

MINISTERUL EDUCAȚIEI, CULTURII ȘI CERCETĂRII
AL REPUBLICII MOLDOVA

CURRICULUM NAȚIONAL

EDUCAȚIE , FIZICĂ

Clasele X-XII

- **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 10-12 : Curriculum disciplinar : Ghid de implementare / Ministerul Educației, Culturii și Cercetării al Republicii Moldova ; coordonatori: Angela Cutasevici [et al.] , Valentin Crudu, Vasile Onica; grupul de lucru: Nicolae Bragarenco (coordonator) [et al.]. – Chișinău : Lyceum, 2020 (F.E.-P. "Tipografia Centrală"). – 108 p. : fig., tab.

Referințe bibliogr.: p. 107-108 (31 tit.). – 2000 ex.

ISBN 978-9975-3436-4-0.

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**, 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 X-XII (în continuare – *Curriculum*), 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 *Codului Educației al Republicii Moldova* (2014), *Cadrului de referință al Curriculumului Național* (2017), *Curriculumului 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 X-XII, 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 și competiție loială, spiritul antreprenorial, curajul și dăruirea, 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 treapta gimnazială, 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 a fost bazat pe paradigma dată de *Cadrul de Referință al Curriculumului Național* [1] și s-a realizat ținând cont de:

- abordările postmoderne și tendințele dezvoltării curriculare pe plan național și cel internațional;

- necesitățile de adaptare a *Curriculumului* disciplinar la așteptările societății, la cerințele educaționale speciale ale elevilor(CES), 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; Competențele specifice disciplinei; Matricea generativă a unităților de competențe; 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*;
- 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 didactice, manageri în educație, alte persoane interesate, inclusiv părinți.

Beneficiarul principal al acestui document este elevul (având 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 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 de realizare 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 le vor fi selectate pentru fiecare an școlar dintre cele propuse în *Curriculum* 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;
- de la care și până la care nivel/subnivel, dintre cele indicate în *Curriculum*, va avansa studierea unei probe sportive în treapta liceală;
- în ce măsură vor fi dezvoltate 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 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 sau a terenului de sport, a altor resurse necesare practicării unui anumit gen de sport; starea de sănătate, preferințele și aptitudinile elevilor; tradițiile regionale, locale și cele ale instituției de învățământ etc.

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 elevului.

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 (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 include *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 conform posibilităților lor individuale.

➤ În plan conceptual, *Curriculumul* „conferă” 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 în treapta liceală, din clasa a X-a până la finele clasei a XII-a.
- **Unitățile de competențe** sunt constituate 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 competențe – **matricea generativă a unităților de competențe**. Această matrice este structurată:

- pe nivelurile studierii *Educației fizice* la nivelul gimnazial-liceal al sistemului de învățământ: **A. Începător; B. De bază; C. Independent;**
- și subnivelurile corespunzătoare anului de instruire la respectivul modul/probă/joc sportiv: **A1, A2; B1; B2; B3; C1; C2; C3.**

La fiecare subnivel, matricea generează un sistem de 4 unități de competențe, 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 (8) este egal cu numărul anilor de studiu al disciplinei la treapta gimnazial-liceală a sistemului de învățământ, 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/jocurilor sportive de la un an școlar la altul, ceea ce permite familiarizarea elevilor cu diverse genuri de sport, realizând și aspecte de educație pentru sport.

Existența modulelor obligatorii, care se studiază continuu în clasele V-XII, asigură parcursul deplin al formării unităților de competență, conducând spre formarea progresivă și graduală a competențelor specifice disciplinei la finele treptei gimnaziale, respectiv liceale. Existența modulelor la alegere, care pot fi studiate consecutiv în mai puțini ani, oferă posibilitatea complementării parcursului formativ în 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 profesorului în realizarea curriculară 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 din unități de conținut, pe module și niveluri/subniveluri. O caracteristică importantă constă în intensificarea abordărilor 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 *Curriculum*, prezintă liste deschise de contexte semnificative de manifestare a unităților de competențe 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 a cât mai mulți 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* presupune 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 săpt.	Nr. de ore pe an ¹
Obligatorie	Sport	X	2	70
		XI	2	70
		XII	2	68

Repartizarea orientativă a orelor în module

Module		Clasa		
		X	XI	XII
Obligatorii	• Gimnastică	10	10	10
	• Atletism	12	12	12
	• Joc sportiv 1	12	12	12
	• Joc sportiv 2	12	12	12
La alegere	• Elemente de dans	10	10	10
	• Joc sportiv individual			
	• Probă sportivă recreativă	10	10	10
	• Probă sportivă individuală			
	• Probă sportivă națională			
Ore la discreția cadrului didactic		4	4	4

Note:

- ✓ În fiecare an școlar:
 - se vor proiecta 6 module: 4 module obligatorii și două module la alegere;
 - se propun două pachete de module la alegere; fiecare modul la alegere se va decide dintre variantele propuse în pachetul respectiv;
 - în cadrul fiecărui modul proiectat, în afară de „Gimnastică” și „Atletism”, se va selecta doar un joc/o probă dintre cele propuse.
- ✓ Deciziile privind modulele la alegere, cât 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; **C.** Independent (a se vedea „Matricea generativă a unităților de competențe”).
- ✓ În alegerea modulelor și a probelor/jocurilor sportive se va ține cont de opțiunile elevilor, de dotările disponibile, de tradițiile locale.
- ✓ Succesiunea modulelor proiectate pe parcursul fiecărui an școlar se va decide de către cadrul didactic, în funcție de prezența sau lipsa sălii/terenului de sport și alți factori de impact.

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

Repartizarea probelor sportive în module

Modulul	Clasa a X-a	Clasa a XI-a	Clasa a XII-a
Atletism	Alergări Sărituri Aruncări	Alergări Sărituri Aruncări	Alergări Sărituri Aruncări
Gimnastică	Acrobatică Gimnastică la aparate	Acrobatică Gimnastică la aparate	Acrobatică Gimnastică la aparate
Joc sportiv 1 Joc sportiv 2	Baschet Handbal Fotbal Rugby-7 Volei	Baschet Handbal Fotbal Rugby-7 Volei	Baschet Handbal Fotbal Rugby-7 Volei
Elemente de dans	Elemente de dans: popular, sportiv	Elemente de dans: popular, sportiv	Elemente de dans: popular, sportiv
Joc sportiv individual	Tenis de masă Badminton Șah Joc de dame	Tenis de masă Badminton Șah Joc de dame	Tenis de masă Badminton Șah Joc de dame
Probă sportivă recreativă	Fitness/Aerobică Înot Turism pedestru	Fitness/Aerobică Înot Turism pedestru	Fitness/Aerobică Înot Turism pedestru
Probă sportivă individuală	Armwrestling Elemente din lupte libere și judo/ taekwondo	Armwrestling Elemente din lupte libere și judo/ taekwondo	Armwrestling Elemente din lupte libere și judo/ taekwondo
Probă sportivă națională	Aruncarea buzdu- ganului Oină Trântă	Aruncarea buzduganului Oină Trântă	Aruncarea buzduganului Oină Trântă

III. COMPETENȚE SPECIFICE DISCIPLINEI

1. Argumentarea efectelor activităților motrice și sportive, manifestând gândire critică și pozitivă în integrarea diferitor domenii de studiu, activitate și valori umane.
2. Explorarea potențialului motrice în activități educaționale și cotidiene, dând dovadă de autoreglare în vederea dezvoltării fizice armonioase.
3. Gestionarea abilităților specifice probelor sportive în cadrul activităților competi-tive și recreative, demonstrând reziliență, integritate și implicare pentru succesul comun.

IV. MATRICEA GENERATIVĂ A UNITĂȚILOR DE COMPETENȚE

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

Nivelul	Unități de competențe
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 .
B. De bază	B1 N.1. Evidențierea beneficiilor practicării X din perspectiva dezvoltării personale. N.2. Urmarea regulilor de securitate și a normelor de igienă în cadrul practicării X . N.3. Reproducerea comentată a structurilor de mișcări în complexe de elemente și procedee tehnice specifice din X . N.4. Coordonarea abilităților specifice X în procesul practicării acestuia/acesteia.
	B2 N.1. Explicarea beneficiilor practicării X din perspectiva dezvoltării personale. N.2. Respectarea regulilor de securitate și a normelor de igienă în cadrul practicării X . N.3. Executarea comentată a structurilor de mișcări în complexe de elemente și procedee tehnice din X . N.4. Coordonarea abilităților specifice X în procesul practicării acestuia/acesteia.

	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>
C. Independent	C1	<p>N.1. Relaționarea beneficiilor practicării X din perspectivele personală, locală, globală.</p> <p>N.2. Promovarea regulilor de securitate și a normelor de igienă în cadrul practicării X.</p> <p>N.3. Aplicarea elementelor și procedeele tehnice în activități specifice X.</p> <p>N.4. Gestionarea mijloacelor din X în diverse activități cotidiene.</p>
	C2	<p>N.1. Estimarea gradului de valorificare a beneficiilor practicării X din perspectivele personală, locală, globală.</p> <p>N.2. Promovarea regulilor de securitate și a normelor de igienă în cadrul practicării X.</p> <p>N.3. Combinarea elementelor și procedeele tehnice în activități specifice X.</p> <p>N.4. Gestionarea abilităților specifice X în activități competitive și recreative.</p>
	C3	<p>N.1. Evaluarea oportunităților de a spori beneficiile practicării X din perspectivele personală, locală, globală.</p> <p>N.2. Promovarea regulilor de securitate și a normelor de igienă în cadrul practicării X.</p> <p>N.3. Gestionarea elementelor și procedeele tehnice în activități specifice X.</p> <p>N.4. Organizarea activităților educative, competitive, recreative specifice X.</p>

Exemple:

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

Fiind al VII-lea an de instruire, se stabilește al VII-lea nivel – C2.

Fie că profesorul își propune să realizeze acest modul – primul în anul școlar.

Respectiv, substituie **X** = *atletism*, **N** = 1 și obține unitățile de competență:

Nivelul C2	<p>1.1. Estimarea gradului de valorificare a beneficiilor practicării atletismului din perspectivele personală, locală, globală.</p> <p>1.2. Promovarea regulilor de securitate și a normelor de igienă în cadrul practicării atletismului.</p> <p>1.3. Combinarea elementelor și procedeele tehnice în activități specifice atletismului.</p> <p>1.4. Gestionarea abilităților specifice atletismului în activități competitive și recreative.</p>
-------------------	---

✓ *Exemplul 2. Modulul „Joc sportiv”, clasa a XI-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 sau nivelul A1, sau nivelul A2.

Fie că profesorul stabilește nivelul A2 și își propune să realizeze acest modul – al III-lea în anul școlar.

Respectiv, substituie $X = \text{jocul de handbal}$, $N = 3$ 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 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 C1 Clasa a X-a	NIVELUL C2 Clasa a XI-a	NIVELUL C3 Clasa a XII-a
Unități de conținut		
<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare • Reguli de securitate • Mișcări specifice: tehnica transmiterii ștafetei; tehnica marșului sportiv. • Reguli de concurs la: alergări, sărituri, aruncări, transmiterea ștafetei. • Conținuturi practice: <i>Trasee aplicative</i> <i>Marș sportiv</i> <i>Alergări:</i> <ul style="list-style-type: none"> - Alergare de viteză; - Alergare de suveică; - Alergare de ștafetă, transmiterea ștafetei; - Alergare de rezistență, (cros): 1000 m (f) și 2000 m (b). <i>Sărituri:</i> <ul style="list-style-type: none"> - Săritura în lungime cu elan prin procedeul „ghemuit”, măsurarea/determinarea lungimii elanului, zborul și aterizarea; - Săritura în înălțime prin procedeul „forfecare”, măsurarea/determinarea lungimii elanului, zborul și aterizarea; - Sărituri multiple de pe loc și din elan de 5-9 pași în formă de concurs. 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare • Reguli de securitate • Reguli de concurs: arbitrajul; tehnica măsurărilor în probele atletice. • Conținuturi practice: <i>Marș sportiv</i> <i>Alergări:</i> <ul style="list-style-type: none"> - Alergare de viteză: 100 m (f) și (b); - Alergare de suveică; - Alergare de ștafetă: 4x100m; - Alergare de rezistență, (cros): 1000 m (f) și 2000 m (b); - Alergare cu obstacole, tehnica trecerii obstacolelor orizontale și verticale. <i>Sărituri:</i> <ul style="list-style-type: none"> - Săritura în lungime cu elan prin procedeul „ghemuit”; - Săritura în înălțime prin procedeul „forfecare”. <i>Aruncări:</i> <ul style="list-style-type: none"> - Aruncarea/lansarea/împingerea mingii medicinale (2-3 kg) cu o mână și cu două mâini la distanță; 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare • Reguli de securitate • Reguli de concurs: arbitrajul; tehnica măsurărilor în probele atletice. • Conținuturi practice: <i>Marș sportiv</i> <i>Alergări:</i> <ul style="list-style-type: none"> - Alergare de viteză: 100 m (f) și (b); - Alergare de suveică; - Alergare de ștafetă: 4x100 m; - Alergare de rezistență, (cros): 1000 m (f) și 2000 m (b); - Alergare cu obstacole, tehnica trecerii obstacolelor orizontale și verticale. <i>Sărituri:</i> <ul style="list-style-type: none"> - Săritura în lungime cu elan prin procedeul „ghemuit”; - Săritura în înălțime prin procedeul „forfecare”. <i>Aruncări:</i> <ul style="list-style-type: none"> - Aruncarea/lansarea/împingerea mingii medicinale (2-3 kg) cu o mână și cu două mâini la distanță;

<p>Aruncări:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aruncarea/lansarea/împingerea mingii medicinale (1,5-2 kg) cu o mână și cu două mâini; - Aruncarea mingii mici la distanță, priza, măsurarea/determinarea lungimii elanului, efortul final, eliberarea obiectului, menținerea echilibrului. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aruncarea mingii mici (150 gr) din elan la distanță. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aruncarea mingii mici (150 gr) din elan la distanță.
Produce evaluabile		
<p>Probă și rezultat:</p> <ul style="list-style-type: none"> - alergare de viteză 100 m; - alergare de rezistență (cros) 1000 m/2000 m; - aruncarea mingii mici din elan, la distanță; - săritura în lungime/înălțime cu elan; - trasee aplicative. <p>Agenda motrice a elevului (în formă grafică/digitală): practicarea mijloacelor pentru dezvoltarea rezistenței.</p>	<p>Probă și rezultat:</p> <ul style="list-style-type: none"> - alergare de viteză 100 m; - alergare de rezistență (cros) 1000 m/2000 m; - alergare cu obstacole; - aruncarea mingii mici (150 gr) din elan la distanță; - săritura în lungime/înălțime cu elan. <p>Agenda motrice a elevului (în formă grafică/digitală): practicarea mijloacelor specifice pentru dezvoltarea detentei.</p>	<p>Probă și rezultat:</p> <ul style="list-style-type: none"> - alergare de viteză 100 m; - alergare de rezistență (cros) 1000 m/2000 m; - alergare cu obstacole; - aruncarea mingii mici (150 gr) din elan la distanță; - săritura în lungime/înălțime cu elan. <p>Agenda motrice a elevului (în formă grafică/digitală): practicarea mijloacelor specifice pentru dezvoltarea vitezei.</p>
Activități de învățare recomandate		
<p>Activități specifice:</p> <ul style="list-style-type: none"> - demonstrarea și explicarea elementelor tehnice din probele atletice practicate, a greșelilor de îndeplinire a tehnicii, eventual, cu suport video/digital; - exersarea/perfecționarea elementelor tehnice ale probelor atletice prin aplicarea mijloacelor specifice, în condiții apropiate de cele de concurs; - dezvoltarea calităților/capacităților motrice (forță, viteză, viteză-forță, forță-viteză, forță-viteză, coordonarea specifică a actelor motrice de natură ciclică și aciclică, în fazele cu și fără sprijin, rezistenței aeriobe și anaerobe) prin mijloace specifice și competiționale, în condiții standard (stadion) și nestandard (teren accidentat). <p>Activități antreprenoriale:</p> <ul style="list-style-type: none"> - practicarea diferitelor roluri (model, profesor, arbitru, voluntar etc.) specifice atletismului în activități educative și cotidiane; - realizarea proiectului individual/de grup/colectiv: banner/spot publicitar/flashmob despre beneficiile practicării probelor atletice, spiritul de fair-play în activitățile competiționale (în formă grafică/digitală); - învățarea prin sarcini de lucru: identificarea și corectarea greșelilor de îndeplinire a tehnicii specifice probelor atletice practicate; - organizarea workshopurilor: schimb de bune practici cu referire la aplicarea tehnicilor de măsurare a rezultatelor probelor specifice atletismului. 		

