



MINISTERUL EDUCAȚIEI, CULTURII ȘI CERCETĂRII
AL REPUBLICII MOLDOVA

ÎNVĂȚĂMÂNT EXTRAȘCOLAR

CURRICULUMDE BAZĂ
pentru *Centre de copii și tineret*
domeniul *Sport, Turism și Agrement*

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 NNISTREAN, 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 DE BAZĂ pentru Centre de copii și tineret domeniul *Sport, Turism și Agrement*. Învățământ extrașcolar/Nicolae Bragarenco, Constantin Ciorbă, Ivan Carp, Alina Burduh; coordonator general: Valentin Crudu; coordonator științific: Vladimir Guțu; Ministerul Educației, Culturii și Cercetării al Republicii Moldova. – Chișinău: S.n., 2020 (???). – 26 p.

Referințe bibliogr.: ???.

ISBN ???

ISBN ???

© MECC

CUPRINS:

Preliminarii

I. Administrarea generală a disciplinei

II. Repere conceptuale

III. Competențele generale ale domeniului

IV. Sistemul de Profile și Competențe specifice

4.1. Profilul Sport recreativ

4.2. Profilul Sport aplicativ

4.3. Profilul Sport adaptiv

4.4. Profilul Turism

V. Sistemul de cercuri pe profile.

5.1. Profilul Sport recreativ

5.1.1 Competențe specifice pe grupe de pregătire

5.1.2. Sistemul de cercuri profilul *Sport recreativ*

5.2. Profilul Sport aplicativ

5.2.1 Competențe specifice pe grupe de pregătire

5.2.2. Sistemul de cercuri profilul *Sport aplicativ*

5.3. Profilul Sport adaptiv

5.3.1 Competențe specifice pe grupe de pregătire

5.3.2. Sistemul de cercuri profilul *Sport adaptiv*

5.4. Profilul Turism

5.4.1 Competențe specifice pe grupe de pregătire

5.4.2. Cercuri pentru profilul *Turism*

VI. Sugestii metodologice

Bibliografie

PRELIMINARII

Curriculumul de bază pentru „Activitățile extrașcolare” desfășurate în Centre pentru copii și tineret, Domeniul Sport, turism și agrement (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** (2014), **Cadrului de referință al Educației și Învățământului Extrașcolar** (2020), **Curriculumului de bază: sistem de competențe pentru educația și învățământul extrașcolar** (2020), dar și cu **Regulamentul tip al instituției de învățământ extrașcolar**(2020), **Teoria și metodică culturii fizice și Teoria antrenamentului sportiv**, Curriculumul reprezintă un document reglator, care are în vedere prezentarea interconexă a demersurilor conceptuale, teleologice, conținutuale și metodologice ale activităților extrașcolare de profil Sport, turism și agrement, accentul fiind pus pe sistemul de competențe ca un nou cadru de referință al finalităților educaționale.

Curriculumul cuprinde următoarele componente structurale: **Preliminarii; Administrarea generală disciplinei; Repere conceptuale; Competențe generale ale domeniului Sport, turism și agrement; Sistemul de profiluri și competențele specifice**(profilul Sport recreativ, profilul Sport aplicativ, profilul Sport adaptiv, profilul Turism); **Competențe specifice pe grupe de pregătire; Sistemul de cercuri pe profiluri; 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/ antrenori, autori de suporturi didactice, manageri în educația și învățământul extrașcolar, alte persoane interesate, inclusiv părinți. Curriculumul fundamentează și ghidează activitatea cadrului didactic/ antrenorului, facilitează abordarea creativă a demersurilor de proiectare, a proiectării activităților, dar și de realizare propriu-zisă a procesului a activității.

I. ADMINISTRAREA GENERALĂ A ACTIVITĂȚILOR

Nr. crt.	Profilul	Domeniul	Grupe de instruire	Vârsta	Anul de instruire	Număr minim de copii în grupe ¹	Număr de ore pe săptămână	Număr de activități pe săptămână
1.	Sport recreativ	Sport, Turism și Agrement	Începători (Conform grupelor de adaptare și orientarea SS ²)	de la 5 ani	1< ³	15	2 – 4	2 – 3
2.	Sport aplicativ							
3.	Sport adaptiv		De bază (conform grupelor de începători,SS)	Vârsta permisă pregătirii într-o probă de sport ⁴	1 2 3	15	6 – 8	3 – 4
4.	Turism							

¹ Componenta maximă a grupei se va stabili în funcție de condițiile disponibile și specificul probei de sport;

² Școala sportivă

³ De la un an de instruire și mai mulți până la atingerea vârstei permise pregătirii într-o probă de sport;

⁴ Conform Vârstei de înmatriculare în grupe de începători, standarde ale teoriei și practicii sportive.

			Independent (conform grupelor pregătire și recreerea,SS)	după etapa De bază până la 21 ani	1 <	12	9 – 12	3 – 5
--	--	--	--	---	-----	----	--------	-------

Vârsta de înmatriculare la etapa începători în Școlile sportive(Conform teoriei și practicii antrenamentului sportiv– vârsta permisă solicitării psihomotriceși pregătirii sportive)

<i>Vârsta, ani</i>	<i>Tipuri de sport</i>
6	Gimnastică (fete), gimnastică artistică, patinaj artistic
7	Gimnastică (băieți), înot sincronizat, freestyle, tenis de masă, înot, tenis de câmp, acrobatică, sărituri pe trambulină, rock-and-roll, dans sportiv, aerobică, darts, shaping, șah, dame, wushu.
8	Schi alpin, baschet, fotbal, badminton, orientare sportivă, turism sportiv, golf.
9	Biatlon, atletica ușoară (poliatlon, aruncări, sărituri cu prăjina), baseball, polo pe apă, volei, handbal, patinaj viteză, short-track, rugby, softball, hochei pe iarbă, gorodki, lupta.
10	Ciclism, hipism, pentatlon modern, tir, scrimă, box, luptă liberă, lupte greco-romane, canotaj academic, canotaj caiac și canoe, judo, atletica grea (băieți), taekwondo, alpinism, sport, caiac slalom, poliatlon, triatlon, armwrestling, atletism, biliard, ridicarea greutăților, karate-do, kyokushinkai, climbing, tragere din arbaletă, kickboxing, karate de contact, powerlifting, sambo.
11	Tragere din arc, tragere la stand

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.

