



MINISTERUL EDUCAȚIEI, CULTURII ȘI CERCETĂRII
AL REPUBLICII MOLDOVA

CURRICULUM

pentru *activități extrașcolare*
din cadrul *Instituțiilor de învățământ general*
domeniul *Sport, Turism și Agrement*

ÎNVĂȚĂMÂNT EXTRAȘCOLAR

Chișinău, 2021

CZU ?

C ?

Aprobat la ședința *Consiliului Național pentru Curriculum*
din cadrul Ministerului Educației, Culturii și Cercetării al Republicii Moldova
Proces-verbal nr.28 din 06.07.2021, Ordin nr.914 din 16.07.2021

Coordonator general:

Valentin CRUDU, Șef Direcție Învățământ General, Ministerul Educației, Culturii și Cercetării

Coordonator științific:

Vladimir GUȚU, doctor habilitat în pedagogie, profesor universitar, Universitatea de Stat din Moldova

Coordonator operațional:

Viorica MARȚ, consultant principal, Direcția Învățământ General, Ministerul Educației, Culturii și Cercetării

Coordonator de subgrup:

Nicolae BRAGARENCO, doctor în pedagogie, conferențiar universitar, Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău

Autori:

Nicolae BRAGARENCO, doctor în pedagogie, conferențiar universitar, Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău

Constantin CIORBĂ, doctor habilitat în pedagogie, profesor universitar, Universitatea Pedagogică de Stat "Ion Creangă", Chișinău

Ivan CARP, doctor în pedagogie, profesor universitar, Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău

Alina NISTREAN, cadru didactic, Instituția Publică Liceul Teoretic „M.Kogălniceanu”, Chișinău

Tehnoredactare și design electronic:

Carolina ȚURCANU

Elaborat la comanda și cu susținerea Ministerului Educației, Culturii și Cercetării al Republicii Moldova.

Descrierea CIP a Camerei Naționale a Cărții

CURRICULUM pentru activități extrașcolare din cadrul Instituțiilor de învățământ general domeniul *Sport, Turism și Agrement*. Învățământ extrașcolar/Nicolae Bragarenco, Constantin Ciorbă, Ivan Carp, Alina Nistrean; coordonator general: Valentin Crudu; coordonator științific: Vladimir Guțu; Ministerul Educației, Culturii și Cercetării al Republicii Moldova. – Chișinău: S.n., 2020 (??). – 29 p.

Referințe bibliogr.: ???.

ISBN ???

ISBN ???

© MECC

CUPRINS:

Preliminarii

I. Administrarea generală a disciplinei

II. Repere conceptuale

III. Competențele generale ale domeniului

IV. Sistemul de Profiluri

4.1. Competențele profilul *Sport recreativ*

4.2. Competențele profilul *Sport aplicativ*

4.3. Competențele profilul *Sport adaptiv*

4.4. Competențele profilul *Turism*

V. Activități extrașcolare profil Sport, Turism și Agreement

VI. Module pentru cercuri sportive ciclul primar

6.1. Administrarea disciplinei

6.2. Modulul Jocuri dinamice

6.3. Modulul Adaptare și orientare într-o probă de sport

VII. Module pentru cercuri sportive ciclul gimnazial

7.1. Administrarea disciplinei

7.2. Modulul Extinderea disciplinei școlare conform modulelor selectate pentru anul curent

7.3. Modulul Aprofundarea într-o probă de sport

7.4. Modulul Educație pentru sănătate

VIII. Module pentru cercuri sportive ciclul liceal

8.1. Administrarea disciplinei

8.2. Modulul Educație pentru sănătate

8.3. Modulul Pregătire într-o probă de sport

IX. Sugestii metodologice

Bibliografie

PRELIMINARII

Curriculumul pentru „*Activități extrașcolare*” în Instituțiile de învățământ general, (în continuare - *Curriculumul*), alături de alte documente metodologice, face parte din ansamblul de produse/documente curriculare și reprezintă o componentă a *Curriculumului Național pentru Educație și Învățământ Extrașcolar*.

Elaborat în conformitate cu prevederile *Codului Educației al Republicii Moldova* (2014), *Cadrului de referință al educației și învățământul extrașcolar(nonformal)* (2020), *Curriculumului de bază: sistem de competențe pentru educația și învățământul extrașcolar* (2020), Aspectele moderne ale *Teoriei și metodicii educației fizice și sportului școlar*, dar și cu *Recomandările Parlamentului European și ale Consiliului Uniunii Europene privind competențele-cheie din perspectiva învățării pe parcursul întregii vieți* (Bruxelles, 2018), *Curriculumul* reprezintă un document reglator, care are în vedere prezentarea interconexă a demersurilor conceptuale, teleologice, conținutuale și metodologice ale activităților extrașcolare în instituțiile de învățământ general, accentul fiind pus pe sistemul de competențe ca un nou cadru de referință al finalităților educaționale.

În condițiile reactualizării sistemului de învățământ din Republica Moldova prin abordarea științifică, axiologică, metodologică, managerială și experiențială, dezvoltarea educației și învățământului extrașcolar este determinată de următoarele:

- asigurarea coerenței și continuității între educația formală și educația nonformală (extrașcolară);
- ajustarea politicilor în domeniul educației și învățământului extrașcolar la standardele internaționale în acest domeniu și determinarea tendințelor de dezvoltare a educației extrașcolare pe plan național și internațional;
- crearea condițiilor social-economice și educaționale de realizare a educației și învățământului extrașcolar în raport cu interesele, abilitățile și oportunitățile copiilor/ elevilor.

Curriculumul cuprinde următoarele componente structurale: ***Preliminarii; Administrarea generală a disciplinei; Repere conceptuale; Competențele generale ale domeniului; Sistemul de profiluri; Modulele pentru activitățile extrașcolare pentru ciclul primar, gimnazial și liceal care includ: Administrarea disciplinei, Competențe specifice modulelor, Unități de învățarea (Unități de competență, Unități de conținut, Activități de învățare recomandate); Repere metodologice; Bibliografie.***

Curriculumul pentru educația și învățământul extrașcolar, alături de funcțiile sale de bază (proiectarea, reglarea, motivarea etc.), va realiza și funcțiile specifice educației și învățământului extrașcolar:

- funcția de recuperare a lacunelor;
- funcția de complementare a activităților educaționale formale;
- funcția de extindere a educației formale;
- funcția de opoziționare a educației formale.

Realizarea acestor funcții determină categoriile de beneficiari: cadre didactice, autori de suporturi didactice, manageri în educație, alte persoane interesate, inclusiv părinți.

Curriculumul fundamentează și ghidează activitatea cadrului didactic, facilitează abordarea creativă a demersurilor proiective și de realizare propriu-zisă a procesului educativ. În dependență de resurselor umane și materiale *Curriculumul* încredințează profesorului dreptul de a decide în acord cu alți actori ai procesului educațional (elevi, manageri educaționali):

- care module vor fi selectate în fiecare an școlar dintre cele propuse în *Curriculum* la nivel de treaptă de învățământ;
- în ce măsură va dezvolta conținuturile de învățare propuse;
- cum va pune în valoare activitățile de învățare recomandate.

Prin acestea, *Curriculumul* oferă un cadru favorabil pentru adaptarea la realitățile în care se desfășoară procesul educațional al activităților extrașcolare, domeniul Sport, Turism și Agrement, prezența sau lipsa sălii sau a terenului de sport, a altor resurse necesare practicării unui anumit gen de sport; starea de sănătate, preferințele și aptitudinile elevilor; tradițiile regionale, locale și cele ale instituției de învățământ etc.

I. ADMINISTRAREA GENERALĂ A ACTIVITĂȚILOR

<i>Nr. crt.</i>	<i>Nivel de instruire</i>	<i>Clase</i>	<i>Module</i>	<i>Nr. de ore pe săptămână</i>	<i>Nr. de antrenamente pe săptămână</i>
1.	Ciclul primar (grupe de adaptare și orientare)	I - IV	<i>Jocuri dinamice</i>	2	2
			<i>Adaptare și orientare într-o probă de sport</i>	4	
2.	Ciclul gimnazial (grupe pregătire și recreere)	V - IX	<i>Extinderea disciplinei conform Proiectării de Lungă Durată</i>	4	2 – 3
			<i>Pregătire într-o probă de sport</i>		
			<i>Educație pentru sănătate</i>		
3.	Ciclul liceal (grupe pregătire și recreere)	X - XII	<i>Educație pentru sănătate</i>	4	3 – 4
			<i>Pregătire într-o probă de sport</i>	6	

NOTE:

- grupele vor fi formate din cel puțin 15 elevi din aceeași clasă sau din clase diferite;
- diferența de vârstă a elevilor în activitățile extrașcolare sportive nu poate depăși 3 clase;
- elevii din clasele absolvente ale ciclului primar și gimnazial (cl. IV și IX) pot fi admiși în activitățile cercurilor sportive ale claselor superioare.

II. REPERE CONCEPTUALE

Curriculumul reprezintă un sistem de concepte, procese, produse și finalități care, în integritatea sa, asigură toate experiențele planificate riguros pentru a fi formate elevilor în cadrul activităților extrașcolare sportive, spre a atinge finalitățile învățării la cele mai înalte standarde de performanță permise de posibilitățile lor individuale.

Curriculumul pentru educația extrașcolară, pe de o parte, reprezintă o expresie a teoriei generale a curriculumului, validată de comunitatea științifică; pe de altă parte, preia unele caracteristici dictate de specificul și particularitățile educației extrașcolare (nonformale)[*Cadru de referință a educației și învățământului extrașcolar, 2020*]:

- diversitatea finalităților/ caracter deschis al finalităților.
- diversitatea abordărilor și formelor de organizare.
- axarea puternică pe cel ce învață.
- principiile educației individualizate și diferențiate sunt dominante.
- nivelul înalt de motivație pentru educația extrașcolară (nonformală).
- orientarea dominantă la proces și construirea de noi cunoștințe, noi experiențe.
- centrarea pe probleme cotidiene.
- orientarea spre o evaluare ascunsă, autoevaluare etc.