Modulul GIMNASTICĂ		
NIVELUL C1 Clasa a X-a	NIVELUL C2 Clasa a XI-a	NIVELUL C3 Clasa a XII-a
Unități de conținut		
<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare. • Reguli de securitate: consiliere și ajutor reciproc. • Mișcări sincrone: <ul style="list-style-type: none"> - mișcări sincrone în grup; - elemente acrobatiche sincrone în grup. • Conținuturi practice: <i>Exerciții aplicative:</i> <ul style="list-style-type: none"> - parcureri aplicative cu diverse îmbinări de: deplasări – escaladări – coborâri; deplasări – târâri – transportări; parcureri aplicative în grup cu caracter competitiv. <p><i>Elemente acrobatiche:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - echilibru pe un picior în diferite moduri; - rostogoliri, diferite variante; - podul, diverse moduri; - stând pe cap și mâini în diverse moduri (băieți); - stând pe mâini din diverse poziții inițiale; - îmbinări și combinații din exercițiile acrobatiche însușite anterior; - combinație acrobatică cu elemente la liberă aleggere; - elemente acrobatiche în grup (<i>Acrosport</i>): figuri din poziții statice în grup; velemente acrobatiche în grup cu caracter competitiv; 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare. • Reguli de securitate • Reguli competiționale: notarea tehnicii elementelor și complexitatea combinațiilor. • Conținuturi practice: <i>Exerciții aplicative</i> <i>Combinație acrobatică:</i> <ul style="list-style-type: none"> - combinație acrobatică din 4-6 elemente împreună cu elemente de dans; - rostogoliri înainte și înapoi din diferite poziții inițiale; rostogoliri consecutive înainte; - stând pe cap și mâini (băieți), stând pe mâini; - răsturnări laterale în îmbinare cu: semisfoara, sfoara, podul, stând pe omoplați; - elemente acrobatiche în grup (<i>Acrosport</i>): complex din elemente acrobatiche însușite, cu caracter competitiv, cu acompaniament muzical. <p><i>Elemente la aparatele de gimnastică:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - combinații elementare la aparatele de gimnastică din elemente însușite. 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare. • Reguli de securitate • Reguli competiționale: notarea tehnicii elementelor și complexitatea combinațiilor. • Conținuturi practice: <i>Exerciții aplicative</i> <i>Combinație acrobatică:</i> <ul style="list-style-type: none"> - combinație acrobatică competitivă din 5-6 elemente împreună cu elemente de dans; - rostogoliri înainte și înapoi din diferite poziții inițiale; rostogoliri consecutive înainte; - stând pe cap și mâini (băieți), stând pe mâini; - răsturnări laterale în îmbinare cu: semisfoara; sfoara; podul, stând pe omoplați; - elemente acrobatiche în grup (<i>Acrosport</i>): complex din elemente acrobatiche însușite, cu caracter competitiv, cu acompaniament muzical. <p><i>Elemente la aparatele de gimnastică:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - combinații competitive la aparatele de gimnastică din elemente însușite.

<p>Elemente la aparatele de gimnastică:</p> <ul style="list-style-type: none"> - combinație din 4-5 elemente însușite anterior. <p>Sărituri cu sprijin:</p> <ul style="list-style-type: none"> - săritura cu picioarele depărtate peste „capră” („cal”) în lățime h = 120 cm (b.); săritura lateral h = 115 cm (f.). Depărtarea podețului de la aparat – 1m. 	<p>Sărituri cu sprijin:</p> <ul style="list-style-type: none"> - sărituri combinate din cele însușite anterior; - săritură cu picioarele depărtate peste „cal” în lățime h = 120 cm; - săritură cu picioarele îndoite, în echer peste „cal” („capră”) în lungime h = 120 cm. 	<p>Sărituri cu sprijin:</p> <ul style="list-style-type: none"> - sărituri combinate din cele însușite anterior; - săritură cu picioarele depărtate, îndoite, în echer peste „cal” în lățime h = 120 cm; - săritură cu picioarele în echer, cu întoarcere peste „cal” („capră”) în lungime h = 120 cm.
<p>Produse evaluabile</p>		
<p>Elemente, combinații și complexe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - combinație acrobatică la aparatele de gimnastică cu elemente la liberă alegeare; - figuri din poziții statice în perechi din acrosport; - săritura cu sprijin. <p>Agenda motrice a elevului (în formă grafică/digitală): complexe de exerciții pentru corecția ținutei.</p>	<p>Elemente, combinații și complexe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - combinație acrobatică la aparatele de gimnastică cu acompaniament; - figuri din poziții statice în perechi din acrosport; - săritura cu sprijin. <p>Agenda motrice a elevului (în formă grafică/digitală): complexe de exerciții cu obiecte.</p>	<p>Elemente, combinații și complexe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - combinație acrobatică la aparatele de gimnastică cu acompaniament muzical în formă de concurs; - complexe în grup din acrosport; - săritura cu sprijin. <p>Agenda motrice a elevului (în formă grafică/digitală): complexe de exerciții cu greutate.</p>
<p>Activități de învățare recomandate</p>		
<p>Activități specifice:</p> <ul style="list-style-type: none"> - demonstrarea și explicarea elementelor acrobatică, înlănțuirea în complexe de concurs, individual și în grup, eventual cu suport video/digital; - perfecționarea și practicarea complexelor acrobatică individual și în grup (acrosport) în formă de concurs; - crearea complexelor acrobatică de participare în concurs, individuale și în grup (acrosport); - dezvoltarea calităților motrice (elasticitatea, coordonarea mișcărilor, echilibrul, ritmicitatea și sincronizarea) prin mijloace de concurs și competiționale. <p>Activități antreprenoriale:</p> <ul style="list-style-type: none"> - practicarea diferitor roluri (model, profesor, arbitru, voluntar etc.) specifice atletismului în activități educative și cotidiene; - realizarea proiectului individual/de grup/colectiv: banner/spot publicitar/flashmob despre beneficiile practicării probelor atletice, spiritul de fair-play în activitățile competiționale (în formă grafică/digitală); - învățarea prin sarcini de lucru: identificarea și corectarea greșelilor de îndeplinire a tehnicii specifice probelor atletice practicate; - organizarea workshopurilor: schimb de bune practici cu referire la aplicarea tehnicilor de măsurare a rezultatelor probelor specifice atletismului. 		

Modulul JOC SPORTIV

BASCHET			
NIVELUL A	NIVELUL B	NIVELUL C1	NIVELUL C2
Unități de conținut			
<ul style="list-style-type: none"> • Baschet – joc sportiv • Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare. • Reguli de securitate • Reguli de joc: teren, durata jocului, fault, pași, dublu dribling, marcarea punctelor. • Poziții și mișcări specifice: poziții fundamentale ale atacantului, ale apărătorului, deplasări. • Elemente și procedeele tehnice ale: pasării, prinderii, aruncării, driblingului. • Acțiuni tehnico-tactice: depășirea și pătrunderea. • Conținuturi practice: Poziții fundamentale, deplasări; Oprire prin săritură și prin doi pași, pivotarea; 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare. • Reguli de securitate • Reguli de joc: regula 5, 8, 24 s., înlocuirea, minut de întrerupere. • Elemente și procedee tehnice: fente simple și complexe, smulgerea, dezbaterea, interceptația, acoperirea, recuperarea de la panou. • Acțiuni tehnico-tactice: individuale, acțiuni între 2-3 jucători, contra acțiuni. Sisteme de atac și apărare. • Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Fente simple și complexe; - Prinderea și pasarea mingii cu o mână și cu două mâini, pe loc și în deplasare, la diferite distanțe; 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare. • Reguli de securitate • Arbitrajul jocului: gesticulația arbitrului și dirijarea jocului. • Elemente și procedee tehnice: elemente și procedee tehnice de posesie și de deposedare a mingii. • Acțiuni tactice individuale și colective: în atac și apărare, sisteme de atac și apărare. • Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Pasarea și prinderea mingii în deplasare; - Aruncarea la coș cu o mână și cu două mâini de pe loc, după 2 pași, prin săritură; - Dribling alternativ cu înălțimi și ritmuri variate; 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare. • Reguli de securitate • Sisteme de organizare a competițiilor: eliminatorku, pe cerc, mixt. • Sisteme de joc în atac și apărare • Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Elemente și procedee tehnice în atac; - Elemente și procedee tehnice în apărare; - Acțiuni tactice individuale, de grup și de echipă în atac; - Acțiuni tactice individuale, de grup și de echipă în apărare; - Sisteme de atac: rapid și pozițional; - Sisteme de apărare: om la om, zonal și mixt.

<ul style="list-style-type: none"> - Ținerea, 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 pe loc și în deplasare, cu ocolirea obstacolelor; - Aruncarea la coș cu o mână și cu ambele mâini pe loc după deplasare; - Acțiuni tactice în atac și apărare: marcajul și demarcajul, acțiunea tactică „dă și du-te”, apărarea om la om pe teren redus. 	<ul style="list-style-type: none"> - Dribling cu și fără control vizual, cu schimb de direcție și viteză; - Deposedarea de minge: smulgerea, dezbateră, interceptația, acoperirea, recuperarea de la panou; - Aruncarea la coș cu o mână: de sus, de pe loc și în mișcare, prin săritură și după 2 pași; - Acțiuni tactice: pătrunderea, depășirea; acțiuni și contra acțiuni între 2, 3 jucători; apărarea om la om, apărarea zonală. 	<ul style="list-style-type: none"> - Procedee de deposedare de minge; - Acțiuni tactice individuale: demarcajul, pătrunderea, depășirea; - Acțiuni tactice de grup: atac (blocajul, „troica”, „optul mic”, încrucișarea); apărare (asigurarea, alunecarea, flotarea); - Sisteme de apărare: zonală și personală. 	<ul style="list-style-type: none"> - Acțiuni tactice individuale, de grup și de echipă elementare, în apărare; - Sisteme de atac: rapid și pozițional; - Sisteme de apărare: om la om, zonal și mixt.
Produse evaluabile			
<ul style="list-style-type: none"> - Elemente și procedee: - pasa mingii cu două mâini de la piept în deplasare; - dribling cu ocolirea obstacolelor. - Agenda motrice a elevului (în formă grafică/digitală): practicarea elementelor și procedeelelor jocului în activități extrașcolare, pe parcursul unei perioade indicate. 	<ul style="list-style-type: none"> - Elemente și acțiuni: - aruncarea la coș cu o mână de sus după 2 pași; - acțiune tehnico-tactică a 2 jucători. - Agenda motrice a elevului (în formă grafică/digitală): practicarea elementelor și procedeelelor jocului în activități extrașcolare, pe parcursul unei perioade indicate. 	<ul style="list-style-type: none"> - Acțiuni și joc: - acțiune tehnico-tactică a 3 jucători; - joc bilateral. - Agenda motrice a elevului (în formă grafică/digitală): practicarea jocului în activități în școală și în afară, pe parcursul unei perioade indicate. 	<ul style="list-style-type: none"> - Acțiuni și arbitraj: - acțiune tehnico-tactică a 3 jucători în atac și apărare; - arbitrajul jocului. - Agenda motrice a elevului (în formă grafică/digitală): practicarea jocului în activități recreative și cotidiene, pe parcursul unei perioade indicate.
<ul style="list-style-type: none"> - Organizare și dirijare: - organizarea și dirijarea unei secvențe de învățare/a lecției de jocuri sportive; - organizarea și dirijarea competiției sportive. - Agenda motrice a elevului (în formă grafică/digitală): practicarea jocului în activități recreative și cotidiene, pe parcursul unei perioade indicate. 			

HANDBAL				
NIVELUL A	NIVELUL B	NIVELUL C1	NIVELUL C2	NIVELUL C3
Unități de conținut				
<ul style="list-style-type: none"> • Handbal – joc sportiv • Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare. • Reguli de securitate • Reguli de joc: terenul de joc, fault, pași, dublu dribling apărarea în semicerc, călcarea semicercului în atac, picior. • Poziții și mișcări specifice: poziții fundamentale, deplasări. • Elemente tehnice: pasarea, prinderea, aruncarea, dribling, tehnica portarului. • Acțiuni tehnico-tactice: marcajul și demarcajul, depășirea și pătrunderea. • Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Poziții fundamentale, deplasări; - Pasarea mingii cu o mână de la umăr, prinderea mingii cu două mâini în deplasare; 	<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, înlocuirea jucătorilor, gesturile arbitrilor. • Elemente și procedee tehnice: mișcări înșelătoare, fente, schimbare de direcție, smulgerea, dezbaterea, interceptația, recuperarea, tehnica portarului. • Acțiuni tehnico-tactice: acțiuni între 2 sau 3 jucători în atac, contra acțiuni. Sisteme simple de atac și apărare. • Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Fente, schimbare de direcție; - Pasarea mingii cu o mână de la umăr și prinderea mingii cu două mâini în deplasare la diferite distanțe și direcții; 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare. • Reguli de securitate • Arbitrajul jocului: gesticulația arbitrilor și dirijarea jocului. • Elemente și procedee tehnice: elemente și procedee tehnice de posesie și de deposedare a mingii. • Acțiuni tactice individuale și colective: în atac și apărare, sisteme de atac și apărare. • Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Pasarea și prinderea mingii în deplasare; - Aruncarea mingii la poartă de pe loc și în deplasare, de la extreme; - Driblingul simplu și multiplu, cu variații de ritm și schimbări de direcție; 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare. • Reguli de securitate • Arbitrajul jocului: protocol de meci, managementul competiției specifică probei. • Elemente și procedee tehnice: elemente și procedee tehnice specifice de joc. • Acțiuni tactice: individuale, de grup și echipă în atac și apărare. • Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Elemente și procedee tehnice în apărare; - Elemente și procedee tehnice ale portarului; - Acțiuni tactice individuale, de grup și de echipă în atac; - Acțiuni tactice individuale, de grup și de echipă în apărare; - Sisteme de atac: rapid și pozițional; - Sisteme de apărare: om la om, zonal și mixt. 	

<ul style="list-style-type: none"> - Aruncarea la poartă de pe loc și în deplasare, de la 7 m; - Dribling pe loc și în deplasare; - Tehnica portarului: dezbaterea, blocarea și repunerea mingii în joc; - Acțiuni tactice individuale: depășirea, demarajul; marcajul și replierea; sistemul de atac în semicerc, aranjarea în apărare în sistemul 6:0. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aruncarea la poartă prin săritură și cu pași adăugați, de la 7 m; - Dribling cu ocolirea obstacolelor, multiplu; - Tehnica portarului: blocarea, prinderea și repunerea mingii în joc; - Acțiuni tactice individuale în atac și apărare: depășirea, demarajul și marcajul, replierea; - Acțiuni tactice colective în atac și apărare: sistemul de atac în semicerc, interacțiuni între 2-3 jucători; acțiuni tactice în sistemul de apărare. 	<ul style="list-style-type: none"> - Procedee de deposedare de minge, blocarea mingii aruncată la poartă; - Acțiuni tactice individuale: atac (demarajul, pătrunderea, depășirea); apărare (replierea, marcajul atacantului); - Sisteme de atac: contraatac direct și cu intermediar, cu un pivot; - Sisteme de apărare: 5 + 1. 	<ul style="list-style-type: none"> - Acțiuni tactice individuale, de grup și de echipă elementare, în apărare; - Sisteme de atac: rapid și pozițional; - Sisteme de apărare: om la om, zonal și mixt.
--	--	---	--

Produce evaluabile

<ul style="list-style-type: none"> - pasa și prinderea mingii în deplasare; - aruncarea mingii la țintă. <p>Agenda motrice a elevului: practicarea elementelor și procedeeelor jocului în activități extrașcolare, pe parcursul unei perioade indicate (în formă grafică/digitală).</p>	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pasa mingii la distanță; - aruncarea mingii la poartă cu 2 pași adăugați după deplasare. <p>Agenda motrice a elevului: practicarea elementelor și procedeeelor jocului în activități extrașcolare, pe parcursul unei perioade indicate (în formă grafică/digitală).</p>	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - traseu tehnico-tactic; - joc bilateral. <p>Agenda motrice a elevului: practicarea jocului în activități la școală și înafara ei, pe parcursul unei perioade indicate (în formă grafică/digitală).</p>	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - traseu tehnico-tactic; - joc bilateral; - arbitrajul jocului; <p>Agenda motrice a elevului: practicarea jocului în activități recreative și cotidiene, pe parcursul unei perioade indicate (în formă grafică/digitală).</p>	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - organizarea și dirijarea unei secvențe de învățare a lecției; - organizarea și dirijarea competiției sportive. <p>Agenda motrice a elevului: practicarea jocului în activități recreative și cotidiene, pe parcursul unei perioade indicate (în formă grafică/digitală).</p>
--	---	---	--	--

FOTBAL				
NIVELUL A	NIVELUL B	NIVELUL C1	NIVELUL C2	NIVELUL C3
Unități de conținut				
<ul style="list-style-type: none"> • Fotbal – Joc sportiv • Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare. • Reguli de securitate • Reguli de joc: terenul de joc, henț, fault, aruncarea de la margine, corner. • Poziții și mișcări specifice: <ul style="list-style-type: none"> - Poziția fundamentală al atacantului și al apărătorului; - Deplasări: mers, alergări, sărituri, opriri, schimbare de direcție. • Elemente tehnice: pasarea, preluarea, lovitură, conducerea mingii. • Acțiuni tehnico-tactice: marcajul, demarcajul, depășirea. • 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: schimbarea de jucători, loviturile de penalizare, semnalizarea arbitrilor. • Elemente și procedee tehnice: fente, dribling, deplasările portarului, dezbateră, recuperarea. • Acțiuni tehnico-tactice: Acțiuni între 2-3 jucători în atac, contra acțiuni. Sisteme simple de apărare. • Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Fente; - Pasarea mingii cu șiretul interior și exterior, șiretul plin, pe loc și în deplasare, cu capul; - Preluarea mingii cu piciorul, cu pieptul, cu capul prin amortizare; - Conducerea mingii cu șiretul interior, exterior, șiretul plin și talpa, dribling; 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare. • Reguli de securitate • Arbitrajul jocului: gesticulația arbitrilor și dirijarea jocului. • Elemente și procedee tehnice: elemente și procedee tehnice de posesie și de deposedare a mingii. • Acțiuni tactice individuale și colective: în atac și apărare, sisteme de atac și apărare. • Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Pasarea mingii cu piciorul, capul, de pe loc și în deplasare; - Preluarea mingii cu piciorul, pieptul, capul, de pe loc și în mișcare; - Conducerea mingii alternativ cu piciorul drept și stâng, dribling; - Lovituri la poartă după conducere; 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare. • Reguli de securitate • Arbitrajul jocului: protocol de meci, managementul competiției specifică probei. • Elemente și procedee tehnice: elemente și procedee tehnice specifice de joc. • Acțiuni tactice: individuale, de grup și echipă în atac și apărare. • Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Elemente și procedee tehnice specializate; - Acțiuni tactice individuale, de grup și de echipă în atac; - Acțiuni tactice individuale, de grup și de echipă în apărare; - Sisteme de atac: rapid și pozițional; - Sisteme de apărare: om la om, zonal și mixt. 	