➤ Domeniul **SPORT, TURISM și AGREMENT** include în structura sa următoarele profiluri:

- Sport recreativ – sport pentru toți, care include domenii de conținut, precum: tenis de masă, fotbal, volei, baschet, badminton, șah etc. Activitățile se desfășoară în scop recreativ, în baza grupelor de fortificare a sănătății și de pregătire inițială, grupelor de pregătire și recreere.

- Sport aplicativ – forme de exerciții cu caracter sportiv aplicativ care includ: trasee aplicative/ jocuri aplicative; elemente din turismul sportiv/ pedestru; sporturi aplicative; salvatori etc., în scopul de

a spori nivelul capacităților funcționale ale corpului uman, coordonarea motrică, asigurând adaptarea eficientă la diverși factori cotidieni.

- Sport adaptiv – sport pentru persoane cu deficiențe locomotorii/ auditive/ vizuale; recuperare și refacere după accidente, traume etc.

- Turismul include toate formele de sporturi aplicative care asigură parcursul formării competențelor general-umane.

- Sport de performanță/ pregătire sportivă – urmărește scopul de a atinge cel mai înalt nivel posibil de pregătire sportivă (pregătire tehnico-tactică, fizică și intelectuală) specific unei probe de sport pentru obținerea celor mai înalte rezultate posibile în activitatea competițională de diferit nivel.

➤Ca și concept, *Curriculumul* „conferă” rolul finalităților exprimate în termeni de competențe, care devin și criteriile 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.

- **Competențele specifice etapelor de pregătire** se proiectează în baza taxonomiei taxonomiei 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 disciplinelor de profil la nivelul etapei de instruire respective.

- **Unitățile de competențe** sunt componente 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 etapelor pregătirii sportive.

- **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.

➤ 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.

Dimensiunea procesuală presupune valorificarea principiilor generale ale educației și învățământului extrașcolar:

- *Principiul reflexiei*: conștientizarea de către educabil a experienței proprii de viață. Axarea pe experiența proprie (emoțională, empirică) devine punctul de plecare în devenirea proprie.

- *Principiul interactivității*: de la interacțiune la conștientizarea valorilor. Ideea cheie a interactivității constă în aceea că procesul este tot așa de important ca și rezultatul. Formarea sistemului de valori stă la baza educației, nu însă interiorizarea simplă a normelor sociale.

- *Principiul autorealizării*: constituirea propriei poziții în societate, transferul priorității inițiativei în sfera comportamentului social. Acest principiu presupune/ impune aplicarea numai a acelor forme și tehnologii care creează condiții pentru autorealizarea creativă a educabilului. Manifestând activism, educabilul obține realizarea conștientă a obiectivelor proprii sau propuse din exterior.

- *Principiul subiectivității*: dezvoltarea capacităților educabilului de a conștientiza eu-l propriu în raport cu lumea înconjurătoare; de a aprecia acțiunile proprii; de a prognoza consecințele acestor acțiuni; de a susține viziunile proprii; de a respinge influențele negative din exterior.

- *Principiul orientărilor valorice*: axarea mai mult pe componenta conținutală/de de conținut a educației, pe cultivarea valorilor, ca: „om”, „viață”, „natură”, „societate”, „dragoste”, „stimă” etc.

- *Principiul acceptării copilului/ elevului ca individualitate*: acceptarea particularităților și capacităților individuale ale copiilor. Copilul/ elevul este privit ca subiect al actului educațional

Totodată procesul instructiv-educativ al activităților extrașcolare de profil sport va urmări respectarea principiilor general-didactice în contexte specifice domeniului:

- *principiul intuiției* presupune stimularea mai multor analizatori pentru a forma elevilor o imagine cât mai exactă despre ceea ce se învață;

- *principiul participării active și conștiente* se referă la înțelegerea corectă și aprofundată a obiectivelor specifice procesului de practicare a exercițiilor fizice; la memorarea și conștientizarea actelor și a acțiunilor motrice care se învață; la asumarea responsabilității subiecților pentru succesul învățării, stimularea autocontrolului;

- *principiul accesibilității și al individualizării* subliniază necesitatea desfășurării activităților de practicare a exercițiilor fizice în funcție de particularitățile subiecților (vârstă, sex, nivel de pregătire, stare fizică/de sănătate);

- *principiul sistematizării și al continuității* are importanță majoră, inclusiv pentru elaborarea corectă și eficientă a documentelor de proiectare didactică eșalonată și de monitorizare a performanțelor elevilor;

- *principiul corelării instruirii cu cerințele activității practice* cere ca deprinderile și priceperile motrice acumulate să fie aplicate în diverse activități motrice extrașcolare;

- *principiul însușirii temeinice* este condiționat, ca rezultat, de modul în care sunt respectate toate celelalte principii.

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 PROFILURI ȘI COMPETENȚE SPECIFICE

4.1. Profilul 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. Profilul 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. SISTEMUL DE CERCURI PE PROFILURI

5.1. Profilul Sport recreativ

Competențe specifice pe grupe de pregătire

Începători <i>(etapa de adaptare și orientare)</i>	De bază <i>(etapa de începători)</i>	Independent <i>(etapa pregătire și recreere)</i>
Competențe specifice		
<ol style="list-style-type: none"> 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 probelor 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. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Explicarea noțiunilor de bază ale educației fizice și sportului în activități de învățare conexe, demonstrând atitudine și interes față de modul sănătos de viață 2. Acceptarea regulilor de securitate și normelor de igienă în cadrul procesului de instruire și cotidiene, demonstrând grija pentru sănătate și a mediului conex. 3. Explorarea complexelor de mijloace ale probei de sport în vederea asigurării dezvoltării fizice armonioase, manifestând dorință pentru cunoaștere. 4. Aplicarea achizițiilor motrice în structuri de bază și complexe specifice probei de sport, manifestând dorință pentru autodezvoltare. 5. Susținerea relațiilor comportamentale bazate pe fair-play, respectând valorile sportului pentru toți și de performanță. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Valorificarea beneficiilor sportive și recreative ale probei de sport practicate, manifestând atitudine pentru modul sănătos de viață 2. Promovarea 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

Sistemul de cercuri ale profilului Sport recreativ

Nr. crt.	Denumirea activității	Definirea profilului	Forme de organizare a activităților
1.	Dezvoltare fizică și armonioasă (<i>Jocuri dinamice ale ținutului</i>)	Sport recreativ – sport pentru toți, care include domenii de conținut din diferite probe de sport etc. Activitățile se desfășoară în scop de	Lecții de pregătire, Concursuri/ competiții,

