

## **REPERE METODOLOGICE PRIVIND ORGANIZAREA PROCESULUI EDUCAȚIONAL LA DISCIPLINA EDUCAȚIA FIZICĂ ÎN ANUL DE STUDII 2017 – 2018**

### ***Preliminarii***

Educația fizică și sportul sunt declarate domenii prioritare în organizarea procesului educațional în instituțiile de învățământ general din Republica Moldova. Disciplina de studii *Educația fizică*, în conformitate cu Planul-cadru pentru învățământul primar, gimnazial și liceal, aprobat prin Ordinul nr.180 din 29 martie 2017 al Ministerului Educației este introdusă în trunchiul comun ca disciplină obligatorie pentru toate instituțiile de învățământ general.

Domeniul educației fizice include atât lecțiile de educație fizică cât și activitățile motrice extrașcolare, organizate în cadrul instituțiilor de învățământ și la nivel raional/municipal prin activități sportive de masă, concursuri și competiții. Obiectivele de bază ale educației fizice și sportului școlar sunt următoarele:

- însușirea cunoștințelor de bază proprii domeniului educației fizice și sportului.
- fortificarea și menținerea stării optime de sănătate;
- favorizarea proceselor de creștere și de dezvoltare fizică armonioasă a elevilor;
- dezvoltarea competențelor psihomotrice prin dezvoltarea calităților motrice, priceperilor, deprinderilor și capacităților motrice;
- dezvoltarea multilaterală și armonioasă a personalității, ce include latura cognitivă, afectivă, volitivă și perfecțiunea fizică;
- formarea obișnuinței de practicare independentă și sistematică a exercițiilor fizice;
- formarea capacității de acțiune a elevului în echipă și integrare în societate.

### ***Procesul de predare-învățare-evaluare în cadrul disciplinei Educație fizică.***

Activitățile de educație fizică și sport în învățământul general sunt organizate sub următoarele forme:

#### *a) învățământul primar și gimnazial:*

- lecția de educație fizică, desfășurată de profesorul de educație fizică sau învățătorul claselor primare.
- lecția de pregătire sportivă specializată, desfășurată de profesorul-antrenor de specialitate la clasele cu profil Sport.

#### *b) învățământul liceal:*

- lecția de educație fizică, desfășurată de profesorul de educație fizică;
- lecția teoretică de educațiefizică-în liceele cu profil Sport;
- lecția de pregătire sportivă (*antrenamentul sportiv*), în liceele cu profil Sport;

#### *c) învățământul sportiv extrașcolar:*

- lecția de pregătire sportivă practică sau de antrenament sportiv (*școli sportive*);
- lecția de antrenament specializat, conform intereselor copiilor în cadrul instituțiilor de învățământ general (*Hotărârea Guvernului nr. 381 din 13.04.2006*)

Lecțiile de educație fizică sunt organizate și desfășurate în baza proiectelor didactice de lungă durată, care se elaborează de către profesor, conform curriculumului modernizat, ediția 2010, aprobate de

directorul instituției. Formarea competențelor generale și specifice disciplinei *Educație fizică* sunt prioritare pentru toți elevii, dar realizarea conținuturilor curriculare pentru modulul psihomotor va fi proiectată în funcție de condițiile materiale reale din instituția de învățământ. Elevii vor parcurge în mod obligatoriu compartimentele: teoria educației fizice; diagnosticarea pregătirii fizice, motrice și funcționale; atletismul, gimnastica, minimum două jocuri sportive și înotul (în cazul în care instituția dispune de bazin de înot), selectând conținuturile corespunzătoare. Indiferent de conținuturile didactice selectate procesul educațional trebuie să fie orientat spre formarea la elevi a unui stil sănătos și activ de viață și de practicare a lui pe tot parcursul vieții.

În predarea disciplinei se va pune accent pe accesibilitatea și relevanța subiectelor propuse elevilor, în așa fel ca activitățile de educație fizică să devină atractive și eficiente. Specificul disciplinei *Educație fizică* rezidă în cunoașterea de către elevi a propriului organism, modelarea lui din punct de vedere fizic, psihomotoric, moral-spiritual și aplicarea deprinderilor formate în scopul menținerii și fortificării sănătății. Profesorul de educație fizică va ține cont în procesul de predare-învățare-evaluare de spectrul integral de competențe-cheie și competențele specifice disciplinei.

În predarea disciplinei educație fizică, o răspândire largă trebuie să găsească lecțiile cu caracter cognitiv, formativ, de diagnosticare, lecțiile-laborator. Actualitatea lecției de laborator este dictată și de cerințele curriculumului școlar de educație fizică, care impune profesorului și obiective referitoare la formarea de competente ale elevilor ce țin de diagnosticarea/autodiagnosticarea nivelului dezvoltării funcționale a propriului organism.