➤ Ca și concept, *Curriculumul* „conferă” rolul finalităților exprimate în termeni de competențe, care devin și criterii pentru selectarea și organizarea conținuturilor pe componente ale pregătirii, alegerea strategiilor planificării, de instruire și de evaluare.

Sistemul de competențe abordat prin *Curriculum* se structurează pe patru niveluri.

• **Competențele-cheie/transversale** se formează și se dezvoltă progresiv și gradual pe niveluri de instruire. Competențele-cheie constituie o categorie curriculară esențială, fiind definite la un nivel înalt de abstractizare și generalizare (v. Codul Educației al Republicii Moldova, Art. 11(2)). Transversalitatea și transdisciplinaritatea pot fi evidențiate drept caracteristici importante ale competențelor-cheie, deoarece acestea traversează diferitele sfere ale vieții sociale, precum și frontierele disciplinare.

• **Competențele generale domeniului** se deduc din competențele-cheie pentru învățarea pe parcursul întregii vieți (Bruxelles, 22 mai 2018), din specificul domeniilor respective și cu un grad înalt de generalitate și complexitate, se definesc și se formează pe întreaga perioadă a educației extrașcolare (nonformale)

• **Competențele specifice profilurilor** se desprind din sistemul de competențe pe domenii ale educației extrașcolare (nonformale) și reflectă/ integrează cunoștințele, capacitățile și atitudinile elevilor specifice profilului respectiv.

• **Competențe specifice ale activităților/ și modulelor** se proiectează în baza taxonomii specifice ale competențelor, dar și în raport cu competențele specifice profilului și reprezintă sisteme integrate de cunoștințe, capacități, valori și atitudini, care se formează în cadrul studiilor modulelor la diferite trepte de învățământ.

➤ În concepția *Curriculumului*, **conținuturile** constituie un mijloc de formare a competențelor, structurate conform *unităților de învățare* și oferă cadrului didactic libertatea și responsabilitatea proiectării acestora, decide măsura și modalitatea de a le valorifica în procesul educațional, în funcție de diverși factori de impact (specificul elevilor/ sportivilor, al localității sau zonei geografice, al resurselor disponibile etc.).

Sistemul de conținuturi ale *Curriculumului* este structurat pe unități de învățare, care conțin **unități de competențe, unități de conținut și activități de învățare.**

Unitățile de competențe sunt constituite ale competențelor și facilitează formarea competențelor specifice, reprezentând etape/ pietre de temelie în achiziționarea/ construirea acestora. Unitățile de competențe se formează și se dezvoltă pe parcursul modulelor/ unităților de învățare.

Unitățile de conținut constituie mijloace informaționale prin care se urmărește realizarea sistemelor de unități de competențe proiectate pentru unitatea de învățare dată. Respectiv, se vizează realizarea competențelor specifice modulului/ profilului.

Activitățile de învățare în *Curriculum* prezintă liste deschise de contexte semnificative de manifestare a unităților de competențe proiectate pentru formare/ dezvoltare și evaluare în cadrul unității respective de învățare. Cadrul didactic are libertatea și responsabilitatea să valorifice aceste liste în mod personalizat, în funcție de:

- nivelului instruirii;
- numărul de ore distribuite/ ponderea componentelor pregătirii;
- specificul de elevi;
- de starea fizică și de sănătate;
- de resursele disponibile etc.

➤ Dimensiunea procesuală presupune și valorificarea principiilor general-didactice în contexte specifice ale educației și învățământului (*principiul intuiției, principiul participării active și conștiente, principiul accesibilității și individualizării, principiul sistematizării și continuității, principiul corelării instruirii cu cerințele activității practice, principiul însușirii temeinice*) dar și principii specifice care rezultă din cadrul specific al antrenamentului (*principiul adaptării la nivelul de dezvoltare, principiul relației optime efort-odihnă, principiul programării pe termen lung al antrenamentului și performanței, principiul continuității antrenamentului, principiul progresiei efortului, principiul ciclicității și dinamizării, principiul multilateralității pregătirii, principiul motivației, principiul efortului de voință*).

III. COMPETENȚE GENERALE PENTRU DOMENIULUI

Sport, Turism și Agrement

- 1) Identificarea valorilor istorice, culturale și naturale ale ținutului natal, demonstrând discernământ, spirit civic și interes pentru cunoaștere.
- 2) Explicarea efectelor educației fizice și sportului asupra sistemelor organismului, demonstrând gândire critică și pozitivă în conexarea diferitor domenii de studiu și de activitate.
- 3) Utilizarea mijloacelor specifice dezvoltării armonioase și menținerii modului sănătos de viață, dând dovadă de interes și deschidere pentru dezvoltarea continuă.
- 4) Practicarea educației fizice și sportului sub forme de activități recreative/ aplicative/ adaptive/ de pregătire, manifestând implicare, responsabilitate și abilități de lucru în echipă
- 5) Coordonarea abilităților motrice în vederea realizării acțiunilor specifice probelor de sport, demonstrând interes pentru valorificarea posibilităților de învățare în scopul dezvoltării personale/ profesionale.
- 6) Explorarea achizițiilor dobândite în cadrul educațional prin activități sportive, turistice și de agrement, manifestând autonomie și integritate morală, adeziune la valorile morale general umane.

IV. SISTEMUL DE COMPETENȚE PE PROFILURI

4.1. Competențele profilului *Sport recreativ*

- Recunoașterea beneficiilor sportive – recreative, manifestând interes și deschidere pentru practicarea sistematică a activităților motrice și sportive.
- Explorarea potențialului motric în activități educaționale și cotidiene, dând dovadă de cunoaștere a normelor unui mod de viață sănătos și de capacitatea de aplicare a acestora.
- Practicarea activităților motrice individuale și colective pentru satisfacerea nevoilor de mișcare, dând dovadă de autocontrol în vederea dezvoltării fizice și armonioase.
- Adaptarea experiențelor motrice variate în activități competiționale și necompetiționale, manifestând integritate morală, corectitudine, demnitate, onestitate.

4.2. Competențele profilului *Sport aplicativ*

- Identificarea deprinderilor, calităților și capacităților motrice aplicative, dând dovadă de curiozitate și deschidere pentru autocunoaștere și explorare.
- Practicarea mijloacelor de bază și specifice probelor de sport pentru mărirea potențialului motric, demonstrând interes și implicare în activități de învățare.

- Adaptarea potențialului psihomotric pentru depășirea diferitor forme de obstacole, individual și în grup, manifestând responsabilitate față de sănătatea personală și grijă față de mediu.
- Explorarea deprinderilor motrice de bază și aplicative în activități recreative și competiționale, demonstrând inițiativă și implicare, responsabilitate pentru succesul comun.

4.3. Profilul Sport adaptiv

- Recunoașterea efectelor terapeutice și sanogenetice, dând dovadă de atitudine pozitivă în menținerea stării fizice optime.
- Maximizarea potențialului biomotric prin activități motrice specifice, manifestând interes și deschidere pentru dezvoltarea continuă.
- Exprimarea condiției fizice conform propriilor abilități și capacități, individual și în grup, dând dovadă de autocontrol și autoreglare în activități de învățare.
- Adaptarea capacității de mișcare în scop recreativ și competițional, demonstrând interes și implicare în evenimentele socioculturale

4.4. Profilul Turism

- Identificarea realității istorico-geografice la nivel local, regional și global, demonstrând respect și interes față de tradițiile, obiceiurile, valorile neamului și ale popoarelor lumii.
- Explicarea fenomenelor, proceselor și relațiilor mediului înconjurător, manifestând interes și deschidere pentru cunoaștere, estimare și cercetare.
- Explorarea tehnicilor și mijloacelor specifice turismului în activități de învățare și de concurs, demonstrând participare activă, atitudine pozitivă, interes pentru sănătatea proprie și dezvoltarea personală.
- Gestionarea experiențelor acumulate în practicarea individuală și colectivă a formelor de turism, dând dovadă de inițiativă, respect și responsabilitate față de mediul înconjurător.

V. ACTIVITĂȚI EXTRACURRICULARE PROFIL SPORT, TURISM ȘI AGREMENT

5.1. Pauza dinamică (profilul Sport recreativ)

Competențe specifice:

- 1) Identificarea efectelor benefice ale activităților motrice recreative în timpul zilei, manifestând interes pentru mișcare și activism.
- 2) Practicarea exercițiilor fizice, a jocurilor motrice și sportive în pauza dinamică, dând dovadă de interes pentru propria sănătate.
- 3) Explorarea potențialului motric în activități recreativ-educative organizate, respectând normele de igienă personală și de securitate.

5.2. Concursuri/ Festivaluri cultural-sportive (profilul Sport recreativ/ aplicativ)

Competențe specifice:

- 1) Identificarea formelor de organizare a activităților sportive de concurs, dând dovadă de curiozitate și autoapreciere.
- 2) Aplicarea achizițiilor motrice de caracter aplicativ și sportiv în activități competiționale, demonstrând implicare și responsabilitate pentru succesul comun.

- 3) Gestionarea comportamentului adecvat în relația cu colegii și adversarii, manifestând respect și generozitate față de cei din jur.

5.3. Marșuri turistice (profilul Turism)

Competențe specifice:

- 1) Identificarea patrimoniului natural și cultural al ținutului natal, demonstrând interes și deschidere pentru cunoaștere a tradițiilor și obiceiurilor neamului.
- 2) Explicarea fenomenelor și proceselor ale mediului înconjurător, manifestând interes spre cercetare și autodezvoltare.
- 3) Explorarea tehnicilor de depășire a obstacolelor, orientare, și a bivouacului, respectând tehnica de securitate și siguranță pentru propria sănătate.