<ul style="list-style-type: none"> - Lovirea și preluarea mingii cu interiorul labei piciorului pe loc și în deplasare, cu șiretul plin, interior, exterior, cu capul de pe loc; - Lovituri la poartă pe loc; - Conducerea mingii; - Aruncarea de la margine de pe loc; - Deposedarea adversarului de minge, din față, interceptația; - Tehnica portarului: devierea și dezbaterrea, repunerea mingii în joc; - Acțiuni tactice individuale: marcajul, demarcajul, depășirea. 	<ul style="list-style-type: none"> - Lovituri la poartă pe loc și în mișcare; - Repunerea mingii în joc de la margine, de la penalizare, de la colțul terenului; - Deposedarea atacantului de minge din față și din lateral; - Tehnica specifică portarului: prinderea, boxarea, devierea și, repunerea mingii în joc cu piciorul; - Acțiuni tactice în atac: pătrunderea, acțiunea tactică „un-doi” marcajul, demarcajul; - Acțiuni tactice în apărare: tatonarea, marcajul la jucătorul cu și fără minge, dublajul, presingul, apărarea om la om. 	<ul style="list-style-type: none"> - Jonglarea mingii cu piciorul și cu capul; - Deposedarea adversarului din față și din lateral; - Acțiuni tactice individuale: atac – demarcajul, pătrunderea depășirea, apărare – marcajul ; - Acțiuni tactice în grup: în atac („un-doi” -ul, încrucișarea); în apărare (asigurarea, închiderea spațiului de pătrundere); - Sisteme de apărare: zonală și om la om. 	<ul style="list-style-type: none"> - Acțiuni tactice individuale, de grup și de echipă elementare, în apărare; - Sisteme de atac: rapid și pozițional; - Sisteme de apărare: om la om, zonal și mixt.
Produse 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 elementelor și procedeelelor jocurilor în activități extrașcolare, pe parcursul unei perioade indicate.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - lovitura la poartă; - conducerea mingii cu ocolirea obstacolelor. <p>Agenda motrice a elevului (în formă grafică/digitală): practicarea elementelor și procedeelelor jocului în activități extrașcolare, pe parcursul unei perioade indicate.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - lovitura la poartă după conducere; - joc bilateral. <p>Agenda motrice a elevului (în formă grafică/digitală): practicarea jocului în activități la școală și în afară ei, pe parcursul unei perioade indicate.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - traseu tehnico-tactic; - arbitrajul jocului. <p>Agenda motrice a elevului (în formă grafică/digitală): practicarea jocului în activități recreative și cotidiene, pe parcursul unei perioade indicate.</p>
<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 elementelor și procedeelelor jocurilor în activități extrașcolare, pe parcursul unei perioade indicate.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - lovitura la poartă după conducere; - joc bilateral. <p>Agenda motrice a elevului (în formă grafică/digitală): practicarea jocului în activități la școală și în afară ei, pe parcursul unei perioade indicate.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - lovitura la poartă după conducere; - joc bilateral. <p>Agenda motrice a elevului (în formă grafică/digitală): practicarea jocului în activități la școală și în afară ei, pe parcursul unei perioade indicate.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - traseu tehnico-tactic; - arbitrajul jocului. <p>Agenda motrice a elevului (în formă grafică/digitală): practicarea jocului în activități recreative și cotidiene, pe parcursul unei perioade indicate.</p>
<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 elementelor și procedeelelor jocurilor în activități extrașcolare, pe parcursul unei perioade indicate.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - lovitura la poartă după conducere; - joc bilateral. <p>Agenda motrice a elevului (în formă grafică/digitală): practicarea jocului în activități la școală și în afară ei, pe parcursul unei perioade indicate.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - lovitura la poartă după conducere; - joc bilateral. <p>Agenda motrice a elevului (în formă grafică/digitală): practicarea jocului în activități la școală și în afară ei, pe parcursul unei perioade indicate.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - traseu tehnico-tactic; - arbitrajul jocului. <p>Agenda motrice a elevului (în formă grafică/digitală): practicarea jocului în activități recreative și cotidiene, pe parcursul unei perioade indicate.</p>

RUGBY-7		
NIVELUL A	NIVELUL B	NIVELUL C
Unități de conținut		
<ul style="list-style-type: none"> • Rugby 7 – joc sportiv • Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare. • Reguli de securitate • Arbitrajul jocurilor: gesticulația arbitrilor și dirijarea jocului. • Elemente și procedee tehnice: elemente și procedee tehnice de posesie și de deposedare a mingii, tehnica specializată. • Acțiuni tactice individuale și colective: în atac și apărare, sistem de atac și apărare. • Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Culegerea, purtarea, culcarea, prinderea din zbor a mingii; - Pasarea și prinderea mingii pe loc și în deplasare; - Lovitura de picior căzută, din mână, driblingul; - Contactul cu adversarul/solul, inițierea grupajului, susținerea și protejula mingii; - Blocarea adversarului/a mingii. Placajul din față, din lateral, din spate. - Acțiuni tactice individuale: atac (demarajul, pătrunderea, depășirea, deschiderea unghiului de atac), apărare (marcajul atacantului, închiderea unghiului de atac, recuperarea mingii); - Acțiuni tactice colective: atac (pasa sărită, dublată, încrucișarea), apărare (om la om, glisantă, ranversată); 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare. • Reguli de securitate • Arbitrajul jocurilor: protocol de meci, managementul competiției specifică probei. • Elemente și procedee tehnice: elemente și procedee tehnice specifice de joc. • Acțiuni tactice: individuale, de grup și de echipă în atac și apărare. • Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Elemente și procedee tehnice în atac; - Elemente și procedee tehnice în apărare; - Elemente și procedee tehnice specializate; - Acțiuni tactice individuale, de grup și de echipă elementare, în apărare; - Sisteme de atac: grupat, desfășurat, cu piciorul; - Sisteme de apărare: om la om, glisat, ranversat. 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare. • Reguli de securitate • Sisteme de organizare a competițiilor: eliminatariu, pe cerc, mixt. • Sisteme de joc în atac și apărare • Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Elemente și procedee tehnice în atac; - Elemente și procedee tehnice specializate; - Acțiuni tactice individuale, de grup și de echipă în atac; - Acțiuni tactice individuale, de grup și de echipă în apărare; - Sisteme de atac: grupat, desfășurat, cu piciorul; - Sisteme de apărare: om la om, glisat, ranversat.

<ul style="list-style-type: none"> - Sisteme de aranjare în atac și apărare la lovitura de începere și reîncepere, lovitura de pedeapsă și liberă, din margine, grămadă ordonată. 		
Produce evaluabile		
<p>Acțiuni tactice:</p> <ul style="list-style-type: none"> - traseu tehnico-tactic; - rezolvarea situațiilor de supranumeric. <p>Agenda motrice a elevului (în formă grafică/digitală): acțiuni tactice a 2 jucători cu finalizare reușită în jocul sportiv, pe parcursul unei perioade indicate.</p>	<p>Acțiuni tactice și arbitraj:</p> <ul style="list-style-type: none"> - traseu tehnico-tactic; - arbitrajul jocului. <p>Agenda motrice a elevului (în formă grafică/digitală): practicarea jocului în activități la școală și în afara ei, pe parcursul unei perioade indicate.</p>	<p>Organizare și dirijare:</p> <ul style="list-style-type: none"> - organizarea și dirijarea unei secvențe de învățare a lecției; - organizarea și dirijarea competiției sportive. <p>Agenda motrice a elevului (în formă grafică/digitală): practicarea jocului în activități recreative și cotidiene, pe parcursul unei perioade indicate.</p>

VOLEI			
NIVELUL A	NIVELUL B	NIVELUL C1	NIVELUL C2
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 schimbarea jucătorilor, schimbarea terenurilor de joc, lovirea dublă, minge ținută. • Poziții și mișcări specifice: deplasări, pozițiile fundamentale ale jucătorilor. 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare. • Reguli de securitate • Reguli de joc: greșeli de serviciu, greșeli la fileu, semnalizările arbitrilor. • Elemente și procedee tehnice: mișcări înșelătoare. • Acțiuni tehnico-tactice: de serviciu, preluare, pasă, din 3 pase, sisteme simple apărare. 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare • Reguli de securitate • Arbitrajul jocurilor: gesticulația arbitrilor și dirijarea jocului. • Elemente și procedee tehnice: elemente și procedee tehnice de posesie și de deposedare a mingii. • Acțiuni tehnico-tactice individuale și colective: în atac și apărare, sisteme de atac și apărare. 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare. • Reguli de securitate • Arbitrajul jocurilor: protocol de meci, managementul competiției specifice probei. • Acțiuni tehnico-tactice: individuale, de grup și echipă, în atac și apărare. • Conținuturi practice: - Elemente și procedee tehnice în atac;
			<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare. • Reguli de securitate • Sisteme de organizare a competițiilor: eliminătoriu, pe cerc, mixt. • Sisteme de joc în atac și apărare • Conținuturi practice: - Elemente și procedee tehnice în atac; - Elemente și procedee tehnice în apărare;

<ul style="list-style-type: none"> • Elemente și procedee tehnice: pasarea, serviciul, preluarea, lovitură de atac. • Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Poziții fundamentale, deplasări; - Pasa cu ambele mâini de sus, de jos, pe loc urmată de deplasare; - Preluarea mingii de sus, de jos, în mișcare; - Serviciul de jos, din față cu diferite traiectorii; - Lovitura de atac; - Acțiuni tehnico-tactice compuse din preluare, pasă și transmitere peste fileu. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Poziții fundamentale, deplasări; - 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; - Acțiuni tehnico-tactice compuse din preluare, pasă și transmitere peste fileu, lovitură de atac. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Pasa de sus și de jos pe loc și în mișcare, peste cap; - Preluarea de sus și de jos, din lateral, din fileu; - Serviciul de jos din față și din lateral în diferite zone ale terenului; - Lovitura de atac directă și înșelătoare; - Blocajul individual în zonele 2, 3, 4; - Asigurarea partenerului, autoasigurarea; - Acțiuni de preluare – ridicare – transmitere/lovitură de atac; - Sistemul de apărare cu jucătorul avansat. 	<ul style="list-style-type: none"> - Elemente și procedee tehnice în apărare; - Acțiuni tehnico-tactice elementare individuale în atac și apărare; - Acțiuni tehnico-tactice elementare de echipă în atac și apărare; - Sisteme de atac: cu un ridicător, cu 2 ridicători; - Sisteme de apărare: unghiul înainte, unghiul înapoi. 	<ul style="list-style-type: none"> - Acțiuni tehnico-tactice individuale în atac și apărare; - Acțiuni tehnico-tactice de echipă în atac și apărare; - Sisteme de atac: cu un ridicător, cu 2 ridicători; - Sisteme de apărare: unghiul înainte, unghiul înapoi.
Produse evaluabile				
<ul style="list-style-type: none"> • Elemente și procedee: <ul style="list-style-type: none"> - pasa mingii de sus cu două mâini; - preluarea mingii de jos cu două mâini. • Agenda motrice a elevului (în formă grafică/digitală): practicarea elementelor și procedeelelor jocului în activități extrașcolare, pe parcursul unei perioade indicate. 	<ul style="list-style-type: none"> • Elemente și procedee: <ul style="list-style-type: none"> - pasa cu două de sus cu diferite traiectorii; - serviciul de jos la țintă. • Agenda motrice a elevului (în formă grafică/digitală): practicarea elementelor și procedeelelor jocului în activități extrașcolare, pe parcursul unei perioade indicate. 	<ul style="list-style-type: none"> • Elemente și joc: <ul style="list-style-type: none"> - lovitură de atac; - joc bilateral. • Agenda motrice a elevului (în formă grafică/digitală): practicarea jocului în activități la școală și în afară, pe parcursul unei perioade indicate. 	<ul style="list-style-type: none"> • Elemente și arbitraj: <ul style="list-style-type: none"> - lovitură de atac în zone; - arbitrajul jocului. • Agenda motrice a elevului (în formă grafică/digitală): practicarea jocului în activități recreative și cotidiene, pe parcursul unei perioade indicate. 	<ul style="list-style-type: none"> • Organizare și dirijare: <ul style="list-style-type: none"> - organizarea și dirijarea unei secvențe de învățare a lecției; - organizarea și dirijarea competiției sportive. • Agenda motrice a elevului (în formă grafică/digitală): practicarea jocului în activități recreative și cotidiene, pe parcursul unei perioade indicate.

Activități de învățare recomandate		
Nivelul A	Nivelul B	Nivelul C
<p>Activități specifice:</p> <ul style="list-style-type: none"> - observarea, demonstrarea și explicarea poziției și mișcărilor segmentelor corpului, factorilor-cheie, la îndeplinirea elementelor și procedeele tehnice specifice jocului în funcție de caracteristicile spațio-temporale, eventual cu suport video/digital; - practicarea și demonstrarea elementelor și procedeele tehnice specifice jocurilor în diferite poziții și cu îmbinarea a diferitor mișcări ale corpului; - practicarea elementelor de manipulare a mingii prin exerciții, ștafete, jocuri de mișcare, pregătitoare și convenționale (cu sarcini); - dezvoltarea calităților motrice specifice (viteză, capacități coordinative) prin intermediul elementelor și procedeele tehnice ale jocului. <p>Activități antreprenoriale:</p> <ul style="list-style-type: none"> - practicarea diferitor roluri (mentor/profesor, de model, lider de joc etc.) în secvențe ale lecției la nivel de grup/clasă; - proiectarea individuală/de grup/colectiv: afiș/poster/banner publicitar: îmbunătățirea stării de sănătate prin participarea regulată la activitățile motrice (în formă grafică/digitală); 	<p>Activități specifice:</p> <ul style="list-style-type: none"> - observarea, demonstrarea și explicarea elementelor și procedeele tehnice specifice jocului, înlănțuirea lor în acțiuni tactice individuale și a 2/3 jucători, eventual cu suport video/digital; - practicarea elementelor și procedeele tehnice specifice jocului sportiv în structuri complexe cu și fără mingie; - exersarea și practicarea acțiunilor tactice individuale și de grup în atac și apărare în condiții special adoptate (în situații de supranumeric în atac și inferioritate numerică în apărare); - dezvoltarea calităților motrice specifice (forță – viteză, capacități coordinative specifice) prin intermediul jocurilor de mișcare, pregătitoare și bilaterale. <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; 	<p>Activități specifice:</p> <ul style="list-style-type: none"> - demonstrarea, explicarea și corectarea greșellor ale elementelor și procedeele tehnice, înlănțuirea acțiunilor tehnico-tactice individuale în acțiuni colective și sisteme de joc în atac și apărare, eventual cu suport video/digital; - exersarea și perfecționarea elementelor și procedeele tehnice prin rezolvarea situațiilor tactice de joc în condiții special adoptate; - practicarea elementelor și procedeele tehnice/acțiunilor tactice individuale și colective în atac și apărare prin jocuri pregătitoare: bilaterale și competiționale; - dezvoltarea calităților motrice specifice prin mijloacele pregătirii tehnico-tactice/trasee tehnico-tactice (viteză, forță, rezistență, capacități coordinative specifice). <p>Activități antreprenoriale:</p> <ul style="list-style-type: none"> - practicarea diferitor roluri (moderator, organizator, profesor, lider de joc, căpitan de echipă, arbitru, supporter etc.) specifice jocurilor sportive în activități educative și cotidiane; - proiectarea individuală/de grup/colectiv: banner/spot/flashmob publicitar spiritul de fair-play în activitățile competiționale (în formă grafică/digitală); - învățare prin sarcini de lucru: modelarea mijloacelor specifice pentru învățarea/perfecționarea elementelor tehnice și acțiunilor tactice;

