

MINISTERUL EDUCAȚIEI, CULTURII ȘI CERCETĂRII
AL REPUBLICII MOLDOVA

CURRICULUM NAȚIONAL

EDUCAȚIE FIZICĂ

Clasele V-IX

- **Curriculum disciplinar**
- **Ghid de implementare**

Chișinău, 2020

CURRICULUM DISCIPLINAR

Aprobat:

- Consiliul Național pentru Curriculum, proces-verbal nr. 22 din 05.07.2019
- Ordinul Ministerului Educației, Culturii și Cercetării nr. 906 din 17.07.2019

COORDONATORI:

- **Angela CUTASEVICI**, Secretar de Stat în domeniul educației, MECC
- **Valentin CRUDU**, dr., șef Direcție învățământ general, MECC, coordonator al managementului curricular
- **Vasile ONICA**, consultant principal, MECC, coordonator al grupului de lucru

EXPERȚI-COORDONATORI:

- **Vladimir GUȚU**, dr. hab., prof. univ., USM, expert-coordonator general
- **Ludmila URSU**, dr., prof. univ., UPS „Ion Creangă”, expert-coordonator pe ariile curriculare *Arte și Sport*

GRUPUL DE LUCRU:

- **Nicolae BRAGARENCO** (coordonator), dr., lector univ., USEFS
- **Artur BUDAC**, grad did. superior, IPLT „Ion Pelivan”, s. Răzeni, r. Ialoveni
- **Alina BURDUH**, grad did. întâi, IPLT „Mihail Kogălniceanu”, Chișinău
- **Panfil SAVA**, conf. univ., USEFS

Educație fizică : Curriculum național : Clasele 5-9 : Curriculum disciplinar : Ghid de implementare / Ministerul Educației, Culturii și Cercetării al Republicii Moldova ; coordonatori: Angela Cutasevici, Valentin Crudu, Vasile Onica ; grupul de lucru: Nicolae Bragarenco (coordonator) [et al.]. – Chișinău : Lyceum, 2020 (F.E.-P. "Tipografia Centrală"). – 112 p. : tab.

Referințe bibliogr.: p. 109-110 (31 tit.). – 2000 ex.

ISBN 978-9975-3437-6-3.

373.5.091:796(073)

E 19

GHID DE IMPLEMENTARE

Elaborat în conformitate cu prevederile Curriculumului disciplinar, aprobat la ședința Consiliului Național pentru Curriculum, prin ordinul Ministerului Educației, Culturii și Cercetării nr. 906 din 17.07.2019

COORDONATORI:

- **Angela CUTASEVICI**, Secretar de Stat în domeniul educației, MECC
- **Valentin CRUDU**, dr., șef Direcție învățământ general, MECC, coordonator al managementului curricular
- **Vasile ONICA**, consultant principal, MECC, coordonator al grupului de lucru

EXPERȚI-COORDONATORI:

- **Vladimir GUȚU**, dr. hab., prof. univ., USM, expert-coordonator general
- **Ludmila URSU**, dr., prof. univ., UPS „Ion Creangă”, expert-coordonator pe ariile curriculare *Arte și Sport*

GRUPUL DE LUCRU:

- **Nicolae BRAGARENCO** (coordonator), dr., lector univ., USEFS
- **Artur BUDAC**, grad did. superior, IPLT „Ion Pelivan”, s. Răzeni, r. Ialoveni
- **Alina BURDUH**, grad did. întâi, IPLT „Mihail Kogălniceanu”, Chișinău
- **Panfil SAVA**, conf. univ., USEFS

Preliminarii

Curriculumul la disciplina *Educație fizică* pentru clasele a V-a – a IX-a (în continuare – *Curriculumul*), precum și ghidul metodologic, softurile educaționale etc., face parte din ansamblul de produse/documente curriculare și reprezintă o componentă esențială a *Curriculumului Național*.

Elaborat în conformitate cu prevederile documentelor de politici educaționale: *Codul Educației al Republicii Moldova* (2014), *Cadrul de referință al Curriculumului Național* (2017), *Curriculumul de bază: sistem de competențe pentru învățământul general* (2018), 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 la disciplina *Educație fizică* în clasele a V-a – a IX-a, accentul fiind pus pe sistemul de competențe ca un nou cadru de referință al finalităților educaționale.

Disciplina *Educație fizică*, prezentată/valorificată în plan pedagogic în *Curriculum*, posedă un potențial valoros pentru formarea și dezvoltarea personalității elevilor în unitatea planurilor socio-psiho-motrice. Valențele formative ale disciplinei sunt variate și valoroase: dezvoltarea armonioasă și sănătoasă a organismului; sporirea, menținerea sau refacerea calităților motrice și a sănătății; dinamizarea proceselor psihice, inclusiv a celor volitive și afective; sporirea rezilienței; stimularea activității intelectuale; dezvoltarea unor calități morale, cum ar fi: spiritul de echipă, competiția loială, spiritul antreprenorial, curajul și abnegația, responsabilitatea, disciplina și stăpânirea de sine, spiritul patriotic etc.

Curriculumul face parte din a doua generație de curricula centrate pe competențe. Necesitatea schimbărilor a fost determinată de realități diverse, precum:

- funcționarea *Curriculumului* anterior mai mult de un ciclu curricular: 2010-2019;
- promovarea unor noi politici educaționale, printre care: implementarea evaluării criteriale prin descriptorii (ECD) la disciplina *Educație fizică* în ciclul gimnazial, conceptualizarea unui sistem al managementului *Curriculumului* etc.;
- aspectele vulnerabile, identificate în procesul monitorizării *Curriculumului* anterior.

Dezvoltarea curriculară a fost reperată printr-un proces de evaluare sistemică și holistică a *Curriculumului* anterior, în baza unei metodologii aprobate [12, 13]. Demersul dezvoltativ s-a axat pe paradigma dată de *Cadrul de referință al Curriculumului Național* [1], ținând cont de:

- abordările postmoderne și tendințele dezvoltării curriculare pe plan național și internațional;
- necesitățile de adaptare a *Curriculumului* disciplinar la așteptările societății, la nevoile elevilor, dar și la tradițiile școlii naționale;
- valențele disciplinei în formarea competențelor transversale, transdisciplinare și a celor specifice;
- necesitățile asigurării continuității și a interconexiunii dintre nivelurile și treptele învățământului general: educație timpurie, învățământ primar, învățământ gimnazial și învățământ liceal.

Curriculumul cuprinde următoarele componente structurale: *Preliminarii; Repere conceptuale; Administrarea disciplinei; Competențe specifice disciplinei; Matricea generativă a unităților de competență; Modulele obligatorii și Modulele la alegere care includ: Unități de conținut, Produse evaluabile, Activități de învățare recomandate; Matricea generativă a conexiunilor inter- și transdisciplinare; Repere metodologice de predare – învățare – evaluare; Bibliografie.*

Curriculumul are următoarele funcții:

- de conceptualizare a demersului curricular specific disciplinei *Educație fizică* în clasele a V-a – a IX-a;
- de reglementare și asigurare a coerenței dintre disciplina dată și alte discipline, dintre predare, învățare și evaluare, dintre produsele curriculare specifice disciplinei, dintre componentele structurale ale *Curriculumului* disciplinar, dintre standardele și finalitățile curriculare;
- de proiectare a demersului educațional/contextual (la nivel de clasă concretă);
- de evaluare a rezultatelor învățării etc.

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

Beneficiarul principal al acestui document este elevul (care are un statut specific în acest sens).

O caracteristică importantă a *Curriculumului* este *intensificarea centrării pe elev ca rezultat al diversificării ofertelor educaționale*: reorganizarea modulară, constituită atât din module obligatorii, cât și din module la alegere; varietatea de probe/jocuri sportive, propuse pentru fiecare modul.

Curriculumul fundamentează și ghidează activitatea cadrului didactic, facilitează abordarea creativă a demersurilor de proiectare didactică de lungă și de scurtă durată, dar și realizarea propriu-zisă a procesului de predare – învățare – evaluare.

Un alt aspect semnificativ al *Curriculumului* este *promovarea încrederii în profesorul de „Educație fizică” prin sporirea libertăților și a responsabilităților în proiectarea parcursului de formare a elevului*, în funcție de multipli factori de impact, ce țin de specificul resurselor umane și materiale. În acest context, *Curriculumul* încredințează profesorului dreptul de a decide de comun acord cu alți actori ai procesului educațional (elevi, manageri educaționali):

- care module vor fi selectate în fiecare an școlar dintre cele propuse în *Curriculumul* la alegere;
- cum vor fi ordonate modulele obligatorii și cele la alegere pe parcursul anului școlar;
- ce probe sportive vor fi alese pentru fiecare modul în parte;
- până la ce nivel/subnivel, dintre cele date în *Curriculum*, va avansa studierea unei probe sportive la treapta gimnazială;
- în ce măsură se vor dezvolta conținuturile de învățare propuse;
- cum se vor valorifica activitățile de învățare recomandate;
- care dintre produsele evaluabile recomandate se vor alege pentru fiecare caz/ în funcție de fiecare elev.

Prin aceste noi libertăți, *Curriculumul* oferă un cadru favorabil pentru adaptarea la realitățile în care se desfășoară procesul educațional la disciplina dată: prezența sau lipsa sălii, a terenului de sport, ori 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.

Ca rezultat, se așteaptă o creștere a motivației elevilor, care să asigure rezultate școlare mai înalte și o sporire a atractivității, a prestigiului disciplinei, amplificând impactul educației fizice asupra formării personalității celui educat.

I. Repere conceptuale

Demersurile inovative ale *Curriculumului* sunt circumscrise reorganizării modulare a disciplinei. „Modulul este un element autonom, constituit din conținuturile de învățământ însoțite de un program de acțiuni”, „o unitate funcțională integrată, care furnizează experiențe de învățare (teoretice și practice) ca mijloc pentru atingerea scopurilor didactice (a finalităților)” [apud 31, p. 55].

Curriculumul propune o structură modulară flexibilă:

- direcționată la nivelul finalităților prin *Matricea generativă a unităților de competențe* și *Competențele specifice disciplinei*;
- formată din *module obligatorii* și *module la alegere*, fiecare modul incluzând *Unități de conținut*, *Produse evaluabile*, *Activități de învățare recomandate*;
- caracterizată printr-un nivel înalt de integrare, asigurat prin *Matricea generativă a conexiunilor inter- și transdisciplinare*.

Fiind parte componentă a *Curriculumului Național*, *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 disciplinei *Educație fizică*, spre a atinge finalitățile învățării la cele mai înalte standarde de performanță permise de posibilitățile lor individuale.

- ✓ În plan conceptual, *Curriculumul* „conferă” un rol prioritar finalităților exprimate în termeni de competențe, care devin și criterii pentru selectarea și organizarea conținuturilor, alegerea strategiilor de instruire și de evaluare.

„Competența școlară este un sistem integrat de cunoștințe, abilități, atitudini și valori, dobândite, formate și dezvoltate prin învățare, a căror mobilizare permite identificarea și rezolvarea diferitor probleme în diverse contexte și situații.”

Cadrul de referință al Curriculumului Național

Sistemul de competențe abordat prin *Curriculum* se structurează pe 3 niveluri:

- **Competențele-cheie/transversale/transdisciplinare** se formează și se dezvoltă progresiv și gradual pe niveluri și trepte de învățământ. Competențele-cheie constituie o categorie curriculară esențială, fiind definite la un nivel înalt de abstractizare și generalizare (a se vedea *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 specifice disciplinei Educație fizică** derivă din competențele-cheie/transversale/transdisciplinare, se formează și se dezvoltă progresiv și gradual pe tot parcursul studierii disciplinei, din clasa a V-a până la finele clasei a IX-a.

- **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 modulelor, al anilor de studii.

Curriculumul propune o nouă formă de organizare a unităților de competență – **matricea generativă a unităților de competență**. Această matrice este structurată:

- pe nivelurile studierii *Educației fizice* în ciclul gimnazial: **A**. Începător; **B**. De bază;
- și subnivelurile corespunzătoare anului de instruire la respectivul modul/probă/joc sportiv: **A1; A2; B1; B2; B3**.

La fiecare subnivel, matricea generează un sistem de 4 unități de competență, care includ componente invariabile și componente variabile:

- sunt invariabile componentele ce vizează abilitățile, conținuturile și contextele de formare;
- sunt variabile componentele ce exprimă mijloacele de formare, acestea determinându-se în conformitate cu modulul ales.

E de menționat faptul că numărul total de subniveluri (5) este egal cu numărul anilor de studiu al disciplinei la treapta gimnazială, ceea ce oferă cadrului didactic posibilitatea proiectării unui parcurs continuu și progresiv pentru fiecare modul/probă/joc sportiv selectat. Totodată, se asigură posibilitatea variației modulelor, respectiv a probelor/a jocurilor sportive de la un an școlar la altul, ceea ce va permite familiarizarea elevilor cu diverse genuri de sport, astfel, realizându-se și aspecte de educație pentru sport.

Existența modulelor obligatorii, care se studiază continuu în clasele a V-a – a IX-a, asigură parcursul deplin al formării unităților de competență, conducând spre formarea progresivă și graduală a competențelor specifice disciplinei la finele ciclului gimnazial. Existența modulelor la alegere, care pot fi studiate consecutiv în mai puțini ani, oferă posibilitatea complementării parcursului formativ pe baza diversificării mijloacelor de formare, furnizate în diferite module prin diverse probe/jocuri sportive.

Astfel, această structură matricială fundamentează, la nivelul finalităților, diversificarea ofertelor educaționale ale disciplinei și libertățile acordate cadrului didactic în realizarea proiectării curriculare a disciplinei.

- În concepția *Curriculumului*, **conținuturile**, care constituie un mijloc de formare a competențelor, devin mobile, flexibile și oferă profesorului libertatea și responsabilitatea de a decide măsura și modalitatea de valorificare a acestora în procesul educațional, în funcție de diverși factori de impact (specificul elevilor, al localității sau al zonei geografice, al resurselor disponibile etc.).

Sistemul de conținuturi ale *Curriculumului* este structurat în unități de conținut, module și niveluri/subniveluri. O caracteristică importantă constă în intensificarea abordării inter- și transdisciplinare la nivelul conținuturilor curriculare (legități, proprietăți, fenomene, procese, date etc.), pentru asigurarea căreia se propune „Matricea generativă a conexiunilor inter- și transdisciplinare”.

- Din punct de vedere procesual, *Curriculumul* se axează pe următoarele aspecte generale:
 - promovarea concepției constructiviste și interactive: centrarea pe cel ce învață, interacțiunea elevului cu alți elevi/cadre didactice;
 - realizarea intra-, inter- și transdisciplinarității în contexte autentice de învățare, asigurând formarea eficientă a competențelor;
 - valorificarea principiilor individualizării, a diferențierii, a personalizării în procesul de învățare, asigurarea eficientă a incluziunii școlare;
 - crearea mediilor de învățare cu eficiență înaltă;
 - redimensionarea evaluării rezultatelor școlare, axându-se pe evaluarea nivelului de manifestare a competențelor elevilor în contextul evaluării criteriale prin descriptori.

Activitățile de învățare și produsele evaluabile, recomandate în *Curriculumul*, prezintă liste deschise de contexte semnificative de manifestare a unităților de competență proiectate pentru formare/dezvoltare și evaluare în cadrul modulului respectiv. Cadrul didactic are libertatea și responsabilitatea să valorifice aceste liste în mod personalizat, în funcție de specificul clasei concrete de elevi, de starea fizică/de sănătatea fiecărui elev, de resursele disponibile etc.

Dimensiunea procesuală presupune și valorificarea principiilor general-didactice în contexte specifice disciplinei:

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

II. Administrarea disciplinei

Statutul disciplinei	Aria curriculară	Clasa	Nr. de ore pe săptămână	Nr. de ore pe an ¹
Obligatorie	Sport	V	2	70
		VI	2	70
		VII	2	70
		VIII	2	70
		IX	2	68

Repartizarea orientativă a orelor în module

Module			Clasa				
			V	VI	VII	VIII	IX
Obligatorii	•	Atletism	14	14	14	12	12
	•	Gimnastică	16	16	14	12	10
	•	Joc sportiv 1	10	10	10	12	12
	•	Joc sportiv 2	10	10	10	12	12
La alegere	•	Elemente de dans	8	8	10	10	10
	•	Joc sportiv individual					
	•	Probă sportivă recreativă	8	8	8	8	10
		Probă sportivă individuală					
		Probă sportivă națională					
Ore la discreția cadrului didactic			4	4	4	4	4

Note:

- În fiecare an școlar:
 - se vor proiecta 6 module: 4 module obligatorii și 2 module la alegere;
 - se vor propune 2 pachete de module la alegere; fiecare modul la alegere se va selecta dintre variantele propuse în pachetul respectiv;
 - în cadrul fiecărui modul proiectat, cu excepția modulelor „Gimnastică” și „Atletism”, se va alege doar un joc sportiv/o probă dintre cele propuse.
- Deciziile privind modulele la alegere și probele/jocurile sportive selectate pot varia de la o clasă la alta. Respectiv, parcursul de învățare se va proiecta conform nivelurilor: **A.** Începător; **B.** De bază (a se vedea „Matricea generativă a unităților de competență”).

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

- În alegerea modulelor și a probelor/a jocurilor sportive, se va ține cont de opțiunile elevilor, de dotările disponibile, de tradițiile locale (a se vedea „Repartizarea probelor sportive în module”).
- Succesiunea modulelor proiectate pe parcursul fiecărui an școlar se va decide de către cadrul didactic, în funcție de prezența sau lipsa sălii/a terenului de sport și alți factori de impact.

Repartizarea probelor sportive în module

Modulul	Clasa				
	V	VI	VII	VIII	IX
Atletism	Alergări Sărituri Aruncări	Alergări Sărituri Aruncări	Alergări Sărituri Aruncări	Alergări Sărituri Aruncări	Alergări Sărituri Aruncări
Gimnastică	Acrobatică Ritmică și Dans Gimnastică la aparate	Acrobatică Ritmică și Dans Gimnastică la aparate	Acrobatică Gimnastică la aparate	Acrobatică Gimnastică la aparate	Acrobatică Gimnastică la aparate
Joc sportiv 1 Joc sportiv 2	Baschet Handbal Fotbal Rugby-tag Volei	Baschet Handbal Fotbal Rugby-tag Volei	Baschet Handbal Fotbal Rugby-tag Volei	Baschet Handbal Fotbal Rugby-tag Volei	Baschet Handbal Fotbal Rugby-tag Volei
Elemente de dans	Elemente de dans: popular, sportiv	Elemente de dans: popular, sportiv	Elemente de dans: popular, sportiv	Elemente de dans: popular, sportiv	Elemente de dans: popular, sportiv
Joc sportiv individual	Badminton Tenis de masă Joc de dame Șah	Badminton Tenis de masă Joc de dame Șah	Badminton Tenis de masă Joc de dame Șah	Badminton Tenis de masă Joc de dame Șah	Badminton Tenis de masă Joc de dame Șah
Probă sportivă recreativă	Înot Turism pedestru	Înot Turism pedestru	Aerobică Înot Turism pedestru	Aerobică Înot Turism pedestru	Aerobică Înot Turism pedestru
Probă sportivă individuală			Elemente din: lupte libere și judo/ taekwondo	Elemente din: lupte libere și judo/ taekwondo	Elemente din: lupte libere și judo/taekwondo
Probă sportivă națională	Oină Trântă	Oină Trântă	Oină Trântă	Oină Trântă	Oină Trântă

III. Competențe specifice disciplinei

- 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 motric 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.

IV. Matricea generativă a unităților de competență

- Pentru modulele obligatorii, nivelurile/subnivelurile se stabilesc consecutiv, începând cu **A1** în primul an de instruire la treapta gimnazială (clasa a V-a). Pentru modulele la alegere, dinamica nivelurilor/subnivelurilor se stabilește de către profesor, în funcție de continuitatea alegerii și specificul clasei concrete de elevi.
- În formularea unităților de competență:
N – se va înlocui cu numărul de ordine al modulului în proiectarea de lungă durată;
X – se va înlocui cu denumirea disciplinei sportive/a probei sportive/a jocului sportiv selectat în modulul respectiv.

Nivelul		Unități de competență
A. Începător	A1	N. 1. Identificarea beneficiilor practicării X din perspectiva dezvoltării fizice armonioase. N. 2. Acceptarea regulilor de securitate și a normelor de igienă în cadrul practicării X . N. 3. Reproducerea comentată a mișcărilor locomotorii specifice X . N. 4. Coordonarea abilităților intelectuale, psihomotrice și comportamentale în procesul aplicării mijloacelor din X .
	A2	N. 1. Descrierea beneficiilor practicării X din perspectiva dezvoltării fizice armonioase. N. 2. Conformarea la regulile de securitate și la normele de igienă în cadrul practicării X . N. 3. Demonstrarea comentată a mișcărilor locomotorii specifice X . N. 4. Coordonarea abilităților intelectuale, psihomotrice și comportamentale în procesul aplicării mijloacelor din X .

A. De bază	B1	<p>N. 1. Evidențierea beneficiilor practicării X din perspectiva dezvoltării personale.</p> <p>N. 2. Urmarea regulilor de securitate și a normelor de igienă în cadrul practicării X.</p> <p>N. 3. Reproducerea comentată a structurilor de mișcări în complexe de elemente și procedee tehnice specifice din X.</p> <p>N. 4. Coordonarea abilităților specifice X în procesul practicării acestuia/acesteia.</p>
	B2	<p>N. 1. Explicarea beneficiilor practicării X din perspectiva dezvoltării personale.</p> <p>N. 2. Respectarea regulilor de securitate și a normelor de igienă în cadrul practicării X.</p> <p>N. 3. Executarea comentată a structurilor de mișcări în complexe de elemente și procedee tehnice din X.</p> <p>N. 4. Coordonarea abilităților specifice X în procesul practicării acestuia/acesteia.</p>
	B3	<p>N. 1. Analiza beneficiilor practicării X din perspectiva dezvoltării personale.</p> <p>N. 2. Susținerea regulilor de securitate și a normelor de igienă în cadrul practicării X.</p> <p>N. 3. Demonstrarea comentată a structurilor de mișcări în complexe de elemente și procedee tehnice specifice din X.</p> <p>N. 4. Coordonarea abilităților specifice X în procesul practicării acestuia/acesteia.</p>

- *Exemplul 1.* Modulul „Atletism”, clasa a VIII-a

Fie că e al patrulea an de instruire și, atunci, pentru modulul dat, se stabilește al patrulea nivel – **B2**.

În cazul în care profesorul își propune să realizeze acest modul ca cel dintâi în primul an școlar, respectiv, va substitui **X** = *atletism*, **N** = 1 și obține unitățile de competență:

Nivelul B2	<p>1.1. Explicarea beneficiilor practicării atletismului din perspectiva dezvoltării personale.</p> <p>1.2. Respectarea regulilor de securitate și a normelor de igienă în cadrul practicării atletismului.</p> <p>1.3. Executarea comentată a structurilor de mișcări în complexe de elemente și procedee tehnice din atletism.</p> <p>1.4. Coordonarea abilităților specifice atletismului în procesul practicării acestuia.</p>
-------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

- *Exemplul 2.* Modulul „Joc sportiv”, clasa a VIII-a

Fie că profesorul a ales să înceapă jocul de handbal în acest an școlar. Fiind primul an de instruire, se stabilește nivelul **A**. Începător. În funcție de specificul clasei concrete de elevi, profesorul poate stabili atât nivelul **A1**, cât și nivelul **A2**.

În cazul în care profesorul stabilește nivelul **A2** și își propune să realizeze acest modul al treilea în anul școlar, respectiv, va substitui **X** = *jocul de handbal*, **N** = 3 și obține unitățile de competență:

Nivelul A2	<ul style="list-style-type: none">3.1. Descrierea beneficiilor practicării jocului de handbal din perspectiva dezvoltării fizice armonioase.3.2. Conformarea la regulile de securitate și la normele de igienă în cadrul practicării jocului de handbal.3.3. Demonstrarea comentată a mișcărilor locomotorii specifice jocului de handbal.3.4. Coordonarea abilităților intelectuale, psihomotrice și comportamentale în procesul aplicării mijloacelor din jocul de handbal.
-------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

V. Module obligatorii

Modulul ATLETISM				
NIVELUL A1 Clasa a V-a	NIVELUL A2 Clasa a VI-a	NIVELUL B1 Clasa a VII-a	NIVELUL B2 Clasa a VIII-a	NIVELUL B3 Clasa a IX-a
Unități de conținut				
<ul style="list-style-type: none"> ● Atletism – probă de sport ● Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare. ● Reguli de securitate ● Mișcări specifice: <ul style="list-style-type: none"> - <i>Alergări:</i> lentă, joc de gleznă, cu pendularea gabei înapoi, cu picioarele drepte înainte; cu picioarele drepte înapoi; cu pendularea gabei înainte 	<ul style="list-style-type: none"> ● Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare. ● Reguli de securitate ● Mișcări specifice: <ul style="list-style-type: none"> - <i>Alergări:</i> cu pași adăugați, cu pași încrucișați; - <i>Sărituri:</i> în lungime, în înălțime, în adâncime; - <i>Aruncări:</i> la țintă, la distanță, pe loc și cu elan. ● Conținuturi practice: <i>Exerciții aplicative:</i> trasee aplicative în grup. <i>Alergări:</i> <ul style="list-style-type: none"> - Variante de exerciții speciale ale alergătorului; - Alergare de viteză pe distanțe scurte, startul de sus; - Alergare de suveică; 	<ul style="list-style-type: none"> ● Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare. ● Reguli de securitate ● Mișcări specifice: <ul style="list-style-type: none"> - <i>Mers:</i> marș sportiv; - <i>Alergări:</i> startul de jos, lansarea de la start, alergarea pe distanță, finișul; - <i>Sărituri:</i> elanul, bătaia, zborul, aterizarea; - <i>Aruncări:</i> priza, elanul cu pas încrucișat. ● Conținuturi practice: <i>Trasee aplicative</i> cu trecerea diferitor obstacole orizontale și verticale. <i>Alergări:</i> <ul style="list-style-type: none"> - Exerciții speciale ale alergătorului, variante și combinații; - Alergare de viteză: startul de jos, lansarea de la start, finișul; 	<ul style="list-style-type: none"> ● Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare. ● Reguli de securitate ● Mișcări specifice: <ul style="list-style-type: none"> - <i>Alergări:</i> transmiterea bastonului la alergări de ștafetă; - <i>Marș sportiv:</i> tehnica marșului sportiv; - <i>Aruncări:</i> priza, determinarea/măsurarea lungimii elanului, efortul final, eliberarea obiectului și menținerea echilibrului. ● Reguli de concurs la: <i>alergări, sărituri, aruncări.</i> ● Conținuturi practice: <i>Trasee aplicative</i> cu trecerea diferitor obstacole orizontale și verticale. 	

<p>● Conținuturi practice: <i>Exerciții aplicative:</i> trasee aplicative. Alergări:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exerciții speciale ale alergătorului; - Alergare de viteză pe distanțe scurte, startul de sus; - Alergare de viteză în linie dreaptă și pe curbă, individual și în grup; - Alergare de rezistență în tempo uniform și variat. <p>Sărituri:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exerciții speciale; - Sărituri în lungime de pe loc cu aterizări în diferite poziții; - Sărituri de pe loc și din elan scurt cu trecerea diferitor obstacole orizontale și verticale (jaloane, mingi medicinale/garduri de diferite înălțimi etc.); 	<ul style="list-style-type: none"> - Mers în tempo rapid pe teren accidentat; - Alergare de rezistență în tempo uniform și variat pe teren accidentat; <p>Sărituri:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exerciții speciale ale săritorului; - Săritura în lungime de pe loc cu extensie, cu forfecarea picioarelor, cu ridicarea genunchilor la piept; - Sărituri de pe loc și din elan cu trecerea diferitor obstacole orizontale și verticale (jaloane, mingi medicinale/garduri de diferite înălțimi etc.) pe ambele picioare, prin pas sărit și pas săltat; - Sărituri în adâncime de la înălțimi mici (30-45 cm) cu aterizare pe ambele picioare, ulterior – pe stângul/dreptul, urmate de săritură pe verticală. 	<ul style="list-style-type: none"> - Alergare de suveică; - Alergare de rezistență: startul de sus, coordonarea respirației cu ritmul pașilor de alergare în tempo uniform; - Cros: startul de sus, alergare tempo variat, coordonarea respirației cu ritmul pașilor de alergare; - Mers în tempo rapid pe teren accidentat. <p>Sărituri:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exerciții speciale ale săritorului, sărituri peste obstacole joase; - Săritura din elan mediu cu bătaie liberă și de pe prag, cu aterizare liberă; - Săritura în lungime prin procedeu „ghemuit”: elanul, bătaia, zborul și aterizarea; - Săritura în înălțime prin procedeu „forfecare”: elanul, bătaia, zborul și aterizarea. 	<ul style="list-style-type: none"> - Alergare de viteză: startul de jos, lansarea de la start, alergarea pe distanță, finișul; - Alergare de suveică; - Alergare de rezistență/ cros, startul de sus, alergare tempo variat, coordonarea respirației cu ritmul pașilor de alergare; - Marș sportiv; - Alergare de ștafetă pe diferite distanțe. <p>Sărituri:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Săritura în lungime prin procedeu „ghemuit”: elanul, bătaia, zborul și aterizarea; - Săritura în înălțime prin procedeu „forfecare”: elanul, bătaia, zborul, aterizarea; - Sărituri multiple (triplu-penta-decalt etc.); - Săritura în înălțime prin diferite procedee. 	<p>Alergări:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alergare de viteză; - Alergare de suveică; - Alergare de ștafetă, transmiterea bastonului; - Alergare de rezistență, cros; - Marș sportiv. <p>Sărituri:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Săritura în lungime cu elan prin procedeu „ghemuit” („picioarele îndoite”), determinarea/ măsurarea lungimii elanului, fazele de zbor și de aterizare; - Săritura în înălțime prin procedeu „forfecare”, determinarea/ măsurarea lungimii elanului, zborul și aterizarea; - Sărituri multiple de pe loc și din 5-9 pași de elan, sub formă de concurs; - Aruncări:
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>- Sărituri în adâncime de la înălțimi mici (20-40 cm) cu aterizare pe ambele picioare, ulterior – pe stângul/dreptul.</p> <p>Aruncări:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exerciții speciale ale aruncătorului; - Aruncarea mingii mici de pe loc în țintă; - Aruncarea mingii mici de pe loc la distanță. 	<p>Aruncări:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exerciții speciale ale aruncătorului; - Aruncarea mingii mici de pe loc și din elan în țintă orizontală/verticală și la distanță. 	<p>Aruncări:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exerciții speciale ale aruncătorului; - Aruncarea mingii mici cu pas încrucișat în țintă verticală și la distanță. 	<p>Aruncări:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aruncarea/împingerea mingii medicinale (1,5-2,0 kg), cu o mână și cu ambele, din diferite poziții, la distanță; - Aruncarea mingii mici la distanță. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aruncarea/împingerea mingii medicinale (1,5-2,0 kg), cu o mână și cu ambele, din diferite poziții, la distanță; - Aruncarea mingii mici la distanță.
Produse evaluabile				
<p>Probe și rezultat:</p> <ul style="list-style-type: none"> - alergare de viteză; - alergare de rezistență în tempo uniform și variat; - săritura în lungime de pe loc; - aruncarea mingii mici în țintă. <p>Agenda motrice a elevului (în formă grafică/digitală): practicarea alergărilor în timpul zilei, pe parcursul unei perioade indicate.</p>	<p>Probe și rezultat:</p> <ul style="list-style-type: none"> - alergare de viteză; - alergare de rezistență în tempo uniform și variat; - săritura în lungime de pe loc; - aruncarea mingii mici la distanță. <p>Agenda motrice a elevului (în formă grafică/digitală): practicarea alergărilor și a săriturilor în timpul zilei, pe parcursul unei perioade indicate.</p>	<p>Probe și rezultat:</p> <ul style="list-style-type: none"> - alergare de viteză; - alergare de rezistență/ cros; - săritura în lungime/ înălțime cu elan; - aruncarea mingii mici cu pas încrucișat. <p>Agenda motrice a elevului: (în formă grafică/digitală): practicarea alergărilor, a săriturilor și a aruncărilor în timpul zilei, pe parcursul unei perioade indicate.</p>	<p>Probe și rezultat:</p> <ul style="list-style-type: none"> - alergare de viteză; - alergare de rezistență/ cros; - săritura în lungime/ înălțime cu elan; - aruncarea mingii mici la distanță. <p>Agenda motrice a elevului (în formă grafică/digitală): practicarea mijloacelor specifice atletismului în timpul zilei, pe parcursul unei perioade indicate.</p>	<p>Probe și rezultat:</p> <ul style="list-style-type: none"> - alergare de viteză; - alergare de rezistență/ cros; - săritura în lungime/ înălțime cu elan; - aruncarea mingii mici la distanță. - alergare de ștafetă. <p>Agenda motrice a elevului (în formă grafică/digitală): practicarea mijloacelor specifice atletismului în timpul zilei, pe parcursul unei perioade indicate.</p>

Activități de învățare recomandate

Activități specifice:

- observarea, demonstrarea și explicarea diferitor mișcări specifice atletismului (alergeri, sărituri, aruncări), a deosebirilor și a asemănărilor lor în diferite activități motrice, eventual cu suport video/digital;
- exersarea/perfecționarea deprinderilor motrice specifice probelor atletice prin aplicarea diverselor mijloace sportive și utilitar-aplicative;
- dezvoltarea calităților motrice (viteza, rezistența, coordonarea specifică) prin mijloace specifice și mijloace îmbinate, exerciții pliometrice, ștafete și jocuri motrice.