	<i>natal, Gimnastica asanativa, Pregătire fizică și armonioasă prin mijloace ale probelor de sport)</i>	pregătire, recreere și de compensare motorie. Sportul recreativ este mijloc de menținere a sănătății, de reechilibrare a unor disfuncții fiziologice și psihice, este un factor de socializare, incluzând facilitarea comunicării, relațiile de amicitie sau de contracarare a unor tendințe huliganice și instigare la violență, după cum poate fi și un factor cultural, în sensul continuării tradițiilor și a promovării valorilor naționale. Are scopul de atragere și motivarea tineretului pentru practicarea independentă a activităților motrice cât și orientarea către performanță în probele sportive practicate.	Festivaluri sportive, Activități sportive de masă
2.	Orientare într-o probă de sport (<i>Baschet, Dans, Gimnastică artistică/estică, Fotbal, Judo, Taekwondo, Tenis de masă, Șah și dame, Turism sportiv, Escaladare, Orientare sportivă, Roller, Rugby - Tag etc.</i>)		Lecții de pregătire, Concursuri/ competiții, Festivaluri sportive, Activități sportive de masă

Unități de învățare recomandate

<i>Unități de competență</i>	<i>Unități de conținut</i>	<i>Activități de învățare</i>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Receptarea terminologiei specific educației fizice și sportului. 2. Explicarea rolului activităților în fortificarea sănătății. 3. Acceptarea cerințelor sanitaro-igienice. 4. Recunoașterea noțiunilor de bază ale mișcărilor specifice probei de sport. 5. Recunoașterea nivelului pregătirii motrice individuale. 6. Aplicarea regulilor de concurs specifice probei sportive practicate. 7. Demonstrarea acțiunilor motrice utilitar-aplicative. 8. Practicarea exercițiilor fizice pentru dezvoltarea fizică armonioasă. 9. Explorarea mijloacelor dezvoltării calităților motrice/ fizice specifice probei de sport. 10. Explorarea mijloacelor specifice probei de sport practicate prin jocuri de mișcare și convenționale. 	<p>Cunoștințe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tehnica securității în activitățile de pregătire; • Influența activităților motrice asupra organismului; • Noțiuni de bază ale pregătirii sportive/ antrenament sportiv; • Regulamentul competițional al probei de sport; • Istoria probei de sport; • Bazele tehnicii probei sportive; • Organizarea și desfășurarea concursurilor/ competițiilor; • Evaluarea și autoevaluarea pregătirii; • Cerințe față de locul desfășurării activității și a inventarului sportiv; • Orientarea profesională. <p>Activități practice:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pregătirea fizică generală: • deprinderi motrice de bază; • deprinderi motrice utilitar-aplicativă; • Pregătirea fizică specială: • Capacități coordinative: simțul spațio-temporal; simțul kinestezic; echilibrul; 	<ul style="list-style-type: none"> - discuții despre importanța respectării regulilor de securitate; - relatări de informații/ rezultate/ concluzii cu tematică transdisciplinară; - 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; - exerciții de explorare a deprinderilor și priceperilor motrice specifice probei de sport practicate; - exersarea/perfecționarea elementelor tehnice ale probelor de sport prin aplicarea diverselor mijloace sportive și utilitar-aplicative; - practicarea exercițiilor care implică mai multe forme de manifestare a calității motrice de bază; - jocuri pentru dezvoltarea calităților motrice

<p>11. Coordonarea elementelor/ acțiunilor în condiții variate/ mereu schimbătoare.</p> <p>12. Îndeplinirea elementelor și procedeele tehnice cu eficiență și stabilitate.</p> <p>13. Executarea procedeele tehnice în structuri motrice specifice disciplinelor sportive.</p> <p>14. Integrarea în activitatea de concurs la nivel de instruire.</p> <p>15. Aplicarea prevederilor regulamentare pe parcursul activităților de concurs și competitive.</p> <p>16. Manifestarea atitudinii de fair-play în calitate de practicant și de spectator.</p>	<p>ritmicitatea; orientarea în spațiu</p> <ul style="list-style-type: none"> • Viteză: forță - viteză; viteza de deplasare; viteza de execuție. • Rezistența: generală și specifică. • Forța: statică și dinamică. • Suplețea: elasticitatea musculară; mobilitatea articulară • Pregătirea tehnico-tactică: • Poziții și mișcări în proba de sport practică; • Elemente și procedee tehnice; • Elemente tehnice specifice; • Acțiuni tehnico-tactice; • Pregătire competițională/Sisteme competiționale; • Organizarea competițiilor și practica de arbitraj. 	<p>(coordonarea, viteza, suplețea, rezistența, forța);</p> <ul style="list-style-type: none"> - jocuri pentru rezolvarea sarcinilor în echipă; - 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; - participarea în concursuri/ întreceri/ competiții la nivel școlar/ regional/ național cu participanți de același nivel de instruire; - practicarea rolurilor de căpitan, arbitru, profesor, voluntar etc.
--	---	---

5.2. Profilul Sport aplicativ

Competențe specifice pe grupe de pregătire

Începători <i>(etapa de adaptare și orientare)</i>	De bază <i>(etapa de începători)</i>	Independent <i>(etapa pregătire și recreere)</i>
Competențe specifice		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificarea deprinderilor motrice de bază și aplicative în activități motrice și de joc, manifestând interes pentru dezvoltarea armonioasă. 2. Recunoașterea regulilor de securitate și a normelor de igienă în cadrul procesului de instruire, demonstrând responsabilitate față propria sănătate. 3. Practicarea mijloacelor de formare a deprinderilor motrice de bază și utilitar-aplicative, demonstrând atitudine și corectitudine la îndeplinirea mișcărilor. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Recunoașterea noțiunilor de bază ale culturii fizice sportului aplicativ în activități de învățare conexe, demonstrând atitudine și interes dezvoltare specifică profesională. 2. Acceptarea regulilor de securitate și a normelor de igienă în cadrul procesului de instruire și cotidiene, demonstrând grija pentru sănătate și a mediului conex. 3. Explorarea complexelor de mijloace de formare a deprinderilor motrice aplicative, manifestând 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Explicarea beneficiilor practicării activităților motrice pentru activitatea profesională și celei zi de zi, manifestând atitudine pentru modul sănătos de viață 2. Promovarea regulilor de securitate și normelor de igienă în cadrul activităților de instruire și cotidiene, demonstrând atitudine și autoevaluare a propriei sănătăți. 3. Explorarea mijloacelor specifice aplicative în activități motrice cotidiene,