<ul style="list-style-type: none"> - învățarea prin sarcini de lucru: identificarea condițiilor sigure, modalităților de protecție personală și a celor din jur în timpul practicării jocurilor sportive în cadrul activităților de învățare; - organizarea workshopurilor: schimb de bune practici ce vizează identificarea spațiilor și jocurilor care se pot practica împreună cu prietenii/familia. 	<ul style="list-style-type: none"> - proiectarea individuală/de grup/colectiv: afiș/poster/banner spot publicitar: impactului jocurilor asupra stării emoționale ale omului, satisfacția și plăcerea personală (în formă grafică/digitală); - învățare prin sarcini de lucru: evaluarea progreselor proprii de însușire ale elementelor și procedeele tehnico-tactice specifice jocului sportiv; - organizarea workshopurilor: schimb de bune practici despre evoluția în activități competiționale specifice jocurilor sportive în cadrul școlar și cel extrașcolar. 	<ul style="list-style-type: none"> - organizarea workshopurilor: schimb de bune practici despre organizarea și arbitrajul competițiilor specifice jocurilor sportive, a voluntariatului în activități cotidiene.
---	--	---

VI. MODULELE LA ALEGERE

Modulul ELEMENTE DE DANS

ELEMENTE DEDANS POPULAR		
NIVELUL A	NIVELUL B	NIVELUL C
Unități de conținut		
<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării • Reguli de securitate • Conținuturi practice <p>Dans popular Hora 2/4:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ritmul și numărătoarea; - Pași de bază: caracter de horă; - Îmbinarea pasului cu mișcările brațelor; - Coordonarea brațelor cu pasul; - Interpretarea elementului după ritm, muzică; - Interpretarea pasului în semicerc, în cerc, 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 Sârba:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ritmul și numărătoarea; - Pași de bază: pas în ritm de sârbă; - Îmbinarea pasului cu mișcările brațelor; - Coordonarea brațelor cu pasul; - Interpretarea elementului după ritm, muzică; - Interpretarea pasului în semicerc, în cerc, 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 Hostropăț:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ritmul și numărătoarea; - Pas de bază de hostropăț; - Îmbinarea pasului cu mișcările brațelor; - Coordonarea brațelor cu pasul; - Interpretarea elementului după ritm, muzică; - Interpretarea pasului în semicerc, în cerc, linie; - Pași de dans în perechi; - Dansuri populare regionale (ruse, găgăuze, bulgare, ucrainene etc.).
Produce evaluabile		
<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pas de bază: caracter de horă. <p>Proiect: Portul (costumul) popular și chiuiturile.</p>	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pas de bază: pas în ritm de sârbă. <p>Proiect: Dansuri populare regionale.</p>	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pas de bază: de hostropăț. <p>Proiect: Dansuri populare specifice evenimentelor culturale folclorice.</p>

ELEMENTE DE DANS SPORTIV		
NIVELUL A	NIVELUL B	NIVELUL C
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>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, cerc, linie. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Beneficiile practicării ● Reguli de securitate ● Conținuturi practice <p>Dansul Vals vienez 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; - Interpretarea pasului în semicerc, cerc, linie.
Produse evaluabile		
<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pas de bază: de vals. <p>Proiect: Tipuri de vals.</p>	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pas de bază: de vals cu întoarcere. <p>Proiect: Ritmul pașilor de vals.</p>	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - vals în perechi pe cerc. <p>Proiect: Structura compozițională a dansului.</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 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 specifice:</p> <ul style="list-style-type: none"> - observarea, demonstrarea și explicarea elementelor din dans în varietate, înălțuirea 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 specifice:</p> <ul style="list-style-type: none"> - demonstrarea și explicarea elementelor din dans, înălțuirea în complexe de concurs, individual și în grup, eventual cu suport video/digital; - perfecționarea și practicarea complexelor din dans individual și în grup sub formă de concurs.

<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 antreprenoriale:</p> <ul style="list-style-type: none"> - practicarea diferitor roluri (mentor/profesor, de model, lider de grup, de reporter-comentator sportiv etc.) în activități specifice de dans la nivel de grup/clasă/școală; - învățarea prin sarcini de lucru: depistarea varietății de îndeplinire ale elementelor din dans. 	<p>Activități antreprenoriale:</p> <ul style="list-style-type: none"> - practicarea diferitor roluri (de profesor, arbitru, voluntar, de reporter-comentator sportiv) specifice dansului în activități educative și cotidiane; - învățarea prin sarcini de lucru: crearea complexelor de dans în grup pentru participarea în concursuri.
--	--	---

Modulul JOC SPORTIV INDIVIDUAL

BADMINTON		
NIVELUL A	NIVELUL B	NIVELUL C
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: - 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/repetările, penalități. • Conținuturi practice: - 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: serviciul și preluarea la jocul dublu, disputarea punctului. • Conținuturi practice: - Lovitura de la piept, din dreapta, din stânga, dropul, smashul; - Aranșări în teren la dublu: lateral, înainte-înapoi, circular; - Lovitura de atac prin lovituri plasate pe spațiile rămase libere; - Serviciul înalt depărtat și scurt apropiat; - Returul din zona din spatele terenului, în cros, în lung de linie.

Produce evaluabile		
<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - lovituri din dreapta/din stânga; - serviciul la precizie. <p>Proiect: Evoluția jocului și a regulilor în badminton.</p>	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - lovituri de atac de pe loc; - serviciu în zone prestabilite. <p>Proiect: Elementele tehnico-tactice ale jocului.</p>	<p>Elemente, joc și arbitraj:</p> <ul style="list-style-type: none"> - lovituri de atac și preluarea; - joc bilateral. <p>Organizarea și arbitrajul competiției.</p>
Activități de învățare recomandate		
<p>Activități specifice:</p> <ul style="list-style-type: none"> - observarea, demonstrarea și explicarea poziției și mișcărilor segmentelor corpului la îndeplinirea elementelor și procedeelelor tehnice specifice jocului, eventual cu suport video/digital; - practicarea și demonstrarea elementelor și procedeelelor tehnice specifice jocurilor 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, de model, lider de joc etc.) în secvențe ale lecției la nivel de grup/clasă; - învățarea prin sarcini de lucru: identificarea condițiilor sigure, modalităților de protecție personală și a celor din jur în timpul practicării jocurilor sportive în cadrul activităților de învățare. 	<p>Activități specifice:</p> <ul style="list-style-type: none"> - observarea, demonstrarea și explicarea elementelor și procedeelelor tehnice specifice jocului, înlănțuirea lor în acțiuni tactice, eventual cu suport video/digital; - practicarea elementelor și procedeelelor tehnice specifice jocului sportiv în structuri complexe și prin 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 jocurilor sportive la nivel de grup/clasă/școală; - învățarea prin sarcini de lucru: evaluarea progreselor proprii de însușire ale elementelor și procedeelelor tehnico-tactice specifice jocului sportiv. 	<p>Activități specifice:</p> <ul style="list-style-type: none"> - demonstrarea, explicarea și corectarea greșellor de îndeplinire ale elementelor și procedeelelor tehnice, eventual cu suport video/digital; - exersarea și perfecționarea elementelor și procedeelelor tehnice prin rezolvarea situațiilor tactice de joc în condiții special adoptate, jocuri bilaterale și competiționale. <p>Activități antreprenoriale:</p> <ul style="list-style-type: none"> - practicarea diferitor roluri (moderator, organizator, profesor, lider de joc, căpitan de echipă, arbitru, suport etc.) specifice jocurilor sportive în activități educative și cotidiene; - învățarea prin sarcini de lucru: modelarea mijloacelor specifice pentru învățarea/perfecționarea elementelor tehnice și acțiunilor tactice.

TENIS DE MASĂ		
NIVELUL A	NIVELUL B	NIVELUL C
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 paletelor; - Exerciții cu paleta și mingea; - Lovituri drepte, forhandul și reverul simplu; - Serviciul cu forhandul și reverul din poziționare diferită față de masă. 	<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; - Exerciții cu paleta și mingea; - Lovituri drepte și plate, forhandul și reverul; - Serviciul liftat cu traiectorii scurte, medii, lungi; - Preluarea forhand și rever. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Beneficiile practicării ● Reguli de securitate ● Reguli de joc: serviciul și preluarea la jocul dublu, disputarea punctului. ● Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Deplasările în jocul de dublu: în formă de „0”, în formă de „1”, paralele „=“; - Lovituri plate, lifate cu efect tăiat din forhand și rever; - Serviciul tăiat cu forhandul și cu reverul; - Preluarea top-spinului cu forhandul și cu reverul.
Produce evaluabile		
<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - lovituri drepte, forhandul și reverul; - serviciul la precizie. <p>Proiect: <i>Evoluția jocului și a regulilor în tenisul de masă.</i></p>	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - lovituri plate; - serviciul liftat la precizie. <p>Proiect: <i>Elementele tehnico-tactice ale jocului.</i></p>	<p>Elemente, joc și arbitrare:</p> <ul style="list-style-type: none"> - lovituri de atac și preluarea; - joc bilateral. <p>Organizarea și arbitrajul jocurilor/ competiției.</p>
Activități de învățare recomandate		
<p>Activități specifice:</p> <ul style="list-style-type: none"> - observarea, demonstrarea și explicarea poziției și mișcărilor segmentelor corpului la îndeplinirea elementelor și procedeelelor tehnice specifice jocului, eventual cu suport video/digital; - practicarea și demonstrarea elementelor și procedeelelor tehnice specifice jocului în diferite poziții și cu îmbinarea a diferitor mișcări ale corpului. 	<p>Activități specifice:</p> <ul style="list-style-type: none"> - observarea, demonstrarea și explicarea elementelor și procedeelelor tehnice specifice jocului, înlănțuirea lor în acțiuni tactice, eventual cu suport video/digital; - practicarea elementelor și procedeelelor tehnice specifice jocului sportiv în structuri complexe și prin jocuri de învățare. 	<p>Activități specifice:</p> <ul style="list-style-type: none"> - demonstrarea, explicarea și corectarea greșelilor de îndeplinire ale elementelor și procedeelelor tehnice, eventual cu suport video/digital; - exersarea și perfecționarea elementelor și procedeelelor tehnice prin rezolvarea situațiilor tactice de joc în condiții special adoptate, jocuri bilaterale și competiționale.

<p>Activități antreprenoriale:</p> <ul style="list-style-type: none"> - practicarea diferitor roluri (mentor/profesor, de model, lider de joc etc.) în secvențe ale lecției la nivel de grup/clasă; - învățarea prin sarcini de lucru: identificarea condițiilor sigure, modalităților de protecție personală și a celor din jur în timpul practicării jocurilor sportive în cadrul activităților 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 jocurilor sportive la nivel de grup/clasă/școală; - învățarea prin sarcini de lucru: evaluarea progreselor proprii de însușire ale elementelor și procedeele tehnico-tactice specifice jocului sportiv. 	<p>Activități antreprenoriale:</p> <ul style="list-style-type: none"> - practicarea diferitor roluri (moderator, organizator, profesor, lider de joc, căpitan de echipă, arbitru, suportor etc.) specifice jocurilor sportive în activități educative și cotidiene; - învățarea prin sarcini de lucru: modelarea mijloacelor specifice pentru învățarea/perfecționarea elementelor tehnice și acțiunilor tactice.
---	---	--

JOC DE DAME		
NIVELUL A	NIVELUL B	NIVELUL C
Unități de conținut		
<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării • Reguli de securitate • Reguli de joc: tabla, piese, amplasarea pieselor pe tabla de joc, mutările pieselor, transformarea în damă, mutările damelor, diagonala principală, linii duble, triple, remiză, câștig, pierdere, notația. • Conținuturi practice: - 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: - Debut: Țeapa, Retragerea, Urbana, Urbana inversă; - Jocul de mijloc: importanța câmpurilor d4, f4 (c5, e5), câmpuri active, legături, piese izolate, flancuri – inadmisibilitatea slăbirii flancurilor, calcul și plan – noțiuni fundamentale; - Finalul: 3 dame contra unei dame și o piesă, lupta pieselor, schimb de piese, tempo, opoziția, blocarea pieselor. 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării • Reguli de securitate • Conținuturi practice: - Debut: Jocul lui Bodianschi, Jocul lui Kaulen, Jocul lui Shmulian, Furculița; - Jocul de mijloc: avantajul pieselor centrale față de cele de pe margini, piese nedezvoltate, coloane, praștia, sita, podișorul, bariera, sacrificiul; - Finalul: lupta pieselor, schimb de piese, autobaricadarea, hotarul, furca, înțepenirea.

Produce evaluabile		
<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - mișcări, capturări și transformare; - lanțuri simple. <p>Proiect: <i>Jocul de dame în antichitate.</i></p>	<p>Elemente și joc:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rezolvarea situațiilor de avantaj; - joc practic. <p>Proiect: <i>Jocul de dame în Moldova.</i></p>	<p>Elemente, joc și arbitraj:</p> <ul style="list-style-type: none"> - variante de debut al jocului; - joc practic. <p>Organizarea și arbitrajul competiției.</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, de model, lider de joc etc.) în secvențe ale lecției la nivel de grup/clasă; - învățarea prin sarcini de lucru: identificarea condițiilor sigure, 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, joc de mijloc și final, înlănțuirea lor în acțiuni tactice, eventual cu suport video/digital; - practicarea elementelor de debut, joc 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. 	<p>Activități specifice:</p> <ul style="list-style-type: none"> - demonstrarea, explicarea și corectarea greșelilor de aplicare a strategiei de luptă, eventual cu suport video/digital; - practicarea jocurilor în condiții competitive și recreative. <p>Activități antreprenoriale:</p> <ul style="list-style-type: none"> - practicarea diferitor roluri (moderator, organizator, profesor, lider de joc, căpitan de echipă, arbitru, suport etc.) specifice în activități educative și cotidiane; - învățarea prin sarcini de lucru: modelarea mijloacelor specifice pentru învățarea/perfecționarea acțiunilor tactice ale jocului.

ȘAH		
NIVELUL A	NIVELUL B	NIVELUL C
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, nebunului, damei, regelui, calului, pionului; capturarea pieselor de șah, șahul și matul. ● Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Deschidere: clasificarea deschiderilor; cum trebuie de început partida, regulile de dezvoltare; - Jocul de mijloc în atac și 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 dama 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 cazurile când 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: posibilitățile de apărare de șah; rezolvarea problemelor de mat într-o mutare, notația șahistă. ● Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Deschidere: variante de deschidere; greșeli tipice; - Jocul de mijloc: evaluarea poziției și planul de joc; interferența și eliberarea liniilor; rezolvarea combinațiilor; mobilitatea pieselor; structura de pionii; - Finalul: mat cu 2 nebuni; opoziția, realizarea avantajului material.
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 joc:</p> <ul style="list-style-type: none"> - deschiderea partidei și studierea unei variante; - joc practic. <p>Proiect: <i>Șahul în Moldova.</i></p>	<p>Elemente joc și arbitrar:</p> <ul style="list-style-type: none"> - notația șahistă. - joc practic. <p>Organizarea și arbitrarul competiției.</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, de model, lider de joc etc.) în secvențe ale lecției la nivel de grup/clasă; - învățarea prin sarcini de lucru: identificarea condițiilor sigure, 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, joc de mijloc și final, înlănțuirea lor în acțiuni tactice, eventual cu suport video/digital; - practicarea elementelor de debut, joc 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. 	<p>Activități specifice:</p> <ul style="list-style-type: none"> - demonstrarea, explicarea și corectarea greșellor de aplicare a strategiei de luptă, eventual cu suport video/digital; - practicarea jocurilor în condiții competitive și recreative. <p>Activități antreprenoriale:</p> <ul style="list-style-type: none"> - practicarea diferitor roluri (moderator, organizator, profesor, lider de joc, căpitan de echipă, arbitru, supporter etc.) specifice în activități educative și cotidiane; - învățarea prin sarcini de lucru: modelarea mijloacelor specifice pentru învățarea/perfecționarea acțiunilor tactice a jocului.

