pornind de la importanța educației fizice, cercetarea efectuată a presupus folosirea unei metodologii elastice simple, care și-a impus să țină seama de nuanțele individuale ale personalității elevilor, determinate în accesul lor diferențiat la performanță. Această metodologie a permis cât mai multor elevi să obțină note cât mai apropiate de valoarea maximă.
10. Elevii din grupa de nivel biomotric mediu au fost capabili de un număr mai mare de repetări fără pauze între ele, pe când la grupa de nivel slab pauzele au fost mai mari, ele fiind datorate intervențiilor pentru corectarea greșelilor sau pentru acordarea unui timp de odihnă.
11. Grupa de nivel biomotric bun a avut nevoie de un număr mai mic de repetări în vederea însușirii corecte față de grupele de nivel biomotric mediu și mai ales slab.
12. Grupa de nivel biomotric bun, a compensat numărul de repetări prin rezolvarea sarcinilor în condiții variate, elevii fiind puși în situația de a găsi noi soluții de aplicare a cunoștințelor și deprinderilor motrice.
13. Nu toți elevii care au obținut rezultate bune sub aspectul performanței reușesc execuția de calitate.
14. Elevii cu pregătire bună au exersat structurile integral, pe când cei cu o pregătire mediocră sau slabă au exersat pe fragmente, urmând ca după însușirea corectă a acestora, să se treacă la execuția globală.
15. Prin tratarea diferențiată, elevilor li se stimulează încrederea în forțele proprii, fiind create premisele unei autoaprecieri și aprecieri obiective.

ISBN 978-630-6502-79-0
Editura Meritocrat Cluj-Napoca
meritocratj@gmail.com