VI. MODULE PENTRU CERCURI SPORTIVE CICLUL PRIMAR

6.1 Administrarea disciplinei

Statutul activității	Aria curriculară	Module	Clasa	Nr. de ore pe săptămână	Nr. de ore pe an ¹
La solicitare	Activități extrașcolare	<ul style="list-style-type: none"> ● Jocuri dinamice ● Adaptare și orientare într-o probă de sport 	I	2	66
			II		
			III	4	132
			IV		

6.2. Modulul Jocuri dinamice (Profilul sport aplicativ)

Competențe specifice:

- 1) Identificarea deprinderilor motrice de bază și aplicative prin activități de joc, dând dovadă de curiozitate și implicare.
- 2) Respectarea regulilor igiene și de securitate în practicarea jocurilor cu elemente din probe de sport, demonstrând respect și grijă față de participanți.
- 3) Adaptarea potențialului motric pentru depășirea diferitor forme de obstacole, manifestând responsabilitate față de sănătatea personală.
- 4) Practicarea jocurilor dinamice în diferite forme de organizare, demonstrând interes în activități de învățare.
- 5) Explorarea deprinderilor motrice de bază și aplicative în activități recreative și de concurs, demonstrând implicare, responsabilitate pentru succesul comun.

Unități de învățare:

Unități de competențe	Unități de conținut	Activități de învățare Recomandate
Jocuri frontale		
1. Respectarea regulilor jocului în activități de învățare	<ul style="list-style-type: none"> ● Jocuri de imitare ● Jocuri pentru atenție. ● Jocuri pentru reacție. 	- conversații despre practicarea jocurilor în familie și cu colegii de joacă;

¹Poate varia în funcție de structura anului școlar și datele calendaristice.

<p>2. Identificarea segmentelor/ părților corpului.</p> <p>3. Coordonarea acțiunilor motrice individuale în diferite formații.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Jocuri pentru echilibru. ● Jocuri pentru anticipare. ● Jocuri de orientare. 	<ul style="list-style-type: none"> - prezentarea, explicarea și demonstrarea jocului; - practicarea rolurilor în activitatea de joc; - practicarea jocurilor: „Animalele pădurii”, „Trenulețul și vagoanele”, „Automobilul”, „Semaforul”, „ Mișcarea interzisă”, „Repetă poziția”, „Oglinda”, „Atinge obiectul”, „ Șarpele își prinde coada”, „Urmărește colegul”, „Colțuri colorate”, „ Găsește-ți locul”, „ Rândunica fără cuib” etc.
Jocuri pentru formarea deprinderilor de bază și utilitar-aplicative		
<p>1. Explorarea deprinderilor motrice de bază și utilitar-aplicative în condiții de joc.</p> <p>2. Practicarea mijloacelor de depășire a obstacolelor în condiții de concurs.</p> <p>3. Susținerea relațiilor pozitive interpersonale în activitatea motrice.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Jocuri pentru variații de mers, sărituri și alergări. ● Jocuri pentru aruncări și prinderi. ● Jocuri pentru cățărări, târări și escaladări. ● Jocuri pentru transportări. 	<ul style="list-style-type: none"> - discuții despre importanța respectării regulilor și condițiilor jocului; - prezentarea, explicarea și demonstrarea activității de joc; - practicarea: - jocurilor/ ștafetelor pentru variații de deplasări și transportări de obiecte; - parcurșurilor aplicative de depășire a obstacolelor orizontale și verticale prin variații de mers, deplasări și sărituri/ cățărări și escaladări; - jocurilor: „Vrăbiuțe săltărețe”, „Broșcuța”, „Animalele târătoare”, „Nimerește ținta”, „Ținta călătoare”, „Prinde obiectul” etc.
Jocuri pentru dezvoltarea calităților motrice		
<p>1. Identificarea nivelului motrice prin practicarea jocurilor.</p> <p>2. Respectarea regulilor de securitate, sanitaro-igienice și a jocului.</p> <p>3. Manifestarea agerimii, istețimeii, ingeniozității vitezei reacției.</p> <p>4. Încadrarea în activitatea motrice de grup.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Jocuri pentru dezvoltarea vitezei. ● Jocuri pentru dezvoltarea capacităților coordinative. ● Jocuri pentru dezvoltarea forței segmentare a mușchilor. ● Jocuri pentru plasticitate musculară și mobilitate articulară. ● Jocuri pentru dezvoltarea rezistenței. 	<ul style="list-style-type: none"> - discuții despre calitățile motrice; - prezentarea explicarea și organizarea jocurilor; - practicarea rolurilor de ajutor, arbitru etc.; Jocuri pentru: - reacționare la stimuli vizuali și auditivi, viteză de execuție și de deplasare. „Bufnițele”, „Cursa pe numere”, „Al treilea de prisos”, „Leapșa” etc.; - coordonarea segmentelor corpului în spațiu și timp; în relație cu partenerul; de manevrare a obiectelor; de păstrare a echilibrului. „Cine este mai îndemânat”, „Îmbracă cercul”, „Lupta cocoșilor” etc.; - menținerea pozițiilor cu grad sporit de mobilitate articulară și plasticitate musculară. „Gerilă”, „Podul” etc. - de durată pentru stimularea funcțiilor cardio-respiratorie „Lupul și oile” etc.

Jocuri cu elemente de gimnastică		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificarea mișcărilor specifice gimnasticii în condiții de joc. 2. Coordonarea acțiunilor motrice individuale în formație. 3. Utilizarea elementelor de gimnastică, în condiții de joc. 4. Acceptarea regulilor de securitate, a cerințelor sanitaro-igienice în practicarea jocurilor din gimnasticii. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Jocuri de front și formații. ● Jocuri cu elemente acrobatică. ● Jocuri cu elemente de ritmică ● Jocuri cu elemente de dans. 	<ul style="list-style-type: none"> - discuții despre: spațiile permise pentru practicarea jocurilor, a formelor de organizarea jocului; jocurile practicate în timpul zilei; - prezentarea/ demonstrarea, explicarea jocurilor; - practicarea rolurilor de conducător, ajutor; - practicarea elementelor de acrobatică, ritmică și dans în condiții de concurs; - parcurhuri aplicative cu elemente de acrobatică, ritmică și dans; - Practicarea jocurilor: „Mare - mic, mic-mare”, „Comanda inversă”, „Leagănul”, „Cocostârc într-un picior”, „Găsește locul”, „Găsește obiectul”, „Serpentine muzicale” etc.
Jocuri cu elemente din jocuri sportive		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Exersarea elementelor de bază a jocurilor sportive în condiții de concurs. 2. Reproducerea variată a priceperilor și deprinderilor motrice specifice probei de sport în activitatea de joc. 3. Încadrarea în activitatea motrice de grup. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Jocuri de manipulare și manevrare a mingii. ● Jocuri cu elemente din baschet. ● Jocuri cu elemente din handbal. ● Jocuri cu elemente din fotbal. ● Jocuri cu elemente din volei. ● Jocuri cu elemente din rugby. 	<ul style="list-style-type: none"> - discuții despre jocurile sportive; - prezentarea explicarea și organizarea jocurilor; - practicarea rolurilor de ajutor, arbitru etc.; - Jocuri cu elemente din baschet: „Dribling în cerc”, „Roșu și albastru”, „Labirintul”, „Numărul strigat” etc. - Jocuri cu elemente din handbal: „Mingea călătoare”, „Mingea la căpitan”, „Rațele și Vânătorii”, „Vânătoarea de iepuri” etc; - Jocuri cu elemente din fotbal „Mingea prin tunel”, „Lovește ținta”, „Pasează după ocolire”, „Jocuri 3 contra 3, 4 contra 4, 5 contra 5, la o poartă (improvizate)” - Jocuri cu elemente din volei: „Mingea la căpitan”, „Cine ține mai mult mingea în aer”, „Atinge mingea”, „Ferește-te de mai multe mingi”, „Cei mai buni”, etc. - Jocuri cu elemente din rugby: „Mingea frige”, „Mingea prin tunel”, „Ștafete cu schimb de locuri” etc.

6.3. Modulul *Adaptare și orientare într-o probă de sport (Profilul sport recreativ)*

Competențe specifice:

- 1) Identificarea noțiunilor elementare ale culturii fizice și sportului prin activități motrice practicate, manifestând interes și implicare.

- 2) Identificarea regulilor de securitate și a normelor de igienă în cadrul procesului de instruire, demonstrând responsabilitate față propria sănătate.
- 3) Practicarea mijloacelor de bază specifice probei de sport în vederea asigurării dezvoltării fizice armonioase, demonstrând corectitudine și atitudine pozitivă față de învățare.
- 4) Aplicarea achizițiilor motrice în activități independente și de concurs, manifestând încredere în forțele proprii
- 5) Susținerea relațiilor pozitive interpersonale și comportamentale, manifestând respect și generozitate față de cei din jur

Unități de învățare:

Unități de competențe	Unități de conținut	Activități de învățare și produse școlare recomandate
Cunoștințe generale		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Explicarea importanței practicării exercițiilor fizice. 2. Receptarea terminologiei specifice dezvoltării fizice a omului. 3. Explicarea rolului exercițiului fizic în fortificarea sănătății. 4. Acceptarea cerințelor sanitaro-igienice. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Beneficii ale practicării activităților motrice. ● Igiena personală și a echipamentului sportiv ● Reguli de securitate în activitățile extrașcolare ● Mijloace de adaptare a organismului pentru efort 	<ul style="list-style-type: none"> - activități interactive de transmitere a cunoștințelor de conținut general și specific probei de sport (metode și tehnici moderne); - workshopuri: schimb de bune practici; - sarcini individuale și de grup;
Cunoștințe specifice		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Recunoașterea noțiunilor de bază ale mișcărilor specifice probei de sport practicate. 2. Recunoașterea elementelor și procedeele tehnice probei de sport practicate. 3. Identificarea calităților motrice specifice probei de sport. 4. Aplicarea regulilor de concurs specifice probei sportive practicate. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Mișcări specifice ale probei de sport. ● Noțiuni elementare ale tehnicii probei de sport. ● Istoria apariției probei de sport. ● Calități motrice specifice probei de sport ● Reguli elementare ale probei de sport 	<ul style="list-style-type: none"> - activități interactive de transmitere a cunoștințelor de conținut general și specific probei de sport (metode și tehnici moderne); - activități individuale/ în perechi/, în grup pentru realizarea conținuturilor/ sarcinilor propuse; - relatări de informații/ rezultate/ concluzii.
Deprinderi motrice de bază și utilitar-aplicative		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Explorarea variațiilor de mers, a alergărilor și săriturilor. 2. Demonstrarea acțiunilor motrice utilitar-aplicative din diferite poziții și pe suprafețe variate. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Mers, alergări și sărituri. ● Variații de sărituri. ● Escaladări. ● Tracțiuni și împingeri. ● Transportări. ● Aruncări și prinderi. ● Cățărări și coborâri. 	<ul style="list-style-type: none"> - exerciții de explorare a deprinderilor și priceperilor motrice specifice probei de sport practicate; - exersarea/perfecționarea elementelor tehnice ale probelor de sport practicate prin aplicarea diverselor mijloace sportive și utilitar-aplicative.