Modulul PROBĂ SPORTIVĂ RECREATIVĂ

FITNESS/AEROBICĂ		
NIVELUL A	NIVELUL B	NIVELUL C
Unități de conținut		
<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării • Reguli de securitate • Conținuturi practice: <i>Fitness forță:</i> <ul style="list-style-type: none"> - Poziții la aparate, tipuri de prize; - Exerciții pregătitoare; - Exerciții pentru mușchii brațelor: (flexii, extensie, scripete); - Exerciții pentru mușchii pieptului și umerilor (împins și fluturări cu greutate); - Exerciții pentru mușchii spatelui (fluturări cu greutate/scripete); - Exerciții pentru mușchii coapselor, gambelor (extensii, flexii). <p><i>Fitness aerobică:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Exerciții cu propriul corp, elastic, în aer liber, individual și în grup. 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării • Reguli de securitate • Conținuturi practice: <i>Fitness forță:</i> <ul style="list-style-type: none"> - Exerciții pregătitoare; - Exerciții pentru mușchii brațelor (flexii și extensii alternative); - Exerciții pentru mușchii pieptului și umerilor (împins orizontal, înclinat, declinat); - Exerciții pentru mușchii spatelui (ridicări, tracțiuni, ramat); - Exerciții pentru mușchii coapselor și gambelor (extensii, flexii, îndreptări la aparat, genuflexiuni); - Exerciții pentru mușchii abdomenului. <p><i>Fitness aerobică:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Exerciții cu propriul corp, elastic, în aer liber, individual și în grup. 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării • Reguli de securitate • Conținuturi practice: <i>Fitness forță:</i> <ul style="list-style-type: none"> - Exerciții pregătitoare; - Complex de exerciții pentru grupele musculare mijlocii și mari (umeri, piept, cvadriceps, spate); - Complex de exerciții pentru mușchii pectorali; - Complex de exerciții pentru grupele musculare mici (biceps, triceps, biceps femural, gambe); - Complex de exerciții pentru mușchii coapselor. <p><i>Fitness aerobică:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Exerciții cu propriul corp, elastic, în aer liber, individual și în grup.
Produce evaluabile		
<p>Elemente și complexe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - poziții și prize; - prezentarea a 3 exerciții pentru dezvoltarea fiecărei grupe de mușchi. <p>Proiect: Mișcări specifice pentru dezvoltarea mușchilor brațelor.</p>	<p>Elemente și complexe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - exerciții pentru grupe de mușchi; - complex de exerciții pentru/cu propriul corp. <p>Proiect: Dozarea efortului pentru o ședință de antrenament.</p>	<p>Elemente și complexe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - complex de exerciții pentru dezvoltarea grupelor de mușchi separat. <p>Proiect: Dozarea efortului pe o perioadă stabilită.</p>

Activități de învățare recomandate

Activități specifice:

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

Activități antreprenoriale:

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

Activități specifice:

- observarea, demonstrarea și explicarea elementelor din aerobică și fitness în varietate, înlănțuirea în complexe, eventual cu suport video/digital;
- perfecționarea și practicarea varietății de elemente din aerobică și fitness 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 de aerobică și fitness la nivel de grup/clasă/școală;
- învățarea prin sarcini de lucru: depistarea varietății de îndeplinire ale elementelor din aerobică și fitness.

Activități specifice:

- demonstrarea și explicarea elementelor din aerobică și fitness, înlănțuirea în complexe de concurs, individual și în grup, eventual cu suport video/digital;
- perfecționarea și practicarea complexelor din aerobică și fitness, individual și în grup sub formă de concurs.

Activități antreprenoriale:

- practicarea diferitor roluri (profesor, arbitru, voluntar, reporter-comentator sportiv) specifice aerobicii și fitnessului în activități educative și cotidiane;
- învățarea prin sarcini de lucru: crearea complexelor de aerobică și fitness în grup pentru participarea la concursuri.

ÎNOT		
NIVELUL A	NIVELUL B	NIVELUL C
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 apă; - Plutirea, alunecarea, scufundările; - Respirația înotătorului; - Mișcări de brațe; - Mișcări de picioare; - Start din apă. 	<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 procedeele craul pe piept, bras, craul pe spate; - Mișcarea picioarelor în procedeele craul pe piept, bras, craul pe spate; - Coordonarea mișcărilor brațelor 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"> ● Beneficiile practicării ● Reguli de securitate ● Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Coordonarea mișcărilor brațelor cu cea a picioarelor și cu respirația în procedeele craul pe piept, bras, craul pe spate, fluturare; - Corectarea greșelilor frecvente în execuția tehnicii procedeeelor craul pe piept, bras, craul pe spate, fluturare; - Start de pe bloc; - Probele de mixt individual: fluturare, craul pe spate, bras și craul pe piept; - Înot aplicativ: bras pe spate; înot pe o parte; subacvatic, de salvare de la înec.
Produse evaluabile		
<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: Forme de practicare a înotului.</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.</p>	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - tehnica înotului fluturare; - tehnica înotului de salvare de la înec. <p>Organizarea și arbitrajul competiției.</p>
Activități de învățare recomandate		
<p>Activități specifice:</p> <ul style="list-style-type: none"> - observarea, demonstrarea și explicarea poziției și mișcărilor segmentelor corpului la îndeplinirea elementelor și procedeeelor tehnice specifice înotului, eventual cu suport video/digital; 	<p>Activități specifice:</p> <ul style="list-style-type: none"> - observarea, demonstrarea și explicarea elementelor și procedeeelor tehnice specifice înotului, înlănțuirea lor în mediu acvatic, eventual cu suport video/digital; 	<p>Activități specifice:</p> <ul style="list-style-type: none"> - demonstrarea, explicarea și corectarea greșelilor de îndeplinire ale elementelor și procedeeelor tehnice ale înotului, eventual cu suport video/digital;

<ul style="list-style-type: none"> - practicarea și demonstrarea elementelor și procedeele tehnice specifice înotului, 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, de model etc.) în secvențe ale lecției la nivel de grup/clasă; - învățarea prin sarcini de lucru: identificarea condițiilor sigure, modalităților de protecție personală și a celor din jur în timpul practicării înotului, în cadrul activităților de învățare. 	<ul style="list-style-type: none"> - practicarea elementelor și procedeele tehnice specifice înotului, în structuri complexe și prin jocuri 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; - învățarea prin sarcini de lucru: evaluarea progreselor proprii de însușire a elementelor și procedeele tehnice ale înotului. 	<ul style="list-style-type: none"> - exersarea și perfecționarea elementelor și procedeele tehnice de înot în condiții special adoptate, jocuri și activități competiționale. <p>Activități antreprenoriale:</p> <ul style="list-style-type: none"> - practicarea diferitor roluri (moderator, organizator, profesor, lider, arbitru, suportor etc.) specifice înotului în activități educative și cotidiane; - învățarea prin sarcini de lucru: modelarea mijloacelor specifice pentru învățarea/perfecționarea elementelor tehnice ale înotului.
--	--	--

TURISM PEDESTRU		
NIVELUL A	NIVELUL B	NIVELUL C
Unități de conținut		
<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării • Reguli de securitate în cadrul activităților turistice pedestre. • Conținuturi practice: - Echipamentul turistic colectiv; - Echipamentul turistic individual; - Echipamentul turistic special; - Orientare după busolă, hartă, elemente ale naturii; - Tehnica deplasării și 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: - Echipamentul colectiv, individual și special; - Accidentele în cadrul activității turistice pedestre; - Tehnica turistică: instalarea corturilor, nodurile, aranjarea lucrurilor în rucsac, orientarea după elemente topografice, transportarea accidentaților; - Tehnica și tactica marșului turistic pedestru. Bivouac turistic; - Tehnica deplasării și ocolirii obstacolelor naturale și artificiale; - Alimentația în marșuri turistice; - Marș turistic de explorare. 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării • Reguli de securitate • Conținuturi practice: - Accidentele și prevenirea lor în cadrul activității turistice; - Planificarea marșului turistic; - Responsabilități în timpul drumeției; - Tehnica și tactica marșului turistic pedestru; - Pista cu obstacole; - Orientare sportivă; - Marș turistic sportiv.

Produce evaluabile		
<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - legarea nodurilor; - orientarea după busolă. <p>Proiect: <i>Forme de practicare a turismului.</i></p>	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - instalarea corturilor; - tehnica trecerii obstacolelor. <p>Proiect: <i>Elementele tehnice ale turismului pedestru.</i></p>	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - orientarea sportivă; - marș turistic sportiv. <p>Proiect: <i>Particularitățile traseelor de concurs la tehnica turismului pedestru.</i></p>
Activități de învățare recomandate		
<p>Activități specifice:</p> <ul style="list-style-type: none"> - observarea, demonstrarea și explicarea elementelor specifice turismului pedestru, îndeplinirea elementelor și procedeele tehnice specifice, eventual cu suport video/digital; - practicarea și demonstrarea elementelor și procedeele specifice turismului pedestru în condiții special adoptate. <p>Activități antreprenoriale:</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, modalităților de protecție personală și a celor din jur în timpul practicării turismului pedestru în cadrul activităților de învățare. 	<p>Activități specifice:</p> <ul style="list-style-type: none"> - observarea, demonstrarea și explicarea elementelor și procedeele tehnice specifice turismului pedestru în activitățile de explorare, eventual cu suport video/digital; - practicarea elementelor și procedeele tehnice specifice turismului pedestru în structuri complexe, jocuri și parcursuri aplicative. <p>Activități antreprenoriale:</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 ale elementelor și procedeele specifice turismului pedestru. 	<p>Activități specifice:</p> <ul style="list-style-type: none"> - demonstrarea, explicarea și corectarea greșellor de îndeplinire ale elementelor și procedeele tehnice specifice turismului pedestru, eventual cu suport video/digital; - exersarea și perfecționarea elementelor și procedeele tehnice prin rezolvarea situațiilor în condiții special adoptate și concursuri. <p>Activități antreprenoriale:</p> <ul style="list-style-type: none"> - practicarea diferitor roluri (moderator, organizator, profesor, lider, căpitan de echipă, arbitru, suport etc.) specifice turismului pedestru în activități educative și cotidiane; - învățarea prin sarcini de lucru: modelarea mijloacelor specifice pentru învățarea/perfecționarea elementelor tehnice ale turismului pedestru.

Modulul PROBĂ SPORTIVĂ INDIVIDUALĂ

ARMMWRESTLING		
NIVELUL A	NIVELUL B	NIVELUL C
Unități de conținut		
<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării • Reguli de securitate • Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Pregătirea sistemului scheletic și muscular; - Poziții fundamentale; - Poziția picioarelor în funcție de tehnica de luptă; - Tipuri de prize: deschisă, închisă, joasă, înaltă; - Tehnica de luptă: lateral, de sus, în cârlig; - Tehnica respirației; - Tehnica de ieșire dintr-o situație periculoasă; - Execuție de finalitate. 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării • Reguli de securitate • Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Pregătirea sistemului scheletic și muscular; - Poziții fundamentale în funcție de tehnica de luptă; - Tehnica luptei „în lateral”; - Tehnica de luptă „în cârlig”; - Tehnica de a lupta „de sus”; - Tehnica de ieșire dintr-o situație periculoasă; - Execuție de finalitate. 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării • Reguli de securitate • Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Pregătirea sistemului scheletic și muscular; - Poziții fundamentale și mișcări specifice; - Tehnica luptei în „lateral”; - Tehnica de luptă „în cârlig”; - Tehnica de a lupta „de sus”; - Tehnica de ieșire dintr-o situație periculoasă; - Execuție de finalitate.
Produse evaluabile		
<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - tipuri de prize; - tehnica de luptă: din lateral. <p>Proiect: Mișcările specifice în tehnica luptei în lateral.</p>	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - tehnica de luptă: de sus, în cârlig. <p>Proiect: Pregătirea sistemului scheletic și muscular.</p>	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - tehnica de luptă: în lateral/de sus/în cârlig. <p>Proiect: Pregătirea sistemului scheletic și muscular în funcție de tehnica de luptă.</p>

Activități de învățare recomandate		
<p><i>Activități specifice:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - observarea, demonstrarea și explicarea diferitor mișcări locomotorii, a deosebirilor și asemănarilor dintre mișcări în exerciții din armwrestling, eventual cu suport video/digital; - perfecționarea și practicarea diferitor mișcări fundamentale ale corpului prin elemente din armwrestling. <p><i>Activități antreprenoriale:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - practicarea diferitor roluri (conducere, model) în activități specifice armwrestlingului, la nivel de grup/clasă; - învățarea prin sarcini de lucru: identificarea oportunităților de practicare a armwrestlingului în mediul școlar, familial, comunitar. 	<p><i>Activități specifice:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - observarea, demonstrarea și explicarea elementelor din armwrestling în varietate, înlănțuirea în complexe, eventual cu suport video/digital; - perfecționarea și practicarea varietății de elemente din armwrestling în diferite îmbinări, în complexe. <p><i>Activități antreprenoriale:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - practicarea diferitor roluri (mentor/profesor, model, lider de grup, reporter-comentator sportiv etc.) în activități specifice de armwrestling, la nivel de grup/clasă/școală; - învățarea prin sarcini de lucru: varietăți de îndeplinire ale elementelor din armwrestling. 	<p><i>Activități specifice:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - demonstrația și explicarea, depistarea greșellor de îndeplinire ale elementelor din armwrestling, eventual cu suport video/digital; - perfecționarea și practicarea tehnicilor din armwrestling, sub formă de concurs. <p><i>Activități antreprenoriale:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - practicarea diferitor roluri (profesor, arbitru, voluntar, reporter-comentator sportiv) specifice din armwrestling în activități educative și cotidiane; - învățarea prin sarcini de lucru: crearea mijloacelor de perfecționare ale elementelor din armwrestling, pentru participarea în concursuri.

ELEMENTE DE TAEKWONDO WT		
NIVELUL A	NIVELUL B	NIVELUL C
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. <i>Seogi: pyonhi, junbi, juchum, kkae, ap; Kubi: ap, dwi;</i> - Tehnica mâinilor: <i>Makki: arae an, olgul, bakkat; Jireugi: montong, olgul, dubeam; Chigi: sonnal; Chigi: sonnal;</i> - Tehnica mișcărilor picioarelor: <i>Ap, Dollyo, Yop, Dwi, Naeryo;</i> - Exactitatea și ritmicitate 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. <i>Seogi: Kubi;</i> - Tehnica mâinilor: <i>Makki: arae, an, olgul, bakkat, palmok, hansonnal; Jireugi: montong, olgul, dubeam; Chigi: sonnal, bakkat sonnal, pyonsonkkt;</i> - Tehnica mișcărilor picioarelor: <i>Ap, Dollyo, Yop, Dwi, Naeryo, Mondollyo;</i> - Exactitatea și ritmicitate 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. <i>Seogi; Kubi;</i> - Tehnica mâinilor: <i>Makki, Jireugi, Chigi;</i> - Tehnica mișcărilor picioarelor: <i>Ap, Dollyo, Yop, Dwi, Naeryo, Mondollyo, Bandal, Dwi huryo, Pyojeok;</i> - Exactitatea și ritmicitate în execuția mișcărilor; - Coordonarea mișcărilor cu respirația; - Complexe de mișcări „POOMSAE”: taeguk oh jang, taeguk yuk jang.
Produse evaluabile		
<p>Elemente și complexe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - poziții de bază; - complexe de mișcări „poomsae”: taeguk i jang. <p>Proiect: <i>Taekwondo stil de viață și artă.</i></p>	<p>Elemente și complexe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - mișcări de brațe și picioare; - complexe de mișcări „POOMSAE”: taeguk sam jang. <p>Proiect: <i>Tehnica îndeplinirii complexelor de mișcări.</i></p>	<p>Elemente și complexe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - complexe de mișcări „POOMSAE”: taeguk oh jang; - complexe de mișcări „POOMSAE”: taeguk yuk jang. <p>Proiect: <i>Arbitrarea îndeplinirii de mișcări „POOMSAE”.</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 asemănărilor 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 taekwondoului, la nivel de grup/clasă; - învățarea prin sarcini de lucru: identificarea oportunităților de practicare a taekwondoului în mediul școlar, familial, comunitar. 	<p>Activități specifice:</p> <ul style="list-style-type: none"> - observarea, demonstrarea și explicarea elementelor din taekwondo în varietate, înlănțuirea 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, de model, lider de grup, de reporter-comentator sportiv etc.) în activități specifice de taekwondo, la nivel de grup/clasă/școală; - învățarea prin sarcini de lucru: depistarea varietății de îndeplinire ale elementelor din taekwondo. 	<p>Activități specifice:</p> <ul style="list-style-type: none"> - demonstrarea, explicarea și depistarea greșelilor de îndeplinire ale elementelor din taekwondo, eventual cu suport video/digital; - perfecționarea și practicarea tehnicilor din taekwondo, sub formă de concurs. <p>Activități antreprenoriale:</p> <ul style="list-style-type: none"> - practicarea diferitor roluri (de profesor, arbitru, voluntar, de reporter-comentator sportiv) specifice din taekwondo în activități educative și cotidiene; - învățarea prin sarcini de lucru: crearea mijloacelor de perfecționare ale elementelor din taekwondo, pentru participarea în concursuri.