Activități antreprenoriale:

- practicarea diferitor roluri (mentor/profesor, lider de grup etc.) în activități specifice atletismului la nivel de grup/clasă;
- realizarea proiectului individual/de grup/colectiv: afiș/poster/banner publicitar despre impactul practicării probelor atletice asupra sănătății omului (în formă grafică/digitală);
- învățarea prin sarcini de lucru: identificarea oportunităților de practicare a atletismului în mediul școlar, familial, comunitar;
- organizarea workshopurilor: schimb de bune practici referitoare la performanțele motrice individuale specifice probelor atletice.

Activități specifice:

- observarea, demonstrarea și explicarea elementelor tehnice ale probelor atletice practice, a deosebirilor și a asemănărilor dintre ele, eventual cu suport video/digital;
- exersarea/perfecționarea elementelor tehnice ale probelor atletice prin aplicarea diverselor mijloace sportive și utilitar-aplicative;
- dezvoltarea calităților motrice (viteza de reacție și de deplasare, rezistența generală și specială, coordonarea specifică) prin mijloace specifice: starturi la stimuli acustici și optici, din diferite poziții; efort de durată variată; exerciții pliometrice etc.

Activități antreprenoriale:

- practicarea diferitor roluri (model, consultant, lider de grup/echipă, mentor/profesor etc.) în activități specifice atletismului la nivel de grup/clasă/școală;
- realizarea proiectului individual/de grup/colectiv: afiș/poster/banner/spot publicitar despre beneficiile practicării probelor atletice (în formă grafică/digitală);
- învățarea prin sarcini de lucru: probe, elemente și procedee de concurs specifice atletismului;
- organizarea workshopurilor: schimb de bune practici referitoare la aplicarea elementelor și a procedeeelor specifice concursurilor pentru atingerea rezultatului maxim.

Modulul GIMNASTICĂ				
NIVELUL A1 Clasa a V-a	NIVELUL A2 Clasa a VI-a	NIVELUL B1 Clasa a VII-a	NIVELUL B2 Clasa a VIII-a	NIVELUL B3 Clasa a IX-a
Unități de conținut				
<ul style="list-style-type: none"> ● Gimnastica – probă de sport ● Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare. ● Reguli de securitate: Asigurarea partenerului ● Poziții și mișcări la aparate: <ul style="list-style-type: none"> - poziții: atârănări, sprijin etc.; - mișcări: balansare, urcare, coborâre etc. ● Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> <i>Exerciții de front și formație:</i> <ul style="list-style-type: none"> - regrupări în coloane pe loc și în deplasare; - desfășurări și strângeri: desfășurare prin arcuire înainte și înapoi. <i>Exerciții pentru dezvoltarea fizică armonioasă:</i> <ul style="list-style-type: none"> - complexe de exerciții cu și fără obiecte, pe loc și în deplasare; 	<ul style="list-style-type: none"> ● Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare. ● Reguli de securitate: Prevenirea accidentărilor, autoasigurarea. ● Poziții și mișcări în perechi: <ul style="list-style-type: none"> - poziții acrobatice în perechi; - elemente acrobatice în perechi. ● Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> <i>Exerciții de front și formație:</i> <ul style="list-style-type: none"> - regrupări, desfășurări și strângeri: desfășurări de formație dintr-un cerc în două cercuri. <i>Exerciții pentru dezvoltarea fizică armonioasă:</i> <ul style="list-style-type: none"> - complexe de exerciții cu partener și în grup; 	<ul style="list-style-type: none"> ● Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare. ● Reguli de securitate: Acordarea ajutorului. ● Poziții și mișcări în grup: <ul style="list-style-type: none"> - poziții acrobatice în grup; - elemente acrobatice în grup. ● Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> <i>Exerciții aplicative:</i> <ul style="list-style-type: none"> - parcursuri aplicative cu diverse îmbinări: deplasări – cățărări – escaladări – coborâri; deplasări – târări – transportări; parcursuri aplicative în grup cu caracter competitiv; <i>Elemente acrobatice:</i> <ul style="list-style-type: none"> - echilibru pe un picior în diverse variante; - rostogoliri, diferite variante; - podul, diverse variante; - stând pe cap și mâini în diverse variante (băieți); 	<ul style="list-style-type: none"> ● Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare. ● Reguli de securitate: Consiliere și ajutorul reciproc. ● Mișcări sincrone: <ul style="list-style-type: none"> - mișcări sincrone în grup; - elemente acrobatice sincrone în grup. ● Reguli de concurs specifice probelor de gimnastică ● Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> <i>Exerciții aplicative:</i> <ul style="list-style-type: none"> - parcursuri aplicative în grup, cu diverse îmbinări de: deplasări – escaladări – coborâri; deplasări – târări – transportări. <i>Elemente acrobatice:</i> <ul style="list-style-type: none"> - echilibru pe un picior în diverse variante; - rostogoliri, diferite variante; 	

<p>- complexe de exerciții cu și fără obiecte, pe loc și în deplasare.</p> <p><i>Exerciții aplicative:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - parcursurile aplicative cu elemente de mers, alergări, sărituri, târări, cățărări și escaladări. <p><i>Elemente acrobatice:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - echilibru pe un picior; - rostogoliri înainte și înapoi; - rulări; - stând pe omoplați; - podul; - semi-sfoara; - combinații acrobatice din 4-6 elemente însușite. 	<p><i>Exerciții aplicative:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - parcursurile aplicative cu elemente de mers, alergări, sărituri, târări, cățărări și escaladări în perechi; <p><i>Elemente acrobatice:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - stând pe mâini cu balansul unui picior și bătaie cu celălalt; - elemente acrobatice statice în perechi; - răsturnare laterală; - rostogolire înainte în lungime de pe loc; - combinații acrobatice din 4-6 elemente însușite. 	<p><i>Exerciții aplicative:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - parcursurile aplicative cu elemente de mers, alergări, sărituri, târări, cățărări și escaladări, transportări de greutate individual și în perechi. <p><i>Elemente acrobatice:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - rostogolire înainte prin săritură de pe loc; - stând pe cap și mâini (băieți); - sfoara (fete); - combinații acrobatice din elemente însușite anterior. 	<ul style="list-style-type: none"> - stând pe mâini; - îmbinări și combinații din elemente acrobatice însușite anterior; <p><i>Acrosport</i> (elemente acrobatice în grup):</p> <ul style="list-style-type: none"> - elemente acrobatice (2-4 elevi) însoțite cu acompaniament muzical; - poziții statice de 2 niveluri/trepte. <p><i>Gimnastică la aparate:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - elemente combinate de poziții, atârări, balansări, urcări, coborâri; 	<ul style="list-style-type: none"> - podul, diverse variante; - stând pe cap și mâini în diverse variante (băieți); - stând pe mâini din diverse poziții inițiale; - îmbinări și combinații din exercițiile acrobatice însușite anterior; - combinație acrobatică cu elemente la libera alegere. <p><i>Acrosport</i> (elemente acrobatice în grup):</p> <ul style="list-style-type: none"> - figuri din poziții statice în grup; - elemente acrobatice în grup cu caracter competitiv. 	<p><i>Elemente de ritmică și dans:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - pași ritmici de bază; - întoarceri și sărituri; - balansări de brațe și valuri; - gimnastica aerobică: complexe de exerciții. 	<p><i>Elemente de ritmică și dans:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - pași ritmici de bază; - întoarceri și sărituri; - balansări de brațe și valuri; - gimnastica aerobică: complexe de exerciții. 	<ul style="list-style-type: none"> - poziții statice în doi. <p><i>Gimnastică la aparate:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - poziții, atârări, balansări, urcări, coborâri; - îmbinări de elemente simple de atârări, urcări, coborâri. 	<ul style="list-style-type: none"> - sărituri, cu aterizare fixă, de pe „calul” de gimnastică cu întoarceri la 90°, 180°, 360°; - săritura cu picioarele depărtate peste „capră” în lungime (h = 110 cm (f.); h = 115 cm (b.)). <p>Depărtarea podețului de la aparat – 1 m.</p>	<p><i>Gimnastică la aparate:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - combinație din 4-5 elemente însușite anterior. <p><i>Sărituri cu sprjin:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - săritura cu picioarele depărtate peste „capră” (,,cal”) de gimnastică în lățime (h = 115 cm (f.); h = 120 cm (b.)). <p>Depărtarea podețului de la aparat – 1m.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>Gimnastică la aparate:</p> <ul style="list-style-type: none"> - poziții; - exerciții de echilibru; - atârănări simple și mixte, balansări. <p>Sărituri cu sprijin:</p> <ul style="list-style-type: none"> - săritura cu picioarele depărtat peste „capra” de gimnastică (h = 90 cm (f.); h = 100 cm (b.)). 	<p>Gimnastică la aparate:</p> <ul style="list-style-type: none"> - poziții, atârănări, balansări, urcări, coborâri. <p>Sărituri cu sprijin:</p> <ul style="list-style-type: none"> - săritura cu picioarele îndoite peste „capra” de gimnastică (h = 110 cm (f.); h = 115 cm (b.)). 	<p>Sărituri cu sprijin:</p> <ul style="list-style-type: none"> - săritura cu picioarele îndoite peste „capra” în lățime (h = 110 cm (f.); h = 115 cm (b.)). <p>Depărtarea podețului de la aparat – 1m.</p>		
Produse evaluabile				
<p>Elemente, combinații și complexe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - element acrobatic; - element la aparat; - combinație acrobatică; - complex din gimnastică ritmică și dans; - săritură cu sprijin. <p>Agenda motrice a elevului (în formă grafică/digitală): practicarea gimnasticii în timpul zilei, pe parcursul unei perioade indicate.</p>	<p>Elemente, combinații și complexe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - element acrobatic; - element la aparat; - combinație acrobatică din 4-5 elemente; - complex din gimnastică ritmică și dans; - săritură cu sprijin. <p>Agenda motrice a elevului (în formă grafică/digitală): practicarea gimnasticii în timpul zilei, pe parcursul unei perioade indicate.</p>	<p>Elemente, combinații și complexe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - element acrobatic/în perechi; - îmbinări de elemente la aparate; - combinație acrobatică din 4-6 elemente; - elemente statice din acrosport în perechi; - săritura cu sprijin. <p>Agenda motrice a elevului (în formă grafică/digitală): practicarea gimnasticii matinale pe parcursul unei perioade indicate.</p>	<p>Elemente, combinații și complexe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - combinație acrobatică cu acompaniament muzical; - elemente statice din acrosport în grup; - combinație din elemente la aparate; - săritură cu sprijin. <p>Agenda motrice a elevului (în formă grafică/digitală): îmbinări de elemente acrobatic în complexe.</p>	<p>Elemente, combinații și complexe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - combinație acrobatică de concurs; - complex simplu din acrosport în grup; - combinație din elemente la aparate; - săritură cu sprijin. <p>Agenda motrice a elevului (în formă grafică/digitală): complexe de elemente acrobatic în perechi.</p>

Activități de învățare recomandate

Activități specifice:

- observarea, demonstrarea și explicarea diferitor mișcări locomotorii, a deosebirilor și a asemănarilor dintre ele în exerciții din gimnastică, eventual cu suport video/digital;
- perfecționarea și practicarea diverselor mișcări fundamentale ale corpului prin elemente acrobatiche, ritmice, de dans și prin complexe de 3-6 elemente;
- crearea complexelor de 2-3 elemente acrobatiche/ritmice/de dans;
- dezvoltarea fizică și armonioasă a calităților motrice (elasticitatea, coordonarea mișcărilor, ritmicitatea) prin mijloace specifice/îmbinate, parcurșuri aplicative, ștafete și jocuri motrice.

Activități antreprenoriale:

- practicarea diferitor roluri (de conducere, de asigurare, de model) în activități specifice gimnasticii la nivel de grup/clasă;
- realizarea proiectului individual/de grup/colectiv: afiș/poster/banner publicitar despre gimnastică (în formă grafică/digitală);
- învățarea prin sarcini de lucru: identificarea oportunităților de practicare a gimnasticii în mediul școlar, familial, comunitar;
- organizarea workshopurilor: schimb de bune practici referitoare la participarea la activități specifice gimnasticii în cadrul școlar și în cel extrașcolar.

Activități specifice:

- observarea, demonstrarea și explicarea elementelor acrobatiche în varietate, înlănțuirea în complexe, eventual cu suport video/digital;
- perfecționarea și practicarea varietății de elemente acrobatiche în diferite îmbinări de 3-6 elemente în complexe individual și în grup (acrosport);
- crearea complexelor de 3-6 elemente acrobatiche individual, în perechi și în grup (acrosport);
- dezvoltarea calităților motrice (elasticitatea, coordonarea mișcărilor, echilibrul, ritmicitatea și sincronizarea) prin mijloace specifice, acrobatiche, la aparate, parcurșuri aplicative.

Activități antreprenoriale:

- practicarea diferitor roluri (de mentor/profesor, de model, de lider de grup, de reporter-comentator sportiv etc.) în activități specifice gimnasticii la nivel de grup/clasă/școală;
- realizarea proiectului individual/de grup/colectiv: afiș/poster/banner/spot publicitar despre factorii naturali de călire a organismului (în formă grafică/digitală);
- învățarea prin sarcini de lucru: depistarea varietății de îndeplinire a elementelor acrobatiche;
- organizarea workshopurilor: schimb de bune practici privind participarea în activități competiționale specifice gimnasticii în cadrul școlar și în cel extrașcolar.

Modulul JOC SPORTIV BASCHET

NIVELUL A1	NIVELUL A2	NIVELUL B1	NIVELUL B2	NIVELUL B3
Unități de conținut				
<ul style="list-style-type: none"> ● Baschet – joc sportiv ● Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare. ● Reguli de securitate ● Reguli de joc: fault, pași, dublu dribling, marcarea punctelor. ● Poziții și mișcări: poziții fundamentale ale atacantului și ale apărătorului, deplasări, opriri, pivotări. ● Elemente tehnice: pasarea, prinderea, aruncarea, dribling etc. ● Acțiuni tehnico-tactice: marcajul și demarcajul. ● Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Poziții fundamentale; - Deplasări, oprire prin săritură; - Ținerea, prinderea și pasarea mingii cu două mâini de la piept; 	<ul style="list-style-type: none"> ● Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare. ● Reguli de securitate ● Reguli de joc: durata jocului, minut de întrerupere. ● Procedee tehnice ale: pasării, prinderii, aruncării, driblingului, deplasărilor. ● Acțiuni tehnico-tactice: depășirea și pătrunderea. ● Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Deplasări, oprirea în doi pași, pivotarea; - Prinderea și pasarea mingii cu două mâini de la piept, de sus și de jos, cu o mână, de pe loc și în mișcare; - Dribling cu ocolirea obstacolelor; - Aruncarea la coș după oprirea prin săritură; 	<ul style="list-style-type: none"> ● Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare. ● Reguli de securitate ● Reguli de joc: durata atacului, înlocuirea. ● Elemente tehnice: fente simple și complexe. ● Elemente de deposedare a mingii: smulgerea, dezbateră, interceptația, acoperirea, recuperarea. ● Acțiuni tehnico-tactice: Acțiuni a doi jucători în atac. Sisteme de apărare. ● Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Fente simple și complexe; - Prinderea și pasarea mingii cu o mână și cu două mâini, cu ricoșare de la sol; - Dribling în deplasare cu schimb de direcție și viteză; 	<ul style="list-style-type: none"> ● Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare. ● Reguli de securitate ● Reguli de joc: regula de 5 și 8 s; gesticulația arbitrilor. ● Acțiuni tehnico-tactice: individuale, acțiuni a 2-3 jucători, contracțiuni. ● Elemente și procedee tehnice: elemente și procedee tehnice aplicate în acțiuni tactice individuale și colective. ● Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Prinderea și pasarea mingii cu o mână și cu două mâini pe loc și în deplasare; - Dribling cu și fără control vizual; - Aruncarea la coș cu o mână de sus după doi pași; 	<ul style="list-style-type: none"> ● Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare. ● Reguli de securitate ● Arbitrajul jocurilor: <ul style="list-style-type: none"> - echipamentul arbitrilor; - gesticulația arbitrilor și dirijarea jocului. ● Sisteme de atac și apărare: <ul style="list-style-type: none"> - în atac: atac rapid și pozițional cu un pivot/doi pivoti; - în apărare: personal, zonal, mixt. ● Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Pasarea mingii cu o mână și cu două mâini în 2-3 jucători; - Dribling în îmbinare de elemente de pasă și aruncare; - Aruncarea la coș prin săritură și după doi pași;

<ul style="list-style-type: none"> - Aruncarea la coș cu ambele mâini de la piept de pe loc; - Dribling pe loc și în deplasare; - Acțiuni tactice individuale: marcajul și demarcajul. 	<ul style="list-style-type: none"> - Acțiuni tactice în atac și apărare: depășirea, pătrunderea, acțiunea tactică „dă și du-te”, apărarea om la om pe teren redus. 	<ul style="list-style-type: none"> - Deposedarea de minge: smulgerea, dezbaterea, interceptația, recuperarea, acoperirea; - Aruncarea la coș cu o mână de sus de pe loc și în mișcare; - Acțiuni tactice: interacțiuni între doi jucători în atac și apărare; apărarea om la om, apărarea zonală. 	<ul style="list-style-type: none"> - Deposedarea de minge: smulgerea, dezbaterea, interceptația, recuperarea, acoperirea; - Acțiuni tactice: interacțiuni între 2-3 jucători în atac și apărare; apărarea zonală. 	<ul style="list-style-type: none"> - Acțiuni tactice: interacțiuni între 2-3 jucători în atac și apărare; atacul rapid și pozițional.
Produce evaluabile				
<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pasa mingii cu două mâini de la piept; - dribling cu control vizual. <p>Agenda motrice a elevului (în formă grafică/digitală): practicarea pasărilor activități extrașcolare, pe parcursul unei perioade indicate.</p>	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pasa mingii cu o mână de la umăr; - dribling cu ocolirea obstacolelor. <p>Agenda motrice a elevului (în formă grafică/digitală): practicarea driblingului în activități extrașcolare, pe parcursul unei perioade indicate.</p>	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - dribling cu ocolirea obstacolelor; - aruncarea la coș cu o mână de sus. <p>Agenda motrice a elevului (în formă grafică/digitală): practicarea aruncărilor la coș în activități extrașcolare, pe parcursul unei perioade indicate.</p>	<p>Elemente și acțiuni:</p> <ul style="list-style-type: none"> - aruncarea la coș după doi pași; - acțiune tehnico-tactică a 2 jucători. <p>Agenda motrice a elevului (în formă grafică/digitală): practicarea elementelor și a procedeelelor jocului în activități extrașcolare, pe parcursul unei perioade indicate.</p>	<p>Elemente și acțiuni:</p> <ul style="list-style-type: none"> - aruncarea la coș după doi pași; - acțiune tehnico-tactică a 3 jucători. <p>Agenda motrice a elevului (în formă grafică/digitală): practicarea elementelor și a procedeelelor jocului în activități extrașcolare, pe parcursul unei perioade indicate.</p>

HANDBAL				
NIVELUL A1	NIVELUL A2	NIVELUL B1	NIVELUL B2	NIVELUL B3
Unități de conținut				
<ul style="list-style-type: none"> ● Handbal – joc sportiv ● Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare. ● Reguli de securitate ● Reguli de joc: fault, pași, dublu dribling. ● Poziții și mișcări specifice: poziții fundamentale, deplasări. ● Elemente tehnice: pasarea, prinderea, aruncarea, dribling, tehnica portarului. ● Acțiuni tehnico-tactice: marcajul și demarcajul. ● Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Poziții fundamentale, deplasări; - Pasarea mingii cu o mână de la umăr; prinderea mingii cu două mâini; - Aruncarea la poartă de pe loc și cu pași adăugați, de la 7 m și în deplasare; 	<ul style="list-style-type: none"> ● Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare. ● Reguli de securitate ● Reguli de joc: terenul de joc, apărarea în semicerc, călcarea semicercului în atac, picior. ● Procedee tehnice ale: pasării, prinderii, aruncării, driblingului, tehnicii portarului. ● Acțiuni tehnico-tactice: depășirea și pătrunderea. ● Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Poziții fundamentale, deplasări; - Pasarea mingii cu o mână de la umăr și prinderea cu două mâini de pe loc și în deplasare; - Aruncarea la poartă de pe loc și cu pași adăugați, de la 7 m; 	<ul style="list-style-type: none"> ● Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare. ● Reguli de securitate ● Reguli de joc: aruncarea de la 7 m, regula 9 m. ● Procedee tehnice: mișcări înșelătoare, fente simple și complexe. ● Elemente de deposedare a mingii: smulgerea, dezbateră, interceptația, recuperarea etc. ● Acțiuni tehnico-tactice: Acțiuni a doi jucători în atac. Sisteme simple de apărare. ● Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Pasarea mingii cu o mână de la umăr și prinderea mingii cu două mâini în deplasare la diferite distanțe și direcții, de pe loc și în deplasare; - Aruncarea la poartă prin săritură și cu pași adăugați, de la 7 m, fente; 	<ul style="list-style-type: none"> ● Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare. ● Reguli de securitate ● Reguli de joc: înlocuirea jucătorilor, gesturile arbitrului. ● Elemente tehnice specifice jocului: tehnica portarului, pase specifice etc. ● Acțiuni tehnico-tactice: individuale, acțiuni a 2-3 jucători, contraacțiuni. ● Sisteme de atac și apărare specifice probei: atac rapid și pozițional cu un pivot/doi pivoti; apărare personală, zonală, mixtă. ● Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Pasarea mingii cu o mână de la umăr și prinderea mingii în deplasare la diferite distanțe și direcții; - Aruncarea la poartă prin săritură, din extreme, după dribling și prinderea mingii; - Dribling multiplu în îmbinare cu diferite elemente și procedee tehnice; - Tehnica portarului: blocarea mingii, de la 7 m repunerea mingii în joc; 	

<p>- Tehnica portarului: prinderea și repunerea mingii în joc;</p> <p>- Acțiuni tactice: depășirea, demarajul și marcajul; sistemul de atac în semicerc, aranjarea în apărare în sistemul 6:0.</p>	<p>- Dribling pe loc și multiplu;</p> <p>- Tehnica portarului: blocarea, prinderea și repunerea mingii în joc;</p> <p>- Acțiuni tactice: depășirea, pătrunderea, sistemul de atac în semicerc, contraatac.</p>	<p>- Dribling cu ocolirea obstacolelor;</p> <p>- Tehnica deposedării de minge: smulgerea, dezbateră, intercepta, recuperarea;</p> <p>- Acțiuni tactice individuale în atac și apărare: depășirea, demarajul, marcajul, replierea;</p> <p>- Acțiuni tactice colective în atac și apărare: sistemul de atac în semicerc, contraatac cu intermediar, acțiuni tactice în sistemul de apărare.</p>	<p>- Dribling multiplu cu depășirea obstacolelor,</p> <p>- Tehnica portarului: blocarea mingii, repunerea mingii în joc;</p> <p>- Acțiuni tactice individuale în atac și apărare: mișcări înșelătoare, depășirea, pătrunderea, demarajul, marcajul, replierea, intercepta;</p> <p>- Acțiuni tactice colective în atac și apărare: interacțiune a 2-3 jucători; sistemul de atac cu un pivot, acțiuni tactice colective în funcție de sistemul de apărare.</p>	<p>- Acțiuni tactice individuale în atac și apărare: mișcări înșelătoare, depășirea, pătrunderea, demarajul și marcajul, replierea;</p> <p>- Acțiuni tactice colective în atac și apărare: interacțiune a 2-3 jucători; sistemul de atac cu un pivot; acțiuni tactice colective în funcție de sistemul de apărare.</p>
Produce evaluabile				
<p>Elemente și procedee:</p> <p>- pasa mingii cu o mână de la umăr;</p> <p>- aruncarea mingii la țintă.</p> <p>Agenda motrice a elevului (în formă grafică/digitală): practicarea paselor în activități extrașcolare, pe parcursul unei perioade indicate.</p>	<p>Elemente și procedee:</p> <p>- pasa și prinderea mingii în deplasare;</p> <p>- aruncarea mingii la poartă cu doi pași adăugați.</p> <p>Agenda motrice a elevului (în formă grafică/digitală): practicarea driblingului în activități extrașcolare, pe parcursul unei perioade indicate.</p>	<p>Elemente și procedee:</p> <p>- pasa mingii la distanță;</p> <p>- aruncarea mingii la poartă cu doi pași adăugați după dribling.</p> <p>Agenda motrice a elevului (în formă grafică/digitală): practicarea aruncărilor la poartă în activități extrașcolare, pe parcursul unei perioade indicate.</p>	<p>Elemente și procedee:</p> <p>- pasa mingii la distanță;</p> <p>- aruncarea mingii la poartă prin săritură.</p> <p>Agenda motrice a elevului (în formă grafică/digitală): practicarea elementelor și a procedeelelor jocului în activități extrașcolare, pe parcursul unei perioade indicate.</p>	<p>Elemente și acțiuni:</p> <p>- aruncarea mingii la poartă în spații indicate;</p> <p>- traseul tehnico-tactic.</p> <p>Agenda motrice a elevului (în formă grafică/digitală): practicarea elementelor și a procedeelelor jocului în activități extrașcolare, pe parcursul unei perioade indicate.</p>

FOTBAL				
NIVELUL A1	NIVELUL A2	NIVELUL B1	NIVELUL B2	NIVELUL B3
Unități de conținut				
<ul style="list-style-type: none"> ● Fotbal – joc sportiv ● Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare. ● Reguli de securitate ● Reguli de joc: henț, fault, aruncarea de la margine. ● Poziții și mișcări ● Procedee tehnice ale fundamentale ale atacantului și ale apărătorului; ● Deplasări: mers, alergări, sărituri, opriri, schimbare de direcție. ● Elemente tehnice: pasarea, preluarea, lovirea, driblingul, conducerea mingii. ● Acțiuni tehnico-tactice: marcajul și demarcajul. ● Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Pasarea mingii cu interiorul labei piciorului, cu șiretul plin, interior, exterior, pe loc și în deplasare, cu capul de pe loc; - Preluarea mingii cu piciorul, pe loc și în deplasare; - Lovirea mingii la poartă; - Conducerea mingii, driblingul; 	<ul style="list-style-type: none"> ● Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare. ● Reguli de securitate ● Reguli de joc: corner, loviturile de joc, corner, loviturile de penalizare. ● Procedee tehnice ale: pasării, loviturii, preluării, conducerii mingii, driblingului. ● Acțiuni tactice: marcajul, demarcajul; depășirea. ● Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Pasarea mingii cu interiorul labei piciorului, cu șiretul plin, interior, exterior, pe loc și în deplasare, cu capul de pe loc; - Preluarea mingii cu piciorul, pe loc și în deplasare; - Lovirea mingii la poartă; - Conducerea mingii, driblingul; 	<ul style="list-style-type: none"> ● Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare. ● Reguli de securitate ● Reguli de joc: schimbarea de jucători, loviturile de penalizare. ● Elemente tehnice: fente, aruncarea de la margine; tehnica portarului. ● Elemente de deposedare a mingii: dezbaterea, recuperarea, interceptia. ● Acțiuni tehnico-tactice: Acțiuni a 2 jucători în atac. Sisteme de apărare. ● Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Pasarea mingii cu șiretul interior și exterior, șiretul plin, pe loc și în deplasare, cu capul; - Preluarea mingii cu piciorul, cu pieptul; - Conducerea mingii cu șiretul interior, exterior, șiretul plin și talpa, driblingul; 	<ul style="list-style-type: none"> ● Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare. ● Reguli de securitate ● Reguli de joc: semnalizările arbitrilor. ● Elemente tehnice specifice: tehnica portarului. ● Acțiuni tehnico-tactice: individuale, acțiuni și contraacțiuni între 2-3 jucători. ● Sisteme de atac și apărare specifice probei: atac rapid și pozițional; apărare om la om, zonală. ● Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Pasarea mingii cu șiretul interior și exterior, latul labei piciorului pe loc și în deplasare; - Preluarea mingii cu piciorul, cu coapsa, cu pieptul și cu capul; - Conducerea mingii cu șiretul interior, exterior, șiretul plin, driblingul, în condiții special adaptate; - Lovirea mingii la poartă după conducere; 	

<ul style="list-style-type: none"> - Pasarea și preluarea mingii cu piciorul; - Lovirea mingii la poartă; - Conducerea mingii; - Aruncarea de la margine de pe loc; - Deposedarea adversarului de minge, din față; - Tehnica portarului: dezbateri și devieri; - Acțiuni tactice individuale: marcajul, demarcajul. 	<ul style="list-style-type: none"> - Deposedarea adversarului de minge, din față, interceptația; - Tehnica portarului: blocarea și prinderea - Acțiuni tactice individuale: marcajul, demarcajul, depășirea. 	<ul style="list-style-type: none"> - Lovirea mingii la poartă pe loc și în deplasare; - Repunerea în joc de la margine; din penalizare, de la colțul terenului (corner); - Deposedarea de minge din față și din lateral; - Tehnica portarului: blocarea, prinderea și repunerea mingii în joc; - Acțiuni tactice: marcajul la jucătorul cu și fără minge; demarcajul; acțiunea tactică „un-doi”; 	<ul style="list-style-type: none"> - Lovirea mingii la poartă după conducere; - Deposedarea adversarului de minge din față și din lateral; - Tehnica specifică portarului: prinderea, boxarea, devierea, repunerea mingii în joc cu piciorul; - Acțiuni tactice în atac: demarcajul, pătrunderea; acțiunea tactică „un-doi”; - Acțiuni tactice în apărare: tatonarea, marcajul la jucătorul cu și fără minge, dublajul, presingul, apărarea om la om. 	<ul style="list-style-type: none"> - Deposedarea adversarului de minge din față, din lateral, din spate; - Tehnica specifică portarului: prinderea, boxarea, devierea, repunerea mingii în joc cu mâna și cu piciorul; - Acțiuni tactice în atac: demarcajul, pătrunderea; atacul rapid și pozițional; - Acțiuni tactice în apărare: tatonarea, marcajul, dublajul, presingul; apărarea zonală și om la om.
Produce evaluabile				
<ul style="list-style-type: none"> - pasarea și preluarea mingii în perechi; - lovitura la țintă. <p>Agenda motrice a elevului (în formă grafică/digitală): practicarea loviturilor în activități extrașcolare, pe parcursul unei perioade indicate.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - lovirea mingii la poartă; - conducerea mingii cu ocolirea obstacolelor; <p>Agenda motrice a elevului (în formă grafică/digitală): practicarea pasării – preluării în activități extrașcolare, pe parcursul unei perioade indicate.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - lovitura la poartă prin aer; - conducerea mingii cu ocolirea obstacolelor. <p>Agenda motrice a elevului (în formă grafică/digitală): practicarea loviturilor la poartă în activități extrașcolare, pe parcursul unei perioade indicate.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - tehnica preluării mingii cu piciorul; - lovitura la poartă după conducere. <p>Agenda motrice a elevului (în formă grafică/digitală): practicarea elementelor și a procedeelelor jocului în activități extrașcolare, pe parcursul unei perioade indicate.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - jonglarea mingii; - lovitura la poartă după conducere; <p>Agenda motrice a elevului (în formă grafică/digitală): practicarea elementelor și a procedeelelor jocului în activități extrașcolare, pe parcursul unei perioade indicate.</p>