4. Aplicarea achizițiilor motrice în activități independente și de concurs, manifestând încredere în forțele proprii, respect și generozitate față de colegi.	dorință pentru cunoaștere și autodezvoltare. 4. Aplicarea achizițiilor motrice în structuri complexe competiționale, respectând relațiilor comportamentale bazate pe fair-play.	manifestând autocontrol și autoreglare. 4. Aplicarea achizițiilor motrice în activități competitive și recreative, dând dovadă de inițiativă și implicare și afirmare a personalității.
---	--	--

Sistemul de cercuri ale profilului Sport aplicativ

Nr. crt.	Denumirea activității	Definirea profilului	Forme de organizare a activităților
1.	Sporturi aplicative nautice (<i>Inotul aplicativ, Înot subacvatic etc.</i>)	Sport aplicativ – forme de exerciții cu caracter sportiv-aplicativ care includ: trasee aplicative/ jocuri aplicative, elemente din turismul sportiv/ pedestru, sporturi aplicative, salvatori, pompieri, militari etc., sau specifice ale unor activități de muncă din unele profesii în parte, în scopul de a spori nivelul capacităților funcționale ale corpului uman, coordonarea motrică, asigurând adaptarea eficientă la diverși factori cotidieni.	Leții de pregătire, Concursuri/ competiții, Tabere de odihnă Festivaluri sportive, Activități sportive de masă
2.	Sporturi aplicative aviatice (<i>Aviomodelare, Paraplanism etc.</i>)		
3.	Sporturi de dresare a animalelor (<i>Chinolog, Hipism/ Ecvestră etc.</i>)		
4.	Sporturi de luptă (<i>Sambo, Ușu, etc.</i>)		
5.	Sporturi de țintă (<i>Tir arc/ armă, Pinball, etc.</i>)		
6.	Sporturi auto (<i>Karting, Auto- moto-velo-sport etc.</i>)		
7.	Sporturi aplicativ-militare/ salvatori		

Unități de învățare recomandate

Unități de competență	Unități de conținut	Activități de învățare
1. Receptarea terminologiei specific educației fizice și sportului. 2. Explicarea rolului activităților în fortificarea sănătății. 3. Acceptarea cerințelor sanitaro-igienice. 4. Recunoașterea noțiunilor de bază ale mișcărilor specifice probei de sport. 5. Recunoașterea nivelului pregătirii motrice individuale.	Cunoștințe: <ul style="list-style-type: none"> • Tehnica securității în activitățile de pregătire; • Calități și capacități motrice specifice în varietatea de activități profesionale; • Acordarea primului ajutor; • Influența activităților motrice asupra organismului; • Noțiuni de bază ale pregătirii sportive/ antrenament sportiv; • Regulamentul competițional al probelor de sport; 	- discuții despre importanța respectării regulilor de securitate; - relatări de informații/ rezultate/ concluzii cu tematică transdisciplinară; - 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;

<p>6. Aplicarea regulilor de concurs specifice probei sportive practicate.</p> <p>7. Practicarea exercițiilor fizice pentru dezvoltarea fizică armonioasă.</p> <p>8. Explorarea variațiilor de mers, a alergărilor și săriturilor.</p> <p>9. Demonstrarea acțiunilor motrice utilitare aplicative din diferite poziții și pe suprafețe variate.</p> <p>10. Explorarea mijloacelor dezvoltării calităților motrice/ fizice specifice probei.</p> <p>11. Explorarea mijloacelor specifice probei practicate prin jocuri de mișcare și convenționale.</p> <p>12. Coordonarea elementelor/ acțiunilor în condiții variate/ mereu schimbătoare.</p> <p>13. Îndeplinirea elementelor și procedeele tehnice cu eficiență și stabilitate.</p> <p>14. Executarea procedeele tehnice în structuri motrice specifice sportive aplicative.</p> <p>15. Integrarea în activitatea de concurs la nivel de instruire.</p> <p>16. Aplicarea a prevederilor regulamentare pe parcursul activităților de concurs și competitive.</p> <p>17. Adaptare la sistemului competițional a probei practicate.</p> <p>18. Manifestarea atitudinii de fair-play în calitate de practicant și de spectator.</p> <p>19. Evaluarea personală/ de grup a randamentului în activitățile sportive la nivel</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bazele tehnicii probei sportive; • Evaluarea și autoevaluarea pregătirii; • Cerințe față de locul desfășurării activității și a inventarului sportiv; • Orientarea profesională. <p>Activități practice:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pregătirea fizică generală: • deprinderi motrice de bază; • Jocuri motrice și sportive; • Probe sportive aplicative din ramuri de sport. • Pregătirea profesional aplicativă: • Deprinderi motrice aplicative de mers, alergări și sărituri; • Depăși ale obstacolelor orizontale și verticale prin variații de mers, alergări și sărituri; • Aruncări și prinderi; • Transportări de obiecte și a colegilor; • Variații de târâri; • Urcări escaladări și coborâri specifice. • Pregătirea fizică specială: • Capacități coordinative: simțul spațio-temporal; simțul kinestezic; echilibrul; ritmicitatea; orientarea în spațiu • Viteză: forță - viteză; viteza de deplasare; viteza de execuție. • Rezistența: generală și specifică. • Forța: statică și dinamică. • Suplețea: elasticitatea musculară; mobilitatea articulară • Pregătirea tehnico-tactică: • Poziții și mișcări în proba de sport practicată; • Elemente și procedee tehnice; • Elemente tehnice specifice; 	<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 prin aplicarea diverselor mijloace sportive și utilitar-aplicative; - practicarea exercițiilor care implică mai multe forme de manifestare a calități motrice de bază; - jocuri pentru dezvoltarea calităților motrice (coordonarea, viteza, suplețea, rezistența, forța); - jocuri pentru rezolvarea sarcinilor în echipă; - 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; - participarea în concursuri/ întreceri/ competiții la nivel școlar/ regional/ național cu participanți de același nivel de instruire; - practicarea rolurilor de căpitan, arbitru, profesor, voluntar etc.
---	---	---

școlar/ local/ regional/ festivaluri.	<ul style="list-style-type: none"> • Acțiuni tehnico-tactice; • Pregătire competițională/Sisteme competiționale; • Organizarea competițiilor și practica de arbitraj 	
--	---	--