Calități motrice		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Recunoașterea exercițiilor simple pentru dezvoltarea calităților motrice de bază. 2. Practicarea exercițiilor fizice pentru dezvoltarea fizică armonioasă din poziții de bază ale corpului. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Capacități coordinative (îndemânare). ● Suplețea. ● Viteză. ● Rezistența. ● Forța. 	<ul style="list-style-type: none"> - dezvoltarea calităților motrice specifice (viteză, capacități coordinative) prin elemente și procedee tehnice ale jocului; - efectuarea exercițiilor care implică mai multe forme de manifestare a calității motrice de bază;
Elemente specifice probei de sport		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Reproducerea pozițiilor fundamentale ale jucătorului și a deplasărilor specifice probei de sport practicate. 2. Demonstrarea elementelor tehnice în condiții de joc/ concurs. 3. Îndeplinirea elementelor și procedeele tehnice apropiate modelului. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Poziții și mișcări în proba de sport practică. ● Exerciții adaptive tehnicii probei de sport. ● Elemente tehnice de bază. ● Procedee tehnice de bază. ● Îmbinarea elementelor în acțiuni/ complexe specifice probei de sport 	<ul style="list-style-type: none"> - prezentarea, demonstrarea și explicarea elementelor și procedeele tehnice specifice probelor de sport, înlănțuirea lor în acțiuni tactice/ complexe de mișcări; - practicarea elementelor și procedeele tehnice specifice probei în structuri motrice complexe;
Jocuri de mișcare		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificarea scopului și rolul jocului în activitatea sportivă. 2. Integrarea în activitatea de concurs la nivel de instruire. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Jocuri de mișcare frontale, în perechi, colective. ● Jocuri de mișcare cu elemente din proba de sport. ● Ștafete sportive. 	<p>Jocuri:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pentru dezvoltarea calităților motrice (coordonarea, viteza, suplețea, rezistența, forța); - pentru rezolvarea sarcinilor în echipă; - ștafete cu depășirea obstacolelor individual și în grup
Activități de concurs și competitive		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificarea scopului și rolul competiției în activitatea sportivă. 2. Integrarea în activitatea de concurs la nivel de instruire. 3. Aplicarea pe parcursul activităților de concurs și competitive a prevederilor regulamentare. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Concurs al elementelor tehnice ● Concurs al acțiunilor/ complexelor elementare ● Competiție la nivel de școală ● Competiție la nivel local 	<ul style="list-style-type: none"> - descrierea și explicarea scopului și obiectivelor concursului/ competiției în care va participa sportivul; - participarea în concursuri/ întreceri/ competiții la nivel școlar/ regional/ național cu participanți de același nivel de instruire; - practicarea rolurilor de ajutor, arbitru etc.

VII. MODULE PENTRU CERCURI SPORTIVE CICLUL GIMNAZIAL

7.1. Administrarea disciplinei

Statutul activității	Aria curriculară	Module	Clasa	Nr. de ore pe săptămână	Nr. de ore pe an ²
La solicitare	Activități extrașcolare	● <i>Extinderea disciplinei conform PLD</i>	V	4	140
			VI	4	140
		● <i>Aprofundare într-o probă de sport</i>	VII	4	140
			VIII	4	140
		● <i>Educație pentru sănătate</i>	IX	4	136

7.2. MODULUL *Extinderea disciplinei conform Proiectării de Lungă Durată*

Competențe specifice:

- 1) Explicarea efectelor activităților motrice și sportive, manifestând gândire critică și pozitivă în conexarea diferitor domenii de studiu, activitate și valori umane.
- 2) Explorarea potențialului motrice în activități educaționale și cotidiene, dând dovadă de autocontrol în vederea dezvoltării fizice armonioase.
- 3) Gestionarea abilităților specifice probelor sportive în activități competitive și recreative, demonstrând respect și grijă față de participanți, responsabilitate pentru succesul comun.

Conținuturile vor fi proiectate conform *Proiectării de Lungă Durată* al cadrului didactic pe anul curent și vor reflecta unitățile de conținut al modulelor selectate:

Module	Număr de ore	Module	Număr de ore
Semestrul I		Semestrul II	
Atletism	24	Badminton	20
Volei	20	Gimnastică	28
Turism	18	Volei	28
Total	62		76

7.3. MODULUL *Aprofundare într-o probă de sport (Profilul sport recreativ)*

Competențe specifice:

- 1) Valorificarea beneficiilor sportive și recreative ale probei de sport practicate, manifestând atitudine pentru modul sănătos de viață
- 2) Acceptarea regulilor de securitate și normelor de igienă în cadrul procesului de instruire și a activităților conexe, demonstrând grijă pentru participanți.
- 3) Explorarea mijloacelor specifice probei de sport practicate în vederea asigurării dezvoltării fizice și armonioase, manifestând autocontrol și autoreglare.
- 4) Aplicarea achizițiilor motrice în activități competitive și recreative, dând dovadă de inițiativă și implicare.

²Poate varia în funcție de structura anului școlar și datele calendaristice.

- 5) Promovarea valorilor educației fizice și sportului în activități sportive și cotidiene, dând dovadă de formare și afirmare a personalității

Unități de învățare:

Unități de competențe	Unități de conținut	Activități de învățare și produse școlare recomandate
Cunoștințe generale		
1. Receptarea termenilor sportivi în diverse contexte de comunicare. 2. Acceptarea regulilor de securitate în cadrul activităților extrașcolare. 3. Explicarea importanței igienei personale și a echipamentului sportiv.	<ul style="list-style-type: none"> ● Noțiuni generale ale culturii fizice și sportului. ● Igiena personală și a echipamentului sportiv. ● Reguli de securitate în activitățile extrașcolare. ● Mijloace de pregătire și refacere după efort. ● Evaluarea pregătirii sportive. 	<ul style="list-style-type: none"> - observarea, demonstrarea și explicarea noțiunilor generale ale educației fizice și sportului eventual cu suport video/digital; - realizarea proiectului individual/de grup/colectiv: afiș/poster/banner/spot publicitar despre beneficiile practicării activităților extrașcolare (în formă grafică/digitală);
Cunoștințe specifice		
1. Explicarea noțiunilor de bază ale antrenamentului sportiv și al probei de sport practicate. 2. Clasificarea elementelor de tehnică și tactică. 3. Promovarea relațiilor comportamentale bazate pe fair-play.	<ul style="list-style-type: none"> ● Noțiuni specifice probei de sport. ● Tehnica și tactica probei de sport. ● Calități motrice specifice probei de sport. ● Reguli competiționale ale probei de sport. 	<ul style="list-style-type: none"> - discuții dirijate despre calitățile motrice specifice probei de sport/ noțiuni specifice/ tehnică/tactică; - organizarea workshopurilor: schimb de bune practici referitoare la identificarea spațiilor și a activităților extrașcolare care se pot practica împreună cu prietenii/familia.
Pregătirea fizică generală		
1. Practicarea mijloacelor de formare a calităților motrice de bază. 2. Explorarea mijloacelor specifice probei de sport practicate prin jocuri de mișcare și convenționale.	<ul style="list-style-type: none"> ● Deprinderi motrice de bază. ● Deprinderi motrice aplicative. ● Elemente din gimnastică/acrobatică/ ritmică și dans. ● Elemente din atletism. ● Jocuri sportive convenționale. ● Ștafete și jocuri de mișcare. 	<ul style="list-style-type: none"> - observarea, demonstrarea și explicarea poziției și a mișcărilor segmentelor corpului, a factorilor-cheie la îndeplinirea elementelor și procedeelelor cu suport video/digital
Pregătirea fizică specială		
1. Recunoașterea nivelului pregătirii motrice individuale. 2. Explorarea mijloacelor dezvoltării calităților motrice/	<ul style="list-style-type: none"> ● Capacități coordinative: <ul style="list-style-type: none"> - simțul spațio-temporal; - simțul kinestezic; - echilibrul; - ritmicitatea; 	<ul style="list-style-type: none"> - demonstrarea/prezentarea calităților specifice probei de sport; - activități individuale/ în perechi/, în grup pentru