RUGBY-TAG				
NIVELUL A1	NIVELUL A2	NIVELUL B1	NIVELUL B2	NIVELUL B3
Unități de conținut				
<ul style="list-style-type: none"> ● Rugby-tag – joc sportiv ● Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare. ● Reguli de securitate ● Reguli de joc: începerea și reînceperea jocului, înainte și pasă înainte, jocul la sol, regulile deposedării centurii de rugby-tag. ● Poziții și mișcări specifice: <ul style="list-style-type: none"> - poziția fundamentală a atacantului și a apărătorului; - deplasări: mers, alergări, sărituri, opriri. ● Elemente tehnice: pasarea, prinderea, purtarea, culegerea, culcarea mingii. ● Acțiuni tehnico-tactice: marcajul și demarcajul. ● Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Poziții fundamentale, deplasări; 	<ul style="list-style-type: none"> ● Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare. ● Reguli de securitate ● Reguli de joc: în afara jocului, paravanul, regulile deposedării centurii de rugby-tag. ● Procedee tehnice ale: pasărilor, prinderilor, purtării mingii, deplasărilor. ● Acțiuni tehnico-tactice: depășirea și pătrunderea. ● Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - purtarea mingii cu o mână și cu doua mâini din alergare; - pasarea și prinderea mingii cu două mâini de pe loc și în deplasare; - culegerea mingii de pe sol, culcarea mingii în terenul de țintă; 	<ul style="list-style-type: none"> ● Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare. ● Reguli de securitate ● Reguli de joc: în afara jocului, jocul la sol. ● Elemente tehnice: fente, schimbare de direcție. ● Elemente de deposedare a mingii, a centurii de tag: culegerea, interceptația; deposedarea unei/a ambelor centuri de tag. ● Acțiuni tehnico-tactice: Acțiuni a doi jucători în atac. Sisteme simple de apărare. ● Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Fente, schimbare de direcție; - Prinderea, culegerea, culcarea și pasarea mingii de pe loc și în demitur, pase prin interceptația; 	<ul style="list-style-type: none"> ● Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare. ● Reguli de securitate ● Reguli de joc: gesturile arbitrilor. ● Elemente tehnice specifice: pase specifice. ● Acțiuni tehnico-tactice: individuale, acțiuni a 2-3 jucători, contraacțiuni. ● Sisteme de atac și apărare: atac rapid și pozițional; apărare om la om și glisant. ● Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Prinderea, culegerea, purtarea, culcarea mingii, pasarea mingii la diferite distanțe în alergare, pase prin demitur, peste umăr, cârlig, în diferite forme; - Smulgerea centurilor de tag în doi jucători din lateral de pe loc și în deplasare; 	<ul style="list-style-type: none"> ● Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare. ● Reguli de securitate ● Arbitrajul jocului: echipamentul arbitrilor, gesticulația arbitrilor și dirijarea jocului. ● Elemente și procedee tehnice: elemente aplicate în acțiuni tactice individuale și colective. ● Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Schimbarea de direcție cu pas sărit, pas încrucișat, pas adăugat; - Prinderea și pasarea mingii la diferite distanțe, în diferite forme; - Deposdarea de centura de tag: smulgerea centurii de 1-2 jucători din lateral și din spate în deplasare;

<ul style="list-style-type: none"> - Priza mingii, purtarea mingii cu o mână și cu doua mâini; - Pasarea și prinderea mingii cu două mâini de pe loc și în deplasare; - Acomodarea și smulgerea centurii de rugby-tag; - Culcarea mingii în terenul de țintă; - Acțiuni tactice individuale: marcajul și demarcajul. 	<ul style="list-style-type: none"> - deposedarea centurii de tag: smulgerea centurii de pe loc și din alergare, din lateral, din spate; - acțiuni tactice: pătrunderea, depășirea, marcajul și demarcajul. 	<ul style="list-style-type: none"> - Deposedarea centurii de tag: smulgerea centurilor din față și din spate; - Acțiuni tactice individuale în atac și în apărare: pătrunderea, depășirea, demarcajul; unghiului de atac; - Acțiuni tactice colective: atac în evantai, în trepte; apărare om la om. 	<ul style="list-style-type: none"> - Acțiuni tactice individuale în atac și în apărare: pătrunderea, depășirea, demarcajul; marcajul, închiderea unghiului de apărare; - Acțiuni tactice colective în atac și apărare: acțiuni în 2-3 jucători (săritură, încrucișare, dublare), în trepte; apărare om la om și glisant. 	<ul style="list-style-type: none"> - Acțiuni tactice individuale în atac și apărare: pătrunderea, depășirea, demarcajul; unghiului de apărare; - Acțiuni tactice colective în atac și în apărare: acțiuni în 2-3 jucători (săritură, încrucișare, dublare), în trepte; apărare om la om și glisant.
Produse evaluabile				
<ul style="list-style-type: none"> - pasarea și prinderea mingii de pe loc; - deposedarea centurii de tag. <p>Agenda motrice a elevului (în formă grafică/digitală): practicarea paselor pe loc în activități extrașcolare, pe parcursul unei perioade indicate.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - pasarea și prinderea mingii în deplasare; - deposedarea centurii de tag din alergare. <p>Agenda motrice a elevului (în formă grafică/digitală): practicarea în deplasare în activități extrașcolare, pe parcursul unei perioade indicate.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - pasa mingii la distanță/ țintă; - traseul tehnico-tactic. <p>Agenda motrice a elevului (în formă grafică/digitală): practicarea paselor în 3 jucători în activități extrașcolare, pe parcursul unei perioade indicate.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - pasa mingii la distanță/ țintă; - traseul tehnico-tactic. <p>Agenda motrice a elevului (în formă grafică/digitală): practicarea elementelor și a procedeelelor jocului în activități extrașcolare, pe parcursul unei perioade indicate.</p>	<p>Elemente și acțiuni:</p> <ul style="list-style-type: none"> - traseul tehnico-tactic; - rezolvarea situațiilor de supranumeric. <p>Agenda motrice a elevului (în formă grafică/digitală): practicarea elementelor și a procedeelelor jocului în activități extrașcolare, pe parcursul unei perioade indicate.</p>

VOLEI				
NIVELUL A1	NIVELUL A2	NIVELUL B1	NIVELUL B2	NIVELUL B3
Unități de conținut				
<ul style="list-style-type: none"> ● Volei – joc sportiv ● Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare. ● Reguli de securitate ● Reguli de joc: terenul de joc, plasarea și schimbul jucătorilor. ● Poziții și mișcări specifice: poziții fundamentale ale atacantului și ale apărătorului; deplasări: mers, alergări, sărituri. ● Elemente tehnice: pasarea, serviciul, preluarea. ● Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Poziții fundamentale, deplasări; - Pasa cu ambele mâini de sus și de jos pe loc, urmată de deplasare; - Preluarea mingii de sus, de jos, în mișcare; - Serviciul de jos din față cu diferite traiectorii; - Acțiuni tehnico-tactice compuse din preluare, pasă și transmitere peste fileu. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare. ● Reguli de securitate ● Reguli de joc: schimbarea terenurilor de joc, lovirea dublă, mingea ținută. ● Procedee tehnice ale: pasării, serviciului, preluării ● Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Poziții fundamentale, deplasări; - Pasa cu ambele mâini de sus și de jos pe loc, urmată de deplasare; - Preluarea mingii de sus, de jos, în deplasare; - Serviciul de jos și de sus din față, de pe loc; - Acțiuni tehnico-tactice compuse din preluare, pasă și transmitere peste fileu. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare. ● Reguli de securitate ● Reguli de joc: greșeli de serviciu, greșeli la fileu. ● Elemente tehnice: serviciul de jos din față, de sus. ● Acțiuni tehnico-tactice de: serviciu, preluare, pasă. ● Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Pasa cu ambele mâini de sus, de sus de pe loc și după deplasare; - Preluarea mingii de sus, de jos în deplasare; - Serviciul de jos și de sus din față, de pe loc; - Acțiuni tehnico-tactice compuse din preluare, pasă și transmitere peste fileu. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare. ● Reguli de securitate ● Reguli de joc: semnalarile arbitrilor. ● Elemente tehnice: lovitura de atac. ● Acțiuni tehnico-tactice: individuale, din 3 pase, sisteme simple de apărare. ● Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Pasa de sus, de jos cu diferite traiectorii; - Serviciul de jos și de sus din față, de pe loc; - Preluarea mingii de sus, de jos, din serviciu; - Lovitura de atac; - Acțiuni tehnico-tactice compuse din preluare, pasă și transmitere peste fileu. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare. ● Reguli de securitate ● Arbitrajul jocului: echipamentul arbitrilor, gesticulația arbitrilor și dirijarea jocului. ● Elemente și procedee tehnice: lovitura de atac; elemente și procedee tehnice aplicate în acțiuni tactice. ● Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Pasa de sus cu diferite traiectorii pe loc și în deplasare; peste cap; - Serviciul de jos și de sus din față, de pe loc în diferite zone; - Preluarea mingii cu două mâini de sus, de jos, cu orice parte a corpului; - Lovitura de atac; - Acțiuni tehnico-tactice compuse din: preluare, pasă și lovitură de atac.

Produce evaluabile				
<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pasa mingii de sus cu două mâini; - preluarea mingii de jos cu două mâini. <p>Agenda motrice a elevului (în formă grafică/digitală): practicarea pasesi de sus în activități extrașcolare, pe parcursul unei perioade indicate.</p>	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pasa mingii cu două mâini de sus la precizie; - serviciul de jos din față la țintă. <p>Agenda motrice a elevului (în formă grafică/digitală): practicarea pasesi de jos în activități extrașcolare, pe parcursul unei perioade indicate.</p>	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pase consecutive a mingii cu două mâini de sus; - serviciul de jos din față în zone. <p>Agenda motrice a elevului (în formă grafică/digitală): practicarea serviciilor în activități extrașcolare, pe parcursul unei perioade indicate.</p>	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - preluarea mingii din serviciu; - serviciul de sus. <p>Agenda motrice a elevului (în formă grafică/digitală): practicarea elementelor și a procedeeelor jocului în activități extrașcolare, pe parcursul unei perioade indicate.</p>	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - lovitura de atac; - serviciul de sus în zone. <p>Agenda motrice a elevului (în formă grafică/digitală): practicarea elementelor și a procedeeelor jocului în activități extrașcolare, pe parcursul unei perioade indicate.</p>
Activități de învățare recomandate				
<p>Activități specifice:</p> <ul style="list-style-type: none"> - observarea, demonstrarea și explicarea poziției și a mișcărilor părților corpului, a factorilor-cheie la îndeplinirea elementelor și procedeeelor tehnice specifice jocului în funcție de caracteristicile spațio-temporale, eventual cu suport video/digital; - practicarea și demonstrarea elementelor și a procedeeelor tehnice specifice jocurilor în diferite poziții și cu îmbinarea diferitor mișcări ale corpului; - practicarea elementelor de posesie și manipulare a mingii prin exerciții, ștafete, jocuri de mișcare, pregătitoare și convenționale (cu sarcini); - dezvoltarea calităților motrice specifice (viteză, capacitate coordinative) prin elemente și procedee tehnice ale jocului. 				
<p>Activități specifice:</p> <ul style="list-style-type: none"> - observarea, demonstrarea și explicarea elementelor și a procedeeelor tehnice specifice jocului, înlănțuirea lor în acțiuni tactice individuale și a 2-3 jucători, eventual cu suport video/digital; - practicarea elementelor și a procedeeelor tehnice specifice jocului sportiv în structuri complexe cu și fără mingie; - exersarea și practicarea acțiunilor tactice individuale și de grup în atac și în apărare în condiții special adoptate (în situații de supranumeric în atac și inferioritate numerică în apărare); - dezvoltarea calităților motrice specifice (forță – viteză, capacitate coordinative specifice) prin intermediul jocurilor de mișcare, pregătitoare și bilaterale. 				

<p>Activități antreprenoriale:</p> <ul style="list-style-type: none"> - practicarea diferitor roluri (mentor, model, lider de joc etc.) la nivel de grup/clasă; - realizarea proiectului individual/de grup/colectiv: afiș/poster/banner publicitar; - îmbunătățirea stării de sănătate prin participarea regulată la activitățile motrice (în formă grafică/digitală); - învățarea prin sarcini de lucru: identificarea condițiilor sigure, a modalităților de protecție personală și a celor din jur în timpul practicării jocurilor sportive; - organizarea workshopurilor: schimb de bune practici referitoare la identificarea spațiilor și a jocurilor care se pot practica împreună cu prietenii/familia. 	<p>Activități antreprenoriale:</p> <ul style="list-style-type: none"> - practicarea diferitor roluri (conducător, profesor, lider de joc, căpitan de echipă, susținător, arbitru etc.) în activități specifice jocurilor sportive la nivel de grup/clasă/școală; - realizarea proiectului individual/de grup/colectiv: afiș/poster/banner spot publicitar despre impactul jocurilor asupra stării emoționale a omului, satisfacția și plăcerea personală (în formă grafică/digitală); - învățarea prin sarcini de lucru: evaluarea progreselor proprii de însușire a elementelor și a procedurilor tehnico-tactice specifice jocului sportiv; - organizarea workshopurilor: schimb de bune practici referitoare la evoluția în activități competiționale specifice jocurilor sportive în cadrul școlar și cel extrașcolar.
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

VI. MODULE LA ALEGERE

Modulul ELEMENTE DE DANS

ELEMENTE DE DANS POPULAR				
NIVELUL A1	NIVELUL A2	NIVELUL B1	NIVELUL B2	NIVELUL B3
Unități de conținut				
<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării • Reguli de securitate • Conținuturi practice: <p>Dans popular <i>Hora 2/4</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ritmul și numărătoarea; - Pași de bază: de caracter de horă; - Îmbinarea pasului cu mișcările brațelor; - Coordonarea brațelor cu pasul; - Interpretarea elementului după ritm și muzică; - Interpretarea pasului în semicerc, în cerc, pe linie; - Pași de dans în perechi; - Dansuri populare regionale (ruse, găgăuze, bulgare, ucrainene etc.). 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării • Reguli de securitate • Conținuturi practice: <p>Dans popular <i>Hora 2/4</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ritmul și numărătoarea; - Pași de bază: de caracter de horă; - Îmbinarea pasului cu mișcările brațelor; - Coordonarea brațelor cu pasul; - Interpretarea elementului după ritm și muzică; - Interpretarea pasului în semicerc, în cerc, pe linie; - Pași de dans în perechi; - Dansuri populare regionale (ruse, găgăuze, bulgare, ucrainene etc.). 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării • Reguli de securitate • Conținuturi practice: <p>Dans popular <i>Sârba</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ritmul și numărătoarea; - Pași de bază: pas de caracter de sârba; - Îmbinarea pasului cu mișcările brațelor; - Coordonarea brațelor cu pasul; - Interpretarea elementului după ritm și muzică; - Interpretarea pasului în semicerc, în cerc, pe linie; - Pași de dans în perechi; - Dansuri populare regionale (ruse, găgăuze, bulgare, ucrainene etc.). 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării • Reguli de securitate • Conținuturi practice: <p>Dans tradițional <i>Hostropă</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ritmul și numărătoarea; - Pas de bază de hostropă; - Îmbinarea pasului cu mișcările brațelor; - Coordonarea brațelor cu pasul; - Interpretarea elementului după ritm și muzică; - Interpretarea pasului în semicerc, în cerc, pe linie; - Pași de dans în perechi; - Dansuri populare regionale (ruse, găgăuze, bulgare, ucrainene etc.). 	

Produce evaluabile				
Elemente și procedee:	Elemente și procedee:	Elemente și procedee:	Elemente și procedee:	Elemente și procedee:
<p>- pas de bază: de caracter de horă.</p> <p>Proiect: <i>Portul (costumul) popular și chiuiturile.</i></p>	<p>- dansul <i>Hora 2/4</i>.</p> <p>Proiect: <i>Pozițiile principale în dans popular și pașii specifici.</i></p>	<p>- pas de bază: pas de caracter de sărbă.</p> <p>Proiect: <i>Dansuri populare regionale.</i></p>	<p>- dansul <i>Sârba</i>.</p> <p>Proiect: <i>Dansuri populare ale fetelor și ale băieților.</i></p>	<p>- pas de bază de hostropăț.</p> <p>Proiect: <i>Dansuri populare specifice evenimentelor culturale folclorice.</i></p>
ELEMENTE DE DANS SPORTIV				
NIVELUL A1	NIVELUL A2	NIVELUL B1	NIVELUL B2	NIVELUL B3
Unități de conținut				
<ul style="list-style-type: none"> ● Beneficiile practicării ● Reguli de securitate ● Conținuturi practice: <p>Vals lent:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pași de bază: de vals, de vals cu întoarcere, „pătratul” valsului; - Îmbinarea pasului cu mișcările brațelor; - Coordonarea brațelor cu pasul; - Interpretarea elementului după ritm, muzică, variat; - Interpretarea pașilor în perechi. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Beneficiile practicării ● Reguli de securitate ● Conținuturi practice: <p>Vals lent:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pași de bază: de vals, de vals cu întoarcere, „pătratul” valsului; - Îmbinarea pasului cu mișcările brațelor; - Coordonarea brațelor cu pasul; - Interpretarea elementului după ritm, muzică, variat; - Interpretarea pașilor în perechi. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Beneficiile practicării ● Reguli de securitate ● Conținuturi practice: <p>Valsul în perechi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pași de bază: de vals, de vals cu întoarcere, „pătratul” valsului; - Îmbinarea pasului cu mișcările brațelor; - Coordonarea brațelor cu pasul; - Interpretarea elementului după ritm, muzică, variat; - Interpretarea pasului în semicerc, în cerc, pe linie. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Beneficiile practicării ● Reguli de securitate ● Conținuturi practice: <p>Valsul în perechi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pași de bază: de vals, de vals cu întoarcere, „pătratul” valsului; - Îmbinarea pasului cu mișcările brațelor; - Coordonarea brațelor cu pasul; - Interpretarea elementului după ritm, muzică, variat; - Interpretarea pasului în semicerc, în cerc, pe linie. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Beneficiile practicării ● Reguli de securitate ● Conținuturi practice: <p>Valsul în perechi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pași de bază: de vals, de vals cu întoarcere, „pătratul” valsului; - Îmbinarea pasului cu mișcările brațelor; - Coordonarea brațelor cu pasul; - Interpretarea elementului după ritm, muzică, variat; - Interpretarea pasului în semicerc, în cerc, pe linie.

Produce evaluabile			
<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pas de bază: de vals. <p>Proiect: <i>Dansuri sportive.</i></p>	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pas de bază: de vals în perechi. <p>Proiect: <i>Tipuri de vals.</i></p>	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pas de bază: de vals cu întoarcere. <p>Proiect: <i>Pași de vals, caracteristică.</i></p>	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pas de bază: „pătratul” valsului. <p>Proiect: <i>Ritmul pașilor de vals.</i></p>
<p>Activități de învățare recomandate</p>			
<p>Activități specifice:</p> <ul style="list-style-type: none"> - observarea, demonstrarea și explicarea diferitor mișcări locomotorii, a deosebirilor și a asemănarilor dintre mișcări în exerciții din dans, eventual cu suport video/digital; - perfecționarea și practicarea diferitor mișcări fundamentale ale corpului prin elemente din dans. <p>Activități antreprenoriale:</p> <ul style="list-style-type: none"> - practicarea diferitor roluri (de conducere, de model) în activități specifice dansului la nivel de grup/clasă; - învățarea prin sarcini de lucru: identificarea oportunităților de practicare a dansului în mediul școlar, familial, comunitar. 			
<p>Activități specifice:</p> <ul style="list-style-type: none"> - observarea, demonstrarea și explicarea elementelor din dans în varietate, în lăntuirea în complexe, eventual cu suport video/digital; - perfecționarea și practicarea varietății de elemente din dans în diferite îmbinări de 3-6 elemente în complexe individual și în grup. <p>Activități antreprenoriale:</p> <ul style="list-style-type: none"> - practicarea diferitor roluri (mentor, model, lider de grup, reporter-comentator sportiv etc.) în activități specifice de dans la nivel de grup/clasă/școală; - învățarea prin sarcini de lucru: varietatea de îndeplinire a elementelor de dans. 			

Modulul JOC SPORTIV INDIVIDUAL

BADMINTON			
NIVELUL A1	NIVELUL A2	NIVELUL B1	NIVELUL B2
NIVELUL B3			
Unități de conținut			
<ul style="list-style-type: none"> ● Beneficiile practicării ● Reguli de securitate ● Reguli de joc: terenul de joc, fileul, serviciul și punctul, setul, meciul. ● Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Poziția fundamentală; - Deplasări; - Priza rachetei; - Exerciții de acomodare cu racheta și fluturașul; - Lovitura din dreapta și din stânga; - Serviciul înalt depărtat. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Beneficiile practicării ● Reguli de securitate ● Reguli de joc: greșeli la serviciu/repetări, penalități. ● Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Deplasări cu pași adăugați lateral, înainte și înapoi; - Lovitura la diferite distanțe și direcții, lovituri de la piept; - Lovitura de atac de pe loc și prin săritură; - Serviciul înalt depărtat și scurt apropiat; - Lobul scurt și lung. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Beneficiile practicării ● Reguli de securitate ● Reguli de joc: greșeli la serviciu/repetări, penalități. ● Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Deplasări cu pași adăugați lateral, înainte și înapoi; - Lovitura la diferite distanțe și direcții, lovituri de la piept; - Lovitura de atac de pe loc și prin săritură; - Serviciul înalt depărtat și scurt apropiat; - Lobul scurt și lung. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Beneficiile practicării ● Reguli de securitate ● Reguli de joc: greșeli la serviciu/repetări, penalități. ● Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Deplasări cu pași adăugați lateral, înainte și înapoi; - Lovitura la diferite distanțe și direcții, lovituri de la piept; - Lovitura de atac de pe loc și prin săritură; - Serviciul înalt depărtat și scurt apropiat; - Lobul scurt și lung.
Produse evaluabile			
<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - lovituri din dreapta; - lovituri din stânga. <p>Proiect: <i>Evoluția jocului și a regulilor în badminton.</i></p>	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - lovituri alternative din dreapta/stânga; - serviciul înalt la precizie. <p>Proiect: <i>Evoluția jocului în Moldova.</i></p>	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - lovituri directe; - serviciul scurt în zone. <p>Proiect: <i>Tehnica loviturilor lungi și scurte.</i></p>	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - tehnica loviturii de atac; - serviciul în zone prestabilite. <p>Proiect: <i>Ațiunea tehnico-tactică a serviciului.</i></p>

Activități de învățare recomandate			
<p>Activități specifice:</p> <ul style="list-style-type: none"> - observarea, demonstrarea și explicarea poziției și a mișcărilor părților corpului la îndeplinirea elementelor și procedeele tehnice specifice jocului, eventual cu suport video/digital; - practicarea și demonstrarea elementelor și a procedeele tehnice specifice jocului în diferite poziții și cu îmbinarea a diferitor mișcări ale corpului. <p>Activități antreprenoriale:</p> <ul style="list-style-type: none"> - practicarea diferitor roluri (mentor/profesor, model, lider de joc etc.) în secvențe ale lecției la nivel de grup/clasă; - învățarea prin sarcini de lucru: identificarea condițiilor sigure, a modalităților de protecție personală și a celor din jur în timpul practicării jocului sportiv în cadrul activităților de învățare. 	<p>Activități specifice:</p> <ul style="list-style-type: none"> - observarea, demonstrarea și explicarea elementelor și a procedeele tehnice specifice jocului, eventual cu suport video/digital; - practicarea elementelor și a procedeele tehnice specifice jocului sportiv în structuri complexe, jocuri de învățare. <p>Activități antreprenoriale:</p> <ul style="list-style-type: none"> - practicarea diferitor roluri (conducător, profesor, lider de joc, căpitan de echipă, susținător, arbitru etc.) în activități specifice jocului sportiv la nivel de grup/clasă/scoală; - învățarea prin sarcini de lucru: evaluarea progreselor proprii de însușire a elementelor și a procedeele tehnico-tactice specifice jocului sportiv. 		
TENIS DE MASĂ			
NIVELUL A1	NIVELUL A2	NIVELUL B1	NIVELUL B2
Unități de conținut			
<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării • Reguli de securitate • Reguli de joc: masa de tenis, fileul, serviciul și punctul, setul, meciul ordinea jocului. • Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Poziția fundamentală; - Priza clasică a paletei; 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării • Reguli de securitate • Reguli de joc: masa de tenis, fileul, serviciul și punctul, setul, meciul ordinea jocului. • Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Poziția fundamentală; - Priza clasică a paletei; 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării • Reguli de securitate • Reguli de joc: greșeli la serviciu, primire, schimbarea terenului. • Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Deplasări cu pași adăugați lateral, înainte și înapoi; 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării • Reguli de securitate • Reguli de joc: greșeli la serviciu, primire, schimbarea terenului. • Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Deplasări cu pași adăugați lateral, înainte și înapoi;
			NIVELUL B3
<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării • Reguli de securitate • Reguli de joc: masa de tenis, fileul, serviciul și punctul, setul, meciul ordinea jocului. • Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Poziția fundamentală; - Priza clasică a paletei; 			<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării • Reguli de securitate • Reguli de joc: greșeli la serviciu, primire, schimbarea terenului. • Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Deplasări cu pași adăugați lateral, înainte și înapoi;

<ul style="list-style-type: none"> - Exerciții cu paleta și mingea; - Lovituri drepte, forehandul și reverul simplu; - Serviciul cu forehandul și reverul din poziționare diferită față de masă. 	<ul style="list-style-type: none"> - Exerciții cu paleta și mingea; - Lovituri drepte, forehandul și reverul simplu; - Serviciul cu forehandul și reverul din poziționare diferită față de masă. 	<ul style="list-style-type: none"> - Exerciții cu paleta și mingea; - Lovituri drepte și plate, forehandul și reverul; - Serviciul liftat cu traiectorii scurte, medii lungi; - Preluarea forehand și rever. 	<ul style="list-style-type: none"> - Exerciții cu paleta și mingea; - Lovituri drepte și plate, forehandul și reverul; - Serviciul liftat cu traiectorii scurte, medii lungi; - Preluarea forehand și rever. 	<ul style="list-style-type: none"> - Exerciții cu paleta și mingea; - Lovituri drepte și plate, forehandul și reverul; - Serviciul liftat cu traiectorii scurte, medii lungi; - Preluarea forehand și rever.
Produse evaluabile				
<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - lovituri drepte, forehandul și reverul; - serviciul la precizie. <p>Proiect: Evoluția jocului și a regulilor de joc în tenisul de masă.</p>	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - lovituri la precizie din forehand și rever; - serviciul forehand și rever. <p>Proiect: Evoluția jocului de tenis de masă în Moldova.</p>	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - lovituri plate; - tehnica serviciului. <p>Proiect: Tehnica loviturilor forehand și rever.</p>	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - lovituri forehand cu traiectorie; - serviciul liftat la precizie. <p>Proiect: Tehnica serviciilor.</p>	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - lovituri rever cu traiectorie; - serviciul liftat cu traiectorie. <p>Proiect: Tehnica preluărilor.</p>
Activități de învățare recomandate				
<p>Activități specifice:</p> <ul style="list-style-type: none"> - observarea, demonstrarea și explicarea poziției și a mișcărilor părților corpului la îndeplinirea elementelor și a procedeeilor tehnice specifice jocului, eventual cu suport video/digital; - practicarea și demonstrarea elementelor și a procedeeilor tehnice specifice jocului în diferite poziții și cu îmbinarea diferitor mișcări ale corpului. <p>Activități antreprenoriale:</p> <ul style="list-style-type: none"> - practicarea diferitor roluri (mentor/profesor, model, lider de joc etc.) în secvențe ale lecției la nivel de grup/clasă; - învățarea prin sarcini de lucru: identificarea condițiilor sigure, a modalităților de protecție personală și a celor din jur în timpul practicării jocului. 	<p>Activități specifice:</p> <ul style="list-style-type: none"> - observarea, demonstrarea și explicarea elementelor și a procedeeilor tehnice specifice jocului, în lăntuirea lor în acțiuni tactice, eventual cu suport video/digital; - practicarea elementelor și a procedeeilor tehnice specifice jocului sportiv în structuri complexe și jocuri de învățare. <p>Activități antreprenoriale:</p> <ul style="list-style-type: none"> - practicarea diferitor roluri (conducător, profesor, lider de joc, căpitan de echipă, susținător, arbitru etc.) în activități specifice jocului sportiv la nivel de grup/clasă/scoală; - învățare prin sarcini de lucru: evaluarea progreselor proprii de însușire a elementelor și a procedeeilor tehnico-tactice specifice jocului sportiv. 	<p>Activități specifice:</p> <ul style="list-style-type: none"> - observarea, demonstrarea și explicarea elementelor și a procedeeilor tehnice specifice jocului, în lăntuirea lor în acțiuni tactice, eventual cu suport video/digital; - practicarea elementelor și a procedeeilor tehnice specifice jocului sportiv în structuri complexe și jocuri de învățare. <p>Activități antreprenoriale:</p> <ul style="list-style-type: none"> - practicarea diferitor roluri (conducător, profesor, lider de joc, căpitan de echipă, susținător, arbitru etc.) în activități specifice jocului sportiv la nivel de grup/clasă/scoală; - învățare prin sarcini de lucru: evaluarea progreselor proprii de însușire a elementelor și a procedeeilor tehnico-tactice specifice jocului sportiv. 	<p>Activități specifice:</p> <ul style="list-style-type: none"> - observarea, demonstrarea și explicarea elementelor și a procedeeilor tehnice specifice jocului, în lăntuirea lor în acțiuni tactice, eventual cu suport video/digital; - practicarea elementelor și a procedeeilor tehnice specifice jocului sportiv în structuri complexe și jocuri de învățare. <p>Activități antreprenoriale:</p> <ul style="list-style-type: none"> - practicarea diferitor roluri (conducător, profesor, lider de joc, căpitan de echipă, susținător, arbitru etc.) în activități specifice jocului sportiv la nivel de grup/clasă/scoală; - învățare prin sarcini de lucru: evaluarea progreselor proprii de însușire a elementelor și a procedeeilor tehnico-tactice specifice jocului sportiv. 	<p>Activități specifice:</p> <ul style="list-style-type: none"> - observarea, demonstrarea și explicarea elementelor și a procedeeilor tehnice specifice jocului, în lăntuirea lor în acțiuni tactice, eventual cu suport video/digital; - practicarea elementelor și a procedeeilor tehnice specifice jocului sportiv în structuri complexe și jocuri de învățare. <p>Activități antreprenoriale:</p> <ul style="list-style-type: none"> - practicarea diferitor roluri (conducător, profesor, lider de joc, căpitan de echipă, susținător, arbitru etc.) în activități specifice jocului sportiv la nivel de grup/clasă/scoală; - învățare prin sarcini de lucru: evaluarea progreselor proprii de însușire a elementelor și a procedeeilor tehnico-tactice specifice jocului sportiv.

JOC DE DAME			
NIVELUL A1	NIVELUL A2	NIVELUL B1	NIVELUL B2
Unități de conținut			
<ul style="list-style-type: none"> ● Beneficiile practicării ● Reguli de securitate ● Reguli de joc: tablă, piese, amplasarea pieselor pe tabla de joc, mutările pieselor, transformarea în damă, mutările damelor, diagonală principală, linii duble, triple, remiză, câștig, pierdere, notație. ● Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Debut: clasificarea debuturilor; regulile de dezvoltare a pieselor; - Jocul de mijloc: definiția combinației, ideea și mecanismul unei combinații, importanța coloanelor, pionul de aur; - Finalul: transformare în damă; varietatea de lațuri; capcane pentru capturarea damei; 4 dame contra unei dame; 3 dame contra unei dame, lupta pieselor, schimb de piese. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Beneficiile practicării ● Reguli de securitate ● Reguli de joc: tablă, piese, amplasarea pieselor pe tabla de joc, mutările pieselor, transformarea în damă, mutările damelor, diagonală principală, linii duble, triple, remiză, câștig, pierdere, notație. ● Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Debut: clasificarea debuturilor; regulile de dezvoltare a pieselor; - Jocul de mijloc: definiția combinației, ideea și mecanismul unei combinații, importanța coloanelor, pionul de aur; - Finalul: transformare în damă; varietatea de lațuri; capcane pentru capturarea damei; 4 dame contra unei dame; 3 dame contra unei dame, lupta pieselor, schimb de piese. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Beneficiile practicării ● Reguli de securitate ● Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Debut: Țeapa, Retragerea, Urbana, Urbana inversă; - Jocul de mijloc: importanța câmpurilor d4, f4 (c5, e5), câmpuri active, legături, piese izolate, flancuri – inadmisibilitatea slăbirii flancurilor, calculul și planul – noțiuni fundamentale; - Finalul: 3 dame contra unei dame și o piesă, lupta pieselor, schimb de piese, tempo, opoziție, blocarea pieselor. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Beneficiile practicării ● Reguli de securitate ● Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Debut: Țeapa, Retragerea, Urbana, Urbana inversă; - Jocul de mijloc: importanța câmpurilor d4, f4 (c5, e5), câmpuri active, legături, piese izolate, flancuri – inadmisibilitatea slăbirii flancurilor, calculul și planul – noțiuni fundamentale; - Finalul: 3 dame contra unei dame și o piesă, lupta pieselor, schimb de piese, tempo, opoziție, blocarea pieselor.
			NIVELUL B3

Produce evaluabile			
<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - mișcări, capturări și trans-formare; - lanțuri simple. <p>Proiect: <i>Jocul de dame în antichitate.</i></p>	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - debuturi de joc; - capcane de joc. <p>Proiect: <i>Jocul de dame în Moldova.</i></p>	<p>Elemente și joc:</p> <ul style="list-style-type: none"> - debut: Teapa, Retragerea, Urbana; - joc practic. <p>Proiect: <i>Debuturi de jocuri.</i></p>	<p>Elemente și joc:</p> <ul style="list-style-type: none"> - legături, piese izolate, schimb de piese; - joc practic. <p>Proiect: <i>Finaluri de 3/4 dame contra una.</i></p>
Activități de învățare recomandate			
<p>Activități specifice:</p> <ul style="list-style-type: none"> - observarea, demonstrarea și explicarea mișcărilor elementare specifice jocului, eventual cu suport video/digital; - practicarea și demonstrarea modelelor simple de joc în varietate. <p>Activități antreprenoriale:</p> <ul style="list-style-type: none"> - practicarea diferitor roluri (mentor/profesor, model, lider de joc etc.) în secvențe ale lecției la nivel de grup/clasă; - învățarea prin sarcini de lucru: identificarea condițiilor sigure, a modalităților de protecție personală și a celor din jur în timpul practicării jocurilor. 	<p>Activități specifice:</p> <ul style="list-style-type: none"> - observarea, demonstrarea și explicarea elementelor de debut, ale jocului de mijloc și final, înlănțuirea lor în acțiuni tactice, eventual cu suport video/digital; - practicarea elementelor de debut, ale jocului de mijloc și final, ale jocurilor de învățare/competiționale. <p>Activități antreprenoriale:</p> <ul style="list-style-type: none"> - practicarea diferitor roluri (conducător, profesor, lider de joc, căpitan de echipă, susținător, arbitru etc.) în activități specifice la nivel de grup/clasă/școală; - învățarea prin sarcini de lucru: evaluarea progreselor proprii în însușirea acțiunilor tactice specifice jocului. 	<p>Activități specifice:</p> <ul style="list-style-type: none"> - observarea, demonstrarea și explicarea elementelor de debut, ale jocului de mijloc și final, înlănțuirea lor în acțiuni tactice, eventual cu suport video/digital; - practicarea elementelor de debut, ale jocului de mijloc și final, ale jocurilor de învățare/competiționale. <p>Activități antreprenoriale:</p> <ul style="list-style-type: none"> - practicarea diferitor roluri (conducător, profesor, lider de joc, căpitan de echipă, susținător, arbitru etc.) în activități specifice la nivel de grup/clasă/școală; - învățarea prin sarcini de lucru: evaluarea progreselor proprii în însușirea acțiunilor tactice specifice jocului. 	<p>Activități specifice:</p> <ul style="list-style-type: none"> - observarea, demonstrarea și explicarea elementelor de debut, ale jocului de mijloc și final, înlănțuirea lor în acțiuni tactice, eventual cu suport video/digital; - practicarea elementelor de debut, ale jocului de mijloc și final, ale jocurilor de învățare/competiționale. <p>Activități antreprenoriale:</p> <ul style="list-style-type: none"> - practicarea diferitor roluri (conducător, profesor, lider de joc, căpitan de echipă, susținător, arbitru etc.) în activități specifice la nivel de grup/clasă/școală; - învățarea prin sarcini de lucru: evaluarea progreselor proprii în însușirea acțiunilor tactice specifice jocului.