5.3. Profilul Sport adaptiv

Competențe specifice pe grupe de pregătire

Începători <i>(etapa de adaptare și orientare)</i>	De bază <i>(etapa de începători)</i>	Independent <i>(etapa pregătire și recreere)</i>
Competențe specifice		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Recunoașterea efectelor asanative și terapeutice ale exercițiului fizic, manifestând atitudine pozitivă pentru propria sănătate. 2. Identificarea exercițiilor fizice terapeutice și profilactice pentru recuperarea deficiențelor sistemelor organismului, dând dovadă de interes pentru cunoaștere . 3. Practicarea acțiunilor motrice specifice/ elementelor tehnice ale sporturilor individuale și de echipă, demonstrând încredere în forțele proprii. 4. Adaptarea capacităților intelectuale și psihomotrice în scop terapeutic și recreativ, manifestând implicare și generozitate față de cei din jur. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Explicarea efectelor asanative și terapeutice ale activităților motrice specifice în activități conexe, manifestând interes pentru menținerea stării de sănătate. 2. Practicarea mijloacelor terapeutice și de profilaxie pentru recuperarea deficiențelor sistemelor organismului, dând dovadă de atitudine pozitivă pentru autocunoaștere și dezvoltare. 3. Practicarea acțiunilor motrice în sisteme complexe din diferite ramuri de sport, demonstrând interes pentru sporirea propriilor performanțe. 4. Explorarea capacităților intelectuale și psihomotrice în scop recreativ și de concurs, manifestând abilități sociale și de comunicative. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Promovarea culturii fizice și sportului adaptiv în activități cotidiene, manifestând interes pentru modul de viață sănătos. 2. Exploatarea mijloacelor terapeutice și profilactice pentru recuperarea deficiențelor sistemelor organismului, dând dovadă de atitudine pozitivă pentru maximizarea potențialului uman. 3. Practicarea acțiunilor motrice specifice probelor de sport pentru dezvoltarea calităților motrice, demonstrând autocontrol și autoreglare. 4. Valorificarea capacităților intelectuale și psihomotrice în scop recreativ și de concurs, demonstrând implicare în activități socio-culturale și capacități de afirmare a personalității.

Sistemul de cercuri ale profilului Sport adaptiv

Nr. crt.	Denumirea activității	Definirea profilului	Forme de organizare a activităților
1.	Pentru persoane cu deficiențe locomotorii <i>(Cultura fizică adaptivă și aprofundare într-o probă de sport)</i>	Sport adaptiv – sport pentru persoane cu deficiențe locomotorii/ auditive/ vizuale; recuperare și refacere.	Lecții de pregătire, Concursuri/ competiții, Festivaluri sportive
2.	Pentru persoane cu	Sporturile adaptive sunt sporturi competitive sau recreative pentru persoanele cu	

	deficiențe de auz (<i>Cultura fizică adaptivă și aprofundare într-o probă de sport</i>)	dezabilități. Sporturile adaptive rulează adesea paralel cu activitățile sportive tipice. Cu toate acestea, ele permit modificările necesare pentru participarea persoanelor cu dezabilități, iar multe sporturi folosesc un sistem de clasificare care pune sportivii cu provocări fizice pe un teren de joc uniform între ei.	
3.	Pentru persoane cu deficiențe de vâz (<i>Cultura fizică adaptivă și aprofundare într-o probă de sport</i>)		
4.	Pentru persoane cu dezabilități mentale (<i>Cultura fizică adaptivă și aprofundare într-o probă de sport</i>)		

Unități de învățare comandate

<i>Unități de competență</i>	<i>Unități de conținut</i>	<i>Activități de învățare</i>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Receptarea terminologiei specifice educației fizice și sportului. 2. Explicarea rolului activităților motrice în fortificarea sănătății. 3. Analiza consecințelor unor factori care influențează starea de sănătate a organismului uman. 4. Identificarea factorilor determinanți pentru menținerea și fortificarea sănătății. 5. Argumentarea importanței planificării unui regim alimentar corect. 6. Acceptarea cerințelor sanitaro-igienice. 7. Aplicarea acțiunilor de acordare a primului ajutor. 8. Propunerea modalităților de refacere și recuperare după efort. 9. Practicarea mijloacelor specifice pentru dezvoltarea fizică generală. 10. Coordonarea deprinderilor motrice de bază și aplicative în activități de învățare și competitive. 	<p>Cunoștințe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teoria și metodica culturii fizice/ culturii fizice adaptive; • Mișcarea Olimpică și Paralimpică din țară și peste hotare; • Tehnica securității în activitățile motrice; Cerințe față de locul desfășurării activităților și a inventarului sportiv; • Calități și capacități motrice; • Acordarea primului ajutor; • Influența activităților motrice asupra organismului; • Regulamentul competițional al probelor de sport; • Bazele tehnicii probei/ probelor sportive; • Evaluarea și autoevaluarea nivelului de pregătire pregătirii. <p>Activități practice:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pregătirea fizică generală și specială; • exerciții de front și formații • exerciții pentru dezvoltarea selectivă a aparatului locomotor; • deprinderi motrice de bază și utilitar-aplicative; • calităților motrice de bază. • Pregătirea multilaterale: • elemente din atletism; • elemente din jocuri sportive; 	<ul style="list-style-type: none"> - discuții despre importanța respectării regulilor de securitate, a factorilor biologici, sociali și de mediu care influențează starea de sănătate; - relatări de informații/ rezultate/ concluzii cu tematică transdisciplinară; - 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; - exerciții de explorare a deprinderilor și priceperilor motrice specifice probei de sport practicate; - exersarea/perfecționarea elementelor tehnice ale probelor de sport prin aplicarea diverselor mijloace sportive și utilitar-aplicative; - jocuri pentru dezvoltarea calităților motrice (coordonarea, viteza, suplețea, rezistența, forța); - jocuri pentru rezolvarea sarcinilor în echipă; - prezentarea, demonstrarea și explicarea elementelor și

11. Recunoașterea nivelului pregătirii motrice individuale.	<ul style="list-style-type: none"> • jocuri dinamice • Pregătirea într-o probă de sport: • Poziții și mișcări în proba de sport practică; • Elemente și procedee tehnice; • Elemente tehnice specifice; • Acțiuni tehnico-tactice; • Pregătire competițională/Sisteme competiționale. • Organizarea competițiilor și practica de arbitraj. 	procedeele tehnice specifice probelor de sport, înlănțuirea lor în acțiuni tactice/ complexe de mișcări; - participarea în concursuri/ întreceri/ competiții la nivel școlar/ regional/ național;
12. Explorarea mijloacelor dezvoltării calităților motrice/ fizice specifice probei de sport.		
13. Demonstrarea tehnicii specific adaptate a probei sportive practicate.		
14. Adaptare la sistemului competițional a probei practicate.		
15. Manifestarea atitudinii de fair-play în calitate de practicant și de spectator.		