<p>fizice specifice probei de sport.</p> <p>3. Aplicarea mijloacelor pregătirii sportive în condiții special adaptate.</p> <p>4. Utilizarea mijloacelor pregătirii specifice sportive în condiții de întreceri și concurs.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - orientarea în spațiu ● Viteză: <ul style="list-style-type: none"> - forță - viteză; - viteza de deplasare; - viteza de execuție. ● Rezistența: <ul style="list-style-type: none"> - generală și specifică. ● Forța: <ul style="list-style-type: none"> - statică și dinamică. ● Suplețea: <ul style="list-style-type: none"> - elasticitatea musculară; - mobilitatea articulară. 	<p>realizarea conținuturilor/ sarcinilor pregătirii sportive;</p> <ul style="list-style-type: none"> - metode și mijloace pentru dezvoltarea: capacităților coordinative, vitezei, rezistenței, forței și supleței în proba de sport practicate; - exerciții pentru menținerea stării funcționale a sistemelor organismului; - exerciții de explorare a deprinderilor și priceperilor motrice specifice probei de sport practicate; - dezvoltarea calităților motrice specifice (viteză, capacități coordinative) prin elemente specifice probei practicate.
Pregătirea tehnică și/ sau coregrafică		
<p>1. Demonstrarea tehnicii elementare specifice probei sportive practicate.</p> <p>2. Îndeplinirea elementelor și procedeele tehnice cu eficiență și stabilitate</p> <p>3. Reproducerea elementelor/ acțiunilor în condiții de învățare și de concurs.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Poziții și mișcări specifice probei de sport practicate. ● Elemente și procedee tehnice. ● Elemente tehnice specifice. 	<ul style="list-style-type: none"> - observarea, demonstrarea și explicarea poziției și a mișcărilor segmentelor corpului, a factorilor-cheie la îndeplinirea elementelor și procedeele tehnice cu suport video/digital; - executarea elementelor și procedeele tehnice în îmbinarea a diferitor mișcări ale corpului.
Pregătirea tactică și psihologică		
<p>1. Identificarea acțiunilor tactice elementare ale probei de sport.</p> <p>2. Coordonarea elementelor/ acțiunilor în condiții variate/ mereu schimbătoare.</p> <p>3. Executarea procedeele tehnice în structuri motrice complexe specifice disciplinelor sportive studiate.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Acțiuni tehnico-tactice. ● Sisteme competiționale. ● Pregătire competițională. ● Organizarea competițiilor și practica de arbitraj. 	<ul style="list-style-type: none"> - practicarea și demonstrarea acțiunilor tehnico-tactice în cadrul probei practicate; - exersarea și practicarea acțiunilor tactice individuale/ colective specific probei de sport, în condiții special adoptate; - practicarea rolurilor de căpitan, arbitru, profesor, voluntar etc.
Activități de concurs și competitive		
<p>1. Evaluarea personală/ de grup a randamentului în activitățile</p>	<p>4. Competiție la nivel de școală.</p> <p>5. Competiție la nivel local.</p> <p>6. Competiție la nivel regional.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - îndeplinirea rolului de căpitan de echipă; - îndeplinirea rolului de arbitru;

<p>sportive la nivel școlar/ local/ regional/ festivaluri.</p> <p>2. Manifestarea atitudinii de fair-play în calitate de practicant și de spectator.</p> <p>3. Promovarea relațiilor comportamentale bazate pe fair-play</p>	<p>7. Festivaluri sportive.</p>	<p>- îndeplinirea rolului de cronometror;</p> <p>- îndeplinirea rolului de scorer;</p> <p>- îndeplinirea rolului de starter.</p>
--	---------------------------------	--

7.4. MODULUL *Educație pentru sănătate (Profilul sport adaptiv)*

Competențe specifice:

- 1) Recunoașterea efectelor asanative și terapeutice ale activităților motrice în activități conexe, manifestând interes pentru autocunoaștere.
- 2) Identificarea mijloacelor terapeutice și profilactice pentru recuperarea deficiențelor locomotorii, dând dovadă de atitudine pozitivă pentru propria sănătate.
- 3) Practicarea acțiunilor motrice specifice probelor de sport individuale și de echipă, manifestând interes și deschidere pentru propria dezvoltare.
- 4) Practicare exercițiilor de dezvoltare fizică generală și specială, cu și fără obiecte, dând dovadă de autocontrol și autoreglare.
- 5) Adaptarea capacităților intelectuale și psihomotrice în scop recreativ și de concurs, demonstrând interes și implicare în activități socio-culturale.

Unități de învățare:

Unități de competențe	Unități de conținut	Activități de învățare și produse școlare recomandate
Cunoștințe generale		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Distingerea factorilor care pot modifica starea de sănătate. 2. Argumentarea importanței educației fizice asupra îmbunătățirii stării de sănătate. 	<ul style="list-style-type: none"> • Educația fizică ca mijloc de formare a personalității. • Istoria culturii fizice și sportului. 	<ul style="list-style-type: none"> - observări dirijate și libere; - documentarea din diverse surse informaționale; - studiu de caz (curba de efort); - joc de rol; - dezbateri.
Cunoștințe specifice		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificarea deficiențelor de sănătate și soluționarea prin deciziile de acțiune. 2. Aprecierea importanței călirii organismului. 3. Propunerea unor soluții de diminuare a folosirii factorilor nocivi ai sănătății. 	<ul style="list-style-type: none"> • Igiena personală și a echipamentului sportiv. • Controlul medical și autocontrolul. • Reguli de acordare a primului ajutor. • Călirea organismului. • Timpul de muncă și timpul de odihnă. Importanța somnului. 	<ul style="list-style-type: none"> - observarea, demonstrarea și explicarea noțiunii de sănătate, eventual cu suport video/digital; - graficul „T” (compararea stărilor de sănătate și de boală); - jocuri didactice: „Floarea”, „Cubul sănătății”; - elaborarea posterelor tematice; - întocmirea unui program optim de activitate pentru perioadele

4. Organizarea regimului personal de școală/ muncă/mișcare și de odihnă în baza normelor acceptate.	<ul style="list-style-type: none"> ● Utilizarea TIC în organizarea activităților de muncă și de odihnă – beneficii și riscuri. ● Factorii nocivi sănătății. ● Regimul motric al școlarului 	de suprasolicitare a organismului; - elaborarea unui model de regim motric al zilei.
Cunoștințe specifice probelor de sport		
1. Estimarea importanței respectării regulilor de securitate. 2. Explicarea structurii de mișcă ale procedeele tehnico-tactice din proba de sport.	<ul style="list-style-type: none"> ● Reguli de securitate în activitățile de învățare și competiționale. ● Bazele tehnicii și tacticii probei de sport. ● Reguli competiționale. 	- dezbateri, discuții, studii de caz cu referire la regulile de securitate; - analiza unor materialele video, regulamente despre regulile competiționale în diferite probe de sport.
Dezvoltarea fizică armonioasă		
1. Identificarea deprinderilor motrice de bază, utilitar-aplicative și a mijloacelor pregătirii fizice generale. 2. Practicarea exercițiilor fizice pentru dezvoltarea fizică armonioasă. 3. Explorarea deprinderilor și priceperilor motrice de bază și utilitar-aplicative. 4. Aplicarea achizițiilor motrice în condiții variate de joc.	<ul style="list-style-type: none"> ● Exerciții pentru dezvoltarea fizică generală/ armonioasă. ● Exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice de bază. ● Exerciții pentru influențarea selectivă a aparatului locomotor. ● Exerciții pentru recuperarea selectivă a aparatului locomotor. ● Exerciții pentru solicitarea direcționată a sistemelor organismului. ● Jocuri cu elemente din gimnastica de recuperare 	- explicarea, demonstrarea exercițiilor de dezvoltare fizică armonioasă cu și fără obiecte; - exerciții pregătitoare și speciale în formă de joc; - exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice de bază: viteză, rezistență, forță, suplețe, îndemânare, sub diferite forme și pe diferite suprafețe, în tempo variat, în îmbinare cu acțiuni motrice, în complexe; - exerciții pentru influențarea/ recuperarea selectivă a aparatului locomotor.
Deprinderi motrice de bază		
1. Practicarea exercițiilor fizice pentru dezvoltarea fizică armonioasă din diferite poziții ale corpului. 2. Practicarea mijloacelor specifice pentru dezvoltarea fizică generală.	<ul style="list-style-type: none"> ● Mers, alergări și sărituri ● Variații de sărituri ● Escaladări. ● Tracțiuni și împingeri. ● Transportări. ● Aruncări și prinderi. ● Cățărări și coborâri. ● Jocuri și ștafete. 	- exerciții pentru dezvoltarea deprinderilor motrice de bază: mers alergări, sărituri, sub diferite forme și pe diferite suprafețe, în tempo variat, în îmbinare cu acțiuni motrice, în complexe; - exerciții de aruncări, prinderi, urcări, coborâri, târări, sub formă de trasee applicative, jocuri și ștafete.
Gimnastică		
1. Îndeplinirea elementelor de gimnastică în structuri simple, cu și fără ajutor,	<ul style="list-style-type: none"> ● Elemente acrobatic. ● Elemente de gimnastică la aparate. ● Elemente ritmice/ aerobice. 	- observarea, demonstrarea și explicarea diferitor mișcări locomotorii, a deosebirilor și a asemănarilor dintre ele în

cu fixarea poziției și menținerea echilibrului. 2. Reproducerea în ritm și armonie a complexelor de gimnastică ritmică și dans cu acompaniament.	<ul style="list-style-type: none"> ● Elemente de dans. ● Jocuri motrice cu elemente din gimnastică. 	exerciții din gimnastică, eventual cu suport video/digital; - învățarea prin sarcini de lucru: depistarea varietății de îndeplinire a elementelor din gimnastică;
Atletism		
1. Executarea comentată a structurilor de mișcări în complexe de elemente și procedee tehnice din atletism. 2. Coordonarea abilităților specifice atletismului în procesul practicării.	<ul style="list-style-type: none"> ● Mers sportiv. ● Alergări de duranță. ● Sărituri în lungime/ înălțime. ● Aruncarea mingii mici. ● Jocuri motrice cu elemente din atletism 	- observarea, demonstrarea și explicarea diferitor mișcări specifice atletismului (alergări, sărituri, aruncări), a deosebirilor și a asemănarilor lor în diferite activități motrice, eventual cu suport video/digital;
Jocuri sportive		
1. Rezolvarea diferitelor sarcini în cadrul acțiunilor tehnico-tactice de atac și apărare. 2. Evaluarea propriului randament în activitățile sportive. 3. Manifestarea atitudinii de fair-play în calitate de practicant și de spectator.	<ul style="list-style-type: none"> ● Poziții și deplasări. ● Exerciții de acomodare cu mingea. ● Tehnica jocului de atac. ● Tehnica jocului de apărare. ● Acțiuni tehnico-tactice. ● Joc convențional/ bilateral. ● Jocuri motrice cu elemente din jocuri sportive 	- practicarea și demonstrarea exercițiilor cu elemente din jocuri în diferite formații/ poziții și îmbinate cu diferite acțiuni motrice; - îmbunătățirea stării de sănătate prin participarea regulată la activitățile motrice.