ȘAH				
NIVELUL A1	NIVELUL A2	NIVELUL B1	NIVELUL B2	NIVELUL B3
Unități de conținut				
<ul style="list-style-type: none"> ● Beneficiile practicării ● Reguli de securitate ● Reguli de joc: geometria tablei de șah; câmpurile și denumirea lor; piesele de șah; mutarea turnului, a nebunului, a damei, a regelui, a calului, a pionului; capturarea pieselor de șah, șahul și matul. ● Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Deschidere: clasificarea deschiderilor; cum trebuie începută partida, reguli de dezvoltare; - Jocul de mijloc în atac și în apărare; procedee tactice: lovitură tactică; atac și apărare; atac liniar; atac grupat, atac dublu, șah dublu, atac prin descoperire, procedee tactice; - Finalul: mat liniar; mat cu damă și rege contra rege. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Beneficiile practicării ● Reguli de securitate ● Reguli de joc: geometria tablei de șah; câmpurile și denumirea lor; piesele de șah; mutarea turnului, a nebunului, a damei, a regelui, a calului, a pionului; capturarea pieselor de șah, șahul și matul. ● Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Deschidere: clasificarea deschiderilor; cum trebuie începută partida, reguli de dezvoltare; - Jocul de mijloc în atac și în apărare; procedee tactice: lovitură tactică; atac și apărare; atac liniar; atac grupat, atac dublu, șah dublu, atac prin descoperire, procedee tactice; - Finalul: mat liniar; mat cu damă și rege contra rege. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Beneficiile practicării ● Reguli de securitate ● Reguli de joc: valoarea estimativă a pieselor; transformarea pionului; remiza și patul; rocada și cazuri în care rocada este interzisă. ● Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Deschidere: centru mic și centru mare; variante de deschidere; - Jocul de mijloc: combinații; sacrificiu; varianta forțată; blocarea și eliberarea câmpului; eliminarea apărătorului; atacul regelui advers; - Finalul: mat cu regele și turnul. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Beneficiile practicării ● Reguli de securitate ● Reguli de joc: valoarea estimativă a pieselor; transformarea pionului; remiza și patul; rocada și cazuri în care rocada este interzisă. ● Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Deschidere: centru mic și centru mare; variante de deschidere; - Jocul de mijloc: combinații; sacrificiu; varianta forțată; blocarea și eliberarea câmpului; eliminarea apărătorului; atacul regelui advers; - Finalul: mat cu regele și turnul. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Beneficiile practicării ● Reguli de securitate ● Reguli de joc: valoarea estimativă a pieselor; transformarea pionului; remiza și patul; rocada și cazuri în care rocada este interzisă. ● Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Deschidere: centru mic și centru mare; variante de deschidere; - Jocul de mijloc: combinații; sacrificiu; varianta forțată; blocarea și eliberarea câmpului; eliminarea apărătorului; atacul regelui advers; - Finalul: mat cu regele și turnul.

Produce evaluabile			
<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - alfabetul jocului; - deschiderea jocului și dezvoltarea. <p>Proiect: <i>Șahul – sport al intelectului.</i></p>	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - jocul de mijloc: atac liniar; - finalul: mat liniar. <p>Proiect: <i>Șahul în Moldova.</i></p>	<p>Elemente și joc:</p> <ul style="list-style-type: none"> - deschiderea părții și studierea unei variante; - joc practic. <p>Proiect: <i>Valoarea și semnificația figurilor.</i></p>	<p>Elemente și joc:</p> <ul style="list-style-type: none"> - blocarea și eliberarea câmpului; - joc practic. <p>Proiect: <i>Variante de deschidere, jocuri de mijloc, finaluri.</i></p>
Activități de învățare recomandate			
<p>Activități specifice:</p> <ul style="list-style-type: none"> - observarea, demonstrarea și explicarea mișcărilor elementare specifice jocului, eventual cu suport video/digital; - practicarea și demonstrarea modelelor simple de joc în varietate. <p>Activități antreprenoriale:</p> <ul style="list-style-type: none"> - practicarea diferitor roluri (mentor/profesor, model, lider de joc etc.) în secvențe ale lecției la nivel de grup/clasă; - învățarea prin sarcini de lucru: identificarea condițiilor sigure, a modalităților de protecție personală și a celor din jur în timpul practicării jocurilor în cadrul activităților de învățare. 			
<p>Activități specifice:</p> <ul style="list-style-type: none"> - observarea, demonstrarea și explicarea elementelor de debut, ale jocului de mijloc și final, înlănțuirea lor în acțiuni tactice, eventual cu suport video/digital; - practicarea elementelor de debut, ale jocului de mijloc și final, jocuri de învățare/ competiționale. <p>Activități antreprenoriale:</p> <ul style="list-style-type: none"> - practicarea diferitor roluri (conducător, profesor, lider de joc, căpitan de echipă, susținător, arbitru etc.) în activități specifice la nivel de grup/clasă/școală; - învățarea prin sarcini de lucru: evaluarea progreselor proprii de însușire a acțiunilor tactice specifice jocului. 			

Modulul PROBĂ SPORTIVĂ RECREATIVĂ

AEROBICĂ			
NIVELUL A1	NIVELUL A2	NIVELUL B1	NIVELUL B2
		NIVELUL B3	
Unități de conținut			
<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării • Reguli de securitate • Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Pași aerobici de bază; - Pași aerobici în coordonare cu brațele; - Pași aerobici la 2, 4, 8 timpi cu dreptul și cu stângul; - Complexe din 4-8 pași/ exerciții aerobice la 2, 4 și 8 timpi; - Exerciții de relaxare și respiratorii; - Exerciții de întindere (stretching). 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării • Reguli de securitate • Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Pași aerobici de bază; - Pași aerobici în coordonare cu brațele; - Pași aerobici la 2, 4, 8 timpi cu dreptul și cu stângul; - Complexe din 4-8 pași/ exerciții aerobice la 2, 4 și 8 timpi; - Exerciții de relaxare și respiratorii; - Exerciții de întindere (stretching). 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării • Reguli de securitate • Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Pași aerobici la 2, 4, 8 timpi; - Complexe din 8-16 pași aerobici la 2, 4 și 8 timpi; - Complex aerobic din 8 pași cu step platformă; - Complex aerobic din 8 pași cu fitball, cu banda elastică, cu haltere (0,5-2 kg); - Complex aerobic cu caracter de dans: hip-hop, funk, popular; - Exerciții de respirație și de întindere (stretching). 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării • Reguli de securitate • Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Pași aerobici la 2, 4, 8 timpi; - Complexe din 8-16 pași aerobici la 2, 4 și 8 timpi; - Complex aerobic din 8 pași cu step platformă; - Complex aerobic din 8 pași cu fitball, cu banda elastică, cu haltere (0,5-2kg); - Complex aerobic cu caracter de dans: hip-hop, funk, popular; - Exerciții de respirație și de întindere (stretching).
Produce evaluabile			
Elemente și complexe: <ul style="list-style-type: none"> - pași aerobici de bază; - complexe din 4 pași aerobici la 2, 4 timpi. Proiect: Beneficiile practicării aerobicii.	Elemente și complexe: <ul style="list-style-type: none"> - exerciții de relaxare și respiratorii; - complexe din 4 pași aerobici la 8 timpi. Proiect: Formele practicării aerobicii.	Complex: <ul style="list-style-type: none"> - complex aerobic din 8 pași cu inventar de fitness. Proiect: Varietăți de complexe aerobice.	Complex: <ul style="list-style-type: none"> - complex aerobic din 8 pași la step platformă. Proiect: Varietăți de complexe aerobice cu caracter de dans.

Activități de învățare recomandate

Activități specifice:

- observarea, demonstrarea și explicarea diferitor mișcări locomotorii, a deosebirilor și a asemănarilor dintre mișcări în exerciții din aerobică, eventual cu suport video/digital;
- perfecționarea și practicarea diferitor mișcări fundamentale ale corpului prin elemente din aerobică.

Activități antreprenoriale:

- practicarea diferitor roluri (conducere, model) în activități specifice aerobicii la nivel de grup/clasă;
- învățarea prin sarcini de lucru: identificarea oportunităților de practicare a aerobicii în mediul școlar, familial și comunitar.

Activități specifice:

- observarea, demonstrarea și explicarea elementelor din aerobică în varietate, înălțuirea în complexe, eventual cu suport video/digital;
- perfecționarea și practicarea varietății de elemente din aerobică în diferite îmbinări de 3-6 elemente în complexe individual și în grup.

Activități antreprenoriale:

- practicarea diferitor roluri (mentor/profesor, model, lider de grup, reporter-comentator sportiv etc.) în activități specifice aerobicii la nivel de grup/clasă/școală;
- învățarea prin sarcini de lucru: depistarea varietății de îndeplinire a elementelor din aerobică.

ÎNOT			
NIVELUL A1	NIVELUL A2	NIVELUL B1	NIVELUL B2
Unități de conținut			
<ul style="list-style-type: none"> ● Beneficiile practicării ● Reguli de securitate ● Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Exerciții pregătitoare pe uscat; - Exerciții ajutoare – pe marginea bazinului; - Acomodarea cu apa; - Plutirea, alunecarea, scufundarea; - Respirația înotătorului; 	<ul style="list-style-type: none"> ● Beneficiile practicării ● Reguli de securitate ● Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Exerciții pregătitoare pe uscat; - Exerciții ajutoare – pe marginea bazinului; - Acomodarea cu apa; - Plutirea, alunecarea, scufundarea; - Respirația înotătorului; 	<ul style="list-style-type: none"> ● Beneficiile practicării ● Reguli de securitate ● Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Exerciții pregătitoare pe uscat; - Respirația înotătorului; - Mișcarea brațelor în diferite procedee de înot: craul pe piept, bras, craul pe spate; 	<ul style="list-style-type: none"> ● Beneficiile practicării ● Reguli de securitate ● Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Exerciții pregătitoare pe uscat; - Respirația înotătorului; - Mișcarea brațelor în diferite procedee de înot: craul pe piept, bras, craul pe spate;
		NIVELUL B3	

<ul style="list-style-type: none"> - Mișcări de brațe; - Mișcări de picioare; - Start din apă. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mișcări de brațe; - Mișcări de picioare; - Start din apă. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mișcarea picioarelor în procedeele: craul pe piept, bras, craul pe spate; - Coordonarea mișcărilor de brațe cu cea a picioarelor și cu respirația în procedeele: craul pe piept, bras, craul pe spate; - Întoarcerile; - Start de pe bloc. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mișcarea picioarelor în procedeele: craul pe piept, bras, craul pe spate; - Coordonarea mișcărilor de brațe cu cea a picioarelor și cu respirația în procedeele: craul pe piept, bras, craul pe spate; - Întoarcerile; - Start de pe bloc. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mișcarea picioarelor în procedeele: craul pe piept, bras, craul pe spate; - Coordonarea mișcărilor de brațe cu cea a picioarelor și cu respirația în procedeele: craul pe piept, bras, craul pe spate; - Întoarcerile; - Start de pe bloc.
Produce evaluabile				
<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - plutirea; - respirația înotătorului. <p>Proiect: Forme de practicare a înotului.</p>	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - mișcarea brațelor la stiluri de înot; - mișcarea picioarelor la stiluri de înot. <p>Proiect: Stiluri de înot.</p>	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - tehnica înotului craul pe piept; - tehnica înotului bras. <p>Proiect: Tehnica stilurilor de înot: craul pe piept și brasul.</p>	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - tehnica înotului craul pe piept; - tehnica înotului craul pe spate. <p>Proiect: Tehnica stilului craul pe spate.</p>	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - tehnica startului; - tehnica întoarcerilor. <p>Proiect: Tehnica startului și a întoarcerilor.</p>
Activități de învățare recomandate				
<p><i>Activități specifice:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - observarea, demonstrarea și explicarea poziției și a mișcărilor părților corpului la îndeplinirea elementelor și a procedeele tehnice specifice înotului, eventual cu suport video/digital; - practicarea și demonstrarea elementelor și a procedeele tehnice specifice înotului, în diverse poziții și cu îmbinarea diferitor mișcări ale corpului. <p><i>Activități specifice:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - observarea, demonstrarea și explicarea elementelor și a procedeele tehnice specifice înotului, în mediul acvatic, eventual cu suport video/digital; - practicarea elementelor și a procedeele tehnice specifice înotului în structuri complexe și jocuri de învățare. 				

<p>Activități antreprenoriale:</p> <ul style="list-style-type: none"> - practicarea diferitor roluri (mentor/profesor, model etc.) în secvențe ale lecției la nivel de grup/clasă; - învățarea prin sarcini de lucru: identificarea condițiilor sigure, a modalităților de protecție personală și a celor din jur în timpul practicării înotului, în cadrul activităților de învățare. 	<p>Activități antreprenoriale:</p> <ul style="list-style-type: none"> - practicarea diferitor roluri (conducător, profesor, lider, susținător etc.) în activități specifice înotului la nivel de grup/clasă/școală; - învățare prin sarcini de lucru: evaluarea progreselor proprii de însușire a elementelor și a procedurilor tehnice ale înotului. 	
TURISM PEDESTRU		
NIVELUL A1	NIVELUL A2	NIVELUL B1
Unități de conținut		
<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării • Reguli de securitate în cadrul activităților turistice pedestre. • Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Echipamentul turistic colectiv; - Echipamentul turistic individual; - Echipamentul turistic special; - Orientarea după busolă, hartă, elemente ale naturii; - Tehnica deplasării și a traversării obstacolelor naturale și artificiale: păduri cu vegetație, locuri mlăștinoase, obstacole de tip drumeție; - Excursii turistice. 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării • Reguli de securitate în cadrul activităților turistice pedestre. • Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Echipamentul turistic colectiv; - Echipamentul turistic individual; - Echipamentul turistic special; - Orientarea după busolă, hartă, elemente ale naturii; - Tehnica deplasării și a traversării obstacolelor naturale și artificiale: păduri cu vegetație, locuri mlăștinoase, obstacole de tip drumeție; - Excursii turistice. 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării • Reguli de securitate • Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Echipamentul colectiv, individual și special; - Accidentele în cadrul acțiunilor turistice pedestre; - Tehnica turistică: instalarea corturilor, legarea nodurilor, aranjarea lucrurilor în rucsac, orientarea după elemente topografice, transportarea accidentaților; - Tehnica și tactica marșului turistic pedestru. Bivuaacul turistic;
		<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării • Reguli de securitate • Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Echipamentul colectiv, individual și special; - Accidentele în cadrul acțiunilor turistice pedestre; - Tehnica turistică: instalarea corturilor, legarea nodurilor, aranjarea lucrurilor în rucsac, orientarea după elemente topografice, transportarea accidentaților; - Tehnica și tactica marșului turistic pedestru. Bivuaacul turistic;

		<ul style="list-style-type: none"> - Tehnica deplasării și a ocolirii obstacolelor naturale și artificiale; - Alimentația în marșuri turistice; - Marș turistic de explorare. 	<ul style="list-style-type: none"> - Tehnica deplasării și a ocolirii obstacolelor naturale și artificiale; - Alimentația în marșuri turistice; - Marș turistic de explorare. 	<ul style="list-style-type: none"> - Tehnica deplasării și a ocolirii obstacolelor naturale și artificiale; - Alimentația în marșuri turistice; - Marș turistic de explorare.
Produce evaluabile				
<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - echipamentul turistic individual și colectiv; - orientarea după obiectele din teren. <p>Proiect: <i>Forme de practicare a turismului.</i></p>	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - legarea nodurilor; - orientarea după elemente topografice (hartă, busolă). <p>Proiect: <i>Tehnici de deplasare în turism.</i></p>	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - orientarea după corpurile cerești; - tehnica și tactica marșului turistic pedestru. <p>Proiect: <i>Forme de orientare.</i></p>	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - instalarea corturilor; - tehnica trecerii obstacolelor. <p>Proiect: <i>Echipamentul tehnic al marșului turistic.</i></p>	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - transportarea accidentaților; - tehnica trecerii obstacolelor. <p>Proiect: <i>Accidentele în cadrul acțiunilor turistice pedestre.</i></p>
Activități de învățare recomandate				
<p><i>Activități specifice:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - observarea, demonstrarea și explicarea elementelor specifice turismului, îndeplinirea elementelor și a procedeeelor tehnice specifice, eventual cu suport video/digital; - practicarea și demonstrarea elementelor și a procedeeelor specifice turismului pedestru în condiții special adoptate. <p><i>Activități antreprenoriale:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - practicarea diferitor roluri (mentor/profesor, model, lider etc.) în secvențe ale lecției la nivel de grup/clasă; - învățarea prin sarcini de lucru: identificarea condițiilor sigure, a modalităților de protecție personală și a celor din jur în timpul practicării turismului pedestru în cadrul activităților de învățare. 	<p><i>Activități specifice:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - observarea, demonstrarea și explicarea elementelor și a procedeeelor tehnice specifice turismului pedestru în activitățile de explorare, eventual cu suport video/digital; - practicarea elementelor și a procedeeelor tehnice specifice turismului pedestru în structuri complexe, jocuri și parcursuri aplicative. <p><i>Activități antreprenoriale:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - practicarea diferitor roluri (conducător, profesor, lider, căpitan de echipă, susținător, arbitru etc.) în activități specifice turismului pedestru la nivel de grup/clasă/școală; - învățarea prin sarcini de lucru: evaluarea progreselor proprii de însușire a elementelor și a procedeeelor specifice turismului pedestru. 	<p><i>Activități specifice:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - observarea, demonstrarea și explicarea elementelor și a procedeeelor tehnice specifice turismului pedestru în activitățile de explorare, eventual cu suport video/digital; - practicarea elementelor și a procedeeelor tehnice specifice turismului pedestru în structuri complexe, jocuri și parcursuri aplicative. <p><i>Activități antreprenoriale:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - practicarea diferitor roluri (conducător, profesor, lider, căpitan de echipă, susținător, arbitru etc.) în activități specifice turismului pedestru la nivel de grup/clasă/școală; - învățarea prin sarcini de lucru: evaluarea progreselor proprii de însușire a elementelor și a procedeeelor specifice turismului pedestru. 	<p><i>Activități specifice:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - observarea, demonstrarea și explicarea elementelor și a procedeeelor tehnice specifice turismului pedestru în activitățile de explorare, eventual cu suport video/digital; - practicarea elementelor și a procedeeelor tehnice specifice turismului pedestru în structuri complexe, jocuri și parcursuri aplicative. <p><i>Activități antreprenoriale:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - practicarea diferitor roluri (conducător, profesor, lider, căpitan de echipă, susținător, arbitru etc.) în activități specifice turismului pedestru la nivel de grup/clasă/școală; - învățarea prin sarcini de lucru: evaluarea progreselor proprii de însușire a elementelor și a procedeeelor specifice turismului pedestru. 	

Modulul PROBĂ SPORTIVĂ INDIVIDUALĂ

ELEMENTE DE TAEKWONDO WT				
NIVELUL A1	NIVELUL A2	NIVELUL B1	NIVELUL B2	NIVELUL B3
Unități de conținut				
<ul style="list-style-type: none"> ● Beneficiile practicării ● Reguli de securitate ● Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Poziții de bază: Seogi: pyonhi, junbi, juchum, kkao, ap; Kubi: ap, dwi; - Tehnica mâinilor: Makki: arae an, olgul, bakkat; Jireugi: montong, olgul, dubeam; Chigi: sonnall; - Tehnica mișcărilor de picioare: Ap, Dollyo, Yop, Dwi, Naeryo; - Exactitatea și ritmicitatea în execuția mișcărilor; - Coordonarea mișcărilor cu respirația; - Complexe de mișcări „POOMSAE”: taeguk il jang, taeguk i jang. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Beneficiile practicării ● Reguli de securitate ● Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Poziții de bază: Seogi: pyonhi, junbi, juchum, kkao, ap; Kubi: ap, dwi; - Tehnica mâinilor: Makki: arae, an, olgul, bakkat, palmok; Jireugi: montong, olgul, dubeam; Chigi: sonnall; - Tehnica mișcărilor de picioare: Ap, Dollyo, Yop, Dwi, Naeryo, Mondollyo; - Exactitatea și ritmicitatea în execuția mișcărilor; - Coordonarea mișcărilor cu respirația; - Complexe de mișcări „POOMSAE”: taeguk il jang, taeguk i jang, taeguk sam jang. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Beneficiile practicării ● Reguli de securitate ● Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Poziții de bază: Seogi: Kubi; - Tehnica mâinilor: Makki: arae, an, olgul, bakkat, palmok, hanssonnal; Jireugi: montong, olgul, dubeam; Chigi: sonnall, bakkat sonnall, pyonsonkktet; - Tehnica mișcărilor de picioare: Ap, Dollyo, Yop, Dwi, Naeryo, Mondollyo; - Exactitatea și ritmicitatea în execuția mișcărilor; - Coordonarea mișcărilor cu respirația; - Complexe de mișcări „POOMSAE”: taeguk sam jang, taeguk sa jang. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Beneficiile practicării ● Reguli de securitate ● Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Poziții de bază: Seogi: Kubi; - Tehnica mâinilor: Makki: arae, an, olgul, bakkat, palmok, hanssonnal; Jireugi: montong, olgul, dubeam; Chigi: sonnall, bakkat sonnall, pyonsonkktet; - Tehnica mișcărilor de picioare: Ap, Dollyo, Yop, Dwi, Naeryo, Mondollyo; - Exactitatea și ritmicitatea în execuția mișcărilor; - Coordonarea mișcărilor cu respirația; - Complexe de mișcări „POOMSAE”: taeguk sam jang, taeguk sa jang. 	

Produce evaluabile			
<p>Elemente și complexe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - poziții de bază; - complexul de mișcări învățate. <p>Proiect: <i>Taekwondo – sfilă de viață și artă.</i></p>	<p>Elemente și complexe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - tehnica mâinilor și a picioarelor; - complexul de mișcări „POOMSAE”: taegeuk il jang. <p>Proiect: <i>Taekwondo – probă de sport Olimpică.</i></p>	<p>Elemente și complexe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - tehnica mâinilor și a picioarelor; - complexul de mișcări „POOMSAE”: taegeuk i jang. <p>Proiect: <i>Tehnica îndeplinirii complexelor de mișcări.</i></p>	<p>Elemente și complexe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - tehnica mâinilor și a picioarelor; - complexul de mișcări „POOMSAE”: taegeuk sam jang. <p>Proiect: <i>Tehnica îndeplinirii complexelor de mișcări.</i></p>
Activități de învățare recomandate			
<p>Activități specifice:</p> <ul style="list-style-type: none"> - observarea, demonstrarea și explicarea diferitor mișcări locomotorii, a deosebirilor și a asemănarilor dintre mișcări în exerciții din taekwondo, eventual cu suport video/digital; - perfecționarea și practicarea diferitor mișcări fundamentale ale corpului prin elemente din taekwondo. <p>Activități antreprenoriale:</p> <ul style="list-style-type: none"> - practicarea diferitor roluri (de conducere, de model) în activități specifice taekwondou-lui la nivel de grup/clasă; - învățarea prin sarcini de lucru: identificarea oportunităților de practicare a taekwondo-ului în mediul școlar, familial și comunitar. 	<p>Activități specifice:</p> <ul style="list-style-type: none"> - observarea, demonstrarea și explicarea elementelor din taekwondo în varietate, înălțuirea în complexe, eventual cu suport video/digital; - perfecționarea și practicarea varietății de elemente din taekwondo în diferite îmbinări în complexe. <p>Activități antreprenoriale:</p> <ul style="list-style-type: none"> - practicarea diferitor roluri (mentor/profesor, model, lider de grup, reporter-comentator sportiv etc.) în activități specifice din taekwondo la nivel de grup/clasă/școală; - învățarea prin sarcini de lucru: depistarea varietății de îndeplinire a elementelor din taekwondo. 		

ELEMENTE DIN LUPTA LIBERĂ/JUDO

NIVELUL A1	NIVELUL A2	NIVELUL B1	NIVELUL B2	NIVELUL B3
Unități de conținut				
<ul style="list-style-type: none"> ● Beneficiile practicării ● Reguli de securitate ● Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Poziții de bază; - Deplasări; - Prize; - Dezechilibrări; - Fixări/imobilizări; - Căderi/asigurări; - Tehnica la sol: podul luptătorului, ruliări, răsturnări; - Tehnica din picioare: duceri la sol; - Acțiuni tactice specifice: prin combinații elementare tehnico-tactice de procedee tehnice însușite. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Beneficiile practicării ● Reguli de securitate ● Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Poziții de bază; - Deplasări; - Prize; - Dezechilibrări; - Fixări/imobilizări; - Căderi/asigurări; - Tehnica la sol: podul luptătorului, ruliări, răsturnări; - Tehnica din picioare: duceri la sol; - Acțiuni tactice specifice: prin combinații elementare tehnico-tactice de procedee tehnice însușite. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Beneficiile practicării ● Reguli de securitate ● Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Poziții de bază și deplasări; - Prize și chei; - Dezechilibrări, fixări imobilizări, căderi, asigurări; - Tehnica luptei la sol: podul luptătorului; ruliări: din spate la un braț combinat cu rulat cu piciorul; răsturnări; - Tehnica luptei din picioare: răsturnări; duceri la sol prin diferite procedee însușite; - Acțiuni tactice specifice: combinații elementare tehnico-tactice prin procedee însușite; acțiuni tactice în funcție de propriile calități. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Beneficiile practicării ● Reguli de securitate ● Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Poziții de bază și deplasări; - Prize și chei; - Dezechilibrări, fixări imobilizări, căderi, asigurări; - Tehnica luptei la sol: podul luptătorului; ruliări: din spate la un braț combinat cu rulat cu piciorul; răsturnări; - Tehnica luptei din picioare: răsturnări; duceri la sol prin diferite procedee însușite; - Acțiuni tactice specifice: combinații elementare tehnico-tactice prin procedee însușite; acțiuni tactice în funcție de propriile calități. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Beneficiile practicării ● Reguli de securitate ● Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Poziții de bază și deplasări; - Prize și chei; - Dezechilibrări, fixări imobilizări, căderi, asigurări; - Tehnica luptei la sol: podul luptătorului; ruliări: din spate la un braț combinat cu rulat cu piciorul; răsturnări; - Tehnica luptei din picioare: răsturnări; duceri la sol prin diferite procedee însușite; - Acțiuni tactice specifice: combinații elementare tehnico-tactice prin procedee însușite; acțiuni tactice în funcție de propriile calități.

Produce evaluabile			
<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - poziții și deplasări; - dezechilibrări, căderi și asigurări. <p>Proiect: <i>Istoria sportului lupta liberă/judo.</i></p>	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - podul luptătorului; - dezechilibrări, căderi și fixări. <p>Proiect: <i>Beneficiile practicării luptei libere/judo.</i></p>	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - prize, chei și fixări; - răsturnări și căderi. <p>Proiect: <i>Elemente și procedee în picioare din lupta liberă/judo.</i></p>	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rulări, din spate la un braț combinat cu rulat cu piciorul. <p>Proiect: <i>Acțiuni tactice în funcție de propriile calități.</i></p>
Activități de învățare recomandate			
<p>Activități specifice:</p> <ul style="list-style-type: none"> - observarea, demonstrarea și explicarea diferitor mișcări locomotorii, a deosebirilor și a asemănárilor dintre mișcări în exerciții din lupte libere/judo, eventual cu suport video/digital; - perfecționarea și practicarea diferitor mișcări fundamentale ale corpului prin elemente din lupte libere/judo. <p>Activități antreprenoriale:</p> <ul style="list-style-type: none"> - practicarea diferitor roluri (de conducere, de model) în activități specifice luptei libere/judoului la nivel de grup/clasă; - învățarea prin sarcini de lucru: identificarea oportunităților de practicare a luptei libere/a judoului în mediul școlar, familial și comunitar. 	<p>Activități specifice:</p> <ul style="list-style-type: none"> - observarea, demonstrarea și explicarea elementelor din lupte libere/judo în varietate, înlănțuirea în complexe, eventual cu suport video/digital; - perfecționarea și practicarea varietății de elemente din lupte libere/judo în diferite îmbinări în complexe. <p>Activități antreprenoriale:</p> <ul style="list-style-type: none"> - practicarea diferitor roluri (mentor/profesor, model, lider de grup, reporter-comentator sportiv etc.) în activități specifice din lupte libere/judo la nivel de grup/clasă/școală; - învățarea prin sarcini de lucru: depistarea varietății de îndeplinire a elementelor din lupte libere/judo. 	<p>Activități specifice:</p> <ul style="list-style-type: none"> - observarea, demonstrarea și explicarea elementelor din lupte libere/judo în varietate, înlănțuirea în complexe, eventual cu suport video/digital; - perfecționarea și practicarea varietății de elemente din lupte libere/judo în diferite îmbinări în complexe. <p>Activități antreprenoriale:</p> <ul style="list-style-type: none"> - practicarea diferitor roluri (mentor/profesor, model, lider de grup, reporter-comentator sportiv etc.) în activități specifice din lupte libere/judo la nivel de grup/clasă/școală; - învățarea prin sarcini de lucru: depistarea varietății de îndeplinire a elementelor din lupte libere/judo. 	<p>Activități specifice:</p> <ul style="list-style-type: none"> - observarea, demonstrarea și explicarea elementelor din lupte libere/judo în varietate, înlănțuirea în complexe, eventual cu suport video/digital; - perfecționarea și practicarea varietății de elemente din lupte libere/judo în diferite îmbinări în complexe. <p>Activități antreprenoriale:</p> <ul style="list-style-type: none"> - practicarea diferitor roluri (mentor/profesor, model, lider de grup, reporter-comentator sportiv etc.) în activități specifice din lupte libere/judo la nivel de grup/clasă/școală; - învățarea prin sarcini de lucru: depistarea varietății de îndeplinire a elementelor din lupte libere/judo.