5.4. Profilul Turism

Competențe specifice pe grupe de pregătire

Începători <i>(etapa de adaptare și orientare)</i>	De bază <i>(etapa de începători)</i>	Independent <i>(etapa pregătire și recreere)</i>
Competențe specifice		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Recunoașterea fenomenelor și proceselor ale mediului înconjurător, manifestând interes spre cunoaștere și cercetare. 2. Identificarea elementelor de bază ale cercetării specifice turismului, respectând normele de igienă și securitate personală 3. Aplicarea achizițiilor în activități de explorare și de concurs, demonstrând respect pentru colegi și mediul înconjurător. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificarea patrimoniului natural și cultural al ținutului natal, manifestând interes pentru cunoașterea tradițiilor și obiceiurilor neamului. 2. Practicarea tehnicilor specifice ale diferitor forme de turism respectând tehnica de securitate și siguranță pentru propria sănătate. 3. Explorarea achizițiilor în activități cotidiene și de concurs, demonstrând grijă și responsabilitate pentru participanți și mediul naturii. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Explicarea realității istorico-geografice la nivel local, regional și global, manifestând deschidere pentru explorare. 2. Explorarea diferitor forme ale turismului în scop de cercetare, respectând normele de siguranță și protecție a mediului. 3. Valorificarea achizițiilor în activități cotidiene și de concurs, demonstrând deschidere și inițiativă pentru promovarea patrimoniului socio-cultural

Activitatea cercului profilului Turism

Nr. crt.	Denumirea activității	Definirea profilului	Forme de organizare a activităților

1.	Turism recreativ	Turismul recreativ include toate formele turismului cultural și sportiv, în scopuri de cercetare, explorare și recreere, incluzând și aplicarea unor forme de manifestare a deprinderilor motrice utilitar-aplicative în condiții cotidiene și extreme. Turismul recreativ include drumeții, marșuri turistice și excursii, participări active la varietatea de evenimente culturale și sportiv-recreative, formă pasivă a competițiilor cultural-aplicativ-sportive.	Lecții de pregătire. Lecții de cercetare/instruire/aplicare, Excursii de cercetare, marșuri turistice, Tabere de odihnă, Concursuri/ competiții, etc.
----	-------------------------	---	---

Unități de învățare recomandate

Unități de competență	Unități de conținut	Activități de învățare
<ol style="list-style-type: none"> 1. Recunoașterea valorilor istorice, culturale și naturale ale ținutului natal. 2. Estimarea importanței tradițiilor și obiceiurilor poporului moldovenesc. 3. Explicarea componentelor culturale ale unei națiuni. 4. Practicarea activităților de cercetare a ținutului natal. 5. Demonstrarea tehnicilor de cercetare istorică și geografică. 6. Aplicarea achizițiilor în activități de explorare și de concurs. 7. Manifestarea atitudinii interes pentru cunoașterea tradițiilor și obiceiurilor neamului 	<p>Explorarea ținutului natal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Istoria explorării ținuturilor natale; • Toponimia, etimologia socială și științifică; • Arheologia, locul și rolul în științele istorice; • Heraldica (oameni celebri ai ținutului natal, mărturisirea, economia); • Etnografia (folclorul, arhitectura, monumente și tradiții ale culturii religioase, creativitatea literară, etc.) • Cercetarea locală geografică (relief, geologie, clima, flora și fauna etc.) • Muzeologie (noțiuni generale, sistemul, structură și organizare, fonduri și expoziții etc.) 	<ul style="list-style-type: none"> - activități interactive de transmitere a cunoștințelor de conținut general și specific (metode și tehnici moderne); - discuții despre importanța cunoașteri patrimoniului național; - relatări de informații/ rezultate/ concluzii cu tematică cultural-istorică transdisciplinară; - formularea unor recomandări/ argumente cu privire la activitatea de cercetare; - prezentarea, demonstrarea și explicarea elementelor și procedeele tehnice specifice de cercetare; - practicarea diferitor roluri în activitățile de învățare și cercetare; - etc.
<ol style="list-style-type: none"> 1. Receptarea terminologiei specifice. 2. Explicarea rolului activităților turistice în fortificarea sănătății. 3. Acceptarea cerințelor sanitaro-igienice și de securitate. 4. Explorarea mijloacelor/ tehnicilor specifice turismului pedestru. 	<p>Elemente ale Turismului pedestru</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tehnica securității; • Pregătirea pentru marșuri turistice; • Echipamentul turistic (individual, colectiv și special); • Bivacuul turistic; • Pregătirea topografică, orientarea; 	<ul style="list-style-type: none"> - activități interactive de transmitere a cunoștințelor de conținut general și specific (metode și tehnici moderne); - observarea, demonstrarea și explicarea tehnicilor specific; - exersarea/ perfecționarea elementelor tehnice turismului prin aplicarea diverselor mijloace sportive și utilitar-aplicative;

<p>5. Îndeplinirea elementelor și procedeele tehnice de depășire a obstacolelor cu eficiență și stabilitate.</p> <p>6. Manifestarea atitudinii de fair-play în activități competiționale</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tehnica și tactica în activitățile turismului; • Obstacole, tehnica traversării obstacolelor, siguranța turiștilor; • Igienă personală, acordarea primului ajutor, transportarea accidentatului; 	<ul style="list-style-type: none"> - practicarea rolurilor în activitățile de învățare; - participarea în concursuri/ întreceri/ competiții la nivel școlar/ regional/ național.
<p>1. Acceptarea cerințelor sanitaro-igienice.</p> <p>2. Practicarea exercițiilor fizice pentru dezvoltarea fizică armonioasă.</p> <p>3. Îndeplinirea elementelor și procedeele tehnice cu eficiență și stabilitate.</p> <p>4. Aplicarea prevederilor regulamentare pe parcursul activităților de concurs.</p> <p>5. Manifestarea atitudinii de fair-play în activități competiționale</p>	<p><i>Elemente de Orientare sportivă</i></p> <p><i>Cunoștințe:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Regulamentul competițional al probei de sport; • Bazele tehnicii probei; <p><i>Activități practice:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pregătirea fizică specială; • Pregătirea tehnică; • Pregătirea tactică; • Pregătire competițională/ • Organizarea competițiilor și practica de arbitraj. 	<ul style="list-style-type: none"> - discuții despre importanța respectării regulilor de securitate; - activități interactive de transmitere a cunoștințelor de conținut general și specific probei de sport (metode și tehnici moderne); - sarcini individuale și de grup; - exerciții de explorare a deprinderilor și priceperilor motrice specifice; - prezentarea, demonstrarea și explicarea elementelor și procedeele tehnice;
<p>1. Acceptarea cerințelor sanitaro-igienice.</p> <p>2. Recunoașterea noțiunilor de bază și ale mișcărilor specifice probei de sport.</p> <p>3. Practicarea exercițiilor fizice pentru dezvoltarea fizică armonioasă.</p> <p>4. Coordonarea elementelor/ acțiunilor în condiții variate/ mereu schimbătoare.</p> <p>5. Îndeplinirea elementelor și procedeele tehnice cu eficiență și stabilitate.</p>	<p><i>Elemente de Escaladare</i></p> <p><i>Cunoștințe:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Tehnica securității în activitățile de pregătire; • Istoria probei de sport; • Bazele tehnicii probei sportive; <p><i>Activități practice:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pregătirea fizică specială; • Pregătirea tehnică; • Pregătire tactică; • Pregătire competițională. 	<ul style="list-style-type: none"> - activități interactive de transmitere a cunoștințelor de conținut general și specific probei de sport (metode și tehnici moderne); - exerciții de explorare a deprinderilor și priceperilor motrice specifice probei de sport practicate; - jocuri pentru rezolvarea sarcinilor în echipă; - prezentarea, demonstrarea și explicarea elementelor și procedeele tehnice specifice.