ELEMENTE DIN LUPTA LIBERĂ/JUDO		
NIVELUL A	NIVELUL B	NIVELUL C
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/immobilizări; - Căderi/asigurări; - Tehnica la sol: podul luptătorului, rulări, 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/immobilizări, căderi, asigurări; - Tehnica luptei la sol: podul luptătorului; rulări: din spate la un braț combinat 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, căderi, fixări; - Tehnica la sol: podul; rulări; răsturnări; - Tehnica din picioare: doborări; răsturnări; duceri la sol cu fixarea ambelor coapse, cu fixarea unui picior, cu fixarea brațului; - Acțiuni tactice specifice: combinații tehnico-tactice prin procedeele însușite; acțiuni tactice în funcție de propriile calități; - Acțiuni în funcție de calitățile sau defectele adversarului.
Produse evaluabile		
<p>Elemente și procedee: Podul (podețul);</p> <ul style="list-style-type: none"> - dezechilibrări și căderi. <p>Proiect: Beneficiile practicării luptei libere/judo. Istoria sportului de luptă liberă/judo.</p>	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - prize, chei și fixări; - dezechilibrări și căderi. <p>Proiect: Elemente și procedee din lupta liberă/judo.</p>	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - tehnica la sol: rulări din spate; - tehnica din picioare: duceri la sol cu fixarea ambelor coapse, cu fixarea unui picior. <p><i>Organizarea și arbitrajul competiției.</i></p>

Activități de învățare recomandate		
<p><i>Activități specifice:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - observarea, demonstrarea și explicarea diferitor mișcări locomotorii, a deosebirilor și asemănărilor 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><i>Activități antreprenoriale:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - practicarea diferitor roluri (de conducere, de model) în activități specifice în lupte libere/judoului, la nivel de grup/clasă; - învățarea prin sarcini de lucru: identificarea oportunităților de practicare a luptei libere/judoului în mediul școlar, familial, comunitar. 	<p><i>Activități specifice:</i></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><i>Activități antreprenoriale:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - practicarea diferitor roluri (mentor/profesor, de model, lider de grup, de reporter-comentator sportiv etc.) în activități specifice din lupte libere/judo, la nivel de grup/clasă/școală; - învățarea prin sarcini de lucru: varietatea de îndeplinire ale elementelor din lupte libere/judo. 	<p><i>Activități specifice:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - demonstrarea, explicarea și depistarea greșelilor de îndeplinire ale elementelor din lupte libere/judo, eventual cu suport video/digital; - perfecționarea și practicarea tehnicilor din lupte libere/judo sub formă de concurs. <p><i>Activități antreprenoriale:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - practicarea diferitor roluri (de profesor, arbitru, voluntar, de reporter-comentator sportiv) specifice din lupte libere/judo în activități educative și cotidiene; - învățarea prin sarcini de lucru: crearea mijloacelor de perfecționare ale elementelor din lupte libere/judo, pentru participarea în concursuri.

Modulul PROBĂ SPORTIVĂ NAȚIONALĂ

ARUNCAREA BUZDUGANULUI		
NIVELUL A	NIVELUL B	NIVELUL C
Unități de conținut		
<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării • Reguli de securitate • Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Poziția fundamentală; - Priza buzduganului; - Exerciții de mânăuire a buzduganului; - Tehnica aruncării buzduganului; - Aruncarea buzduganului la ținta orizontală. 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării • Reguli de securitate • Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Poziția fundamentală; - Priza buzduganului; - Exerciții de mânăuire a buzduganului; - Tehnica aruncării buzduganului; - Aruncarea buzduganului la distanță. 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării • Reguli de securitate • Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Poziția fundamentală; - Priza buzduganului; - Exerciții de mânăuire a buzduganului; - Tehnica aruncării și prinderii buzduganului; - Aruncarea buzduganului la înălțime.
Produse evaluabile		
<p>Probă și rezultat:</p> <ul style="list-style-type: none"> - aruncarea buzduganului la ținta orizontală. <p>Proiect: <i>Aruncarea buzduganului probă națională.</i></p>	<p>Probă și rezultat:</p> <ul style="list-style-type: none"> - aruncarea buzduganului la distanță. <p>Proiect: <i>Aruncarea buzduganului – forme de competiții.</i></p>	<p>Probă și rezultat:</p> <ul style="list-style-type: none"> - aruncarea buzduganului la înălțime. <p>Proiect: <i>Competiții și tradiții naționale regionale.</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 asemănarilor dintre mișcări în exerciții din proba <i>Aruncarea buzduganului</i>, eventual cu suport video/digital; - perfecționarea și practicarea diferitor mișcări fundamentale ale corpului prin elemente din proba <i>Aruncarea buzduganului</i>. 	<p>Activități specifice:</p> <ul style="list-style-type: none"> - observarea, demonstrarea și explicarea elementelor din proba <i>Aruncarea buzduganului</i> în varietate, înălțuirea în complexe, eventual cu suport video/digital; - perfecționarea și practicarea varietății de elemente din proba <i>Aruncarea buzduganului</i> în diferite îmbinări în complexe. 	<p>Activități specifice:</p> <ul style="list-style-type: none"> - demonstrarea, explicarea și depistarea greșelilor de îndeplinire ale elementelor din <i>Aruncarea buzduganului</i>, eventual cu suport video/digital; - perfecționarea și practicarea tehnicilor din proba <i>Aruncarea buzduganului</i> sub formă de concurs.

<p>Activități antreprenoriale:</p> <ul style="list-style-type: none"> - practicarea diferitor roluri (de conducere, de model) în activități specifice probei la nivel de grup/clasă; - învățarea prin sarcini de lucru: identificarea oportunităților de practicare a probei în mediul școlar, familial, comunitar. 	<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 proba <i>Aruncarea buzduganului</i>, la nivel de grup/clasă/școală; - învățarea prin sarcini de lucru: depistarea varietății de îndeplinire ale elementelor din proba <i>Aruncarea buzduganului</i>. 	<p>Activități antreprenoriale:</p> <ul style="list-style-type: none"> - practicarea diferitor roluri (profesor, arbitru, voluntar, reporter-comentator sportiv) specifice probei <i>Aruncarea buzduganului</i> în activități educative și cotidiane; - învățarea prin sarcini de lucru: crearea mijloacelor de perfecționare ale elementelor din proba <i>Aruncarea buzduganului</i>, pentru participarea în concursuri.
--	--	---

OINĂ		
NIVELUL A	NIVELUL B	NIVELUL C
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: - Deplasări; - Priza mingii, a bastonului; - Prinderea, pasarea mingii; - Servirea și bătaia mingii; - Trecerea prin culoare; - Lovirea adversarului; - Apărarea individuală; - Așezarea 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: - Prinderea mingii după bătaie; - Prinderea și pasarea mingii în triunghi și pătrat; - Serviciu și bătaia mingii; - Trecerea 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 arbitrului; gesturile arbitrului. ● Conținuturi practice: - 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

Elemente și procedee:

- aruncarea mingii în țintă (cerc cu Ø 0,7 m);
- pase în doi la 12 m (1 min).

Proiect: Evoluția jocului de oină.

Elemente și procedee:

- bătaia mingii la distanță în lungime;
- pase în doi la 15 m (1 min).

Proiect: Elemente și procedee tehnico-tactice a jocului de oină.

Elemente, joc și organizare:

- aruncarea mingii la distanța de: 40, 50, 60 m;
- pase în doi la 16 m (1 min);
- joc bilateral.

Organizarea și arbitrajul competiției.

Activități de învățare recomandate

Activități specifice:

- observarea, demonstrarea și explicarea poziției și mișcărilor segmentelor corpului la îndeplinirea elementelor și procedeeelor tehnice specifice jocului, eventual cu suport video/digital;
- practicarea și demonstrarea elementelor și procedeeelor tehnice specifice jocurilor în diferite poziții și cu îmbinarea a diferitor mișcări ale corpului.

Activități antreprenoriale:

- practicarea diferitor roluri (mentor/profesor, de model, lider de joc etc.) în secvențe ale lecției la nivel de grup/clasă;
- învățarea prin sarcini de lucru: identificarea condițiilor sigure, modalităților de protecție personală și a celor din jur în timpul practicării jocului în cadrul activităților de învățare.

Activități specifice:

- observarea, demonstrarea și explicarea elementelor și procedeeelor tehnice specifice jocului, înlănțuirea lor în acțiuni tactice, eventual cu suport video/digital;
- practicarea elementelor și procedeeelor tehnice specifice jocului sportiv în structuri complexe și prin jocuri de învățare.

Activități antreprenoriale:

- 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 ale elementelor și procedeeelor tehnico-tactice specifice jocului sportiv.

Activități specifice:

- demonstrarea, explicarea și corectarea greșelilor de îndeplinire ale elementelor și procedeeelor tehnice, eventual cu suport video/digital;
- exersarea și perfecționarea elementelor și procedeeelor tehnice prin rezolvarea situațiilor tactice de joc în condiții special adoptate, jocuri bilaterale și competiționale.

Activități antreprenoriale:

- practicarea diferitor roluri (moderator, organizator, profesor, lider de joc, căpitan de echipă, arbitru, supporter etc.) specifice jocului în activități educative și cotidiane;
- învățarea prin sarcini de lucru: modelarea mijloacelor specifice pentru învățarea/perfecționarea elementelor tehnice și acțiunilor tactice.

TRÂNTĂ		
NIVELUL A	NIVELUL B	NIVELUL C
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; - Răsturnări peste umăr, umeri, 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 priză a brațului și a corpului; răsturnare peste șold/spate prin priză 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: din apucat în cruce doborâre prin: flexiune înainte din priză a brațului și a corpului; prin priză dublă apucare a picioarelor; priză a brațului și a corpului, în direcția brațului apucat; aruncare peste umeri (moara).
Produse evaluabile		
<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - dezechilibrări și căderi din priza de brâu; - răsturnare peste șold/spate. <p>Proiect: <i>Trânta – sport național.</i></p>	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - doborâre și răsturnare pe spate prin flexie înainte prin priză a brațului și a corpului, căderi. <p>Proiect: <i>Elemente și procedee din luptă – Trânta.</i></p>	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - dezechilibrări și căderi din priza de brâu; - aruncare peste umeri (moara). <p>Organizarea și arbitrajul competiției.</p>

Activități de învățare recomandate

Activități specifice:

- observarea, demonstrarea și explicarea diferitor mișcări locomotorii, a deosebirilor și 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, 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, comunitar.

Activități specifice:

- observarea, demonstrarea și explicarea elementelor din trântă în varietate, înlănțuirea 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: depistarea varietății de îndeplinire ale elementelor din trântă.

Activități specifice:

- demonstrarea, explicarea și depistarea greșellor de îndeplinire ale elementelor din trântă, eventual cu suport video/digital;
- perfecționarea și practicarea tehnicilor din trântă sub formă de concurs.

Activități antreprenoriale:

- practicarea diferitor roluri (profesor, arbitru, voluntar, de reporter-comentator sportiv) specifice din trântă în activități educative și cotidiene;
- învățarea prin sarcini de lucru: crearea mijloacelor de perfecționare ale elementelor din trântă, pentru participarea în concursuri.

VII. MATRICEA GENERATIVĂ A CONEXIUNILOR INTER- ȘI TRANSDISCIPLINARE

Nr. crt.	Conținut generic	Nivel C1 Clasa a X-a	Nivel C2 Clasa a XI-a	Nivel C3 Clasa a XII-a
1.	Beneficiile practicării activităților motrice	Beneficiile activităților motrice asupra formării personalității umane	Valori ale performanțelor sportive	Orientarea profesională către domeniul educației fizice și sportului
2.	Corpul uman și mișcarea	Activitatea fizică și metabolismul. Energia necesară efortului fizic	Antrenarea sistemelor generatoare de energie (sistem aerob, anaerob)	Nutriția corporală, rația alimentară zilnică. Rolul genelor în transmiterea caracterelor ereditare și performanța sportivă
3.	Dezvoltarea motricității și mijloacele educației fizice	Componentele condiției fizice	Structura lecției de educație fizică/ antrenamentului sportiv	Planificarea mijloacelor pentru dezvoltarea motricității la lecția de educație fizică/antrenament sportiv
4.	Sportul și societatea	Structuri de dirijare și organizare a sportului	Sponsorizarea în sport: avantaje și dezavantaje	Finanțarea în sport
5.	Psihologia activității motrice	Hipodinamia și sedentarismul	Tensiunea psihologică și stresul ca factor decisiv în performanța sportivă	Activitățile motrice ca factor ce influențează longevitatea
6.	Autoevaluarea și autoreglarea condiției fizice a omului	Voluntariatul în activitățile motrice	Organizarea și desfășurarea procesului instructiv-educativ în cadrul lecției de educație fizică	Organizarea și desfășurarea activităților competitive și recreative

VIII. REPERE METODOLOGICE DE PREDARE – ÎNVĂȚARE – EVALUARE

Curriculumul fixează următoarele precepte referitoare la metodologia predării – învățării – evaluării disciplinei *Educație fizică* în clasele X-XII:

- **asigurarea accesului egal la educație** a tuturor elevilor, 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 elev este valoros prin unicitatea sa și prin aceasta conferă valoare societății; totodată, însușirea valorilor societății susține valoarea personalității elevului.

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, să dobândească experiențe motrice/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 competențe**. Pentru modulele obligatorii, nivelurile se stabilesc consecutiv, începând cu nivelul A1 în clasa a V-a. Pentru modulele la alegere, dinamica nivelurilor se stabilește de către profesor, în funcție de continuitatea alegerii și de 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/nivelul acesteia.

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

- **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;
- **Dezvoltare personală:** activitate și odihnă; sănătate mintală etc.

Conexiuni interdisciplinare se stabilesc în cadrul lecțiilor practice conform modulelor, de exemplu:

- **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”; părghiile în corpul uman – modulele: „Joc sportiv”, „Gimnastică”, „Atletism”;
- **Matematică:** mulțimea numerelor naturale; fracții ordinare și zecimale; 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, PowerPoint/Prezi – prezentări ale agendei motrice și ale proiectelor individuale/de grup.

Abordarea inter- și transdisciplinară a conținuturilor cognitive din programele școlare oferă elevilor imaginea aceluiași 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.

- **Cunoștințele specifice probei din modul (declarative)** fundamentează conținuturile practice ale modulului 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 acțiune operativă, bazată pe metode interactive, care solicită motricitatea, gândirea, procesele afectiv-volitivă, imaginația și creativitatea. Activitatea 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 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/a 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 îi 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 binevenită la început de an școlar/semestru/modul, 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 (în baza unor instrumente de evaluare elaborate), cât și noninstrumentală.
- **Evaluarea formativă** (EF) se proiectează, la nivel de lungă durată, la finele unităților de învățare (a modulelor). La nivelul 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. Este instrumentală și se realizează pe bază de produse, prin conceperea unor probe care să acopere întreaga arie tematică abordată.

Curriculumul promovează orientarea demersului evaluativ către stimularea auto-reflecției, autocontrolului și 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 cu referire 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 X-XII 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).

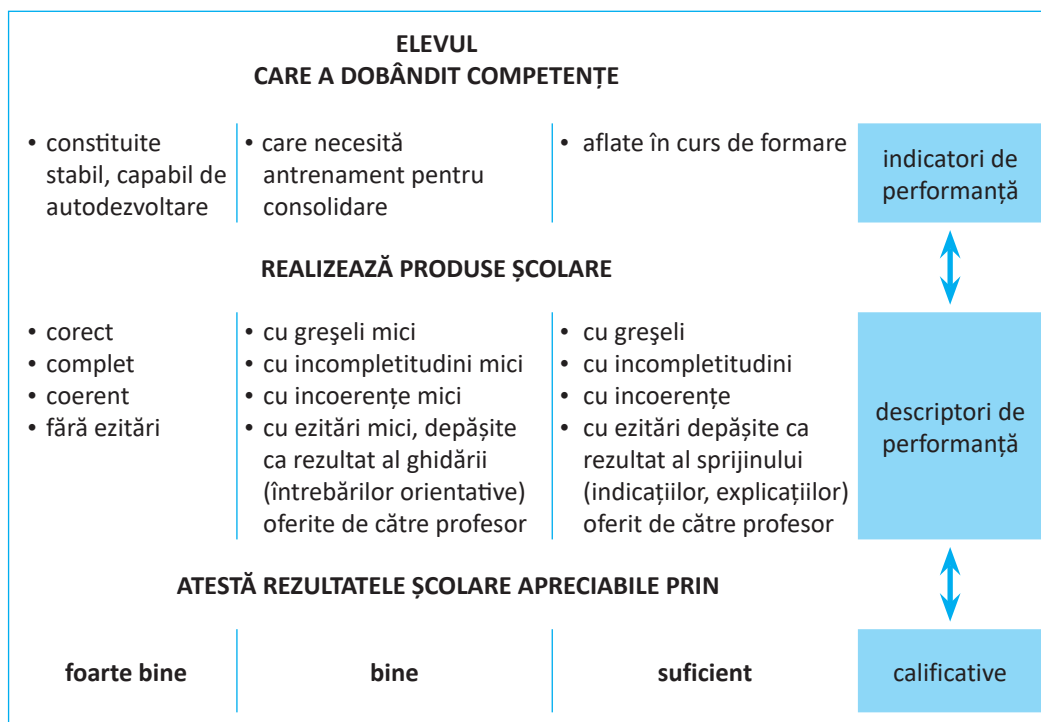


Figura 1. Aprecierea rezultatelor școlare la disciplina Educație fizică în clasele X-XII, în contextul ECD

Orientările metodologice de predare – învățare – evaluare, enunțate mai sus, generează necesitatea creării unor **medii de învățare cu eficiență înaltă, favorabile învățării centrată 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 LICEAL
Cadrele didactice și elevii ar putea realiza testele motrice la sfârșit de an școlar, în scopul diagnosticării/autoevaluării nivelului de pregătire fizică generală.