Modulul PROBĂ SPORTIVĂ NAȚIONALĂ

OINĂ				
NIVELUL A1	NIVELUL A2	NIVELUL B1	NIVELUL B2	NIVELUL B3
Unități de conținut				
<ul style="list-style-type: none"> ● Beneficiile practicării ● Reguli de securitate ● Reguli de joc: terenul de joc, bastonul și mingea, trecerea prin culoare, lovirea adversarului. ● Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Deplasări; - Priza mingii, a bastonului; - Prinderea, pasarea mingii; - Servirea și bătaia mingii; - Trecerea prin culoare; - Lovirea adversarului; - Apărarea individuală; - Aranjarea pe posturi. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Beneficiile practicării ● Reguli de securitate ● Reguli de joc: terenul de joc, bastonul și mingea, trecerea prin culoare, lovirea adversarului. ● Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Deplasări; - Priza mingii, a bastonului; - Prinderea, pasarea mingii; - Servirea și bătaia mingii; - Trecerea prin culoare; - Lovirea adversarului; - Apărarea individuală; - Aranjarea pe posturi. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Beneficiile practicării ● Reguli de securitate ● Reguli de joc: intrarea în culoar la ducere și la întoarcere. ● Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Aruncarea mingii la distanță; - Prinderea mingii după bătaia cu bastonul; - Prinderea și pasarea mingii în triunghi și pătrat; - Bătaia mingii la distanță; - Tactica trecerii prin culoare; - Blocarea (oprirea mingii); - Apărarea colectivă; - Tactica jocului la prindere. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Beneficiile practicării ● Reguli de securitate ● Reguli de joc: intrarea în culoar la ducere și la întoarcere. ● Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Aruncarea mingii la distanță; - Prinderea mingii după bătaia cu bastonul; - Prinderea și pasarea mingii în triunghi și pătrat; - Bătaia mingii la distanță; - Tactica trecerii prin culoare; - Blocarea (oprirea mingii); - Apărarea colectivă; - Tactica jocului la prindere. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Beneficiile practicării ● Reguli de securitate ● Reguli de joc: dotarea arbitrilor, gesturile arbitrilor. ● Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Aruncarea mingii la distanță; - Prinderea mingii după bătaia cu bastonul; - Prinderea și pasarea mingii în triunghi și pătrat; - Bătaia mingii la distanță; - Tactica trecerii prin culoare; - Blocarea (oprirea mingii); - Apărarea colectivă; - Tactica jocului la prindere.

Produce evaluabile			
<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - tehnica aruncării și a prinderii mingii; - pase în doi la 12 m (1 min.). <p>Proiect: <i>Evoluția jocului de oină.</i></p>	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - aruncarea mingii în țintă (cerc cu Ø 0,7 m.); - pase în doi la 12 m (1 min.) după deplasare. <p>Proiect: <i>Reguli specifice tradiționale.</i></p>	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - tehnica bății mingii; - joc bilateral. <p>Proiect: <i>Tehnica aruncării și a prinderii mingii în jocul de oină.</i></p>	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - bătaia mingii la distanță; - joc bilateral. <p>Proiect: <i>Tehnica bății mingii.</i></p> <p>Proiect: <i>Elemente și procedee tehnico-tactice a jocului de oină.</i></p>
Activități de învățare recomandate			
<p>Activități specifice:</p> <ul style="list-style-type: none"> - observarea și demonstrarea și explicarea elementelor și a procedeele tehnice mișcărilor părților corpului la îndeplinirea elementelor și a procedeele tehnice specifice jocului, eventual cu suport video/digital; - practicarea și demonstrarea elementelor și a procedeele tehnice specifice jocurilor în diferite poziții și cu îmbinarea diferitor mișcări ale corpului. <p>Activități antreprenoriale:</p> <ul style="list-style-type: none"> - practicarea diferitor roluri (mentor/profesor, model, lider de joc etc.) în secvențe ale lecției la nivel de grup/clasă; - învățarea prin sarcini de lucru: identificarea condițiilor sigure, a modalităților de protecție personală și a celor din jur în timpul practicării jocului în cadrul activităților de învățare. 			
<p>Activități specifice:</p> <ul style="list-style-type: none"> - observarea, demonstrarea și explicarea elementelor și a procedeele tehnice specifice jocului, în acțiuni tactice, eventual cu suport video/digital; - practicarea elementelor și a procedeele tehnice specifice jocului sportiv în structuri complexe și jocuri de învățare. <p>Activități antreprenoriale:</p> <ul style="list-style-type: none"> - practicarea diferitor roluri (conducător, profesor, lider de joc, căpitan de echipă, susținător, arbitru etc.) în activități specifice jocului la nivel de grup/clasă/școală; - învățarea prin sarcini de lucru: evaluarea progreselor proprii de însușire a elementelor și a procedeele tehnico-tactice specifice jocului sportiv. 			

TRĂNTĂ			
NIVELUL A1	NIVELUL A2	NIVELUL B1	NIVELUL B2
Unități de conținut			
<ul style="list-style-type: none"> ● Beneficiile practicării ● Reguli de securitate ● Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Poziții de bază; - Deplasări; - Dezechilibrări și căderi; - Prize de brațe, de brâu, de corp, de cap, de picioare; - Răsturnare peste umăr, șold, spate; - Combinarea procedeeelor simple de prize, dezechilibrări, aruncări, căderi, mențineri în poziție culcat. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Beneficiile practicării ● Reguli de securitate ● Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Poziții de bază; - Deplasări; - Dezechilibrări și căderi; - Prize de brațe, de brâu, de corp, de cap, de picioare; - Răsturnare peste umăr, șold, spate; - Combinarea procedeeelor simple de prize, dezechilibrări, aruncări, căderi, mențineri în poziție culcat. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Beneficiile practicării ● Reguli de securitate ● Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Poziții de bază și deplasări; - Prize și fixări; - Dezechilibrări și căderi; - Prize de brațe, de brâu, de corp, de gât, de picioare; - Tehnica luptei în picioare din priza în cruce: doborâre și răsturnare pe spate prin flexiune înainte prin priza brațului și a corpului; răsturnare peste șold/spate prin priza dublă a picioarelor. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Beneficiile practicării ● Reguli de securitate ● Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Poziții de bază și deplasări; - Prize și fixări; - Dezechilibrări și căderi; - Prize de brațe, de brâu, de corp, de gât, de picioare; - Tehnica luptei în picioare din priza în cruce: doborâre și răsturnare pe spate prin flexiune înainte prin priza brațului și a corpului; răsturnare peste șold/spate prin priza dublă a picioarelor.
Produce evaluabile			
<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - dezechilibrări și căderi din priza de brâu. <p>Proiect: Trânta – sport național.</p>	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - răsturnare peste șold. <p>Proiect: <i>Competiții la trântă.</i></p>	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - doborâre și răsturnare pe spate prin flexiune înainte, căderi. <p>Proiect: <i>Elemente și procedee de doborâre din trântă.</i></p>	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - răsturnare peste spate prin priza dublă, căderi. <p>Proiect: <i>Procedeu din trântă – răsturnare peste spate.</i></p>
NIVELUL A1		NIVELUL B3	

Activități de învățare recomandate

Activități specifice:

- observarea, demonstrarea și explicarea diferitor mișcări locomotorii, a deosebirilor și a asemănarilor dintre mișcări în exerciții din trântă, eventual cu suport video/digital;
- perfecționarea și practicarea diferitor mișcări fundamentale ale corpului prin elemente din trântă.

Activități antreprenoriale:

- practicarea diferitor roluri (de conducere, de model) în activități specifice din trântă la nivel de grup/clasă;
- învățarea prin sarcini de lucru: identificarea oportunităților de practicare a trântei în mediul școlar, familial și comunitar.

Activități specifice:

- observarea, demonstrarea și explicarea elementelor din trântă în varietate, înlănțuirea acestora în complexe, eventual cu suport video/digital;
- perfecționarea și practicarea varietății de elemente din trântă în diferite îmbinări în complexe.

Activități antreprenoriale:

- practicarea diferitor roluri (mentor/profesor, model, lider de grup, reporter-comentator sportiv etc.) în activități specifice din trântă la nivel de grup/clasă/școală;
- învățarea prin sarcini de lucru: varietatea îndeplinirii elementelor din trântă.

VII. Matricea generativă a conexiunilor inter- și transdisciplinare

Nr. crt.	Conținutul generic	Nivelul A1		Nivelul A2		Nivelul B1		Nivelul B2		Nivelul B3	
		Clasa a V-a		Clasa a VI-a		Clasa a VII-a		Clasa a VIII-a		Clasa a IX-a	
1.	Beneficiile practicării activităților motrice	Rolul activităților motrice în menținerea și ameliorarea stării de sănătate	Influența activităților motrice asupra formării posturii și a atitudinii corporale corecte	Impactul activităților motrice asupra creșterii capacității de muncă a omului	Aportul activităților motrice la dezvoltarea competenței de comunicare	Valoarea activităților motrice în dezvoltarea competenței de socializare					
2.	Corpul uman și mișcarea	Părțile corpului și mișcările specifice ale lor, tipurile somatice ale corpului	Mișcarea – factor important în menținerea sănătății	Factorii ce dăunează sănătății	Exercițiul fizic și sistemele vitale ale organismului	Alimentația și efortul fizic					
3.	Dezvoltarea motricității și mijloacele educației fizice	Disciplinele sportive și clasificarea lor	Formele de practicare a exercițiilor fizice. Activități motrice competitive și recreative	Calitățile motrice: forța, viteza, rezistența, coordonarea, suplețea	Mijloacele dezvoltării calităților motrice. Dozarea efortului, suprasolicitarea, odihna	Efortul și odihnă. Mijloacele de refacere după efort					
4.	Sportul și societatea	Jocurile Olimpice antice	Activități motrice în familie	Jocurile Olimpice moderne	Echitatea în sport	Mișcarea olimpică internațională și națională					
5.	Personalitatea și activitatea motrice	Motivația pentru practicarea exercițiului fizic și a sportului	Comportamentul și conduita sportivă (fairplay)	Exercițiul fizic și stările psihice	Exercițiul fizic și efectele sale în depășirea stresului și a anxietății	Reacția organismului la efortul fizic					
6.	Autoevaluarea și autoreglarea condiției fizice a omului	Indicii antropometrici ai dezvoltării fizice a omului	Indicii pregătirii motrice și fizice a elevului	Indicii pregătirii funcționale a organismului	Apresiasierea indicilor pregătirii individuale	Proiectarea regimului motric zilnic și săptămânal					

VIII. Repere metodologice de predare – învățare – evaluare

Curriculumul fixează următoarele precepte referitoare la metodologia predării – învățării – evaluării disciplinei *Educație fizică* în clasele a V-a – a IX-a:

- **asigurarea accesului egal la educație** a tuturor copiilor, inclusiv a celor cu cerințe educative speciale (CES), promovând individualizarea și diferențierea în procesul educațional;
- **centrarea pe elev**, și nu pe conținuturile de învățare, acestea constituind un mijloc de realizare a finalităților;
- **unitatea abordărilor psiho- și sociocentriste**: fiecare copil este valoros prin unicitatea sa și prin aceasta conferă valoare societății; totodată, însușirea valorilor societății susține valoarea personalității copilului.

Orientarea generală este determinată de accentul pus pe învățare, iar predarea și evaluarea se orientează spre activizarea învățării.

Proiectarea strategiilor didactice este determinată de *Curriculum*, dar se realizează în mod personalizat, în funcție de diverși factori: 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.

Curriculumul recomandă o varietate de exemple de activități de învățare, oferind cadrelor didactice un sprijin concret în elaborarea strategiilor didactice, care să permită **valorizarea experiențelor pozitive de învățare**.

Asigurarea stării de bine la lecții constituie o condiție indispensabilă pentru succesul învățării disciplinei *Educație fizică*. Inserția unor elemente distractive, alternarea tipurilor de activitate, diversificarea mediilor și a mijloacelor didactice utilizate, precum și a modalităților de aplicare a acestora, motivează elevul să vină la ore și să învețe cu plăcere, să dobândească experiențe mortice/sportive pozitive și să le valorizeze în alte domenii și contexte.

Această abordare este dezvoltată prin componentele structurale ale *Curriculumului*:

- **Repartizarea probelor sportive în module**. Pentru modulele obligatorii, probele sportive sunt cele care au fost, tradițional, prezente în programele curriculare anterioare, iar modulele la alegere includ probe sportive, care fac parte din aceeași clasificare sau au o structură comună și sunt accesibile pentru practicare în cadrul lecțiilor de educație fizică (de exemplu, jocurile sportive individuale sunt caracterizate prin practicare individuală etc.). Optarea pentru o probă dintr-un pachet de module dat se argumentează prin necesitatea de a diversifica structurile de mișcări în vederea îmbogățirii potențialului motric al elevului, care prezintă o valoare indispensabilă în viața cotidiană.

- **Matricea generativă a unităților de competență.** Pentru modulele obligatorii, nivelurile se stabilesc consecutiv, începând cu nivelul A1 în primul an de instruire. Pentru modulele la alegere, dinamica nivelurilor se stabilește de către profesor, în funcție de continuitatea alegerii și specificul clasei de elevi.
- **Unități de conținut.** Structura modulelor din programa curriculară este identică și cuprinde următoarele elemente: beneficiile practicării probei/a conexiunii inter- și transdisciplinare; reguli de securitate; cunoștințe specifice probei din modul; conținuturi practice.
- **Beneficiile practicării probei/a conexiunii inter- și transdisciplinare** rezidă în asigurarea și corelarea cunoștințelor din diverse domenii, orientate spre formarea ideilor, a conceptelor, a viziunilor, a convingerilor etc. despre rolul personal și social al exercițiului fizic, al sportului pentru formarea și dezvoltarea armonioasă a personalității. Aceste cunoștințe se pot transmite prin modalități variate, la discreția profesorului: în cadrul predării – învățării conținuturilor practice; în cadrul activităților competiționale și recreative; în cadrul anumitor secvențe ale lecției și/sau integral – prin activități interactive. Subiectele vor fi selectate de către profesor din matricea generativă a conexiunilor inter- și transdisciplinare: câte un subiect pentru fiecare modul proiectat, în corespundere cu cele 6 conținuturi generice, în funcție de clasă/de nivelul acesteia.

Pentru cunoștințele proiectate în matricea generativă a conexiunilor inter- și transdisciplinare, se stabilesc conexiuni relevante cu alte discipline:

- **Științe:** corpuri și substanțe, proprietăți ale corpurilor: formă, lungime, masă, volum;
- **Biologie:** influența factorilor nocivi (tutun, alcool, droguri) asupra organismului uman; organismul uman și sănătatea; sistemul locomotor, osos, muscular la om;
- **Fizică:** mărimi fizice, unități de mărime; mișcarea și repausul;
- **Istoria românilor și universală:** Jocurile Olimpice antice;
- **Dezvoltare personală:** activitate și odihnă; sănătate mintală.

Conexiunile interdisciplinare se stabilesc în cadrul lecțiilor practice conform modulelor:

- **Științe:** relații în natură – modulul „Turism pedestru”; plutirea – modulul „Înot”; mișcarea și repausul – modulul „Joc sportiv”;
- **Biologie:** afecțiuni ale sistemului locomotor și acordarea primului ajutor – în toate modulele prin asigurarea și acordarea primului ajutor în caz de necesitate;
- **Geografie:** harta geografică – modulul „Turism pedestru”;
- **Fizică:** fenomene electromagnetice: magneți – modulul „Turism pedestru”; pârgăhiile în corpul uman – modulele: „Joc sportiv”, „Gimnastică”, „Atletism”;
- **Educație muzicală:** ritmurile muzicii de dans și marș, cântece propuse spre audiție – modulele „Elemente de dans”, „Gimnastică” și în unele activități în cadrul lecției;

- *Matematică*: mulțimea numerelor naturale; fracții ordinare; elemente de geometrie și unități de măsură; figuri și corpuri geometrice – în cadrul tuturor modulelor la necesitate;
- *Limba și literatura română*: cultura comunicării, exprimarea coerentă, explicită;
- *Informatică*: TIC, software educative, Power Point – prezentări ale agendei motrice și ale proiectelor individuale/de grup;
- *Educație plastică*: gama cromatică aplicată în cadrul activităților de învățare.

Abordarea inter- și transdisciplinară a conținuturilor cognitive din programele școlare oferă elevilor imaginea aceluiși conținut (fenomen) din perspectiva diferitor discipline. În acest sens, elevul este implicat în activități de stimulare a gândirii critice, de realizare a conexiunii între aspectele însușite la fiecare disciplină în parte, astfel, conștientizând fenomenul/conținutul curricular studiat, prin expunerea/argumentarea propriilor idei, viziuni etc.

- *Cunoștințele specifice probei din modul (declarative)* fundamentează conținuturile practice ale modului vizat în funcție de nivelul respectiv.
- *Conținuturile practice (procedurale)* contribuie la formarea competențelor specifice nivelului dat și indică mijloacele și modalitățile cu care se operează la lecțiile practice.
- *Activitățile de învățare* promovează o metodologie axată pe acțiuni operatorie, bazată pe metode interactive, care solicită motricitatea, gândirea, procesele afectiv-volitive, imaginația și creativitatea. Activitatea de învățare este un mijloc de formare a competenței și se transpune la clasă prin diverse metode didactice generale și specifice disciplinei. Dar nicio metodă nu reprezintă „o rețetă” și nu funcționează în mod izolat. Selectarea metodelor eficiente utilizate în procesul instructiv-educativ este imperativă pentru construirea strategiilor didactice – ansambluri de procedee, acțiuni și operații care se structurează în funcție de o serie de factori într-un grup de activități.
- *Produsele evaluabile* recomandate în *Curriculum* comportă un caracter specific probei/modulului respectiv și permit realizarea unui spectru larg de activități. Lista produselor rămâne deschisă și poate fi completată de către cadrul didactic, însă se recomandă de a identifica produsul adecvat, proiecția cea mai veridică pentru fiecare unitate de competență în contextul clasei/în funcție de nivelul acesteia și pentru fiecare elev în parte.
- *Agenda motrice a elevului* reprezintă un produs evaluabil și un mijloc de formare la elevi a competențelor de autoevaluare, de automotivare pentru practicarea independentă a activităților motrice, fiind valoroasă și pentru dezvoltarea competențelor digitale, comunicative, sociale. Agenda motrice îi oferă elevului variate posibilități de formare, prin care acesta: se autocunoaște, compară, interpretează, analizează, concluzionează, comunică, propune soluții pentru dezvoltarea propriului organism etc.

ATENȚIE! Testele motrice de diagnosticare a nivelului de pregătire fizică generală nu constituie un produs evaluabil, nu sunt obligatorii, au scopul de a-l informa obiectiv pe elev despre nivelul pregătirii fizice generale, încurajându-l să practice activ și sistematic exercițiul fizic la lecții și în afara lor, pentru a obține progres în acest gen de pregătire pe parcursul anului școlar. Testarea poate fi efectuată doar o dată pe an, la sfârșitul anului de învățământ, în scopul diagnosticării/al autoevaluării.

Evaluarea rezultatelor școlare la disciplina *Educație fizică* este o componentă funcțională importantă a procesului educațional și este concepută ca **evaluare criterială prin descriptori** (ECD). Strategiile de evaluare se construiesc astfel încât să solicite elevilor eforturi intelectuale, practic-acționale și să-i ajute să se dezvolte și să se modeleze în plan cognitiv, spiritual, psihomotor și afectiv-motivațional.

ECD se va axa pe măsurarea – aprecierea competențelor care sunt concepute ca finalități de bază ale procesului de învățământ și ca rezultate autentice ale învățării, necesare elevului în viața de adult. Astfel, **scopul evaluării la disciplina „Educație fizică”** vizează stimularea evoluției experiențelor motrice/sportive și a gradului de formare a finalităților stipulate în *Curriculum*.

În funcție de momentul unui act evaluativ într-un parcurs de învățare, la disciplina *Educație fizică* se vor realiza: evaluarea inițială – predictivă; evaluarea formativă – continuă; evaluarea sumativă – finală.

- **Evaluarea inițială** (EI) este oportună la început de an școlar/semestru/unitate de învățare, pentru a determina gradul de formare la elevi a preacizițiilor 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 noninstrumentală.
- **Evaluarea formativă** (EF) se proiectează, la nivel de lungă durată, la finele unităților de învățare (al modulelor). 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, prin conceperea unor probe relevante.
- **Evaluarea sumativă** (ES) se proiectează la finele unui parcurs de învățare semnificativ: semestru, an școlar; se raportează la unitățile de competență și la unitățile de conținut proiectate pentru semestrul dat, respectiv – la finalitățile stipulate la sfârșitul clasei date; este instrumentală și se realizează pe bază de produse recomandate, prin conceperea unor subiecte care să acopere întreaga arie tematică abordată.

Curriculumul promovează orientarea demersului evaluativ către stimularea autorefecției, a autocontrolului și a autoreglării, în ideea acceptării elevilor ca parteneri în actul evaluării. Evidențiem condiții necesare pentru realizarea eficientă a **autoevaluării**:

- prezentarea produsului și a criteriilor de succes;
- încurajarea elevilor pentru a-și pune întrebări referitoare la modul de realizare a produsului (conștientizarea criteriilor);
- aplicarea controlată a unor grile de autoverificare;
- încurajarea evaluării în cadrul grupului sau al clasei (evaluarea reciprocă);
- completarea, la final, a unei fișe de autoevaluare.

Pentru a elabora instrumente de evaluare, profesorul trebuie să selecteze și, eventual, să îmbine produse relevante din lista celor recomandate, urmărind unitățile de competențe supuse evaluării și conținutul parcurs, în contextul respectivei strategii de evaluare.

Rezultatele școlare ale elevilor la disciplina *Educație fizică* în clasele a V-a – a IX-a vor fi apreciate **în bază de criterii și descriptori, fără note**. La evaluările formative la sfârșit de module și la evaluările sumative la sfârșit de semestru/an școlar, în bază de criterii și descriptori, se vor acorda **calificative**: foarte bine (FB), bine (B), suficient (S) (Figura 1).

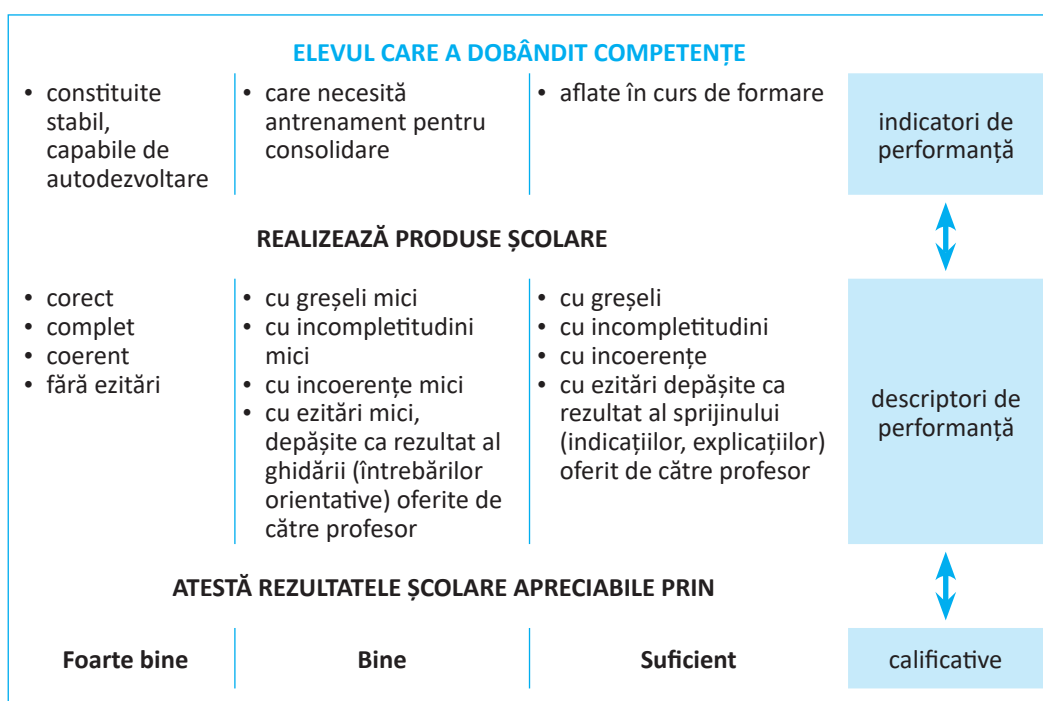


Figura 1. Aprecierea rezultatelor școlare la disciplina „Educație fizică” în clasele a V-a – a IX-a, în contextul ECD

Orientările metodologice de predare – învățare – evaluare, enunțate mai sus, generează necesitatea creării unor **medii de învățare cu eficiență înaltă și favorabile învățării centrate pe elev**, care se caracterizează prin următoarele:

- întrebările elevilor sunt apreciate/valorează mai mult decât răspunsurile lor;
- ideile vin din surse diferite;
- este utilizată o mare varietate de tipuri de învățare: instruirea directă; învățarea experiențială; învățarea bazată pe proiecte, pe sarcini de lucru; învățarea reciprocă; învățarea online (*e-learning*); învățarea ludică etc.;
- învățarea din clasă „se descarcă” într-o comunitate conectată: pentru a avea sens în lumea reală, învățarea trebuie să înceapă și să sfârșească prin racordare la lumea reală;
- învățarea este personalizată dintr-o varietate de aspecte implicate;
- evaluarea este persistentă, autentică, transparentă și niciodată represivă;
- criteriile de succes sunt echilibrate și transparente;
- experiențele pozitive de învățare sunt valorizate în permanență [23].

TESTE MOTRICE DE DIAGNOSTICARE A NIVELULUI DE PREGĂTIRE FIZICĂ GENERALĂ A ELEVILOR DIN CICLUL GIMNAZIAL

Cadrele didactice și elevii ar putea realiza testele motrice la sfârșit de an școlar, în scopul diagnosticării/al autoevaluării nivelului de pregătire fizică generală.

Nr. crt.	Teste	Elev/ Elevi	Clasa	Nivelurile de pregătire fizică generală						
				Superior	Înalt	Mediu înalt	Mediu	Mediu scăzut	Scăzut	Foarte scăzut
1.	Alergarea de suveică: 3 x 10 m (s)	Elev	V	8,7	8,8	8,9	9,0	9,1	9,2	9,3
			VI	8,6	8,7	8,8	8,9	9,0	9,1	9,2
			VII	8,5	8,6	8,7	8,8	8,9	9,0	9,1
		Elevi	VIII	8,4	8,5	8,6	8,7	8,8	8,9	9,0
			IX	8,3	8,4	8,5	8,6	8,7	8,8	8,9
			V	7,9	8,0	8,1	8,2	8,3	8,4	8,5
		Elevi	VI	7,8	7,9	8,0	8,1	8,2	8,3	8,4
			VII	7,7	7,8	7,9	8,0	8,1	8,2	8,3
			VIII	7,6	7,7	7,8	7,9	8,0	8,1	8,2
2.	Ridicarea trunchiului din culcat dorsal (mâinile la umeri, încrucișate și fixate la piept, picioarele semiîndoite fixate), timp de 30 s	Elev	IX	7,5	7,6	7,7	7,8	7,9	8,0	8,1
			V	19	18	17	16	15	14	13
			VI	20	19	18	17	16	15	14
		Elevi	VII	21	20	19	18	17	16	15
			VIII	22	21	20	19	18	17	16
			IX	23	22	21	20	19	18	17
		Elevi	V	24	23	22	21	20	19	18
			VI	25	24	23	22	21	20	19
			VII	26	25	24	23	22	21	20
Elevi	VIII	27	26	25	24	23	22	21		
	IX	28	27	26	25	24	23	22		
	V	29	28	27	26	25	24	23		

3.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	Elev	V	165	160	155	150	145	140	135
			VI	170	165	160	155	150	145	140
			VII	175	170	165	160	155	150	145
		Elevi	VIII	180	175	170	165	160	155	150
			IX	185	180	175	170	165	160	155
			V	180	170	160	150	140	130	120
			VI	190	180	170	160	150	140	130
			VII	200	190	180	170	160	150	140
			VIII	210	200	190	180	170	160	150
4.	Aplecarea înainte din stând pe banca de gimnastică, lent (cm)	Elev	IX	220	210	200	190	180	170	160
			V	+11	+10	+9	+8	+7	+6	+5
			VI	+12	+11	+10	+9	+8	+7	+6
		Elevi	VII	+13	+12	+11	+10	+9	+8	+7
			VIII	+14	+13	+12	+11	+10	+9	+8
			IX	+15	+14	+13	+12	+11	+10	+9
			V	+9	+8	+7	+6	+5	+4	+3
			VI	+10	+9	+8	+7	+6	+5	+4
			VII	+11	+10	+9	+8	+7	+6	+5
5.	Flotări din sprijin culcat la banca de gimnastică (nr. de repetări)	Elev	VIII	+12	+11	+10	+9	+8	+7	+6
			IX	+13	+12	+11	+10	+9	+8	+7
			V	14	13	12	11	10	9	8
		Elevi	VI	15	14	13	12	11	10	9
			VII	16	15	14	13	12	11	10
			VIII	17	16	15	14	13	12	11
			IX	18	17	16	15	14	13	12
			V	15	14	13	12	11	10	9
			VI	16	15	14	13	12	11	10

6.	Tracțiuni în brațe din atârnat la bara fixă (apucat de sus) (nr. de repetări)	Elevi	V	7	6	5	4	3	2	1
			VI	9	8	7	6	5	4	3
			VII	11	10	9	8	7	6	5
			VIII	13	12	11	10	9	8	7
			IX							
			42 kg	15	14	13	12	11	10	9
			48 kg	14	13	12	11	10	9	8
			51 kg	13	12	11	10	9	8	7
			56 kg	12	11	10	9	8	7	6
			60 kg	11	10	9	8	7	6	5
			67 kg	10	9	8	7	6	5	4
			75 kg	9	8	7	6	5	4	3
			82 kg	8	7	6	5	4	3	2
+ 82 kg	8	7	6	5	4	3	2			

**GHID
DE IMPLEMENTARE
A CURRICULUMULUI
DISCIPLINAR**

PRELIMINARII

Prezentul ghid face parte din sistemul de produse ale *Curriculumului național* și reprezintă un document de reper în implementarea *Curriculumului* la disciplina *Educație fizică* în învățământul gimnazial, clasele a V-a – a IX-a.

Ghidul se adresează cadrelor didactice din învățământul gimnazial și managerilor în educație, dar și altor specialiști în didactica educației fizice.

În consensul dat, ghidul propune:

- repere conceptuale și teoretice referitoare la educația fizică a elevilor în contextul politicilor educaționale în clasele gimnaziale;
- orientări generale și repere metodologice privind proiectarea curriculară: proiectarea de lungă și de scurtă durată;
- sugestii metodologice și strategii de predare – învățare – evaluare pentru disciplina *Educație fizică*.

Sub aspectul metodologiei de predare – învățare – evaluare, conținutul lucrării promovează conceptele-cheie ale *Curriculumului*: orientarea spre învățarea activă, spre a învăța să înveți, spre formarea de competențe; formarea și dezvoltarea personalității elevului în unitatea dimensiunilor socio-psiho-motrice.

Prin acest suport metodologic tindem să promovăm demersurile diversificate și personalizate ale cadrelor didactice în vederea implementării *Curriculumului* la disciplina *Educație fizică* în învățământul gimnazial. Drept condiții pentru o implementare eficientă, evidențiem:

- managementul eficient al implementării *Curriculumului* în învățământul gimnazial;
- crearea unui climat psihologic și relațional favorabil;
- crearea mediilor de învățare cu eficiență înaltă;
- crearea unui cadru motivațional pentru cadre didactice și elevi;
- acceptarea conștientă de către subiecții procesului educațional a schimbărilor în cadrul curricular;
- parteneriatul eficient cu părinții și cu reprezentanții comunității.

Autorii

1. REFERINȚE CONCEPTUALE/TEORETICE ALE CURRICULUMULUI LA DISCIPLINA EDUCAȚIE FIZICĂ PENTRU CLASELE a V-a – a IX-a

1.1. Conceptul de curriculum la disciplina *Educație fizică*

Educația fizică, parte componentă a sistemului educațional, posedă un vast potențial funcțional pentru formarea capacităților socio-psiho-motrice, a atitudinilor de autoafirmare, autoevaluare și de orientare valorică a personalității. Educația fizică școlară dezvoltă accesul la un domeniu bogat de practică, cu o puternică implicare culturală și socială, importantă în dezvoltarea vieții personale și colective a individului, propunându-și drept scop, de-a lungul școlarizării, să formeze un cetățean lucid, educat, autonom fizic și social.

Conceptul și funcția de bază a *Curriculumului* disciplinar *Educație fizică* constă în inițierea și ghidarea permanentă a elevilor în scopul formării unui sistem bine corelat de cunoștințe, motivații, priceperi și deprinderi de a utiliza sistematic, conștient, independent, mijloacele educației fizice, precum și de a avea un mod de viață sănătos atât în perioada școlarizării, cât și pe parcursul întregii vieți.

Curriculumul la disciplina *Educație fizică* reprezintă un set de documente destinate profesorului și elevului, în care se consemnează strategia și metodologia predării *Educației fizice*, obiectivele, conținuturile și finalitățile educaționale, oferindu-se, totodată, și modele de realizare a acestora (Figura 1).