VII. REPERE METODOLOGICE

Curriculumul de bază pentru educația extrașcolară, domeniul *Sport, turism și agrement* are drept misiune de a orienta cadrul didactic/ formatorul (conducătorul de cerc) privind organizarea în procesul educațional în cadrul cercului respectiv.

Activitatea extrașcolară de profil sport, agrement și turism este un proces organizat sistemic și

continuu, pe o perioadă de lungă durată, pe parcursul a mai mulți ani. Conținutul și procesul activității pentru toate grupele de instruire vor fi structurate în dependență de particularitățile de vârstă, pregătire fizică generală și specifică, și este condiționat de abordarea creativă al cadrului didactic pentru realizare.

Activitatea, ca concept al abordării curriculumului, este un mijloc de formare a competenței. Trebuie reținut faptul că, pentru realizarea acestui deziderat, este necesară aplicarea unui ansamblu de procedee, acțiuni și operații, care se structurează, în funcție de o serie de factori, într-un grup de activități.

Educația extrașcolară (nonformală) din perspectiva procesuală, în esență, poartă sau trebuie să poarte, 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, este foarte important urmărirea principiilor care stau la baza construirii strategiilor didactice interactive:

- 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

➤ *Activitățile extrașcolare specifice profilului Sport recreativ.* Activitatea sportiv-recreativă constituie o necesitate care condiționează, în mare măsură randamentul solicitat individului, indiferent de vârsta a participantului. Prin rolul pe care îl are în societate, activitățile sportive recreative depășesc dimensiunile unor activități de agrement, înscriindu-se în amplul program de pregătire și formare a cetățeanului pentru munca și pentru viața socială. Activitățile sportiv-recreative, organizate în scop de fortificare, compensare, destindere și agrement, constituie preocupări constante pentru toți factorii ce sunt preocupați de pregătirea sportivă, de crearea cadrului adecvat asigurării și păstrării unui echilibru în dezvoltarea ființei umane.

Exercițiile fizice și respectiv sportul recreativ prezintă o importanță deosebită și sunt baza stării de bine ce definește conceptul de sănătate. Mai mult efortul fizic prestat în grup are rol de integrare socială. Pentru ca tinerii să dorească extinderea practicării sistematice a exercițiului fizic în afara orelor de educație fizică, este necesar să li se formeze o “educație sportivă”, care presupune formarea unor atitudini pozitive și a unor convingeri privind practicarea sportului prin multiplele sale forme.

Repere privind conceperea activităților extrașcolare sportive recreative:

- activitatea extrașcolară trebuie să fie echilibrată și variată;
- va accentua elementele care privesc recreerea pe parcursul întregii vieți;
- trebuie să dea posibilitatea consilierii de către specialiști și să contribuie la educația pentru timpul liber al elevilor;
- va accentua trăsăturile pozitive de personalitate; activitățile vor promova în mod controlat elementul competițional;
- să contribuie la solidaritatea familială, integrarea socială, prevenirea loisirului nociv și la cultura societății în ansamblu;
- volumul minim de lucru recomandat este de 30 minute efort moderat sau intens și se recomandă ca acesta să se exerseze organizat și continuu;
- se recomandă ca 65-75 % din timpul destinat activităților să fie direcționat spre activități de durată (de tip aerob) și 25-30%, spre exerciții de forță;
- exercițiile de tip aerob vor fi concepute astfel încât să angreneze marile grupe musculare;

- o condiție esențială pentru angrenarea în activitățile extrașcolare este evaluarea stării de sănătate.

➤ *Activitățile extrașcolare specifice profilului Sport aplicativ.* Obiectivul principal al activităților sportive aplicative este creșterea bagajului de capacități funcționale ale omului, extinderea capacităților coordinative specifice și adaptarea organismului la diferiți factori ai activității de muncă. Activitatea cercurilor, din punct de vedere metodologic, este desfășurată în conformitate cu prevederile activității sportive și recreative. Accentul pregătirii este orientat spre formarea deprinderilor motrice utilitar-aplicative specifice profesionale, în dependență de scopul și obiectivele fiecărei activități în parte.

➤ *Activitățile extrașcolare specifice profilului Sport adaptiv.* Principala formă de organizare este lecția de pregătire/ antrenament. Obiectivele educaționale vor viza formarea deprinderilor și priceperilor motrice, comunicarea despre igiena în timpul practicării activităților motrice, controlul stării de sănătate. Prin aplicarea exercițiilor specifice și a jocurilor participative vor forma/ dezvolta calități motrice de bază (forța, îndemânarea, viteza și rezistența în diferite forme de manifestare). Aceste calități vor contribui la educarea încrederii în practicarea exercițiilor simple cât și a celor mai complexe.

- *Rezolvarea sarcinilor educative* se vor desfășura concomitent cu cele instructive, se va educa disciplina, capacitatea de a-și controla emoțiile, onestitatea, voința, perseverența, prietenia, asistența reciprocă și de ajutor.