Nr. d/o	Exerciții-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	X	8,2	8,3	8,4	8,6	8,7	8,8	8,9
			XI	8,1	8,2	8,3	8,5	8,6	8,7	8,8
			XII	7,9	8,1	8,2	8,4	8,5	8,6	8,7
		Elevi	X	7,6	7,8	7,9	8,0	8,2	8,3	8,5
			XI	7,5	7,6	7,7	7,9	8,0	8,2	8,4
			XII	7,4	7,5	7,6	7,8	7,9	8,0	8,2
2.	Ridicarea trunchiului pe verticală din poziția culcat dorsal (nr .de repetări timp de 30 s)	Elev	X	24	23	22	20	19	18	17
			XI	25	24	23	21	20	19	18
			XII	26	25	24	22	21	20	19
		Elevi	X	29	28	26	24	23	22	21
			XI	32	30	28	26	24	23	22
			XII	34	32	30	29	26	24	23
3.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	Elev	X	190	185	180	175	170	165	160
			XI	190	185	180	175	170	165	160
			XII	195	190	185	180	175	170	165
		Elevi	X	230	220	210	200	195	190	180
			XI	235	225	220	210	200	195	185
			XII	240	235	225	215	205	200	195
4.	Aplecarea înainte stând pe banca de gimnastică, lent (cm)	Elev	X	+16	+15	+14	+13	+12	+11	+10
			XI	+17	+16	+15	+14	+13	+12	+11
			XII	+18	+17	+16	+15	+14	+13	+12
		Elevi	X	+14	+13	+12	+10	+9	+8	+7
			XI	+15	+14	+13	+11	+10	+9	+8
			XII	+18	+17	+16	+15	+14	+13	+12

**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 liceal, clasele X-XII.

Ghidul se adresează cadrelor didactice din învățământul liceal 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 din clasele liceale în contextul politicilor educaționale;
- 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 liceal. Drept condiții pentru o implementare eficientă, evidențiem:

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

Referințe conceptuale/teoretice ale Curriculumului la disciplina EDUCAȚIE FIZICĂ pentru clasele X-XII

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 la disciplina „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, totodată oferindu-se și modele de realizare a acestora (Fig.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” școlară, 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 liceal în modul următor [2, p.27-32]:

- **Persoane cu încredere în forțele proprii:** își pun în valoare și aplică eficient competențele; demonstrează verticalitate și reziliență în situații dificile și adverse; manifestă respect, se implică și oferă ajutor dezinteresat celor care au nevoie de acesta; demonstrează curaj, iau atitudine și se implică a apăra ceea ce e moral; își asumă valorile general umane importante pentru o societate modernă, liberă și democratică; analizează și evaluează critic fapte, probleme, situații etc.; comunică asertiv și persuasiv; identifică și preiau modele/experiențe de succese, de dezvoltare personală din context local, național și universal; își stabilesc scopuri concrete și realizabile, pentru a excela în viața personală, socială și profesională; întreprind acțiuni concrete pentru a-și valorifica potențialul în vederea realizării scopurilor stabilite; își asumă responsabilitatea pentru deciziile luate și pentru consecințele acestora în timp; urmăresc consecvent realizarea deciziilor asumate.
- **Persoane deschise pentru învățare pe parcursul întregii vieți:** demonstrează conștiinciozitate și perseverență în învățare; determină resurse și instrumente care le facilitează învățarea; facilitează activități de învățare prin cooperare pentru colegii lor; își evaluează rezultatele obținute și stabilesc scopuri noi în învățare; își proiectează trasee noi de învățare; explorează informații privind moduri noi de abordare multiaspectuală a faptelor, a fenomenelor etc.; se implică în organizarea și oferirea activităților de învățare formală și nonformală pentru colegii lor; explorează și valorifică posibilitățile de învățare informală existente în scopul dezvoltării personale, sociale și profesionale; selectează, combină și utilizează diverse resurse, instrumente și modalități eficiente pentru prelucrarea rapidă și calitativă a unor volume mari de informație.
- **Persoane active, proactive, productive, creative și inovatoare:** sunt adepții unui mod de viață sănătos și activ, pe care îl promovează și îl practică, respectând cerințele și principiile acestuia; își adaptează discursul comunicativ în funcție de contexte, situații, auditoriu, circumstanțe etc.; au abilități de lucru în echipă; își asumă roluri și responsabilități concrete în cadrul echipelor; își asumă responsabilitatea pentru obținerea succesului comun.

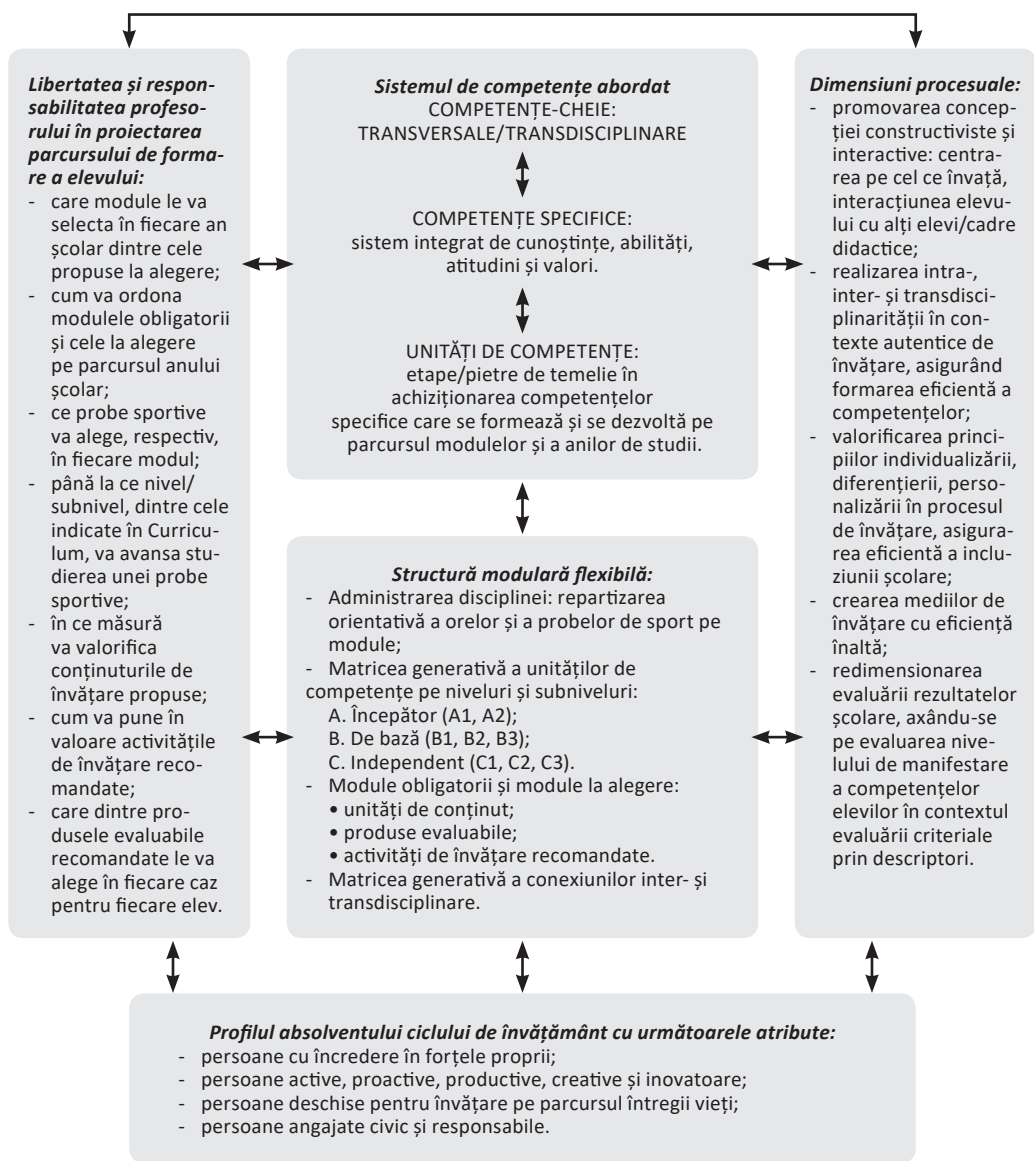


Figura 1. Conceptul Curriculumului la disciplina „Educație fizică” pentru clasele X-XII

• **Persoane angajate civic și responsabile:** acționează asertiv în diverse situații și contexte sociale, în conformitate cu drepturile și libertățile cetățenești, promovând și cerând respectarea acestora; se implică activ în viața socială, culturală, economică și politică a comunității, a localității, a țării; evaluează impactul implicării personale în dezvoltarea comunității; inițiază proiecte de soluționare a problemelor de diferit gen din comunitatea lor și în afara acesteia, cu mobilizarea tuturor părților interesate; inițiază activități și proiecte pentru sprijinirea persoanelor aflate în dificultate; își cunoaște și apreciază propria identitate culturală; manifestă înțelegere, respect și toleranță pentru diversitatea culturală, etnică și confesională; se implică în activități de promovare a

identității culturale naționale, în raport cu identitatea culturală europeană și diversitatea culturală a lumii; inițiază proiecte de promovare a patrimoniului național istoric și cultural în comunitate, în țară și peste hotarele ei.

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 din Curriculumul școlar. 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 conduce la organizarea instruirii pe teme integrate, care se centrează 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 „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 pe module sunt selectate și propuse profesorului, oferindu-i libertatea de a construi parcursul eficient al formării competențelor specifice/a 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: argumentare, explorare, gestionare;
 - Cunoștințe specifice disciplinei: efectele activităților motrice și sportive; potențialul motrice în activități educaționale și cotidiene; abilități specifice probelor sportive în activități competitive și recreative;
 - Valori și atitudini implicate care se raportează la profilul absolventului ciclului liceal: gândire critică și pozitivă, autoreglare, reziliență, integritate și angajare pentru succesul comun.
- e. *Matricea generativă a unităților de competență* 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 competențe* 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 competențe, 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 libertatea profesorului de a repartiza subiectele conform modulelor selectate.

Referințe proiective ale Curriculumului la disciplina EDUCAȚIE FIZICĂ pentru clasele X-XII

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 liceal, 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 parcursuri școlare favorabile, adaptate la realitățile în care se desfășoară procesul educațional la disciplină.

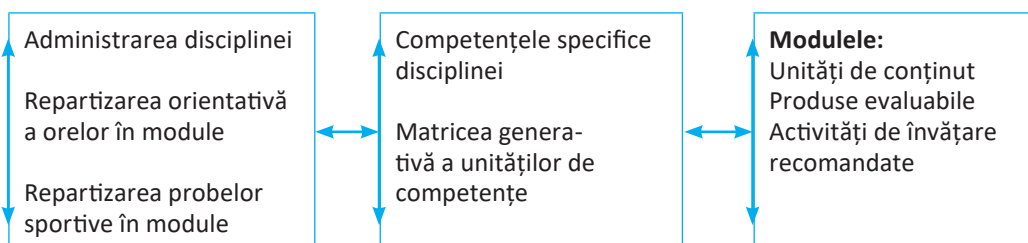
Proiectarea demersului didactic la disciplina „Educație fizică” solicită cadrului didactic gândirea în avans a derulării evenimentelor în clasă, o prefigurare a predării, învățării și evaluării, eșalonată pe două niveluri interconținute:

- 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 liceale, reprezintă **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 competențe proiectate pentru un modul sunt selectate din matricea generativă a unităților de competențe structurată pe nivelurile studierii Educației fizice în ciclul liceal: **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 reprezintă **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 competențe 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 competențe 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 al 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 mulți 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, mai întâi de toate, 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” ciclul liceal, 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 în parte de către MECC al Republicii Moldova.
- **Module:** 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.
- **Evaluări:** 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	Număr ore
1	Atletism	10
2	Rugby -7	11
3	Joc de dame	10
4	Aerobică/Fitness	10
5	Gimnastică	10
6	Fotbal	18

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

Exemplul 2		
Nr. modul	Module	Număr ore
1	Atletism	12
2	Rugby-7	10
3	Șah	9
4	Gimnastică	12
5	Fotbal	14
6	Oina	11

Exemplul 4		
Nr. modul	Module	Număr ore
1	Rugby-7	12
2	Badminton	8
3	Volei	11
4	Armwrestling	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.	Detalii de conținut	Nr. ore	Data	Evaluare	Resurse	Observații
1	2	3	4	5	6	7	8

Exemplul 2.

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

Indicații pentru completarea rubricilor:

- **Modulul:** 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.
- **Unități de competențe:** în variantă schematică, se transcriu numerele de ordine ale tuturor unităților de competențe 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 evedențieze 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 despre aspectele evaluării unităților de competență.

Proiectarea Modulelor Atletism și Fotbal după Exemplul 1. de eșalonare:

CLASA a X-a. Modulul 1: ATLETISM – 10 ore

Unități de competență	Nr. crt. lecție/sem.	Detalii de conținut	Nr. ore	Data	Evaluare	Resurse	Obs.
Nivelul C.1. 1.1. Relaționarea beneficiilor practice ale atletismului din perspectivele: personală, locală, globală. 1.2. Promovarea regulilor de securitate și a normelor de igienă în cadrul practicării atletismului. 1.3. Aplicarea elementelor și procedurilor tehnice în activități specifice atletismului. 1.4. Gestionarea mijloacelor din atletism în diverse activități cotidiene.		Conținuturi cognitive: <i>Temă inter/transdisciplinară:</i> Beneficiile activităților motrice asupra formării personalității umane Atletism – probă de sport Beneficiile practicării atletismului Reguli de securitate Tehnica transmiterii ștafetei; tehnica marșului sportiv Subiectele lecțiilor:	Pe parcursul lecțiilor			Flipchart, fișe, planșe, baston de ștafetă etc.	
	1/1	Marș sportiv, tehnica marșului	1		EI ¹		
	2/1	Alergare de viteză 100 m, startul de sus	1				
	3/1	Alergare de suveică	1				
	4/1	Alergare de ștafetă, transmiterea ștafetei	1				Spații pentru alergări, sărituri, aruncări, cronometru, fișe, fluier, mingi mici, mingi medicinale etc.
	5/1	Alergare de rezistență 1000 m (f) și 2000 m(b)	1			EI ¹	
	6/1	Săritura în lungime cu elan prin procedeul „ghemuit”, măsurarea/determinarea lungimii elanului, zborul și aterizarea	1				
	7/1	Sărituri multiple de pe loc și din elan de 5-9 pași în formă de concurs	1				
	8/1	Aruncarea mingii mici la distanță	1				
9/1	Împingerea mingii medicinale (1,5-2 kg) cu o mână și cu două mâini	1					

	37/II	<p>Fotbal. Evaluare formativă Grupa de bază: P7: Pasarea și preluarea mingii în perechi; lovitura la țintă <i>*Elevii cu limitare parțială a efortului fizic realizează produsele în măsura posibilităților.</i> Elevii eliberați: P17: Arbitrarea jocului de fotbal: scorer</p>	1	EF	Conuri, mingi de fotbal, griță de evaluare, fișe de evaluare reciprocă.
<p>CS1. Argumentarea efectelor activităților motrice și sportive, manifestând gândire critică și pozitivă în integrarea diferitor domenii de studiu, activitate și valori umane. CS3. Explorarea potențialului motrice în activități educaționale și cotidiene, dând dovadă de autoreglare în vederea dezvoltării fizice armonioase.</p>	38/II	<p>Agenda motrice a elevului. Evaluare sumativă Grupa de bază: P14: Agenda motrice: practicarea aerobicii/fitnessului, gimnasticii și a jocului de fotbal în afara orelor de clasă, pe parcursul semestrului <i>*Elevii cu limitare parțială a efortului fizic realizează produsele în limita posibilităților.</i> Elevii eliberați: P14: Agenda motrice: practicarea mersului și a jocului de dame în afara orelor de clasă, pe parcursul semestrului II</p>	1	ES	Proiector, computer, griță de evaluare, fișe de evaluare reciprocă.