Caracteristicile generale și specifice ale *Curriculumului* la disciplina *Educație fizică* se evidențiază prin definirea activităților care valorifică sistematic ansamblul formelor de predare a exercițiilor fizice bazate pe principiile și conceptele metodologice ale strategiei pedagogice concrete de ordin cognitiv, psihomotor și afectiv, la nivelul procesului de învățământ din cadrul disciplinei *Educație fizică* școlare, în scopul măririi potențialului biologic, motric, fiziologic, psihologic, pedagogic și social al elevului. *Curriculumul* include trasee specifice de organizare a procesului de învățământ în funcție de nivelul și ritmul propriu de dezvoltare intelectuală, fizică, morală, funcțională și biologică a elevului, orientare spre formarea/dezvoltarea și evaluarea competențelor specifice *Educației fizice*.

Profilul absolventului se structurează în conformitate cu 4 atribute generice ale viitorilor cetățeni, care sunt specificate la nivelul învățământului gimnazial în modul următor [2, p.27-32]:

- **Persoane cu încredere în forțele proprii:** au încredere în forțele proprii și sunt capabile să se adapteze la schimbări, producând efecte pozitive; își pot pune în valoare competențele; manifestă respect și empatie pentru cei din jur, interesându-se de grijile și problemele acestora; demonstrează integritate morală, corectitudine, demnitate, onestitate; respectă puncte de vedere diferite; își formează coerent punctele de vedere și le argumentează convingător; explorează diverse domenii de activitate, în scopul creșterii personale; își evaluează potențialul și își stabilesc preferințele; aleg ocupații adecvate pentru timpul liber, conform aptitudinilor și intereselor; iau decizii pertinente în mod independent; argumentează deciziile luate.
- **Persoane deschise pentru învățare pe parcursul întregii vieți:** manifestă atitudine pozitivă și plăcere, interes și motivare pentru învățare; își cunosc stilul de învățare, cunosc și aplică metode eficiente pentru stilul propriu de învățare; se implică activ în învățarea prin descoperire și cooperare; își stabilesc scopuri în învățare; își planifică procesul de învățare; respectă moduri diferite de gândire și de învățare ale semenilor; participă activ la discuții și dezbateri; solicită și aleg activități de învățare formală și nonformală, în funcție de interese, capacități și nevoile de învățare; identifică situații și contexte de învățare informală din viața cotidiană, din perspectiva adecvării și utilității acestora; selectează informația relevantă și semnificativă pentru scopul învățării.
- **Persoane active, proactive, productive, creative și inovatoare:** practică sistematic și cu plăcere activități motrice și sportive în funcție de necesități, interese și posibilități; respectă un regim alimentar rațional; participă activ la discuții și dezbateri, argumentându-și opiniile și manifestând respect pentru interlocutori; au abilități de lucru în grup; se oferă să sprijine colegii; contribuie cu idei și fapte la realizarea activităților comune, la obținerea succesului comun; propun și dezbate soluții pentru problemele identificate de interes comun; colaborează la rezolvarea problemelor; manifestă spirit inovativ, propun soluții creative pentru activitate; acceptă și demonstrează o atitudine pozitivă față de schimbare; inițiază și implementează proiecte individuale și de grup; inițiază activități de voluntariat; identifică modele de lideri demne de urmat.

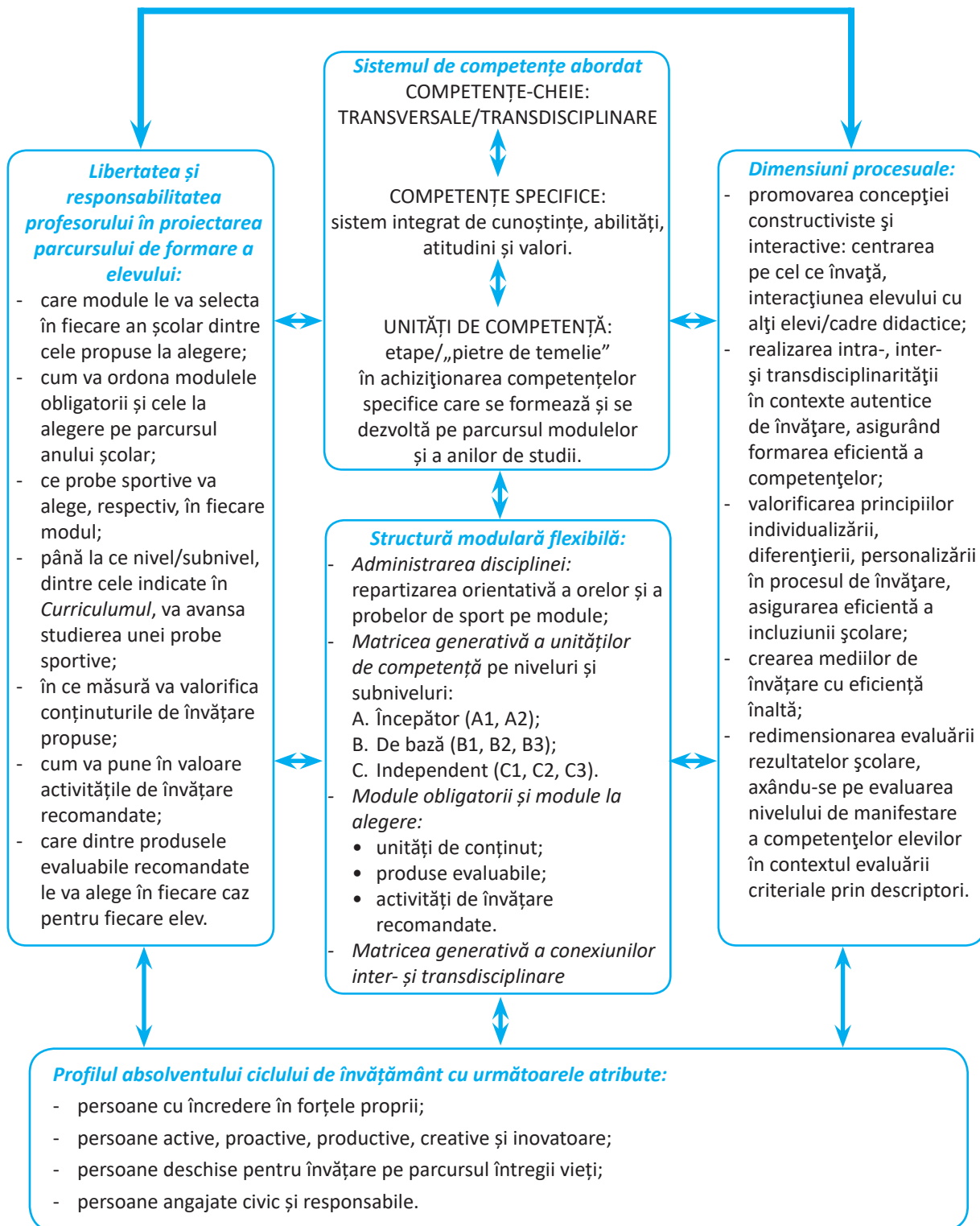


Figura 1. Conceptul curriculumului la disciplina „Educație fizică” pentru clasele a V-a – a IX-a

- **Persoane angajate civic, responsabile:** respectă legea, promovează drepturile și libertățile cetățenești în școală și în comunitate; demonstrează interes pentru evenimentele din viața socială, culturală, economică și politică; participă activ la viața socială și culturală a comunității, a localității; identifică probleme din comunitate și își expun opinia despre acestea, sensibilizând factorii de decizie și comunitatea; participă la proiecte de soluționare a problemelor din comunitate; se implică în activități de voluntariat pentru sprijinirea persoanelor aflate în dificultate; manifestă interes și deschidere pentru valorile culturale și tradițiile altor popoare; manifestă flexibilitate și corectitudine în dialogul cu reprezentanții altor culturi; cunosc și apreciază tezaurul cultural și spiritual al Republicii Moldova în diversitatea sa; participă la inițiative de protejare a patrimoniului național istoric, cultural și spiritual.

Educația fizică în școală, ca proces pedagogic ce valorifică sistematic ansamblul formelor de practicare a exercițiilor fizice, nu reprezintă scopuri în sine, ci contribuie la realizarea finalităților generale ale educației, alături de celelalte discipline. Preocuparea permanentă a profesorilor de educație fizică este de a asigura un conținut atractiv pentru lecțiile organizate, astfel încât educația fizică școlară să pună bazele educației fizice permanente, care înseamnă un stil de viață, un mod de a gândi și de a acționa în beneficiul propriu și în interesul societății.

Eficientizarea lecției de *Educație fizică* promovată de *Curriculumul* actual constă în crearea mediilor favorabile de învățare într-un context în care elevii interacționează cu mediul educațional, încurajându-i să înțeleagă și să aprecieze valoarea conceptului de a fi activi fizic, precum și dezvoltarea motivației pentru a lua decizii corecte în viață. Elevii vor explora concepte care îi vor conduce la conștientizarea perspectivelor dezvoltării fizice, element central al identității umane, creând conexiuni semnificative între oameni, națiuni, culturi și lumea naturală.

Această perspectivă ar duce la organizarea instruirii pe teme integrate, care se concentrează pe dezvoltarea personală și socială a elevilor, unități de studiu care își propun formarea competențelor, a unor valori și atitudini esențiale pentru viața cotidiană în societatea contemporană.

O caracteristică importantă valorificată de *Curriculum* este intensificarea abordărilor inter- și transdisciplinare în cadrul lecției de *Educație fizică* prin care vor fi stimulate capacitățile elevilor de a integra cunoștințe, experiențe și moduri de gândire din două sau mai multe discipline școlare. Astfel, prin înțelegerea conexiunilor inter- și transdisciplinare, elevii vor dezvolta capacități de rezolvare a problemelor, de autoevaluare și îmbunătățire a propriilor performanțe, precum și de adoptare a unei viziuni clare asupra impactului practicării atât a sportului, cât și asupra beneficiilor practicării independente a activităților motrice.

1.2. Demersuri inovative ale *Curriculumului* la disciplina *Educație fizică*

Educația are ca finalitate principală formarea unui caracter integru și dezvoltarea unui sistem de competențe, care să includă cunoștințe, abilități, atitudini și valori care permit participarea activă a individului în viața socială și economică a comunității și a țării.

Dezvoltarea *Curriculumului Național* determină orientările și metodologia schimbării curriculare. Aceasta nu poate fi eficientă fără a ține cont de provocările lumii contemporane, de contextul național și de starea *Curriculumului* actual.

Curriculumul la disciplina *Educație fizică*, fiind elaborat în scopul asigurării calității și eficienței procesului educațional, a suportat modificări esențiale, printre care evidențiem următoarele:

- a. *Reorganizarea modulară a disciplinei* – necesară pentru eficientizarea procesului de predare – învățare – evaluare cu intensificarea centrării pe elev, ca rezultat al diversificării ofertelor educaționale.
- b. *Repartizarea orientativă a orelor pe module* – recomandată profesorului pentru proiectarea de lungă durată, în care se ține cont de complexitatea conținuturilor, în concordanță cu evoluția biologică și psihică a elevilor și din perspectiva formării deprinderilor motrice de bază spre cele specifice probelor de sport.
- c. *Repartizarea probelor de sport pe module*. Probele de sport în module sunt selectate și propuse profesorului, oferindu-i libertatea de a construi parcursul eficient al formării competențelor specifice/unităților de competență în funcție de diverși factori de impact (specificul elevilor, al localității sau al zonei geografice, al resurselor disponibile etc.).
- d. *Redefinirea competențelor specifice*. Pornind de la conceptul de competență ca finalitate, competențele specifice disciplinei *Educație fizică* au fost formulate prin următoarele componente:
 - Abilități fundamentale exprimate prin verbul la infinitiv: explicare, explorare, gestionare;
 - Cunoștințe specifice disciplinei: efectele activităților motrice și sportive; potențialul motric în activități educaționale și cotidiene; abilități specifice probelor sportive în activități competitive și recreative;
 - Valori și atitudini implicate, acestea fiind raportate la profilul absolventului ciclului gimnazial: gândire critică și pozitivă, autocontrol, respect și grijă față de participanți, responsabilitate pentru succesul comun.
- e. *Matricea generativă a unităților de competență*, care va stimula încrederea și responsabilitatea profesorului, libertatea alegerii și construirii traseului învățării unei probe sportive în clasă, conform nivelurilor: începător, de bază și independent.

- f. *Reformularea unităților de competență* prin corelare cu competențele specifice și unitățile de conținut, urmărind gradualitatea, complexitatea, transferabilitatea și contextualitatea competențelor.
- g. *Proiectarea modulelor obligatorii și la alegere pe niveluri și subniveluri* cu o structură unică, *gradualizarea sistemului unităților de conținut* conform principiilor consecutivității și accesibilității, în funcție de vârsta și dezvoltarea elevului:
- unități de conținut – includ beneficiile practicării probei de sport: conexiuni inter-/transdisciplinare, reguli de securitate, cunoștințe specifice și conținuturi practice;
 - activități de învățare – reflectă activități pentru formarea unităților de competență, promovând conceptul constructivist și interactiv al procesului instructiv centrat pe cel ce învață, asigurând medii favorabile de învățare cu eficiență înaltă;
 - produse evaluabile – comportă un caracter specific probei/modulului respectiv și vizează stimularea evoluției experiențelor motrice/sportive și a gradului de formare a finalităților.
- h. *Proiectarea matricei generative a conexiunilor inter- și transdisciplinare* – urmărește scopul de a asigura și a corela cunoștințe din diverse domenii de studiu, oferind libertate profesorului de a repartiza subiectele conform modulelor selectate.

2. REFERINȚE PROIECTIVE ALE CURRICULUMULUI LA DISCIPLINA EDUCAȚIE FIZICĂ

2.1. Curriculumul la disciplina *Educație fizică* ca proiect didactic

Proiectarea didactică reprezintă activitatea complexă de concepere anticipată atât a desfășurării de ansamblu a procesului instructiv-educativ, cât și a componentelor sale, a modului în care acestea vor relaționa și se vor determina reciproc la toate nivelurile. În contextul *Curriculumului* la disciplina *Educație fizică* pentru învățământul gimnazial, conceptul central al proiectării curriculare este **proiectarea didactică personalizată**.

Proiectarea didactică personalizată exprimă dreptul cadrului didactic de a lua decizii asupra modalităților pe care le consideră optime în asigurarea calității procesului educațional.

Totodată, prin proiectarea didactică personalizată, profesorul își asumă responsabilitatea de a asigura elevilor parcurșuri școlare favorabile, adaptate la realitățile în care se desfășoară procesul educațional la disciplină.

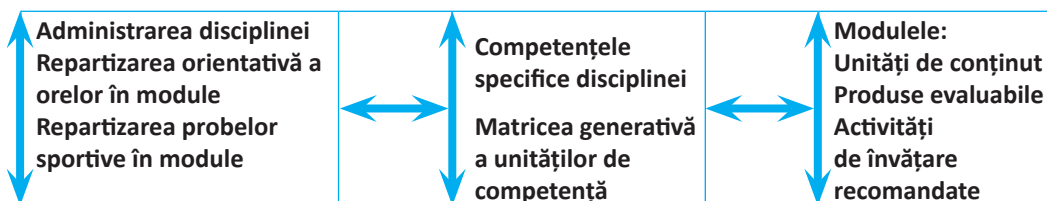
Proiectarea demersului didactic la disciplina *Educație fizică* solicită cadrului didactic gândirea în avans a derulării evenimentelor în clasă, o prefigurare a predării, învățării și evaluării, eșalonată pe 2 niveluri intercondiționate:

- proiectarea de lungă durată (pentru un an școlar, un modul): proiectarea modului de administrare a disciplinei; proiectarea modulelor;
- proiectarea de scurtă durată a proiectelor de lecție.

Documentele de proiectare didactică eșalonată sunt documente administrative, care transpun în mod personalizat *Curriculumul* disciplinar (programa școlară) în condițiile concrete ale procesului educațional în clasă, în contextul alocării de resurse metodologice, temporale și materiale, considerate optime de către cadrul didactic pe parcursul vizat.

Astfel, *Curriculumul* disciplinar constituie reperul principal, documentul reglator pentru proiectarea personalizată a activității didactice în clasă.

În acest sens, programa disciplinară pentru o clasă se lecturează urmărind interrelaționarea următoarelor elemente:



Competențele specifice, fiind proiectate pentru tot parcursul claselor gimnaziale, reperează **proiectarea de lungă durată** a disciplinei.

Proiectarea didactică anuală a disciplinei se realizează conform datelor din **Administrarea disciplinei**, totodată ținând cont de **Repartizarea orientativă a orelor în module** și **Repartizarea probelor sportive în module**.

Sistemele de unități de competență proiectate pentru un modul sunt selectate din matricea generativă a unităților de competență structurată pe nivelurile studierii *Educației fizice* în ciclul gimnazial: **A. Începător**; **B. De bază** și sunt prevăzute integral pentru evaluarea de tip *cumulativ* la finele respectivului modul, dar și *selectiv* – pentru evaluarea formativă pe parcurs. Aceste sisteme reperează **proiectarea didactică a modulelor** și **proiectarea didactică de scurtă durată**.

Unitățile de conținut constituie mijloace informaționale, prin care se urmărește realizarea sistemelor de unități de competență proiectate pentru modulul dat. Respectiv, se vizează și realizarea competențelor specifice disciplinei, dar și a celor transversale/transdisciplinare.

Activitățile de învățare și **produsele școlare recomandate** prezintă liste deschise de contexte semnificative de manifestare a unităților de competență proiectate pentru formare/dezvoltare și evaluare în cadrul modulului respectiv. Cadrul didactic are libertatea și responsabilitatea să valorifice această listă în mod personalizat **la nivelul proiectării și realizării lecțiilor**, în concordanță cu **proiectele didactice ale modulelor**, dar și să o completeze în funcție de specificul clasei concrete de elevi, de resursele disponibile etc.

2.2. Proiectarea didactică de lungă durată

Proiectul de lungă durată:

- este un **document administrativ**, care se întocmește în baza programei curriculare de către cadrul didactic la începutul anului școlar pentru fiecare clasă și admite operarea unor ajustări pe parcursul anului, în funcție de multipli factori de impact, ce țin de specificul resurselor umane, naturale și materiale;
- trebuie să constituie un **instrument funcțional**, care să asigure un parcurs ritmic al conținuturilor și evaluărilor, punctat pe structura anului școlar și orientat spre realizarea finalităților curriculare de către elevii clasei;
- este oportun să poarte un **caracter personalizat**, realizând o confluență a normativității didactice cu creativitatea și competența profesională a pedagogului – benefică, în primul rând, pentru elev; proiectările de lungă durată editate pot fi folosite doar ca repere pentru demersul personalizat.

Proiectul de lungă durată include:

- antetul;
- proiectele modulelor.

Rețineți! Cadrele didactice au dreptul să realizeze la începutul anului școlar doar proiectarea administrării disciplinei și a primului modul, iar proiectele celorlalte module să fie realizate pe parcurs, pe măsura finalizării implementării proiectului modulului anterior.

Antetul proiectului de lungă durată va include următoarele elemente obligatorii:

Disciplina – se scrie denumirea disciplinei în conformitate cu *Planul-cadru*;

Competențele specifice disciplinei – se transcriu din *Curriculumul* disciplinar;

Bibliografie – se listează produsele curriculare aferente disciplinei:

- produse curriculare principale: *Curriculumul* disciplinar aprobat de MECC;
- produse curriculare auxiliare: ghidul de implementare a *Curriculumului* la disciplina *Educație fizică* în ciclul gimnazial, ghiduri metodice pentru cadrele didactice, instrucțiuni metodologice, softuri educaționale etc.

Proiectul de administrare a disciplinei va avea următoarea rubricare:

ADMINISTRAREA DISCIPLINEI:

	Pe săptămână	Semestrul I	Semestrul II	Anual
Nr. de ore				

Nr. modul	Module	Nr. de ore	Evaluări		
			EI	EF	ES

Indicații pentru completarea rubricilor:

- **Nr. de ore pe săptămână** – se scrie în conformitate cu *Planul-cadru*.
- **Nr. de ore pe semestru și an** – se calculează în funcție de structura anului școlar, care este stabilită pentru fiecare an de studii de către MECC al Republicii Moldova.
- **Modulele** – vor fi eșalonate preluând denumirile modulelor din *Curriculumul* disciplinar aprobat de MECC.
- **Nr. de ore pentru fiecare modul** – se proiectează ținând cont de: recomandările din *Curriculumul* disciplinar, complexitatea conținuturilor, ritmul de învățare al elevilor etc.
- **Evaluările** – se proiectează numărul de evaluări inițiale (EI), evaluări formative (EF) în cadrul fiecărui modul și evaluări sumative (ES) la sfârșit de semestru.

Cadrul didactic are libertatea de a completa proiectul de administrare a disciplinei cu alte rubrici, care îi pot facilita activitatea de proiectare. De exemplu, poate face o demarcație între semestre și totalizări la finele fiecărui semestru și la finele anului școlar;

poate include rubrica *Săptămâna*, destinată repartizării orientative pe săptămâni a orelor rezervate pentru parcurgerea modului.

Exemple de eșalonare a modulelor în anul de învățământ:

Exemplul 1

Nr. modul	Module	Nr. de ore
1.	Atletism	12
2.	Fotbal	10
3.	Tenis de masă	9
4.	Gimnastică	14
5.	Baschet	10
6.	Turism	13

Exemplul 2

Nr. modul	Module	Nr. de ore
1.	Atletism	12
2.	Oina	10
3.	Turism	9
4.	Gimnastică	10
5.	Fotbal	14
6.	Rugby-tag	13

Exemplul 3

Nr. modul	Module	Nr. de ore
1.	Fotbal	10
2.	Joc de dame	7
3.	Gimnastică	14
4.	Trântă	10
5.	Volei	11
6.	Atletism	16

Exemplul 4

Nr. modul	Module	Nr. de ore
1.	Rugby-tag	12
2.	Badminton	8
3.	Volei	11
4.	Aerobică	8
5.	Gimnastică	14
6.	Atletism	15

Proiectarea modulelor:

Proiectul unui modul va avea următoarea rubricare:

Modulul:

Nr. de ore alocate:

Exemplul 1

Unități de competență	Nr. crt. lecție/sem.	Detalieri de conținut	Nr. de ore	Data	Evaluare	Resurse	Observații
1	2	3	4	5	6	7	8

Exemplul 2

Unități de competență	Nr. crt. lecție/sem.	Detalieri de conținut	Activități de învățare	Nr. de ore	Data	Evaluare	Resurse	Observații
1	2	3	4	5	6	7	8	9

Indicații pentru completarea rubricilor:

- **Modul** – se trece numărul de ordine și denumirea în conformitate cu eșalonarea din proiectul de administrare a disciplinei.
- **Nr. de ore alocate** – se trece numărul corespunzător din proiectul de administrare a disciplinei.
- **Unitățile de competență** – în variantă schematică, se transcriu numerele de ordine ale tuturor unităților de competență prevăzute pentru modulul respectiv în *Curriculumul* disciplinar (de exemplu, 3.1; 3.2; 3.3 etc.); dacă se consideră necesar – se transcriu din *Curriculum*.
- **Detalii de conținut** – se eșalonează subiectele tematice pentru secvențe de 1-3 ore din lista de conținuturi din *Curriculumul* disciplinar; apoi, în funcție de specificul disciplinei, creativitatea pedagogului și alți factori, se explicitează parcursul elevilor la fiecare lecție – mai succint sau mai desfășurat; înscrierile din această rubrică trebuie să evidențieze formulări esențializate, care se vor trece în catalogul clasei la fiecare lecție.
- **Nr. ore** – se eșalonează câte o oră pentru fiecare detaliere de conținut corespunzătoare.
- **Data** – se trec datele calendaristice pentru fiecare oră, ținând cont de structura anului școlar și orarul clasei.
- **Resurse** – se indică la nivelul unității de învățare metodele și formele activității didactice la lecții, eventual, suporturi didactice auxiliare.
- **Evaluare** – se vor indica lecțiile în cadrul cărora se proiectează: evaluarea inițială (EI); evaluarea formativă (EF); evaluarea sumativă (ES).
- **Observații** – în această rubrică se înregistrează modificările care, eventual, vor surveni pe parcursul anului școlar, la fel se pot face înregistrări privind aspectele evaluării unităților de competență.

În continuare oferim câteva exemple de proiectare la nivel de modul pentru clasa a V-a:

CLASA a V-a, Modulul 5: BASCNET – 14 ore

Unități de competență	Nr. crt. lecție/sem.	Detalii de conținut	Nr. ore	Data	Eva-luare	Resurse	Obs.	
<p>Nivelul A1</p> <p>5.1. Identificarea beneficiilor practicării jocului de baschet din perspectiva dezvoltării fizice armonioase.</p> <p>5.2. Acceptarea regulilor de securitate și a normelor de igienă în cadrul practicării jocului de baschet.</p> <p>5.3. Reproducerea comentată a mișcărilor locomotorii specifice jocului de baschet.</p> <p>5.4. Coordonarea abilităților intelectuale, psihomotrice și comportamentale în procesul aplicării mijloacelor din jocul de baschet.</p>		<p>Conținuturi cognitive: <i>Temă inter/transdisciplinară:</i> Jocurile Olimpice Antice Baschet – joc sportiv Beneficiile practicării jocului de baschet Reguli de securitate Reguli de joc: fault, pași, dublu dribling, marcarea punctelor Poziții și mișcări specifice: poziții fundamentale, deplasări, opriri, pivotări Elemente tehnice: pasarea, prinderea, aruncarea, dribling</p> <p>Subiectele lecțiilor:</p>	Pe parcursul lecțiilor			Fișe, planșe, proiector, materiale pentru dramatizarea/teatralizarea unor Jocurile Olimpice Antice		
	13/II	13/II	Poziții fundamentale ale jucătorului, deplasări	1			Teren de baschet, panou, mingi de baschet, mingi medicinale, mingi de oină, jaloane, conuri, fluier, coardă, cronometru, tablă, fișe, planșe, proiector	
	14/II	14/II	Deplasări, oprire prin săritură, pivotări	1				
	15/II	15/II	Ținerea mingii	1				
	16/II	16/II	Prinderea și pasarea mingii cu ambele mâini	1				
	17/II	17/II	Pasarea mingii cu două mâini de la piept de pe loc	1				
	18/II	18/II	Pasarea mingii cu două mâini de la piept în mișcare	1				
	19/II	19/II	Pasarea mingii pe loc și în mișcare	1				
	20/II	20/II	Aruncarea la coș cu ambele mâini de la piept de pe loc	1				
	21/II	21/II	Aruncarea la coș din diferite poziții	1				
	22/II	22/II	Dribling pe loc	1				
	23/II	23/II	Dribling în deplasare	1				
	24/II	24/II	Acțiuni tactice individuale, marcajul	1				
	25/II	25/II	Acțiuni tactice individuale, demarcajul	1				
	26/II	26/II	<p>Baschet. Evaluare formativă</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grupa de bază: • P7: Pasarea mingii cu două mâini de la piept; dribling cu control vizual • *Elevii cu limitare parțială a efortului fizic realizează produsele în măsura posibilităților. • Elevii eliberați: • P17: Arbitrare: scorer 	1			Mingi de baschet, conuri; grilă de evaluare, fișe de autoevaluare	

CLASA a V-a, Modulul 6: TURISM PEDESTRU – 10 ore

Unități de competență	Nr. crt. lecție/sem.	Detalii de conținut	Nr. ore	Data	Evaluare	Resurse	Obs.	
<p>Nivelul A1</p> <p>6.1. Identificarea beneficiilor practicării turismului pedestru din perspectiva dezvoltării fizice armonioase.</p> <p>6.2. Acceptarea regulilor de securitate și a normelor de igienă în cadrul practicării turismului pedestru.</p> <p>6.3. Reproducerea comentată a mișcărilor locomotorii specifice turismului pedestru.</p> <p>6.4. Coordonarea abilităților intelectuale, psihomotrice și comportamentale în procesul aplicării mijloacelor din turism pedestru.</p>		<p>Conținuturi cognitive: <i>Temă inter-/transdisciplinară:</i> Motivația pentru practicarea exercițiului fizic și a sportului (flashmob) Beneficiile practicării turismului pedestru Reguli de securitate în cadrul activităților turistice pedestre</p> <p>Subiectele lecțiilor:</p>	Pe parcursul lecțiilor			<p>Suporturi informaționale, softuri educaționale, tablă interactivă; casetofon, cameră video</p>		
	27//II	Echipamentul turistic colectiv	1		EI	Teren cu obstacole natural/improvizat, echipament turistic individual, hartă turistică, busolă, rucsac turistic, cort, carabine, fuzi, mănuiși, imagini video/foto		
	28//II	Echipamentul turistic individual	1					
	29//II	Echipamentul turistic special	1					
	30//II	Orientare după busolă, hartă, elemente ale naturii	1					
	31//II	Orientare după elemente ale naturii	1					
	32//II	Tehnica deplasării și traversării obstacolelor naturale	1					
	33//II	Tehnica deplasării și traversării obstacolelor naturale	1					
	34//II	Tehnica deplasării și traversării obstacolelor artificiale	1					
	35//II	Excursii turistice	1					
	36//II	Turism pedestru. Evaluare formativă P15. Test practic: echipamentul turistic individual și colectiv; orientarea după obiectele din teren <i>*Elevii eliberați și cei cu limitare parțială a efortului fizic realizează produsele în măsura posibilităților.</i>	1			EF	Echipament turistic, grila de evaluare, fișe de evaluare reciprocă	
	37//II	Agenda motrice a elevului. Evaluare sumativă <ul style="list-style-type: none"> Grupa de bază: P14: Agenda motrice: practicarea gimnasticii, a baschetului și a excursiilor turistice în afara orelor de clasă, pe parcursul semestrului II <i>*Elevii cu limitare parțială a efortului fizic realizează produsele în măsura posibilităților.</i> <ul style="list-style-type: none"> Elevii eliberați: P14: Agenda motrice: practicarea mersului în afara orelor de clasă, pe parcursul semestrului II	1			ES	Proiector, computer	

2.2. Proiectarea didactică de scurtă durată

Proiectarea didactică de scurtă durată presupune un demers anticipativ, pe baza unui algoritm procedural, ce se realizează în baza proiectării didactice de lungă durată.

Proiectul de lecție este un instrument de lucru și un ghid pentru profesor, oferind o perspectivă de ansamblu, globală și complexă asupra lecției. În viziunea modernă, proiectul de lecție are un caracter orientativ, având o structură flexibilă. De asemenea, este de preferat ca el să prevadă unele alternative de acțiune și chiar să solicite capacitatea profesorului de a reconsidera demersul anticipat atunci când situații neprevăzute fac necesară schimbarea, deci, un comportament didactic creator.

Proiectul didactic de scurtă durată oferă o schemă rațională și personalizată a desfășurării lecției.

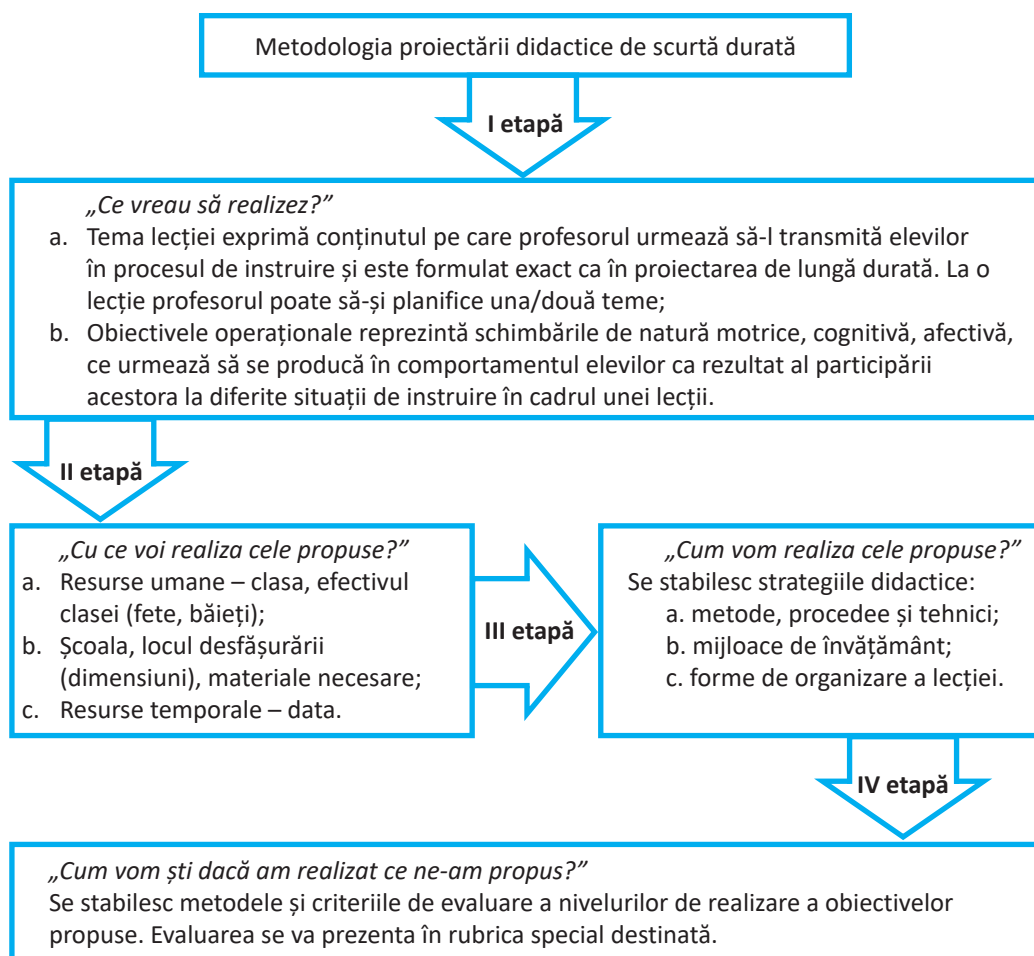


Figura 3. Metodologia proiectării didactice de scurtă durată

Proiectul didactic de scurtă durată include:

- antetul;
- demersul didactic/scenariul didactic/desfășurarea lecției/activități.