VIII. MODULE PENTRU CERURILE SPORTIVE CICLUL LICEAL

8.1. Administrarea disciplinei

Statutul activității	Aria curriculară	Clasa	Module	Nr. de ore pe săptămână	Nr. de ore pe an ³
La solicitare	Activități extrașcolare	X	● <i>Educație pentru sănătate</i>	4	140 – 136 _(XII)
		XI XII	● <i>Pregătire într-o probă de sport</i>	6	210 – 198 _(XII)

8.2. MODULUL *Educație pentru sănătate* (Profilul sport adaptiv)

Competențe specifice:

- 1) Recunoașterea efectelor asanative și terapeutice ale activităților motrice în activități conexe,

³ Poate varia în funcție de structura anului școlar și datele calendaristice.

manifestând interes pentru autocunoaștere.

- 2) Identificarea mijloacelor terapeutice și profilactice pentru recuperarea deficiențelor locomotorii, dând dovadă de atitudine pozitivă pentru propria sănătate.
- 3) Practicarea acțiunilor motrice specifice probelor de sport individuale și de echipă, manifestând interes și deschidere pentru propria dezvoltare.
- 4) Practicare exercițiilor de dezvoltare fizică generală și specială, cu și fără obiecte, dând dovadă de autocontrol și autoreglare.
- 5) Adaptarea capacităților intelectuale și psihomotrice în scop recreativ și de concurs, demonstrând interes și implicare în activități socioculturale.

Unități de învățare:

Unități de competențe	Unități de conținut	Activități de învățare și produse școlare recomandate
Cunoștințe generale		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Analiza factorilor care influențează starea de sănătate a organismului uman. 2. Demonstrarea abilităților de autoîngrijire, de respectare a modului sănătos de viață. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Principii ale educației fizice și sportului. ● Cultura fizică recreativă și de recuperare. ● Principiile dezvoltării multilaterale a personalității. 	<ul style="list-style-type: none"> - identificarea factorilor biologici, sociali și de mediu care influențează starea de sănătate; - redactarea unor referate privind importanța educația pentru sănătate; - comunicare: „<i>Sportul contribuie la dezvoltarea mea</i>”.
Cunoștințe specifice		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificarea factorilor determinanți pentru menținerea și fortificarea sănătății. 2. Argumentarea importanței planificării unui regim alimentar corect. 3. Aplicarea acțiunilor de acordare a primului ajutor. 4. Propunerea modalităților de refacere și recuperare după efort. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Igiena personală, controlul medical și autocontrolul. ● Regimul alimentar și hidratarea. ● Nutriția, rația alimentară zilnică. ● Acordarea primului ajutor în accidentările sportive. ● Mijloace de refacere și recuperare. 	<ul style="list-style-type: none"> - studiu de caz: Respect regulile de igienă – protejează sănătatea; - alcătuirea meniului pentru o zi/săptămână (activitatea Farfurii); - analiza indicelui masei corporale (IMC); - analiza etichetelor (conținutul și valabilitatea produselor); - prezentarea și analiza piramidei alimentare; - formularea unor recomandări/argumente cu privire la necesitatea manifestării unui mod sănătos de viață
Cunoștințe specifice probelor de sport		

<ol style="list-style-type: none"> 1. Implicarea în activități de menținere a propriei stări de sănătate și a celor din jur. 2. Operarea cu regulile de securitate și cele de concurs în cadrul competițiilor. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Reguli de securitate în activitățile de învățare și competiționale. ● Bazele tehnicii și tacticii probei de sport. ● Reguli competiționale. 	<ul style="list-style-type: none"> - redactarea unor materiale despre regulile de securitate; - discuții despre bazele tehnicii și a tacticii, în baza unor filmulețe, prezentări etc; - proiect: îmbunătățirea stării de sănătate prin participarea regulată la activitățile motrice (în formă grafică/ digitală)
Dezvoltarea fizică armonioasă		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Însușirea exercițiilor și a complexelor de dezvoltare fizică, în vederea utilizării în gimnastică zilnică. 2. Practicarea mijloacelor specifice pentru dezvoltarea fizică generală. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Exerciții pentru dezvoltarea fizică generală/ armonioasă/ a calităților motrice de bază. ● Exerciții pentru recuperarea deficiențelor atitudinii corporale. ● Exerciții pentru recuperarea scoliozei. ● Exerciții pentru recuperarea bolilor de picior. ● Exerciții pentru recuperarea aparatului respirator. 	<ul style="list-style-type: none"> - exersarea exercițiilor pentru dezvoltarea fizică generală specifice disciplinelor sportive studiate, în condiții variate; - exerciții de formare a reflexului de postură corectă; - practicarea exercițiilor statice/ dinamice cu și fără obiecte cu amplitudine și intensitate diferită ; - exerciții din poziția șezând, culcat, atârnat, atârnat combinat.
Deprinderi motrice		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Efectuarea exercițiilor elementare pentru dezvoltarea deprinderilor motrice de bază. 2. Coordonarea deprinderilor motrice de bază și aplicative în condiții de joc. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Exerciții pentru stabilizarea deprinderilor motrice de bază. ● Exerciții pentru formarea deprinderilor motrice utilitar-aplicative ● Jocuri motrice și ștafete. 	<ul style="list-style-type: none"> - parcurgerea de trasee aplicative specifice dezvoltării calităților motrice.
Gimnastică		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Îndeplinirea elementelor acrobatice elementare. 2. Îmbinarea elementelor acrobatice în complexe, cu acompaniament muzical 3. Aplicarea achizițiilor motrice în condiții de joc și concurs. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Elemente acrobatice. ● Elemente de gimnastică la aparate. ● Jocuri motrice cu elemente din gimnastică. ● Elemente ritmice/ aerobice. ● Elemente de dans. 	<ul style="list-style-type: none"> - practicarea varietății de elemente acrobatice în diferite îmbinări de elemente în complexe individual și în grup; - crearea complexelor de 3-6 elemente acrobatice individual, în perechi și în grup.
Atletism		

1. Practicarea exercițiilor speciale ale alergării, săriturii, aruncărilor.	<ul style="list-style-type: none"> ● Mers sportiv. ● Alergări de duranță. ● Sărituri în lungime/înălțime. 	- observarea, demonstrarea și explicarea elementelor tehnice ale probelor atletice practicate, a deosebirilor și a asemănarilor dintre ele, eventual cu suport video/ digital;
2. Reproducerea săriturilor în lungime și a aruncării mingii mici.	<ul style="list-style-type: none"> ● Aruncarea mingii mici. ● Jocuri motrice cu elemente din atletism 	
Jocuri sportive		
1. Coordonarea acțiunilor motrice în acțiunile tehnico-tactice specifice jocului.	<ul style="list-style-type: none"> ● Poziții și deplasări. ● Exerciții de acomodare cu mingea. ● Tehnica jocului de atac. ● Tehnica jocului de apărare. 	- practicarea și demonstrarea tehnicii elementelor jocul de baschet din diferite poziții îmbinate cu diferite mișcări ale corpului;
2. Manifestarea pe parcursul activităților a atitudinii de respect față de regulile stabilite	<ul style="list-style-type: none"> ● Acțiuni tehnico-tactice. ● Joc convențional/ bilateral. ● Jocuri motrice cu elemente din jocuri sportive 	- însușirea elementelor tehnico-tactice prin mijloace de activitate de grup, concurs și competițional

8.3. MODULUL *Pregătire într-o probă de sport* (Profilul sport recreativ)

Competențe specifice:

- 1) Valorificarea beneficiilor sportive și recreative ale probei de sport practicate, manifestând atitudine pentru modul sănătos de viață
- 2) Acceptarea regulilor de securitate și normelor de igienă în cadrul procesului de instruire și a activităților conexe, demonstrând grijă pentru participanți.
- 3) Explorarea mijloacelor specifice probei de sport practicate în vederea asigurării dezvoltării fizice și armonioase, manifestând autocontrol și autoreglare.
- 4) Aplicarea achizițiilor motrice în activități competitive și recreative, dând dovadă de inițiativă și implicare.
- 5) Promovarea valorilor educației fizice și sportului în activități sportive și cotidiene, dând dovadă de formare și afirmare a personalității.