- *Rezolvarea sarcinilor terapeutice și recreative* vor include mijloace care vor contribui la întărirea generală a sănătății, vor favoriza dezvoltarea sistemului cardiovascular și respirator. Mijloacele specifice selectate de cadru didactic vor avea un caracter complex, ele vor fi aplicate în mod constant pentru a adapta/ corecta deficiențele dezvoltării fizice/ motricității.

- *Rezolvarea sarcinilor de corecție și dezvoltare* implică o abordare diferită față de organizarea activităților, care permite practicarea mijloacelor de ameliorare a deficiențelor existente atât la nivel fizic cât și intelectual.

Activitățile specifice în grupele adaptive preponderent vor fi emoționale, care, să trezească interesul pentru activitatea fizică. Acesta poate fi realizată prin alternarea exercițiilor și jocurilor, sub forma exercițiilor de concurs sau competiționale.

În pregătirea pentru activitate, cadrul didactic va lua în considerare rezultatele activității anterioare, atitudinea față de activitate, lichidarea cauzelor care reduc succesul la îndeplinirea acțiunilor motrice. Este necesară atenție sporită selecției mijloacelor de bază și a celor specifice, jocurilor, locul și rolul fiecărui participant, în fiecare secvență a activității.

Structural, activitatea este formată din 4 părți, fiecare dintre acestea își îndeplinește propriile funcții organizatorice și didactice care va permite adaptarea elevilor pentru a rezolva obiectivele învățării.

➤ *Activitățile extrașcolare specifice profilului Turism.* Plecând de la premisa că activitatea profilului Turism trebuie să îmbine agrementul și recreerea cu activitatea instructiv-educativă, care să contribuie la lărgirea orizontului cultural, la formarea deprinderilor practice, la dezvoltarea spiritului de observație și a gândirii tinerilor. Orice activitate extrașcolară a profilului urmărește în mare sau mică măsură acțiuni de explorare, cercetare, depășire sau altele de caracter specific. Obiectivele pot fi orientate spre următoarele domenii: Istoric și arheologic; Etnografic și folcloric; Naturalist; Geografic; Activitate civică benevolă; etc.

- *Turismul pedestru* – este o parte componentă a turismului sportiv, ce reprezintă un marș turistic pe un traseu bine planificat. În cazul în care traseul stabilit, include parcurgerea diferitor zone geografice, atunci acesta se transformă în turism combinat, de exemplu pedestru-montan sau pedestru-nautic. Deci, pentru alegerea zonei de explorare este necesar de a respecta următoarele cerințe: stabilirea traseului, cunoașterea zonei, studierea ghidurilor turistice, a hărților, discuții cu persoanele care au mai fost pe

traseu, timpul necesar parcurgerii traseului, starea vremii, gradul de dificultate al traseului (urcuș-coborâș, diferența de nivel), starea de sănătate a participanților și rezistența psiho-fizică, posibilitățile de cazare și adăpost, sursele de apă potabilă etc.

- *Escaladare* - ca parte componentă a probelor sportive recreative, reprezintă forme de manifestare a deprinderilor motrice utilitar aplicative (cățărare/ urcare, trecerea peste un obstacol escaladând) ce se manifestă pe deplin în activitățile turistice de cercetare/ explorare. Escaladare ca parte componentă a pregătirii specifice a tânărului își are scopul de a asigura siguranța în activitățile de cercetare.

- *Orientarea sportivă* - este o formă de sport unde concurenții, folosind harta și busola, trebuie să se deplaseze într-un mediu necunoscut. Orientarea servește ca punct de referință al activităților turistice. Pregătirea elevilor prin orientarea sportivă permite adaptarea rapidă în condiții necunoscute, orientarea în spațiu cu ajutorul mijloacelor de orientare, totodată contribuie eficient la adaptarea organismului pentru efort și la pregătirea fizică specifică.

- Evaluarea este o activitate complexă care presupune realizarea mai multor acțiuni și operații aflate în interdependență: măsurarea; aprecierea: prin raportare la normă, prin raportare criterială (la un criteriu); decizia.

Totodată, evaluarea se realizează în cadrul a trei forme: evaluarea inițială, evaluarea formativă și evaluarea sumativă.

În acest context, conceptul și metodologia evaluării rezultatelor școlare în cadrul învățământului formal sunt valide și pentru educația extrașcolară (nonformală) cu multe precizări și adaptări la specificul acestui sistem educațional.

- Evaluarea inițială (EI) este binevenită la început de an/semestru/unitate de învățare, pentru a determina gradul de formare la elevi a preachizițiilor necesare studierii cu succes a noului conținut. Nu are rol de control, iar rezultatele se valorifică în scopul eficientizării procesului ulterior de predare – învățare – evaluare. Evaluarea inițială poate fi atât instrumentală (pe baza unor instrumente de evaluare elaborate), cât și non instrumentală.

- Evaluarea formativă (EF) se preconizează, la nivel de lungă durată, la finele unităților de învățare/ semestre. La nivel de scurtă durată, poate fi completată la anumite lecții, la discreția cadrului didactic. Evaluarea formativă: are ca obiectiv cunoașterea sistematică și continuă a rezultatelor curente și a progresului elevilor; oferă profesorului posibilitatea intervenției imediate; permite aplicarea în timp optim a unor măsuri corective, care să modifice rezultatele elevilor în sensul dorit; este instrumentală și se realizează pe bază de produse/ rezultate, prin conceperea unor probe relevante.

- Evaluarea sumativă (ES) se proiectează la finele unui parcurs de învățare semnificativ: an școlar/ etapă de pregătire; se raportează la unitățile de competențe și la unitățile de conținut proiectate pentru semestrul dat, respectiv – la finalitățile stipulate la sfârșitul anului de studiu; este instrumentală și se realizează pe bază de produse/ rezultate, prin conceperea unor subiecte care să acopere întreaga arie tematică abordată.

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, VI. (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, VI. (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, VI. (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, VI. (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, VI., 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, VI. (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, VI., 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, VI. (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., Duminiță, 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, VI., 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, VI., 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. Болонov, Г. П., Физкультура в начальной школе. Москва: ТЦ Сфера, 2005.
27. http://www.unefs.ro/custom_images/file/unefs/studii/rezumat%20teze%20de%20doctorat%20romana/Ganciu_Oana_Maria_rezumant_romana.pdf

CURIICULUM DE BAZĂ
pentru *Centre de copii și tineret*
domeniul *Sport, Turism și Agrement*
ÎNVĂȚĂMÂNT EXTRAȘCOLAR

Format ???.

Tiraj: ??? ex.

Comanda ?/21.

???