Antetul proiectului de scurtă durată

- **Clasa:** V
- **Disciplina:** *Educație fizică*
- **Nr. lecției:** 22 (5)
- **Tipul lecției:** de familiarizare
- **Unități de competență:** Nivelul A1: 5.1; 5.2; 5.3
- **Subiectul lecției:** *Dribling pe loc*
- **Obiectivele lecției:**
La sfârșitul lecției, elevul va fi capabil:
O₁: să identifice factorii-cheie la îndeplinirea driblingului pe loc;
O₂: să distingă formele de dribling: înalt, mediu, jos;

O₃: să execute driblingul pe loc din diferite poziții inițiale;
O₄: să coordoneze pozițiile și mișcările segmentelor corpului la îndeplinirea driblingului;
O₅: să accepte regulile driblingului în jocuri de mișcare;
O₆: să manifeste interes și autocontrol la învățarea driblingului.
- **Strategii didactice:**
 - a. Forme de organizare: frontală, individuală, în perechi;
 - b. Metode și procedee: povestirea, demonstrația, explicația, instruirea prin tehnici TIC, metoda prin descoperire, metoda prin sarcini de lucru, metoda de joc;
 - c. Mijloace didactice: teren de baschet, panou, mingi de baschet, jaloane, conuri, fluier, coardă, planșe, proiector.
- **Strategii de evaluare:** evaluare inițială (P7); autoevaluare.
- **Bibliografie:**
 1. *Curriculum pentru învățământul gimnazial*. Chișinău: MECC, 2019.
 2. *Ghid de implementare a curriculumului pentru învățământul gimnazial*. Chișinău: MECC, 2019.

Proiectarea demersului didactic al lecției

Proiectarea demersului didactic al lecției poate fi realizat în baza secvențelor instituționale eşalonate în corespundere cu tipul lecției. Gradul de desfășurare a proiectului se va decide în funcție de gradul didactic al profesorului, de comun acord cu managerul responsabil, ținând cont de performanțele cadrului didactic. În funcție de modelul de proiectare și de gradul de desfășurare, pot fi adoptate diferite variante de organizare grafică a proiectului demersului didactic.

Etapela lecției	Ob. op.	Conținuturi didactice	Dozarea efortului fizic, timpul	Strategii didactice			Recomandări/ indicații metodice
				Forme de organizare	Metode, Procedee	Mijloace	

Indicații pentru completarea rubricilor:

- **Nr. lecției** – se indică numărul de ordine al lecției din semestru (și al modulului);
- **Subiectul lecției** – se transcrie din proiectul modulului;
- **Tipul lecției** – se indică tipul corespunzător al lecției:
 - *Lecții introductive;*
 - *Lecții de familiarizare;*
 - *Lecții de formare a priceperilor și deprinderilor motrice;*
 - *Lecții de aplicare a cunoștințelor, deprinderilor și priceperilor motrice;*
 - *Lecții de refacere/recuperare;*
 - *Lecții complexe sau mixte;*
 - *Lecții de evaluare;*
 - *Lecții de acumulare a cunoștințelor noi.*
- **Unități de competență** – se indică unitățile de competență prioritare pentru lecția dată; în variantă schematică, se transcrie nivelul și numerele de ordine din proiectul modulului (exemplu: Nivelul A1 5.1; 5.2; 5.3);
- **Obiectivele lecției** – în funcție de situația concretă, se formulează 4-6 obiective operaționale deduse din unitățile de competență selectate pentru lecția dată, reflectând în mod adecvat domeniile: *cognitiv, psihomotor, afectiv.*

Pentru formularea riguroasă a obiectivelor lecției, poate fi recomandată procedura de operaționalizare elaborată de R. F. Mager (1962), care presupune 3 pași (acțiuni succesive):

- precizarea comportamentului final, observabil până la sfârșitul activității didactice (prin verbe de acțiune);
- descrierea condițiilor în care elevii vor demonstra că au dobândit performanța așteptată (de exemplu: în baza...; cu ajutorul...; pornind de la...; fără a utiliza...);
- indicarea nivelului (calitativ și/sau cantitativ) de realizare a performanței, necesar pentru ca să fie acceptat comportamentul dobândit. În proiectele zilnice, se acceptă formulări restrânse ale obiectivelor lecției, fără explicitare riguroasă a tuturor acestor cerințe.

În formularea obiectivelor lecției, se vor evita verbe care duc la formulări vagi și care nu pot indica ce va ști să facă elevul la sfârșitul lecției.

Verbe indezirabile:			
a afla a aprofunda a asimila a clarifica a se concentra a constata a conștientiza	a se convinge a cunoaște a se deprinde a-și dezvolta a se edifica a se emoționa a se familiariza	a-și forma a întui a-și îmbogăți a însuși a înțelege a învăța a memora	a-și lărgi a se obișnui a percepe a pricepe a simți a se strădui a ști

Pentru alegerea verbelor de acțiune se recomandă: taxonomia Bloom – Anderson – domeniul cognitiv; taxonomia lui Simpson – domeniul psihomotor; taxonomia lui Krathwohl – domeniul afectiv. Propunem în continuare selecții respective:

- **Competențe cognitive: taxonomia Bloom – Anderson**

Reamintirea	declararea definirea descrierea enumerarea	găsirea identificarea listarea localizarea	numirea potrivirea raportarea recunoașterea	remediarea repetarea reinvestirea specificarea
Înțelegerea	alegerea distingerea exemplificarea	explicarea exprimarea ilustrarea	localizarea prezentarea raportarea relatarea	interpretarea reproducerea traducerea transformarea
Aplicarea	alegerea aplicarea calcularea demonstrarea desfășurarea	estimarea executarea experimentarea folosirea ilustrarea	implementarea îndeplinirea modelarea modificarea operarea	practicarea programarea rezolvarea schițarea simularea
Analiza	alegerea analizarea aprecierea aranjarea atribuirea categorisirea clasificarea compararea	conectarea contrastarea deciderea deformarea detectarea determinarea diferențierea discriminarea	distingerea emiterea de ipoteze examinarea generalizarea gruparea inspectarea inventarierea	ordonarea orga- nizarea prezentarea punerea de în- trebări rezumarea schematizarea separarea
Evaluarea	apărarea aprecierea cântărirea conchiderea	convingerea criticarea deducerea disputarea	emiterea de ipoteze evaluarea formularea de judecăți rânduirea	recomandarea revizuirea scrutarea susținerea verificarea
Crearea	compunerea conceperea construirea pregătirea	crearea dezvoltarea formularea integrarea	inventarea înlocuirea modificarea inițierea plănuirea	producerea proiectarea propunerea rearanjarea transformarea

- **Competențe funcțional-acționare: taxonomia lui Simpson**

Perceperea	alegerea conectarea descrierea	detectarea diferențierea discriminarea	distingerea identificarea izolarea	legarea selectarea separarea
Dispoziția	declararea demararea	demonstrarea explicarea	începerea manifestarea	planificarea pregătirea reacționarea
Răspunsul ghidat automatizat	asamblarea dezasamblarea	executarea fixarea	măsurarea manipularea	mixarea schițarea
Răspunsul manifestat complex	asamblarea controlarea dezasamblarea	fixarea manipularea măsurarea	montarea mixarea operarea	organizarea schițarea verificarea
Adaptarea	armonizarea conformarea	coordonarea diversificarea modificarea	racordarea rearanjarea reglarea	reorganizarea revizuirea
Conceperea	aranjarea comasarea	combinarea compunerea	conceperea construirea	crearea elaborarea proiectarea

- **Competențe afective: taxonomia lui Krathwohl**

Receptarea	acceptarea alegerea	descrierea identificarea	localizarea recunoașterea	
Reacția	aderarea aprobarea	completarea conformarea	expunerea de opinii oferirea de răs- punsuri	participarea la discuții raportarea
Valorizarea	acceptarea argumentarea căutarea completarea dedicarea	demonstrarea descrierea dezbateră diferențierea	explicarea încurajarea justificarea propunerea	renunțarea selectarea susținerea urmarea
Organizarea	abstractizarea aranjarea armonizarea combinarea	compararea dirijarea estimarea evaluarea generalizarea	identificarea integrarea modificarea organizarea partiționarea	pregătirea referirea rezumarea sintetizarea
Caracterizarea	acționarea aprecierea va- lorică asumarea de sarcini colaborarea	deservirea dirijarea discriminarea estimarea	evaluarea modificarea practicarea revizuirea	schimbarea soluționarea utilizarea verificarea

- **Strategii didactice** – se listează în conformitate cu demersul lecției:
 - *Forme de organizare*: frontală, individuală, în grup, în perechi, pledând pentru „o grupă flexibilă și mobilă a elevilor cu treceri de la activități în grupuri mari la acțiuni în grupuri mici, omogene și, apoi, la activități individuale”;
 - *Metode și procedee*: optând pentru îmbinarea armonioasă a metodelor și tehnicilor interactive moderne;
 - *Mijloacele didactice*: demonstrative, individuale, distributive; mijloacele elaborate de cadrul didactic se anexează la proiect.
- **Strategii de evaluare** – se vor indica:
 - tipul evaluării în contextul ECD;
 - instrumentarul de evaluare și produsul(ele) evaluat(e) însoțit(e) de criteriile de succes;
 - procedee de autoevaluare/evaluare reciprocă.

3. REFERINȚE METODOLOGICE ȘI PROCESUALE ALE CURRICULUMULUI LA DISCIPLINA EDUCAȚIA FIZICĂ PENTRU CLASELE a V-a – a IX-a

3.1. Logica și principiile de elaborare a strategiilor didactice în baza Curriculumului la disciplina Educație fizică

Strategia didactică poate fi abordată din mai multe perspective. Privită sub aspectul capacității de integrare a unor metode, procedee și mijloace de instruire, strategia didactică reprezintă un mod de eficientizare a procesului de predare – învățare – evaluare.

Schematic, componentele structurale ale strategiei didactice sunt reflectate în figura ce urmează:

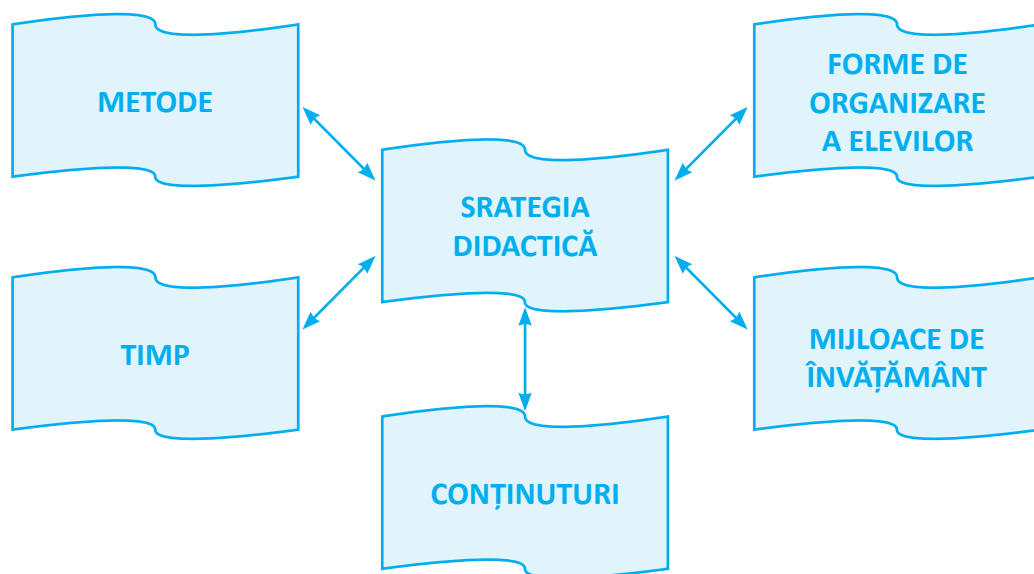


Figura 3. Harta conceptuală a strategiilor didactice

Generalizând, deducem că strategia didactică presupune selectarea, combinarea și ordonarea judicioasă a metodelor, mijloacelor, conținuturilor etc. în funcție de modul de abordare și rezolvare a unei sarcini de instruire. Prin urmare, sub aspectul integrării, strategia didactică este definită ca „un grup de două sau mai multe metode și procedee integrate într-o structură operațională, angajată la nivelul activității de predare – învățare – evaluare, pentru realizarea obiectivelor pedagogice generale, specifice și concrete ale acestuia”.

Elaborarea strategiilor didactice presupune 2 tipuri de acțiuni:

- a) acțiunea teoretică, care se reduce la integrarea mai multor metode și procedee metodice pentru asigurarea eficientizării activității de predare – învățare – evaluare;
- b) acțiunea practică, care presupune valorificarea resurselor, inclusiv a stilului pedagogic al profesorului (permisiv, democratic sau autoritar), care să asigure optimizarea structurii create.

Strategiile didactice au rol esențial, regăsindu-se totalmente în cele 3 faze ale conceperii și realizării activității didactice și anume:

1. *Faza proiectării* – profesorul decide ce strategie va utiliza: bazată pe învățarea prin cooperare sau prin competiție, prin cercetare – descoperire sau prin receptare activă a informațiilor etc.;
2. *Faza de desfășurare a activității* – timpul rezervat pentru materializarea/concretizarea strategiei didactice aleasă în mod flexibil și prin adaptări continue.
3. *Faza (auto)evaluării* – se are în vedere aprecierea rezultatelor și a calității strategiilor didactice aplicate.

În vederea asigurării unui proces educativ adecvat, cadrul didactic trebuie să fie preocupat de faptul cum va reuși să-i determine pe elevi să învețe și, mai puțin, de ceea ce va preda elevilor. Astfel, se poate spune că strategiile didactice constituie „cheia reușitei activității instructiv-educative și elementul ei central”.

Proiectarea strategiei didactice presupune parcurgerea mai multor etape:

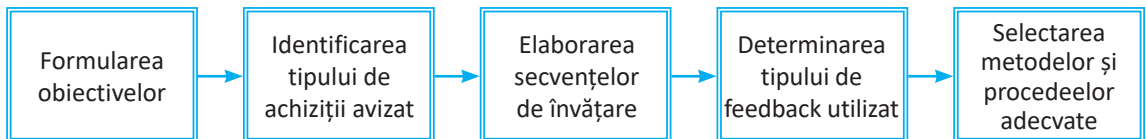


Figura 4. Etapele proiectării strategiilor didactice

Strategia didactică se deosebește de metoda didactică prin timpul alocat proiectării și realizării activităților de instruire. Dacă metoda didactică reprezintă o acțiune, care asigură eficientizarea învățării prin obținerea unor rezultate imediate, atunci strategia didactică reprezintă un model de acțiune angajat pe termen lung, mediu și scurt. Strategia didactică preia, de regulă, denumirea metodei de bază.

Alegerea metodelor în cadrul unei strategii nu este aleatorie. Urmărind scopul optimizării procesului de predare – învățare – evaluare, se pot evidenția următoarele criterii necesare metodelor pentru a dobândi statutul de strategie didactică:

- comunicarea activă;
- cunoașterea euristică a fenomenelor studiate;
- creativitatea profesorului.

Metodele pot fi combinate și corelate într-o strategie didactică în funcție de:

1. modul de prezentare a cunoștințelor;
2. modul de dirijare a învățării, care se poate baza pe soluționarea de probleme sau soluționarea de situații-probleme;
3. modul de activizare diferențiată a învățării, care poate fi organizată frontal, pe grupuri sau individual.

3.2. Strategii didactice de predare – învățare specifice disciplinei Educație fizică

Există mai multe clasificări ale strategiilor didactice, care au la bază diferite criterii. Având în vedere criteriul obiectivului operațional prioritar, strategiile didactice pot fi repartizate în următoarele clase:

1. Strategii didactice care au ca obiectiv prioritar stăpânirea materiei în termeni de cunoștințe și capacități (strategia conversației euristice, strategia prelegerii problematizate, strategia demonstrației, strategia cercetării, strategia algoritmizării etc.);
2. Strategii care au ca obiectiv prioritar transferul funcțional al cunoștințelor și al capacităților dobândite (strategia problematizării, strategia modelării etc.);
3. Strategii care au ca obiectiv prioritar exprimarea personalității elevului (strategia jocului, strategia lucrărilor de laborator, strategia asaltului de idei, strategia dezbaterei problematizate etc.).

Activitatea este un mijloc de formare a competenței. Trebuie reținut faptul că, pentru realizarea acestui deziderat, este necesară aplicarea mai multor metode. Practica școlară atestă că nicio metodă nu poate fi utilizată ca o rețetă și izolat, ci ca un ansamblu de procedee, acțiuni și operații, care se structurează, în funcție de o serie de factori, într-un grup de activități.

Sistemul metodelor de predare – învățare, specifice procesului de educație fizică, include în sine atât metode tradiționale (explicația, indicația, observația, demonstrația, exersarea etc.), cât și metode moderne, cu randament interactiv sporit. Metodele în educația fizică și sport ca un sistem sunt constituite sub următoarea formă:

- metode de instruire propriu-zisă;
- metode de educație;
- metode de corectare a greșelilor de execuție;
- metode de verificare, apreciere și notare;
- metode de refacere a capacității de efort.

Adoptarea unei structuri operativ-acționale a lecției aduce unele reconsiderări referitoare la tipologia lecției. Tipul de lecție poate fi considerat drept un „model” care are

sarcina de a reduce un șir de lecții asemănătoare, la o structură mai simplă, dar fundamentală, reprezentativă pentru întreaga categorie. Nu există o lecție-tip, o lecție-model cu o structură tipică.

Structurile au menirea să indice, să definească doar evenimentele esențiale necesare și posibil de realizat. Marea diversitate a situațiilor de învățare și marea variație a structurilor posibile fac necesară integrarea lor într-o tipologie care prezintă valoarea unui instrument de lucru. Folosirea unei tipologii conferă fiecărei lecții individualitate determinată de locul ei în sistemul de lecții din care face parte.

Trebuie menținută o tipologie relativ simplă, adaptabilă, operațională. Evoluția tipologiei însoțește evoluția obiectivelor specifice procesului de predare și a modalităților de învățare.

Tipurile de lecții sunt clasificate după obiectivele didactice de bază. În educația fizică școlară, putem identifica mai multe tipuri de lecții, tipuri de bază, fundamentale, din care pot genera și alte tipuri.

1. Lecții introductive – se organizează la începutul anului școlar pentru a informa elevii cu: scopul activității pentru anul de studii/module; finalitățile instruirii; regulile de securitate și cerințele igienice. Se va completa tabelul nominal de protecție a muncii în 2-3 ex.

Exemplificarea strategiei didactice:

- Forme de organizare: frontală, individuală.
- Metode și procedee: povestirea, conversația, explicația, demonstrația, indicația.
- Mijloace didactice: fișe didactice, imagini video, TIC, proces-verbal.

Model de Tabel nominal de protecție a muncii

Nr. tabelului nominal	Numele, prenumele elevului	Semnătura elevului				
		2019-2020	2020-2021	2021-2022	2022-2023	2023-2024

2. Lecții de familiarizare – se recomandă aplicarea metodelor interactive și a mijloacelor TIC, proiectarea mijloacelor practice de inițiere în formarea deprinderii și priceperii motrice.

Exemplificarea strategiei didactice:

- Forme de organizare: frontală, individuală, în perechi.
- Metode și procedee: explicația, demonstrația, indicația, metoda învățării separate, exersarea.
- Mijloace didactice: fișe didactice, imagini video, TIC, inventar și utilaj sportiv.

3. Lecții de formare a priceperilor și a deprinderilor motrice – se proiectează mijloacele de învățare și de formare a deprinderilor.

Exemplificarea strategiei didactice:

- Forme de organizare: frontală, individuală, în perechi, în grupuri.
- Metode și procedee: explicația, demonstrația, indicația, analiza, algoritimizarea, metoda învățării separate, metoda învățării integrale, exersarea.
- Mijloace didactice: fișe didactice, imagini video, TIC, inventar sportiv, utilaj auxiliar și sportiv.

4. Lecții de aplicare a cunoștințelor, a deprinderilor și a priceperilor motrice – cu aplicarea mijloacelor complexe și combinate apropiate/sub formă de concurs, specific nivelului modulului.

Exemplificarea strategiei didactice:

- Forme de organizare: frontală, în grupuri.
- Metode și procedee: explicația, demonstrația, indicația, metoda antrenamentului în circuit, metoda de joc, metoda competițională, exersarea.
- Mijloace didactice: fișe didactice, imagini video, TIC, inventar sportiv, utilaj auxiliar și sportiv.

5. Lecții de refacere/recuperare – care sunt direcționate spre recuperarea capacității de muncă.

Exemplificarea strategiei didactice:

- Forme de organizare: frontală, individual, în grupuri.
- Metode și procedee: povestirea, explicația, comentariul, demonstrația, indicația, metoda de joc, exersarea, mediatizarea, automasajul.
- Mijloace didactice: fișe didactice, imagini video, TIC, inventar sportiv, utilaj auxiliar și sportiv

6. Lecții complexe sau mixte – lecții în care se proiectează mai multe subiecte sau obiective operaționale de diferit nivel.

Exemplificarea strategiei didactice:

- Forme de organizare: individuală, frontală, în perechi, în grupuri.
- Metode și procedee: explicația, demonstrația, indicația, comentariul, analiza, sinteza, metoda învățării integrale, metoda de joc, metoda competițională.
- Mijloace didactice: fișe didactice, imagini video, inventar sportiv, utilaj auxiliar și sportiv.

7. Lecții de evaluare

Exemplificarea strategiei didactice:

- Forme de organizare: individuală, frontală, în perechi, în grupuri.
- Metode și procedee: explicația, metoda de joc, metoda competițională.
- Mijloace didactice: utilaj, inventar tehnic și sportiv, fișe de arbitraj.

8. Lecții de acumulare a cunoștințelor noi – proiectarea demersului didactic al lecției poate fi realizat în baza fazelor lecției cadru Evocare – Realizarea sensului – Reflecție – Extindere (ERRE).

Exemplificarea strategiei didactice:

- Forme de organizare: frontală, în perechi, în grupuri.
- Metode și procedee: povestirea, explicația, brainstormingul, studiul de caz, problematizarea, demonstrația slide, comentariul, analiza, sinteza.
- Mijloace didactice: fișe didactice, imagini video, TIC, softuri educaționale, tabla interactivă, posterul.

Structura lecțiilor conform ERRE se prefigurează astfel:

- *Evocare.* La această etapă este creat un context în care elevul își amintește ce cunoaște despre un anumit subiect, începe să gândească despre subiectul pe care în curând îl va examina în detalii. Evocarea, prin esența ei, oferă posibilitatea de a identifica condițiile prealabile și de a construi ulterior în baza lor învățarea.
- *Realizarea sensului.* La această fază cel care învață vine în contact cu noile informații sau idei. Aceasta este etapa în care profesorul are influență minimă asupra elevului, menținându-se implicarea lui activă în procesul de învățare. Sarcina esențială a realizării sensului este, în primul rând, de a menține implicarea și interesul elevului, stabilite în faza de evocare. Etapa realizării sensului este esențială în procesul instructiv, deoarece aici elevii acoperă domenii noi de cunoaștere, aspect important în procesul de formare a competențelor.
- *Reflecția.* La această etapă elevii își consolidează cunoștințele noi și își restructurează activ schema cognitivă inițială pentru a include în ea noi concepte. Reflecția, ca etapă importantă în procesul de formare a competențelor, urmărește câteva lucruri esențiale: crearea condițiilor pentru ca elevii să exprime, prin propriile lor cuvinte, ideile și informațiile atestate/asimilate; generarea unui schimb valoros de idei între elevi.
- *Extindere.* Corelația dintre teorie și practică devine evidentă. Elevii realizează un transfer de cunoaștere. Pentru a realiza acest lucru, ei aplică cunoștințele însușite la ore în situații de integrare simulate. De exemplu: Imaginați-vă că..., studii de caz etc. O altă sarcină este de a implica elevii în rezolvarea sarcinilor în condiții de integrare autentice.

Creșterea calității procesului instructiv-educativ la disciplina *Educație fizică* urmărește perfecționarea metodelor tradiționale, dar și introducerea unor metode și procedee educative moderne. Proiectarea unui demers didactic diferit de cel tradițional oferă posibilitate fiecărui profesor să-și valorifice propria experiență prin utilizarea unor metode moderne într-o abordare interdisciplinară. Formarea competențelor prin intermediul metodelor interactive de predare – învățare – evaluare reprezintă un subiect de mare importanță pentru pedagogia postmodernă, inclusiv pentru domeniul educației fizice, în care apare ca imperativ – organizarea procesului educațional la toate nivelurile de învățământ în manieră interactivă.

Avantajele metodelor interactive utilizate la lecția de Educație fizică:

- dezvoltă gândirea critică;
- sporesc eficiența lecțiilor, stimulează interesul și curiozitatea elevilor pentru cunoașterea profundă a realității;
- cultivă spiritul de investigație, ducând la o motivare superioară învățării;
- solicită o angajare proprie efectivă, o trăire personală a acțiunii;
- apelează la capacitatea elevului de a gândi și a acționa, de a-și dezvolta imaginația și creativitatea.

Metodele moderne de predare – învățare la lecția de Educație fizică vor fi: descoperirea și problematizarea, algoritimizarea, modelarea, tratarea diferențiată, cooperarea, feedbackul etc.

Metode de predare – învățare interactivă în grup: metoda predării/învățării reciproce, metoda învățării pe grupe mici, metoda competițională, metoda schimbării perechii, cubul etc.

Metode de fixare/sistematizare a cunoștințelor și de verificare: harta cognitivă sau harta conceptuală, arborele genealogic, înscrierea spațială, cauze și consecințe, pânza de păianjen, graficul T, două culori etc.

Metode de rezolvare de probleme prin stimularea creativității: explozia stelară, interviul de grup, studiul de caz etc.

Metode de cercetare în grup: tema sau proiectul de cercetare în grup, experimentul pe echipe, portofoliul de grup etc.

Rețineți! Este foarte important ca prin alegerea metodei să se realizeze ambele aspecte ale procesului de învățământ – instruirea și educarea.

Activitățile de învățare recomandate în *Curriculumul* pentru disciplina *Educație fizică* sunt structurate în: activități specifice, activități antreprenoriale, care evidențiază formarea competențelor sociale, antreprenoriale și de cunoaștere/aplicare a TIC.

ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE RECOMANDATE

Exemplu: Modulul Baschet, Nivel A1, Tema: Driblingul pe loc

Activitatea 1	Metode	Activități ale elevului
Observarea, demonstrarea și explicarea poziției și a mișcărilor segmentelor corpului, a factorilor-cheie la îndeplinirea driblingului cu suport video/digital	Instruirea prin tehnici TIC Metoda prin descoperire	Identifică poziția și mișcărilor segmentelor corpului la îndeplinirea driblingului Identifică factorii-cheie la îndeplinirea procedurii Identifică formele de dribling: înalt, mediu, jos
	Discuția dirijată	<i>Identifică greșeli de îndeplinire:</i> - mingea este lovită și nu împinsă - câmpul de vizibilitate redus datorită trunchiului prea aplecat - balansul corpului se află pe verticală în timpul driblingului - privirea jucătorului în timpul driblingului este focalizată asupra mingii
	Discuția dirijată	<i>Explică utilizarea driblingului în timpul jocului</i> - dribling pe loc, cu scopul de a iniția o acțiune - dribling pentru protecția mingii - dribling pentru deplasare înainte, înapoi, lateral - dribling cu schimbarea direcției pentru derutarea adversarului
	Metoda algoritmicizării și exersării	<i>Exersează:</i> Dribling pe loc, cu un braț sau altul, la diferite înălțimi: înalt, mediu, jos Dribling din mers și din ușoară alergare

Activitatea 2	Metode	Activități ale elevului
Practicarea și demonstrarea tehnicii driblingului în jocul de baschet din diferite poziții îmbinate cu diferite mișcări ale corpului	Brainstorming	Explică tehnica corectă a driblingului Exemplifică greșeli frecvente de îndeplinire a driblingului Exemplifică forme de aplicare tactică a driblingului
	Modelarea	Propune și îndeplinește driblingul din diverse poziții Propune și îndeplinește driblingul în diverse tipuri de deplasări
	Activitatea prin sarcini de lucru/joc	<i>Exersează:</i> Dribling cu schimbarea alternativă a mâinii, cu întoarceri de 90° și 180° spre stânga și spre dreapta; Dribling cu ocolire de obstacole, dribling șerpuit, piruete; Dribling șerpuit printre ceilalți din alergare

Activitatea 3	Metode	Activități ale elevului
Practicarea driblingului prin exerciții, ștafete, jocuri de mișcare, pregătitoare și convenționale (cu sarcini) specifice jocului de baschet	Descrierea Brainstorming Modelarea	Interpretează regula driblingului în joc de baschet Revizuieste tehnici ale driblingului Propune jocuri cu elemente de dribling
	Jocul de rol	Practică rolul de lider de joc, organizator de joc, arbitru
	Activitatea prin joc	Participă la jocul „Petișoara cu dribling”, individual, în perechi etc. Practică driblingul în ștafete: în linie, în zigzag, cu ocolirea obstacolelor, cu trecere peste obstacole

Activitatea 4	Metode	Activități ale elevului
Dezvoltarea calităților motrice specifice (viteză, capacitate coordonative) prin dribling în jocul de baschet.	Ciorchine	Specifică calitățile motrice jocului de baschet Exemplifică calitățile specifice procedurii tehnice Propune exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice cu aplicarea driblingului.
	Activitate individuală în perechi, în grup	<i>Execută:</i> Traseu aplicativ: dribling cu ocolire de obstacole, dribling șerpuit, piruete Start cu dribling la semnal auditiv sau vizual, cu schimbări de direcție Suveică cu dribling

Activitatea 5	Metode	Activități ale elevului
Workshop: schimb de bune practici privind identificarea spațiilor și jocurilor care se pot practica împreună cu prietenii/familia	Sarcini de grup	Identifică importanța practicării exercițiilor fizice în familie Selectează activitățile sportive care pot fi practicate împreună cu familia/prietenii Promovează modul sănătos de viață prin practicarea jocurilor Creează medii de practicare a jocurilor Feedbackul din partea colegilor

Învățarea bazată pe sarcini de lucru are următoarele faze ale învățării:

1. Simularea realității în clasă (jocuri de rol, jocuri de luare a deciziei etc.);
2. Explorarea unor acțiuni în situații specifice vieții reale (interviewarea unui specialist, studii de caz etc.);
3. Rezultatul activității (prezentare, afiș, fluturaș, poster, buletin informativ, expoziție, portofoliu etc.).

Activitatea	Metode	Activități ale elevului
Proiect: îmbunătățirea stării de sănătate prin participarea regulată la activitățile motrice (în formă grafică/digitală)	Posterul publicitar	Elaborează posterul publicitar, ținând cont de: mărime, aspect atractiv, ilustrativ, motivațional, conținut bine structurat și redactat, succint, termeni descriptivi, concluzie. Prezintă posterul sub forma: Power Point, imagini, schița etc. Feedbackul din partea colegilor.

Învățarea bazată pe proiect urmărește respectarea etapelor respective:

1. Prezentarea/Alegerea temei;
2. Organizarea activității de proiect: alcătuirea echipelor; distribuirea de roluri (sarcini);
3. Explorarea și culegerea informațiilor;
4. Realizarea practică;
5. Implementarea (eventual);
6. Prezentarea, autoevaluarea.

Forme de practicare a activităților motrice în cadrul Educației fizice școlare:

<i>În regimul zilei de școală</i>	<i>Extradidactice</i>	
	<i>Competiționale</i>	<i>Necompetiționale</i>
<i>Gimnastica de înviorare Momentul de educație fizică Recreația organizată Pauza dinamică Ora sănătății</i>	<i>Concursuri Campionate școlare Cupe tradiționale</i>	<i>Grupe de pregătire fizică Secții sportive Serbări sportive Plimbări și excursii Activități sportive – loisir</i>

3.2. Strategiile și instrumentarul de evaluare a rezultatelor învățării

Evaluarea este o componentă esențială a procesului de învățământ, alături de predare și învățare, ea furnizează informații despre calitatea și funcționalitatea acestora. Se recomandă, cu prioritate, abordarea modernă a evaluării ca activitate de învățare.