Unități de învățare:

Unități de competențe	Unități de conținut	Activități de învățare și produse școlare recomandate
Cunoștințe generale		
1. Selectarea informației relevante și specifice probei de sport.	<ul style="list-style-type: none"> ● Noțiuni generale ale antrenamentului sportiv. ● Igiena personală și a echipamentului sportiv. ● Reguli de securitate în activitățile de pregătire și competiționale. 	<ul style="list-style-type: none"> - observarea, demonstrarea și explicarea noțiunilor generale ale culturii fizice și sportului eventual cu suport video/ digital; - realizarea proiectului individual/de grup/colectiv: afiș/poster/banner/spot publicitar despre beneficiile practicării
2. Operarea corectă cu noțiunile specifice domeniului.		
3. Propunerea modalităților de		

prevenire a accidentărilor în cadrul antrenamentelor și competițiilor.	<ul style="list-style-type: none"> ● Mijloace de pregătire și refacere după efort. ● Evaluarea pregătirii sportive. 	activităților extrașcolare (în formă grafică/digitală).
Cunoștințe specifice		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Examinarea evoluției propriilor indici morfofuncționali. 2. Utilizarea mijloacelor electronice pentru selectarea informațiilor de specialitate. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Noțiuni specifice probei de sport. ● Tehnica și tactica probei de sport. ● Calități motrice specifice probei de sport. ● Reguli competiționale ale probei de sport. 	<ul style="list-style-type: none"> - discuții dirijate despre calitățile motrice specifice probei de sport/ noțiuni specifice/ tehnică/tactică; - organizarea workshopurilor: schimb de bune practici privind îmbunătățirea performanței motrice/ sportive.
Pregătirea fizică generală		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Compararea valorilor pregătirii fizice individuale cu cele ale normelor specifice probei. 2. Însușirea exercițiilor de dezvoltare a calităților motrice, pentru fortificarea organismului. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Deprinderi motrice de bază. ● Deprinderi motrice aplicative. ● Elemente din gimnastică/ acrobatică/ ritmică și dans. ● Elemente din atletism. ● Jocuri sportive convenționale. ● Ștafete și jocuri de mișcare. 	<ul style="list-style-type: none"> - observarea, demonstrarea și explicarea poziției și a mișcărilor segmentelor corpului, eventual cu suport video/digital; - practicarea mijloacelor din diferite probe/ ramuri de sport; - practicarea mijloacelor specifice sporturilor aplicative.
Pregătirea fizică specială		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Determinarea nivelului pregătirii motrice individuale. 2. Explorarea mijloacelor dezvoltării calităților motrice/ fizice specifice probei de sport. 3. Utilizarea mijloacelor pregătirii specifice sportive în condiții de întreceri și concurs; 4. Analiza capacității de efort a din perspectiva promovării unui mod activ de viață. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Capacități coordinative: <ul style="list-style-type: none"> - simțul spațio-temporal; - simțul kinestezic; - echilibrul; - ritmicitatea; - orientarea în spațiu ● Viteză: <ul style="list-style-type: none"> - forță - viteză; - viteza de deplasare; - viteza de execuție. ● Rezistența: <ul style="list-style-type: none"> - generală și specifică. ● Forța: <ul style="list-style-type: none"> - statică și dinamică. ● Suplețea: <ul style="list-style-type: none"> - elasticitatea musculară; - mobilitatea articulară. 	<ul style="list-style-type: none"> - activități individuale/ în perechi/, în grup pentru realizarea conținuturilor/ sarcinilor pregătirii sportive; - metode și mijloace pentru dezvoltarea: capacităților coordinative, vitezei, rezistenței, forței și supleței în proba de sport practicate; - exerciții pentru menținerea stării funcționale a sistemelor organismului; - exerciții de explorare a deprinderilor și priceperilor motrice specifice probei de sport practicate; - dezvoltarea calităților motrice specifice (viteză, capacități

		coordinative) prin elemente specifice probei practicate.
Pregătirea tehnică/și sau coregrafică		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Demonstrarea tehnicii specifice probei sportive practicate după modelul prezentat. 2. Practicarea elementelor tehnice în condiții de concurs. 3. Îndeplinirea elementelor și procedeele tehnice cu eficiență și stabilitate. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Poziții și mișcări în proba de sport practică. ● Elemente și procedee tehnice. ● Elemente tehnice specifice. 	<ul style="list-style-type: none"> - observarea, demonstrarea și explicarea poziției și a mișcărilor segmentelor corpului, a factorilor-cheie la îndeplinirea elementelor și procedeele tehnice cu suport video/digital - reproducerea elementelor și procedeele tehnice specifice probei de sport în condiții de concurs/ apropiate condițiilor competiționale.
Pregătirea tactică și psihologică		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Coordonarea elementelor/ acțiunilor în condiții variate/ mereu schimbătoare. 2. Adaptare la sistemului competițional a probei practicate. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Acțiuni tehnico-tactice. ● Sisteme competiționale. ● Pregătire competițională. 	<ul style="list-style-type: none"> - practicarea și demonstrarea acțiunilor tehnico-tactice specifice probei practicate; - exersarea și practicarea acțiunilor tactice individuale/ colective specific probei de sport, în condiții special adoptate; - elaborarea unui algoritm de evitare a disconfortului psihic.
Activități de concurs și competitive		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Aplicarea prevederilor regulamentare în activitatea competițională. 2. Inițiază proiecte de promovare a imaginii sportului în comunitate, în țară și peste hotarele ei. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Competiție la nivel de școală. ● Competiție la nivel local. ● Competiție la nivel regional. ● Festivaluri sportive. 	<ul style="list-style-type: none"> - îndeplinirea rolului de căpitan de echipă; - îndeplinirea rolului de arbitru; - îndeplinirea rolului de cronometror; - îndeplinirea rolului de scorer; - îndeplinirea rolului de starter etc.

IX. SUGESTII METODOLOGICE

Curriculumul promovează ideea-cheie a metodologiei educației și învățământului extrașcolar, care constă în promovarea educației centrate pe elev ca activitate de construire individuală a cunoașterii; subiectul se informează, selectează, apreciază, analizează, compară, clasifică, transferă, descoperă, rezolvă, concluzionează etc. Cu alte cuvinte, elevul realizează demersuri constructiviste în măsura în care profesorul să se asigure că procesul de educație nu se rezumă la furnizarea de informații (ce să învețe), ci să sprijine/ îndrume elevii să învețe (cum să învețe) și să exerseze să gândească, dezvoltându-și competențele de gândire superioară, activă, logică, analitică, critică.

Proiectarea strategiilor didactice este determinată de *Curriculum*, dar se realizează în mod

personalizat, în raport de factori multipli: necesitățile de instruire ale elevilor; specificul disciplinei; personalitatea didactică a profesorului; cultura organizațională a școlii; accesul la mijloacele comunicaționale și informaționale moderne etc. Promovând diversificarea și personalizarea strategiilor didactice, *Curriculumul* accentuează: orientarea spre învățarea (inter)activă; orientarea spre a învăța să înveți; orientarea spre formarea de competențe; orientarea spre dezvoltarea creativității elevilor.

Educația și învățământul extrașcolar din perspectiva procesuală în esență poartă, preponderent, un caracter activ/ interactiv. Educația interactivă vizează schimburile sociale în dobândirea noului, stimulând construirea și redefinirea sensurilor, receptivitatea față de experiențele noi, căutate și rezolvate prin explorare, deducție, analiză, sinteză, generalizare, abstractizare, concretizare, punând accentul pe realizarea conexiunilor dintre noțiuni și solicitând o profundă implicare intelectuală, psihomotorie, afectivă și volițională. Din acest punct de vedere, principiile care stau la baza construirii strategiilor interactive sunt:

- Construirea propriilor înțelesuri și interpretări ale conținuturilor instruirii.
- Discutarea și negocierea, nu impunerea obiectivelor.
- Promovarea alternativelor metodologice de educație.
- Solicitarea informațiilor transdisciplinare și analizele multidimensionale ale realității.
- Evaluarea mai puțin criterială și mai mult reflexivă, prin metode alternative de evaluare.
- Promovarea învățării prin descoperire și rezolvare de probleme

➤ *Repartizarea activităților extrașcolare în module.* Pentru fiecare treaptă de învățământ sunt propuse module la alegere, care, includ activități/ probe sportive prezente în curriculumul disciplinar „Educație fizică”, și sunt accesibile pentru practicare în afara lecțiilor de de clasă. Optarea pentru un modul se argumentează prin necesitatea de a diversifica/ extinde/ suplini competențe specifice acumulate în cadrul lecțiilor învățământului formal, în vederea îmbogățirii potențialului motrice/ structurile de mișcări al elevului, care prezintă o valoare certă în viața cotidiană.

➤ *Unități de conținut.* Structura modulelor din programa curriculară este identică și cuprinde următoarele elemente: cunoștințe generale; cunoștințe specifice probei din modul; conținuturi practice prezentate prin deprinderi motrice de bază, calități motrice, tehnica și tactica probei de sport, activități de concurs și competiționale.

✓ *Cunoștințe generale* urmărește scopul de a asigura și a corela cunoștințe generale ale culturii fizice și sportului și cunoștințe din diverse domenii, orientate spre formarea ideilor, conceptelor, viziunilor, convingerilor etc. despre rolul personal și social al exercițiului fizic, al sportului pentru sănătate și pentru devenirea personalității.

✓ *Cunoștințele specifice probei din modul (declarative)* fundamentează conținuturile practice ale modului vizat, în funcție de nivelul grupului de elevi și treapta de învățământ.

Aceste cunoștințe se pot transmite prin modalități variate, la discreția profesorului: în cadrul predării-învățării conținuturilor practice; în cadrul activităților competiționale și recreative; ca secvențe ale lecției - prin activități interactive; sub forma integrală al activității.

✓ *Conținuturile practice (procedurale)* servesc la formarea competențelor în conformitate cu nivelul respectiv și indică mijloacele și modalitățile cu care se operează în diferite activități specifice

✓ *Activitățile de învățare* promovează o metodologie axată pe acțiune, operatorie, bazată pe metode interactive care solicită motricitatea, gândirea, procesele afectiv-volitivă, imaginația și creativitatea. Activitatea de învățare este un mijloc de formare a competenței și se transpune subiecților implicați prin diverse metode didactice generale și specifice disciplinei.

➤ Aspecte specifice domeniului, ce vizează cadrul didactic, care vor eficientiza activitățile extracurriculare/ extrașcolare vizează latura organizatorică, metodică, comportamentală și de altă natură.

- *Aspectul organizatoric:* amenajarea adecvată a spațiului de activitate în funcție de numărul de elevi și cantitatea materialelor utilizate; măsuri de asigurare; supraveghere continuă a exersării pentru evitarea pauzelor inutile; verificarea stării de funcționare a aparatelor și instalațiilor utilizate; stabilirea grupelor cu caracter permanent egale ca număr și ca potențial valoric; desemnarea pentru fiecare grupă a unui responsabil, care asigură îndrumarea, ordinea, arbitrajul și disciplina colectivului de elevi; alegerea formației de lucru pentru a valorifica tot spațiul de lucru; schimbarea formațiilor să asigure o refacere după efort sau o sarcină motrică suplimentară.