2.3. Proiectarea didactică de scurtă durată

Proiectarea didactică de scurtă durată presupune un demers anticipativ, în baza unui algoritm procedural, ce se realizează în urma 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.

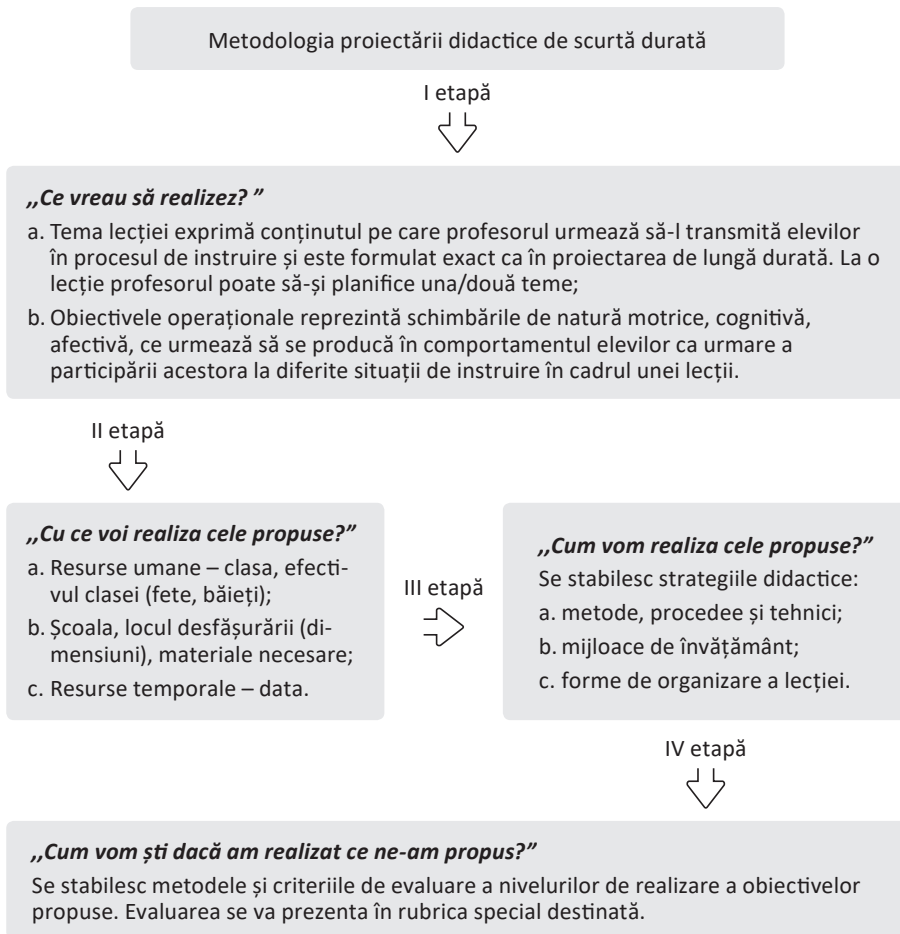


Figura 2. Metodologia proiectării didactice de scurtă durată

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:** 27 (6)
- **Tipul lecției:** de familiarizare
- **Unități de competență:** Nivelul A2: 6.1.; 6.2.; 6.3.
- **Subiectul lecției:** Conducerea mingii
- **Obiectivele lecției :**

La sfârșitul lecției elevul va fi capabil:

O₁: să identifice factorii-cheie la îndeplinirea conducerii mingii în jocul de fotbal;

O₂: să distingă formele de conducere a mingii;

O₃: să execute conducerea mingii în diferite forme;

O₄: să coordoneze pozițiile fundamentale și mișcările segmentelor corpului la îndeplinirea conducerii mingii;

O₅: să manifeste interes și autocontrol la învățarea conducerii mingii.

- **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 liceal. Chișinău: MECC, 2019.
 2. Ghid de implementare a Curriculumului pentru învățământul liceal. 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 organi- zare	Metode, Procedee	Mijloace	

Indicații pentru completarea rubricilor:

- **Nr. lecției:** se indică numărul de ordine al lecției din semestru și (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 a deprinderilor motrice;*
 - *Lecții de aplicare a cunoștințelor, a deprinderilor și a 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 (de exemplu, Nivelul A2: 6.1.; 6.2.; 6.3.);
- **Obiectivele lecției:** în funcție de situația concretă, se formulează 4-6 obiective operaționale deduse din unitățile de competențe 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 a fi 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 ce indică formulări vagi, care nu pot indica ce va și 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 intui 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 repostarea 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 or- ganizarea prezentarea punerea de întrebări rezumarea schematizarea separarea
Evaluarea	apărarea aprecierea cântărirea concluderea	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 răspunsuri	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 valorică 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 criterii de succes;
 - procedee de autoevaluare/evaluare reciprocă.

3. Referințe metodologice și procesuale ale Curriculumului la disciplina EDUCAȚIA FIZICĂ pentru clasele X-XII

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:

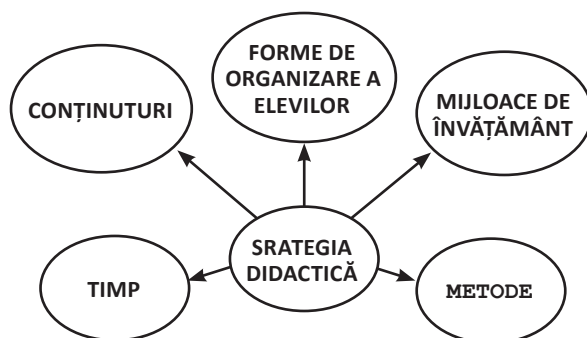


Figura 3. Harta conceptuală a strategiilor didactice

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 două 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 receptarea 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:

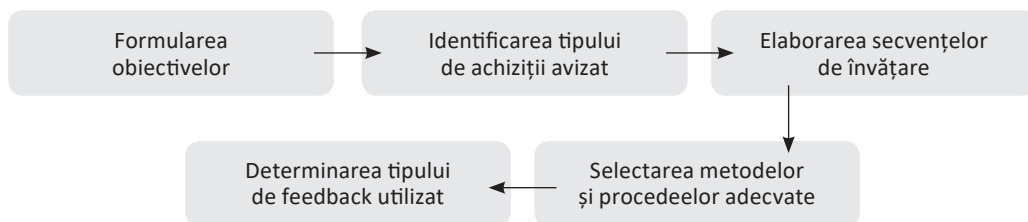


Figura 4. Etapele proiectării strategiilor didactice

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 diferite clasificări ale strategiilor didactice care au la bază diferite criterii. Având în vedere obiectivul 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 dezbaterii 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 cu referire 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 Tabel nominal de protecție a muncii

Nr. tabelului nominal	Numele, prenumele elevului	Semnătura elevului			
		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 formarea deprinderilor.

Exemplificarea strategiei didactice:

- Forme de organizare: frontală, individuală, în perechi, în grupuri.
- Metode și procedee: explicația, demonstrația, indicația, analiza, algoritmizarea, 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, specifice 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 – cele direcționate spre recuperarea capacității de muncă.

Exemplificarea strategiei didactice:

- Forme de organizare: frontală, individuală, 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 nivel diferit.

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 știe 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.
- *Reflecție.* 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 se exprime liber, pe înțelesul lor 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 posibilitatea 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 ce generează 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; algoritmizarea; 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, pâna 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

Ex. Modulul Fotbal, Nivel A2, Tema: Conducerea mingii:

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

Activitatea 2	Metode	Activități ale elevului
Practicarea și demonstrarea tehnicii conducerii mingii în jocul de fotbal în diferite poziții îmbinate cu diferite mișcări ale corpului	Brainstormingul	Explică tehnica corectă de conducere a mingii Exemplifică greșeli frecvente de îndeplinire a conducerii mingii Exemplifică forme de aplicare tactică a conducerii mingii
	Modelarea	Propune și îndeplinește conducerea mingii din poziții diverse față de teren Propune și îndeplinește conducerea mingii prin diverse tipuri de deplasări
	Activitatea prin sarcini de lucru/joc	<i>Exersează:</i> Conducerea mingii cu schimbarea alternativă a picioarelor, cu întoarceri de 90° și 180° spre stânga și spre dreapta Conducerea mingii cu ocolire de obstacole, conducerea mingii șerpuit, piruete; Conducerea mingii șerpuit printre ceilalți colegi, din mers și alergare

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

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

Activitatea 5	Metode	Activități ale elevului
Workshop: schimb de bune practici despre 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.).

Activitate	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: PowerPoint, imagini, schiță 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 selectarea informațiilor;
4. Realizarea practică;
5. Implementarea (eventual);
6. Prezentarea, autoevaluarea.

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

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

3.3. 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, în 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, criterii de evaluare/criterii de succes, descriptori de performanță*.

Produsul școlar recomandat de Curriculumul la „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.

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 criteriile 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 în 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 în 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 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.
- 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 cadrul lecțiilor, cadrul didactic valorifică produsele școlare în contextul instrumentelor de evaluare.

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 dezbatere; protocolul de observare; liste/inventare de control/raportare; portofoliu; 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 *Metodologii*, două 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 conform modelului 1 de mai sus):

Nr. crt.	Module	Număr de ore	Evaluări		
			EI	EF	ES
Semestrul I					
1.	Atletism	10	1	1	
2.	Rugby -7	10	1	1	
3.	Joc de dame	9	1	1	
		1			1
	Total semestrul I	30	3	3	1
Semestrul II					
4.	Aerobică/Fitness	10	1	1	
5.	Gimnastică	10	1	1	
6.	Fotbal	17	1	1	
		1			1
	Total semestrul II	38	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 datorită 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.

Autoevaluarea este o metodă prin care se urmărește construirea imaginii de sine a elevului, care 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 acesteia, în clasă de către elevi.

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

Observarea sistematică (înțelegă 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*, într-o fișă specială sau într-un caiet, rezultatele observării.

Obiectul observării îl constituie: activitatea elevilor, comportamentul lor, produsele unor activități realizate în conformitate cu cerințele programelor școlare sau 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 propriile opinii 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 2-3 pagini.

Rostul eseului, ca metodă de evaluare, este acela de a-i oferi 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. În 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 sarcini 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, 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 de timp;
- 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. X – XII-a

Produse recomandate	Criterii de succes	Criterii de succes pentru persoanele scutite de efort fizic
P1. Alergare: de viteză, de ștafetă, de rezistență/ cros etc.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Respect pozițiile startului 2. Îndeplinesc comenzile 3. Respect tehnica alergării 4. Depun efort pentru rezultat 5. Finisează în viteză 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Respect indicațiile profesorului 2. Cunoșc și explic tehnica 3. Execut în limitele posibilităților 4. Respect regulile competiționale* 5. Apreciez efortul 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.	<ol style="list-style-type: none"> 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.	<ol style="list-style-type: none"> 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 	
P4. Element: acrobatic, la aparat de gimnastică, în perechi/grup (acro-sport), săritura cu sprijin etc.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Percep elementul 2. Respect pozițiile corpului 3. Respect și explic tehnica îndeplinirii 4. Îndeplinesc elementul 5. Păstrează echilibrul 6. Manifest curaj 7. Urmează regulile de securitate 8. Îndeplinesc elementul sincron* 	
Produse axate pe executare		
	Probe și rezultat	
Element și combinație		

<p>Produse axate pe explorare – creare</p>	<p>Combinăție și complex</p>	<p>P9. Combinații/complexe: acrobatice/acrobatice în grup (acrosport), la aparate de gimnastică, aerobică/fitness etc.</p> <p>P10. Traseu: aplicativ, acțiuni tehnico-tactice în jocuri sportive colective</p> <p>P11. Joc bilateral/practic: jocuri sportive individuale, colective</p>	<p>1. Particip la crearea combinației/complexului în grup</p> <p>2. Cooperiez cu membrii grupului</p> <p>3. Îndeplinesc elementele în succesiune și sincron</p> <p>4. Manifest perseverență și curaj</p> <p>5. Particip la concurs la nivel de grup/clasă</p> <p>6. Respect regulile de securitate</p> <p>7. Asigur și susțin partenerul la îndeplinire*</p> <p>1. Îndeplinesc tehnic corect și succesiv elementele</p> <p>2. Manifest capacități coordinative</p> <p>3. Execut eficient traseul</p> <p>4. Respect regulile de îndeplinire</p> <p>1. Cunosc elementele din acțiune</p> <p>2. Îndeplinesc corect elementele tehnice</p> <p>3. Iau decizii corecte de acționare</p> <p>4. Mă încadrez în acțiunea colectivă*</p> <p>5. Colaborez/comunic cu coechipierii*</p> <p>6. Aplic acțiunea în cadrul jocului</p> <p>7. Respect regulile competiționale și comportamentale</p>	<p>1. Particip la crearea combinației/complexului în grup</p> <p>2. Cunosc tehnica și consecutivitatea elementelor</p> <p>3. Acord suport și susținere la îndeplinirea complexului</p> <p>4. Execut în măsura posibilităților motrice</p> <p>5. Cooperiez cu membrii grupului în concursuri</p> <p>6. Respect regulile de securitate</p>
<p>Produse axate pe activități de antrenoriat/cumulative</p>	<p>P12. Proiect individual/în grup</p>	<p>1. Prezint titlul, activitățile realizate</p> <p>2. Descriu consecutiv unele informații, relații culese independent, imagini create/selectate</p> <p>3. Explic unele idei/fenomene cercetate</p> <p>4. Exprim aprecieri și propria atitudine</p> <p>5. Formulez concluzii</p> <p>6. Cooperiez cu membrii grupului*</p>	<p>1. Prezint titlul, activitățile realizate</p> <p>2. Descriu consecutiv unele informații, relații culese independent, imagini create/selectate</p> <p>3. Explic unele idei/fenomene cercetate</p> <p>4. Exprim aprecieri și propria atitudine*</p> <p>5. Formulez concluzii</p> <p>6. Cooperiez cu membrii grupului*</p>	<p>1. Prezint titlul, activitățile realizate</p> <p>2. Descriu consecutiv unele informații, relații culese independent, imagini create/selectate</p> <p>3. Explic unele idei/fenomene cercetate</p> <p>4. Exprim aprecieri și propria atitudine*</p> <p>5. Formulez concluzii</p> <p>6. Cooperiez cu membrii grupului*</p>

				<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
	P13. 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. Analizez, înțeleg itemii testului 2. Scriu testul 3. Acumulez punctaj suficient 4. Mă încadrez în timp 	<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
	P14. 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. 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. Cunosc regulile de joc/concurs* 2. Cunosc gesticulația arbitrilor* 3. Mă implic în arbitraj 4. Îndeplinesc diferite funcții ale arbitrilor 5. Arbitrez conform regulamentului
	P15. 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. 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 formele și etapele de organizare 2. Organizez colectivul 3. Explic și demonstrez exercițiile 4. Aplic feedback 5. Manifest creativitate și originalitate
	P16. 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 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
	P17. 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 	<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 produsele 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		
Produce 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 (acrosport), 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, 2-3 jucători, echipă	EI, EF	
Produce axate pe explorare – creare	P9. Complex: acrobatice/acrobatic în grup (acrosport), la aparate de gimnastică, aerobică/fitness	EF, ES	
	P10. Traseu: aplicativ, tehnico-tactic, jocuri sportive colective	EI, EF, ES	
	P11. Joc bilateral/practic: jocuri sportive individuale, colective	EF, ES	
Produce axate pe activități de antrenoriat/cumulative	P12. Proiect individual și în grup	ca parte componentă a ES	
	P13. Agenda motrice a elevului	ca parte componentă a ES	
	P14. Test de cunoștințe/practic	EI, EF, ES	
	P15. Mini-eseul/referatul	EF	
	P16. Arbitrare: grup, clasă, echipă	EF, ES	
	P17. Organizare și dirijare: secvență a lecției, concurs/competiție	EF, ES	

ANEXE

Fișa de autoevaluare/evaluare reciprocă în baza criteriilor de succes

Nume, prenume: Produs: <i>Lovitura la țintă</i>				
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 tehnic corect		+	
4.	Manifest/ă capacități coordinative	+		
5.	Execut/ă rezultativ elementul			+
6.	Respect/ă regulile de îndeplinire	+		

Grilă de evaluare (pentru profesor). Modulul: Fotbal. Produsul nr. 7: lovitura la țintă

Exemplu de completare

Nr. cr.	Numele, prenumele	Criterii de evaluare					
		Respectă poziția inițială	Respectă succesiunea îndeplinirii actelor motrice	Îndeplinește tehnic corect	Manifestă capacități coordinative	Execută rezultativ elementul	Respectă regulile de îndeplinire
1.	Ababii Ion	!		+	+		!
2.	Balan Maria		!		+	!	+
3.	Ciobanu Victor	!	!		+		

Legendă + - independent; · - ghidat; ! - cu sprijin.

BIBLIOGRAFIE

Cadrul legal și normativ

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

Studii/rapoarte

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.