Evaluarea criterială prin descriptori prezintă un sistem de eficientizare permanentă și diferențiată a predării, învățării și evaluării prin introducerea criteriilor și a descriptorilor, fără acordarea notelor.

Evaluarea criterială prin descriptori trebuie concepută ca apreciere, ca emitere **de judecăți de valoare** despre ceea ce a învățat și cum a învățat elevul, pe baza unor criterii precise, bine stabilite anterior și raportate la descriptorii de performanță individuală.

ECD reprezintă lista de comentarii descriptive a performanțelor bazată pe *analiză, sinteză, propuneri, încurajări, feedbackuri*.

În vederea asigurării continuității la nivelul conceptelor de bază a ECD, se preconizează a utiliza următoarea terminologie specifică: *produs școlar, criteriile de evaluare/criterii de succes, descriptorii de performanță*.

Produsul școlar recomandat de *Curriculumul* la disciplina *Educație fizică* reprezintă un rezultat școlar proiectat pentru a fi realizat de către elev și măsurat, apreciat de către cadrul didactic, elevul însuși, colegii și, eventual, părinții.

Produsele școlare:

- Produsele școlare sunt rezultatele activităților de învățare care vor reprezenta domeniile de competență raportate la disciplina *Educație fizică*;
- Produsele școlare pentru probele de evaluare se stabilesc la alegerea cadrului didactic (a se vedea lista de produse recomandate și criteriile de succes);
- Formele de evaluare pot fi individuale și în grup.

Cum utilizează cadrul didactic produsele școlare?

- Studiază „Tabelul sinoptic. Produse și criterii de succes”.
- Cadrul didactic selectează din tabel produsul/produsele însoțite de criterii de succes pentru evaluare.
- Atașează lista produselor recomandate și a criteriilor de succes la proiectarea de lungă durată.
- Criteriile de succes sunt comunicate într-un limbaj accesibil și explicate elevilor înainte de realizarea produsului.
- Produsele școlare sunt evaluate în baza criteriilor de succes.
- În cadrul lecțiilor, profesorul valorifică produsele școlare în contextul instrumentelor de evaluare.

Criteriile de evaluare/criteriile de succes sunt seturi de calități importante, care se regăsesc în produsele învățării și care trebuie să se prezinte ca un sistem.

Descriptorii de performanță reprezintă criterii de evaluare care descriu modul de manifestare a competențelor elevului și permit determinarea gradului de realizare a acestora (minim, mediu, maxim). În conformitate cu nivelul atins, descriptorii permit acordarea de calificative (suficient, bine, foarte bine). Pentru a proiecta procesul evaluării și a elabora instrumentele de evaluare, cadrul didactic trebuie să selecteze produsul(ele) relevant(e) din lista celor recomandate de *Curriculum*. Se admite și propunerea unui produs opțional, în corespundere cu unitățile de competență(e) supusă(e) evaluării, prin corelare cu conținutul de învățare și activitățile de învățare – evaluare recomandate.

Strategiile de evaluare se concep astfel încât să solicite elevilor eforturi intelectuale, practice, acționale și să-i ajute să se dezvolte și să se modeleze pe plan cognitiv, spiritual, psihomotor și afectiv-motivațional.

Strategiile de evaluare pot fi:

- *instrumentale* – realizate în condiții special create, ce presupun elaborarea și aplicarea unor instrumente de evaluare, construite pe bază de produse (test însoțit de matrice de specificații și barem de corectare/verificare/apreciere; probă orală, scrisă, practică sau combinată etc.);
- *non-instrumentale* – realizate în circumstanțe obișnuite pe baza observării activității elevilor și a feedbackului imediat, fără folosirea instrumentelor de evaluare, fiind destinate sensibilizării partenerilor angajați în proces (cadrul didactic și elevii) la manifestările comportamentului performanțial al elevilor, în vederea prevenirii și combaterii dificultăților și a eficientizării procesului didactic.

În procesul educațional la disciplina *Educație fizică* profesorul va aplica:

1. *Evaluarea inițială*, care va oferi informații despre situația școlară la începutul predării – învățării.
2. *Evaluarea formativă*, care va susține procesul de formare a competențelor prin oferire de feedback constructiv, pozitiv și prospectiv.
3. *Evaluarea sumativă*, care va constata nivelul atins.

Prioritatea autoevaluării:

- Autoevaluarea este prioritară evaluării de către cadrul didactic sau colegi.
- Înaintea evaluării de către cadrul didactic și de către colegi, se stimulează elevul pentru autoevaluare.
- Se încurajează colaborarea în echipă, precum și autonomia în învățare și evaluare.
- Cadrul didactic va crea sarcini de autoevaluare și va oferi posibilitatea elevilor de a aprecia produsul muncii lor în raport cu criteriile de evaluare.
- Cadrul didactic asigură și susține procesul de autoevaluare a personalității copilului, dezvoltând individualitatea lui irepetabilă.
- Se iau în considerare particularitățile de vârstă ale elevilor, se ține cont de temperamentul, caracterul lui și se implică în activitatea de evaluare prin acțiuni de autoevaluare.

Evaluarea de către colegi și/sau cadrul didactic a produselor școlare:

- Cadrul didactic selectează produsul/produsele recomandate însoțite de criterii de succes.
- Criteriile de succes sunt comunicate într-un limbaj accesibil și explicate elevilor înainte de realizarea produsului sau a probei practice.
- Criteriile de succes sunt valide și pentru evaluarea de proces (la fiecare lecție).
- În timpul lecțiilor, cadrul didactic valorifică produsele școlare în contextul instrumentelor de evaluare.

Corelarea dintre produse, criteriile de evaluare și calificative
(Modulul: Baschet, clasa a V-a)

Unități de competență	Nr. prod.	Produse recomandabile	Criterii de evaluare	Tipuri de evaluare	Descriptori de performanță. Elevul realizează produsul școlar:
Nivel A1 1.4. Coordonarea abilităților intelectuale, psihomotrice și comportamentale în procesul aplicării mijloacelor din baschet	P1	Pasa mingii cu două mâini de la piept	C1. Respectă poziția inițială. C2. Respectă succesiunea îndeplinirii actelor motrice. C3. Îndeplinește corect elementul din punct de vedere tehnic. C4. Manifestă capacități de orientare în spațiu. C5. Respectă reguli de îndeplinire.	Inițială/Formativa	Foarte bine: corect, complet, coerent, fără ezitări Bine: cu greșeli mici, cu incompletitudini mici, cu ezitări mici, ghidat Suficient: cu greșeli, incomplet, cu mai mult sprijin, nesigur

Instrumentele de monitorizare a performanțelor:

- Pot fi considerate: registre de înregistrare a performanțelor; fișe de observare; fișe de evaluare; scale de evaluare; diagrame de monitorizare a performanțelor; fișe de monitorizare a progresului; agende; seturi de întrebări; interviu; chestionarul; ghidul de conversație/planul de dezbateri; protocolul de observare; liste/inventare de control/raportare; portofoliul; studiul de caz; grila de observare/evaluare; lista de control/de verificare; scara/scala de clasificare a performanțelor individuale ale elevului.
- Se vor distinge, în sensul prezentei Metodologiei, 2 tipuri de instrumente:
 - instrumente de monitorizare a cadrului didactic;
 - instrumente de monitorizare a elevului.
- MECD accentuează principiul flexibilității în alegerea instrumentelor de monitorizare a performanțelor.
- Se recomandă abordarea personalizată a instrumentelor de monitorizare, corespunzător stilului de predare, temperamentului, modalităților de lucru cu diverse dispozitive, precum și respectarea propriului ritm de lucru.

Catalogul școlar

- Cadrele didactice sunt obligate să înregistreze semestrial calificativele la 3 evaluări formative și una sumativă (pe foaia din partea stângă), în afară de notițele privind prezența/absența la lecție, în catalogul clasei și în agendele elevilor.
- Pentru înregistrarea calificativelor se vor folosi abrevierile de mai jos, scrise **CU**

LITERE DE TIPAR ȘI MAJUSCULE:

- **FB** – calificativul **Foarte Bine**
- **B** – calificativul **Bine**
- **S** – calificativul **Suficient**

Proiectarea evaluării (Administrarea disciplinei):

Nr. crt.	Module	Număr de ore	Evaluări		
			EI	EF	ES
Semestrul I					
1.	Atletism	12	1	1	
2.	Badminton	8	1	1	
3.	Volei	10	1	1	
		1			
Total semestrul I		31	3	3	1
Semestrul II					
4.	Gimnastică	12	1	1	
5.	Baschet	14	1	1	
6.	Turism pedestru	10	1	1	
		1			
Total semestrul II		37	3	3	1
Total anual		68	6	6	2

Metodele și tehnicile de evaluare

Metodele utilizate în activitatea de evaluare sunt diverse, în ultima perioadă, făcându-se distincție între metodele **tradiționale** (denumite astfel datorita faptului ca au fost consacrate în timp și sunt utilizate cel mai frecvent) și **metodele complementare** (care s-au impus în practica școlară mai ales în ultimii ani).

Metodologia evaluării include:

Categoria de metode de evaluare	Tipuri
Metode de evaluare tradiționale	<ul style="list-style-type: none"> - Evaluare orală - Evaluare scrisă - Evaluare practică (în baza produselor evaluabile specifice modulelor)
Metode de evaluare complementare	<ul style="list-style-type: none"> - Autoevaluarea - Evaluarea reciprocă - Observarea sistematică - Referatul/mini-eseul - Investigația - Proiectul - Portofoliul - Evaluarea prin intermediul TIC - Agenda motrice a elevului etc.

Autoevaluarea este o metodă prin care se urmărește construirea imaginii de sine a elevului, care, astfel, nu se mai reduce la judecățile de evaluare emise de către profesor.

Este folosită cu scopul de a-i ajuta pe elevi să-și cunoască dimensiunile propriei personalități și manifestările comportamentale, având, totodată, multiple implicații în plan motivațional și atitudinal. Ajută elevul să conștientizeze progresele și achizițiile, să-și raporteze performanțele la exigențele și sarcinile învățării, să-și elaboreze un stil propriu de muncă. Pentru a-și îndeplini rolul, este necesar ca elevul să aibă o serie de puncte de referință/criterii, în baza cărora să procedeze la autoevaluarea diverselor aspecte ale devenirii sale.

Fișa de evaluare este un formular de dimensiunea unei coli de hârtie A4 sau A5 (în funcție de numărul și complexitatea sarcinilor programate), pe care sunt formulate diverse exerciții și probleme, ce urmează a fi rezolvate de elevi în timpul lecției, de regulă, după predarea de către profesor a unei secvențe de conținut și învățarea acestuia de către elevi.

În aceste condiții, fișa de evaluare se folosește, mai ales, pentru obținerea feedback-ului de către profesor, pe baza căruia el poate face precizări și completări, noi exemplificări etc., în legătură cu conținutul predat.

Observarea sistematică (înțeleasă aici ca metodă de cunoaștere a elevului sub diverse aspecte) poate fi folosită și ca metodă de *evaluare*, cu condiția să respecte aceleași *cerințe psihopedagogice*, ca și în cazul unei cercetări (investigații) pe o temă dată: să aibă *obiective clare* (de exemplu, stimularea interesului elevilor pentru o anumită disciplină; ameliorarea rezultatelor școlare; creșterea caracterului aplicativ al predării și învățării); să se efectueze *sistematic*, pe o perioadă mai îndelungată (semestru sau an școlar); să se *înregistreze operativ* rezultatele observării într-o fișă specială sau într-un caiet.

Obiectul observării îl constituie: activitatea elevilor, comportamentul lor, produsele unor activități realizate în conformitate cu cerințele programelor școlare sau o combinație a lor.

Chestionarul/Testul de verificare este folosit pe scară largă în anchetele de teren de către sociologi, precum și ca metodă de cercetare psihopedagogică. El poate fi utilizat și ca instrument de evaluare, mai ales atunci când profesorul dorește să obțină informații despre felul în care elevii percep materialul predat sau stilul lui de predare și de evaluare.

Când dorește să obțină o informare operativă cu privire la stăpânirea de către elevi a unor probleme esențiale, dintr-o lecție, dintr-o temă sau dintr-un capitol, profesorul poate recurge la chestionar.

Referatul (folosit ca bază de discuție în legătură cu o temă dată, menit să contribuie la formarea sau dezvoltarea deprinderilor de muncă independentă ale elevilor din clasele mari sau ale studenților) este și o posibilă probă de evaluare a gradului în care

elevii sau studenții și-au însușit un anumit segment al programei, cum ar fi o temă sau o problemă mai complexă dintr-o temă. Când referatul se întocmește în urma studierii anumitor surse de informare, el trebuie să cuprindă atât opiniile autorilor studiați în problema analizată, cât și opiniile proprii ale autorului.

Eseul, preluat din literatură (unde este folosit pentru a exprima, liber și cât mai incitant, anumite opinii, sentimente și atitudini, referitoare la diverse aspecte ale vieții oamenilor, într-un număr de pagini cât mai mic), poate fi utilizat și ca metodă de evaluare.

Problematika eseului în învățământ este foarte diversă fiind abordată atât cu mijloace literare, cât și cu mijloace științifice într-un spațiu care, de regulă, nu depășește două-trei pagini.

Rostul eseului, ca metodă de evaluare, este acela de a-i da elevului posibilitatea de a se exprima liber, de a-și formula nestingherit opiniile față de un anumit subiect, neîncorsetat de anumite scheme livrești sau de prejudecăți.

Investigația (în sensul de cercetare, descoperire) se folosește, de regulă, ca metodă de învățare, pentru a-i deprinde pe elevi să gândească și să acționeze independent atât individual, cât și în echipă.

La începutul semestrului, profesorul stabilește lista de teme pe care elevii urmează să le abordeze cu ajutorul investigației, perioada investigației, modul de lucru, de prezentare și de valorificare a rezultatelor. Investigația se poate realiza individual sau colectiv.

Este de preferat ca rezultatele să fie analizate cu clasa de elevi pentru ca profesorul să poată formula observații, aprecieri și concluzii. Pe baza analizei activității elevilor și a rezultatelor obținute de ei în cadrul investigației, profesorul poate acorda note valorificând, în felul acesta, funcția evaluativă a investigației.

Proiectul are, de asemenea, un rol pentru învățarea unor teme mai complexe, care se pretează la abordări pluridisciplinare, interdisciplinare și transdisciplinare sau ca metodă de evaluare (pe parcursul instruirii sale) sumativă. Cu ajutorul lui elevii pot dovedi că au capacitatea de a investiga un subiect dat cu metode și instrumente diferite, folosind cunoștințe din diverse domenii.

Ca și în cazul investigației, profesorul stabilește lista temelor de proiect, perioada de realizare și-i inițiază pe elevi sau pe studenți cu etapele și tehnicile de lucru (individual sau colectiv). Elevii trebuie să fie orientați și îndrumați și, eventual, sprijiniți de profesor în colectarea datelor necesare (potrivit temei alese sau repartizate), iar pe parcursul realizării proiectului să beneficieze de consultații și de evaluări parțiale.

Portofoliul reprezintă un instrument de evaluare complet, care include rezultatele relevante obținute de elev și nu este obligatoriu. În portofoliu sunt înregistrate rezultatele produselor evaluabile, participarea la competiții sportive, precum și sarcinile specifice pentru *Educație fizică*. El reprezintă un mijloc de valorizare a muncii elevului și un factor de dezvoltare personală a acestuia.

Evaluarea cu ajutorul TIC (*tehnologii ale informării și comunicării*). Utilizat în evaluare, calculatorul le oferă atât profesorilor, cât și elevilor o mare diversitate de modalități.

Spre deosebire de metodele de evaluare tradiționale, evaluarea cu ajutorul calculatorului este debarasată de orice elemente de subiectivism și de emoțiile care-i însoțesc pe cei mai mulți dintre elevi la verificările curente.

Se schimbă deci raportul profesor – elev prin creșterea încrederii elevilor în obiectivitatea profesorilor.

Mai mult, elevii înșiși se pot autoevalua pe parcursul muncii independente, pe care o depun zilnic, beneficiind de feedbackul atât de necesar unei învățări eficiente și performante.

Acest proces permite studiul pe bază de experiență care, asociat cu utilizarea materialului imprimat pe calculator, îi oferă elevului un mod interactiv de construire și asimilare a noilor cunoștințe, concomitent cu posibilitatea de a verifica dacă ceea ce a învățat este corect sau nu.

Recomandări pentru elaborarea agendei motrice a elevului:

- este elaborată de către elev, forma este personalizată;
- poate fi elaborată atât grafic, cât și digital;
- presupune înregistrarea activităților motrice pe parcursul unei perioade;
- nu trebuie percepută ca temă pentru acasă, ea doar va reflecta activitățile motrice îndeplinite de către elev pe parcursul unei zile/săptămâni/luni etc.;
- poate prezenta/ilustra activități motrice practicate independent, cu colegii/prietenii, familia;
- elevul poate prezenta și conținuturi, mijloace practicate în cadrul antrenamentelor sportive;
- va evidenția performanțele individuale/la competiții sau concursuri cu caracter sportiv;
- sa se expună asupra beneficiilor practicării activităților independente sub aspect motivațional și asupra importanței mijloacelor practicate pentru aparatul locomotor;
- să propună un traseu pentru îmbunătățirea performanțelor motrice individuale.

Tabelul sinoptic. Produse și criterii de succes: Educație fizică, cl. a V-a – a IX-a

Produse recomandate		Criterii de succes	Criterii de succes pentru persoanele scutite de efort fizic	
Produse axate pe executare	Probe și rezultat	P1. Alergare: de viteză, de ștafetă, de rezistență/cros etc.	1. Respect pozițiile startului 2. Îndeplinesc comenzile 3. Respect tehnica alergării 4. Depun efort pentru rezultat 5. Finisez în viteză	1. Respect indicațiile profesorului 2. Cunosc și explic tehnica 3. Execut în limitele posibilităților 4. Respect regulile competiționale* 5. Apreciez îndeplinirea colegilor 6. Respect regulile de protecție și de securitate
		P2. Săritura: în lungime de pe loc, în lungime cu elan, în înălțime cu elan etc.	1. Respect tehnica elanului și bății 2. Execut corect faza de zbor și aterizare 3. Respect unghiul deplasării corpului în faza de zbor 4. Depun efort pentru rezultat 5. Respect regulile de securitate	
		P3. Aruncarea mingii mici: în țintă, la distanță etc.	1. Respect priza și poziția inițială 2. Îndeplinesc elanul corect 3. Respect tehnica finalizării aruncării 4. Respect regulile competiționale 5. Depun efort pentru rezultat 6. Respect regulile de securitate	
	Element și combinație	P4. Element: acrobatic, la aparat de gimnastică, în perechi/grup (acro-sport), săritura cu sprijin etc.	1. Percep elementul 2. Respect pozițiile corpului 3. Respect și explic tehnica îndeplinirii 4. Îndeplinesc elementul 5. Păstrez echilibrul 6. Manifest curaj 7. Urmez regulile de securitate 8. Îndeplinesc elementul sincron*	
		P5. Combinație: acrobatică, la aparat de gimnastică, în perechi etc.	1. Înțeleg combinația 2. Am idee clară despre succesiunea elementelor 3. Explic tehnica 4. Îndeplinesc corect din punct de vedere tehnic 5. Respect pozițiile inițiale și finale 6. Păstrez echilibrul 7. Mă conformez regulilor de securitate 8. Reproduc în grup combinația*	

		P6. Complex: gimnastica ritmică și dans, acrobatica în grup (acrosport), aerobică/fitness etc.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Respect pozițiile de bază 2. Coordonez mișcările de brațe cu pașii de bază după ritm 3. Îmbin grațios elementele 4. Reproduc elementul sincron în grup 5. Mă conformez regulilor de securitate 	
	Element, procedeu și acțiune	P7. Element și procedeu: jocuri sportive, probe sportive recreative, probe sportive individuale, probe sportive naționale etc.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Respect poziția inițială 2. Respect succesiunea îndeplinirii actelor motrice 3. Îndeplinesc corect din punct de vedere tehnic 4. Manifest capacități coordinative 5. Execut rezultativ elementul 6. Respect reguli de îndeplinire 	
		P8. Acțiune tactică în atac și apărare: un jucător, doi/ trei jucători, echipă etc.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cunosc elementele din acțiune 2. Îndeplinesc corect elementele tehnice 3. Iau decizii corecte de acționare 4. Mă încadrez în acțiunea colectivă 5. Colaborez/comunic cu coechipierii 6. Aplic acțiunea în cadrul jocului 	
	Probe și rezultat	P9. Teste motrice (la sfârșit de an)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Explic importanța calităților motrice pentru dezvoltarea propriului organism 2. Îndeplinesc testul motric 3. Demonstrez calități și capacități motrice de bază în conformitate cu standardele de eficiență 4. Respect regulile de securitate 	
Produse axate pe explorare – creare	Combinatie și complex	P10. Combinații/ complexe: acrobatică/acrobatică în grup (acrosport), la aparate de gimnastică, aerobică/fitness etc.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Particip la crearea combinației/ complexului în grup 2. Cooperez cu membrii grupului 3. Îndeplinesc elementele în succesiune și sincron 4. Manifest perseverență și curaj 5. Particip la concurs la nivel de grup/clasă 6. Respect regulile de securitate 7. Asigur și susțin partenerul la îndeplinire* 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Particip la crearea combinației/complexului în grup 2. Cunosc tehnica și consecutivitatea elementelor 3. Acord suport și susținere la îndeplinirea complexului 4. Execut în măsura posibilităților motrice 5. Cooperez cu membrii grupului în concursuri 6. Respect regulile de securitate
	Acțiune și joc	P11. Traseu: aplicativ, acțiuni tehnico-tactice în jocuri sportive colective	<ol style="list-style-type: none"> 1. Îndeplinesc elementele succesiv și corect din punct de vedere tehnic 2. Manifest capacități coordinative 3. Execut eficient traseul 4. Respect reguli de îndeplinire 	

		P12. Joc bilateral/ practic: jocuri sportive individuale, colective	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cunosc elementele din acțiune 2. Îndeplinesc corect elementele tehnice 3. Iau decizii corecte de acționare 4. Mă încadrez în acțiunea colectivă* 5. Colaborez/comunic cu coechipierii* 6. Aplic acțiunea în cadrul jocului 7. Respect regulile competiționale și comportamentale 	
<i>Produce axate pe activități de antreprenariat/cumulative</i>		P13. Proiect individual/în grup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prezint titlul, activitățile realizate 2. Descriu consecutiv unele informații, relatări culese independent, imagini create/selectate 3. Explic unele idei/fenomene cercetate 4. Exprim aprecieri și propria atitudine 5. Formulez concluzii 6. Cooperez cu membrii grupului* 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prezint titlul, activitățile realizate 2. Descriu consecutiv unele informații, relatări culese independent, imagini create/selectate 3. Explic unele idei/ fenomene cercetate 4. Exprim aprecieri și propria atitudine* 5. Formulez concluzii 6. Cooperez cu membrii grupului*
		P14. Agenda motrice a elevului	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prezint în formă grafică/digitală 2. Creez design personalizat și plăcut agendei 3. Structurez conținutul 4. Explic și argumentez conținutul 5. Formulez propuneri, deduc concluzii 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prezint în formă grafică/digitală 2. Creez design personalizat și plăcut agendei 3. Structurez conținutul 4. Explic și argumentez conținutul 5. Formulez propuneri, deduc concluzii
		P15. Test de cunoștințe/practic	<ol style="list-style-type: none"> 1. Analizez, înțeleg itemii testului 2. Scriu testul 3. Acumulez punctaj suficient 4. Mă încadrez în timp 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Analizez, înțeleg itemii testului 2. Scriu testul 3. Acumulez punctaj suficient 4. Mă încadrez în timp
		P16. Mini-eseul/referatul	<ol style="list-style-type: none"> 1. Selectez materialele informaționale pentru tema propusă 2. Redactez foaia de titlu, conținutul 3. Specific cantitatea și calitatea materiei 4. Completez cu informații vizuale 5. Exprim aprecieri proprii 6. Formulez concluzii 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Selectez materialele informaționale pentru tema propusă 2. Redactez foaia de titlu, conținutul 3. Specific cantitatea și calitatea materiei 4. Completez cu informații vizuale 5. Exprim aprecieri proprii 6. Formulez concluzii

Organizare și dirijare	P17. Arbitrare: grup, clasă, echipă	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cunosc regulile de joc/ concurs* 2. Cunosc gesticulația arbitrilor* 3. Mă implic în arbitraj 4. Îndeplinesc diferite funcții ale arbitrilor 5. Arbitrez conform regulamentului 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cunosc regulile de joc/ concurs* 2. Cunosc gesticulația arbitrilor* 3. Mă implic în arbitraj 4. Îndeplinesc diferite funcții ale arbitrilor 5. Arbitrez conform regulamentului
	P18. Organizare și dirijare: secvență a lecției, concurs/ competiție	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cunosc formele și etapele de organizare 2. Organizez colectivul 3. Explic și demonstrez exercițiile 4. Aplic feedback 5. Manifest creativitate și originalitate 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cunosc formele și etapele de organizare 2. Organizez colectivul 3. Explic și demonstrez exercițiile 4. Aplic feedback 5. Manifest creativitate și originalitate

* – specific produselor evaluabile pentru unele probe de sport

Strategii de evaluare recomandate:

Lista produselor evaluabile		Strategia de evaluare recomandată (EI, EF, ES)	Oportunități de realizare în format digital
Categoria	Produsul		
Produse axate pe executare	P1. Alergare: de viteză, de ștafetă, de rezistență/cros	EI, EF	
	P2. Săritura: în lungime de pe loc, în lungime cu elan, în înălțime cu elan	EI, EF	
	P3. Aruncarea mingii mici: în țintă, la distanță	EI, EF	
	P4. Element: acrobatic, la aparat de gimnastică, în perechi/grup (acro-sport), săritura cu sprijin	EI, EF	
	P5. Combinație: acrobatică, la aparat de gimnastică, aerobică	EI, EF	
	P6. Complex: gimnastică ritmică și dans, acrobatică în grup (acro-sport), aerobică/fitness	EI, EF	✓
	P7. Element și procedeu: jocuri sportive, probe sportive recreative, probe sportive individuale, probe sportive naționale	EI, EF	
	P8. Acțiune tactică în atac și apărare: un jucător, doi/trei jucători, echipă	EI, EF	✓
	P9. Teste motrice (la sfârșit de an)	ES	

Produse axate pe explorare – creare	P10. Complexe: acrobatice/acrobatice în grup (acrosport), la aparate de gimnastică, aerobică/fitness	EF, ES	✓
	P11. Traseu: aplicativ, tehnico-tactic, jocuri sportive colective	EI, EF, ES	✓
	P12. Joc bilateral/practic: jocuri sportive individuale, colective	EF, ES	✓
Produse axate pe activități de antreprenariat/cumulative	P13. Proiect individual și în grup	ca parte componentă a ES	✓
	P14. Agenda motrice a elevului	ca parte componentă a ES	✓
	P15. Test de cunoștințe/practic	EI, EF, ES	✓
	P16. Mini-eseu/referat	EF	✓
	P17. Arbitrare: grup, clasă, echipă	EF, ES	
	P18. Organizare și dirijare: secvență a lecției, concurs/competiție	EF, ES	

ANEXE

Fișa de autoevaluare/evaluare reciprocă în baza criteriilor de succes

Nume, prenume:
 Produs: *Pasa mingii cu doua mâini de la piept*

Nr. cr.	Criterii de succes	Realizat		
		independent	ghidat	cu sprijin
1.	Respect/ă poziția inițială	+		
2.	Respect/ă succesiunea îndeplinirii actelor motrice		+	
3.	Îndeplinesc/ște corect din punct de vedere tehnic		+	
4.	Manifest/ă capacități coordinative	+		
5.	Execut/ă rezultativ elementul			+
6.	Respect/ă regulile de îndeplinire	+		

Exemplu de completare a grilei de evaluare (pentru profesor):

Modulul: Baschet. Produsul nr. 7: dribling pe loc

Nr. cr.	Numele, prenumele	Criterii de evaluare					
		Respectă poziția inițială	Respectă succesiunea îndeplinirii actelor motrice	Îndeplinește corect din punct de vedere tehnic	Manifestă capacități coordinative	Execută rezultativ elementul	Respectă reguli de îndeplinire
1.	<i>Ababii Ion</i>	!	•	+	+	•	!
2.	<i>Balan Maria</i>	•	!	•	+	!	+
3.	<i>Ciobanu Victor</i>	!	!	•	+	•	•
				•		•	•

Legendă: + – independent; • – ghidat; ! – cu sprijin

BIBLIOGRAFIE

Cadrul legal și normativ

1. *Cadrul de referință al curriculumului național*, aprobat prin Ordinul Ministerului Educației, Culturii și Cercetării nr. 432 din 29 mai 2017.
2. *Codul Educației al Republicii Moldova*, modificat LP138 din 17.06.16, MO184-192/01.07.16 art. 401, intrat în vigoare din 01.07.16.
3. *Concepția educației în Republica Moldova*, 2000.
4. *Curriculum la disciplina Educația fizică*. Chișinău, ME, 2010.
5. *Curriculum pentru învățământul primar*, aprobat la Consiliul Național pentru Curriculum, Ordinul Ministerului Educației, Culturii și Cercetării nr. 1124 din 20 iulie 2018.
6. *Legea Republicii Moldova cu privire la Drepturile Copilului*, nr. 338-XIII din 15 decembrie 1994.
7. *Metodologia de evaluare criterială prin descriptori la disciplinele Educație muzicală, Educație plastică, Educație tehnologică și Educație fizică, clasa a V-a*, aprobată la Consiliul Național pentru Curriculum, Ordinul Ministerului Educației, Culturii și Cercetării nr. 1324 din 08 septembrie 2018.
8. *Standarde de eficiență a învățării*, Ministerul Educației al Republicii Moldova, 2012.
9. *Strategia de dezvoltare a educației pentru anii 2014-2020 „Educația 2020”*, publicată: 21.11.2014 în Monitorul Oficial nr. 345-351, art. nr. 1014.
10. *Strategia Moldova Digitală 2020*, publicată: 08.11.2013 în Monitorul Oficial nr. 252-257, art. nr. 963.
11. *Strategia Națională Educație pentru toți*, publicată: 15.04.2003 în Monitorul Oficial nr. 070, art. nr. 441.

Studii/rapoarte

12. *Evaluarea curriculumului național în învățământul general. Studiu*. Chișinău: MECC, IȘE, 2018.
13. Bucun N., Guțu Vl., Ghicov A. [et al.] *Evaluarea curriculumului școlar. Ghid metodologic*. Chișinău: IȘE, 2017.

Literatură în domeniu

14. Aftimciuc O., Chizari M. *Fitness, teorie și metodică*. Iași: Prim, 2012.
15. Bragarenco N. *Metodologia pregătirii sportive a rugbiștilor juniori*. Chișinău: Garamond-Studio, 2018.

16. Budevici-Puiu A. ș.a. *Handbal liceal, teorie și metodică*. Chișinău: Valinex, 2012.
17. Ciorbă C. *Baschet, pregătirea fizică*. Chișinău: Garamond-Studio, 2016.
18. Ciorbă C. ș.a. *Jocuri sportive, ghid metodic*. Chișinău: Valinex, 2016.
19. Conohova T., Păcuraru A. *Teoria și metodică jocului de volei*. Iași: Prim, 2014.
20. Dragomir P., Scarlat E. *Educația fizică școlară. Repere noi – mutații necesare*. București: EDP, 2004.
21. Gremalschi T., Boian I. *Standarde de eficiență a disciplinei Educația Fizică*. Chișinău: Lyceum, 2012.
22. Grosu V., Perfilov O., Perfilov L. *Tehnologii de evaluare la Taekwondo WT 10-1 KUP. Ghid metodologic*. Chișinău: Artpoligraf, 2019.
23. Heick T. *The characteristics of a highly effective learning environment* <https://www.teachthought.com/learning/10-characteristics-of-a-highly-effective-learning-environment/>
24. Houart M. *Evaluer des compétence... Oui mais comment?* Département Éducation et technologie (UNamur), 2001.
25. Manolachi V., Lefter N., Manolachi V. *Jodo: Ghid didactic pentru școlile sportive de specialitate*. Chișinău: USEFS, 2017.
26. Mocrousov E., Moisescu P. *Tehnică, tactică și metodică tenisului de masă, Ghid metodic*. Chișinău: Valinex, 2017.
27. Năstase V. D. *Dans sportiv. Metodologia performanței*. Pitești: Paralela 45, 2011.
28. Rîșneac B., Solonenco G. *Înotul sportiv, concepte metodologice*. Chișinău: USEFS, 2014.
29. Sîrghi S. *Fotbal, pregătirea fizică diferențiată. Monografie*. Chișinău: Valinex, 2017.
30. Tabîrța V., Bragarenco N., Grosul V. *Badminton, curs de lecții*. Chișinău, USEFS, 2009.
31. Vasiliev M. *Instruirea modulară – tehnologie didactică axată pe formarea competențelor* // În: Didactica Pro... nr. 5-6 (87-88), 2014, p. 56-59.