- *Aspectul metodic:* folosirea procedeelelor de exersare adecvate și eficiente în funcție de obiectivele activității, nivelul de instruire al elevilor, etapa învățării motrice, numărul de elevi, cantitatea materialelor didactice etc.; organizarea procedeelelor de exersare în toate momentele activității prin activități frontale, pe grupe mici, pe perechi sau individual, pentru a valorifica la maxim posibilitățile oferite de baza materială; să fie printre elevi, să transmită precizări, de ordin metodic, să facă aprecieri, să stimuleze, să atenționeze, să efectueze demonstrații și corectări individualizate; să transmită cunoștințe igienice și de regulament; să introducă sarcini suplimentare pentru elevi, când exersare impune așteptarea rândului; să diminueze perioada de exersare fragmentată în favoarea celei globale; să efectueze sondaje pe parcursul activităților cu privire la indicii funcționali (puls) care să arate nivelul de efort realizat, pentru a doza corespunzător efortul în activitățile următoare, să folosească algoritmi de învățare accesibili și eficienți.

- *Aspectul comportamental:* cadrul didactic trebuie să prezinte o relație corectă cu elevii care să funcționeze în ambele sensuri, în condiții de cooperare și respect reciproc; să nu folosească un limbaj sau atitudine agresivă; să exemplifice ca un bun comunicator; un model de ținută și atitudine.

- *Alte aspecte:* creșterea caracterului atractiv al activității prin conținutul mijloacelor selectate și prin modul general de desfășurare - participare activ-conștientă a elevilor; crearea unor motivații puternice; conștientizarea elevilor cu privire la efectele mișcării; proiectarea specială a lecției pentru realizarea demersului didactic prestabilit pentru a elimina pe cât posibil a improvizațiile.

➤ *Specificul activităților extrașcolare* sunt orientate spre dezvoltarea armonioasă a elevului, promovarea sănătății, motivarea în practicarea activităților motrice independent și sistematic, totodată va crea condiții pentru îmbunătățească capacitatea fizică, să stimuleze interes și să descopere oportunități de specializare într-o anumită probă de sport.

BIBLIOGRAFIE

Cadrul legal și normativ

1. Blândul, V.C. *Bazele educației nonformale*. Cluj-Napoca: MEGA, 2015.
2. Cutasevici, A. (coord.gen.), Crudu, V. (coord.gen.), Onica, V. (coord.gen.) Guțu, Vl. (coord.expert), Ursu, L. (coord.expert), Gremalschi, A. (coord.expert), Bragarenco, N. (coord. grup), Crăciun, G., Prodan, A., *Curriculum Național, Învățământul primar. Educația fizică*. Ministerul Educației, Culturii și Cercetării al Republicii Moldova, Chișinău: Lyceum, 2018.
3. Cutasevici, A. (coord.gen.), Crudu, V. (coord.gen.), Onica, V. (coord.gen.) Guțu, Vl. (coord.expert), Ursu, L. (coord.expert), Gremalschi, A. (coord.expert), Bragarenco, N. (coord. grup), Carp, I., Crăciun, G., Ghid de implementare a curriculumului în învățământul primar. Educația fizică. Ministerul Educației, Culturii și Cercetării al Republicii Moldova, Chișinău:

- Lyceum, 2018.
4. Cutasevici, A. (coord.gen.), Crudu, V. (coord.gen.), Onica, V. (coord.gen.) Guțu, Vl. (coord.expert), Ursu, L. (coord.expert), Bragarenco, N. (coord.grup.) Burduh, A., Budac, A., Panfil, S., *Curriculum Național. Educația fizică clasele V - IX. Curriculum disciplinar. Ghid de implementare*. Ministerul Educației, Culturii și Cercetării al Republicii Moldova, Chișinău: Lyceum, 2020
 5. Cutasevici, A. (coord.gen.), Crudu, V. (coord.gen.), Onica, V. (coord.gen.) Guțu, Vl. (coord.expert), Ursu, L. (coord.expert), Bragarenco, N. (coord.grup.) Burduh, A., Budac, A., Panfil, S., *Curriculum Național. Educația fizică clasele X - XII. Curriculum disciplinar. Ghid de implementare*. Ministerul Educației, Culturii și Cercetării al Republicii Moldova, Chișinău: Lyceum, 2020
 6. Guțu, Vl. (coord.expert), Crudu, V. (coord.gen.), Achiri, I., Bîrnaz, N., Ciorbă, C., Ciuvaga, V., Dandara, O., Darii, L., Gremalschi, A., Ghicov, A., Guțu, I., Morari, M., Muraru, E., Olaru, V., Paiu, M., Sochircă V., Solcan, A., Șevciuc, M., Toma, N., Țurcanu, C., Velișco, N., Vitcovschii, A. *Curriculum de bază: sistem de competențe pentru învățământul general*. Ministerul Educației, Culturii și Cercetării al Republicii Moldova, Universitatea de Stat din Moldova, UNICEF Moldova, Chișinău: CEP USM, 2020.
 7. Guțu, Vl. (coord.științ.), GRÎU, N. (coord.gen.), Crudu, V. (coord.gen.), Marț, V. (coord.op.), Bragarenco, N., Burduh, A., Cosumov, M., Cotovițaia, D., Florea, V., Guțu, Vl., Șevciuc, M., Țurcanu, C. *Cadrul de referință al educației și învățământului extrașcolar din Republica Moldova*. Ministerul Educației, Culturii și Cercetării al Republicii Moldova, Universitatea de Stat din Moldova, Chișinău, 2020, 98 p.
 8. Guțu, Vl. (coord.științ.), Grîu, N. (coord.gen.), Crudu, V. (coord.gen.), Marț, V. (coord.op.), Bragarenco, N., Burduh, A., Cosumov, M., Cotovițaia, D., Florea, V., Guțu, Vl., Șevciuc, M., Țurcanu, C. *Curriculum de bază: competențe pentru educația și învățământul extrașcolar din Republica Moldova*. Ministerul Educației, Culturii și Cercetării al Republicii Moldova, Universitatea de Stat din Moldova, Chișinău: CEP USM, 2020, 30 p.
 9. Guțu, Vl. (expert-coord.naț.), Vrânceanu M. (expert-coord.naț.), Cutasevici, A. (coord.naț.), Crudu, V. (coord.naț.), Clichici, V. (coord.), Ciobanu, L., Mocanu, L., Straistari-Lungu, C., Duminică, S., Dascal, A. *Cadrul de referință al Educației Timpurii din Republica Moldova*. Ministerul Educației, Culturii și Cercetării al Republicii Moldova, Chișinău: Lyceum, 2018.
 10. Guțu, Vl., Pogolșa, L.(coord.), Crudu, V. (coord.), Bucun, N., Ghicov, A., Achiri, I., Gremalschi, A., Velișco, N., Goraș, M., Gaiciuc, V., Lungu, C., Ceapa, V., Cotovițaia, D., Marț, V., Ghenciu, N., Gînu, D., Eftodi, A. *Cadrul de Referință al Curriculumului Național*. Ministerul Educației, Culturii și Cercetării al Republicii Moldova, Institutul și Științe ale Educației. Chișinău: Lyceum 2017.
 11. Guțu, Vl., Vicol, M. *Tratat de pedagogie – între modernism și postmodernism*. Iași: Performantica, Institutul Național de Inventică, 2014.
 12. *Regulamentul-tip al instituției de învățământ extrașcolar*. Proiect. Chișinău: Ministerul Educației, Culturii și Cercetării al Republicii Moldova, 2020.
 13. *PLANUL-CADRU pentru învățământul primar, gimnazial și liceal anul de studii 2020-2021*. Chișinău: Ministerul Educației, Culturii și Cercetării al Republicii Moldova, 2020.

Literatură în domeniu

14. Ciorbă, C., ș.a. *Jocuri sportive, ghid metodic*. Chișinău: Valinex, 2016.

15. Conohova, T., Păcuraru, A., Teoria și metodică jocului de volei. Iași: Prim, 2014.
16. Dragomir P., Scarlat E. Educația fizică școlară. Repere noi – mutații necesare. București: EDP, 2004.
17. Craijdan, O., Aerobica în cadrul orelor de educație fizică. Ghid met. Chișinău: Valinex, 2016.
18. Crăciun, G., Berlinschii, I. și alții, Jocuri de mișcare pentru activități în masă. Chișinău: Reclama, 2016.
19. Bragarenco, N., Influența jocurilor dinamice cu elemente din baschet asupra dezvoltării calităților motrice ale elevilor din clasa a IV-a. În: Teoria și Arta Educației Fizice în școală. Chișinău: USEFS, 2015.
20. Grimalschi, T., Educația fizică. Ghid de implementare a curriculumului modernizat pentru treapta primară și gimnazială. Chișinău: Lyceum, 2011.
21. Boian, I., Voinițchi, V., Hîncu, L., Educația fizică în grupele medicale speciale. Chișinău: Grafema Libris, 2009.
22. Grimalschi, T., Carp, I. și alții. Ghid metodologic pentru profesori. Educația fizică pentru clasele I-IV. Chișinău: Univers Pedagogic, 2006.
23. Stan L., Oancea, Im, și alții. Educația fizică. Ghid metodologic privind proiectarea activităților de predare-învățare-evaluare. Clasele I-IV. București: Ara- mis Print, 2005.
24. Uricheanu, B., Fortificarea stării de sănătate a elevilor din ciclul primar prin componentele intelectuale și motrice. Teză de doctor, 2020.
25. Кирченко, Н.А., Развитие основных физических качеств и координационных способностей детей. Мозырь: Белый Ветер, 2011.
26. Болоннов, Г. П., Физкультура в начальной школе. Москва: ТЦ Сфера, 2005.

CURICULUM
pentru *activități extrașcolare*
din cadrul *Instituțiilor de învățământ general*
domeniul *Sport, Turism și Agrement*
ÎNVĂȚĂMÂNT EXTRAȘCOLAR

Format ???.

Tiraj: ??? ex.

Comanda ?/21.

???