Formarea în cadrul lecțiilor de educație fizică a competențelor cognitive și psihomotrice se bazează pe cunoaștere. **Cadrele didactice trebuie să acorde o atenție deosebită în procesul de predare-învățare compartimentului cognitiv din curriculumul modernizat la educația fizică.** Rezultatele obținute de elevii claselor a IX-a și a XII-a la Olimpiada republicană de educație fizică, Ediția a XIV-a, 2017, demonstrează că parcurgerea subiectelor teoretice este organizată necalitativ sau este exclusă din procesul de predare-învățare-evaluare. Circa **36 %** din numărul elevilor clasei a IX-a, participanți la olimpiadă au acumulat mai puțin de 30 de puncte ceea ce corespunde unui nivel nesatisfăcător de formare a competențelor cognitive. La elevii din clasa a XII-a valoarea indicelui a constituit circa **31%**. Se recomandă ca subiectele din curriculumul de educație fizică, care prevăd formarea competențelor cognitive generale să fie predate sub formă de **lecții teoretice**, iar temele cu caracter aplicativ, care prevăd formarea competențelor cognitive specifice să fie parcurse în cadrul orelor practice de gimnastică, atletism, jocuri sportive sau în cadrul lecțiilor combinate.

Profesorul trebuie să ajute elevul ca pe parcursul lecțiilor de educație fizică să-și dezvolte următoarele abilități:

- argumentarea beneficiilor practicării exercițiilor fizice;
- autoaprecierea nivelului de dezvoltare și pregătire fizică și funcțională;
- elaborarea complexelor de exerciții fizice pentru dezvoltarea calităților motrice de bază și creșterea capacității de efort a organismului;
- desfășurarea unei activități motrice sau antrenament lejer independent;
- respectarea regulilor de igienă personală și colectivă;
- utilizarea unui limbaj terminologic corect specific educației fizice și sportului;
- executarea corectă a acțiunilor motrice și de respectarea igienei practicării exercițiilor fizice;
- respectarea corectitudinii în relații cu partenerii și concurenții în activități motrice de antrenament și în cadrul competițiilor sportive.

În scopul realizării Hotărârii Guvernului nr. 222 din 16.03.2009 cu privire la dezvoltarea șahului în Republica Moldova, administrația instituției va crea condiții pentru realizarea modului de studiere a șahului în clasa a II-a (9 ore) conform *curricula* la disciplina *Educație fizică*. Pentru a asigura

continuitate în dezvoltarea șahului directorii instituțiilor vor putea utiliza o oră din cele destinate cursurilor opționale atât pentru clasa a II-a cât și pentru clasele a III-a și a IV-a.

*Un rol mare în dezvoltarea copiilor și eficientizarea procesului educațional, la etapa actuală, îl are internetul. Deși utilizarea abuzivă a lui aduce daune sănătății, dezvoltării fizice și intelectuale a elevilor nu trebuie să se nege importanța lui informativă sau să se renunțe la serviciile de internet.*

*Profesorul trebuie să contribuie la dezvoltarea competențelor digitale ale elevilor, la utilizarea corectă a computerului, sugerându-le, pentru realizarea unor sarcini independente, în scopul asigurării securității pe rețelele de internet, site-uri licențiate. Astfel elevii își vor dezvolta competențele de utilizare a internetului în scopuri educaționale, dar și vor dezvolta abilitățile de analiză a informației, elaborarea de programe de dezvoltare fizică personală.*

În scopul formării la elevi a responsabilității față de propria sănătate și protecția altor persoane aflate în situații de risc, profesorii vor explora toate oportunitățile oferite de curriculumul la disciplina *Educație fizică*. Astfel în toate clasele vor fi studiate *Regulile de comportare* la lecțiile de educație fizică, la școală, la domiciliu, în stradă, în timpul desfășurării activităților turistice. La predarea temei “Călirea organismului” în clasa a VI-a și în cadrul orelor de înot elevii vor însuși și vor respecta regulile de comportare în zonele bazinelor acvatice în scopul evitării pericolului de înec.

Pentru practicarea independentă a exercițiilor fizice elevii vor fi familiarizați cu regulile de comportare în cadrul activității motrice în condiții naturale.

Prin toată diversitatea exercițiilor fizice pe care le propune, profesorul trebuie să formeze la elevi competența de a le putea utiliza în scopul protecției vieții și sănătății proprii și a celor din jur.

### ***Sugestii referitoare la evaluarea competențelor elevilor.***

În cadrul evaluării competențelor elevilor vor fi utilizate modele de instrumente propuse în lucrarea “Referențialul de evaluare a competențelor specifice formate elevilor”/N. Bucun, L. Pogolșa, V. Chicu, Chișinău, 2014. Varietatea de produse prin care se vor evalua competențele va cuprinde toate compartimentele curriculumului de educație fizică, iar profesorii vor utiliza atât modelele de produse din lucrarea respectivă cât și instrumentele proprii de evaluare, care vor viza următoarele domenii (conform Standardelor de eficiență a învățării):

1. Securitatea, protecția muncii și sănătății copilului.
2. Activitatea motrice a elevului.
3. Dezvoltarea calităților motrice de bază ale omului: îndemânarea (coordonarea), viteza, suplețea, rezistența, forța.
4. Diagnosticarea nivelului de pregătire fizică și funcțională a elevului.
5. Exerciții fizice cu caracter aplicativ.
6. Deprinderi motrice de bază: *alergări, sărituri, aruncări (din atletism); elemente, acțiuni motrice și combinații din gimnastica de bază; ritmică, aerobică și dans; acțiuni tehnico-tactice în atac și în apărare din jocuri sportive.*
7. Competențe psihomotrice.
8. Atitudini: calități pozitive comportamentale ale personalității elevului.

În procesul de evaluare a rezultatelor învățării profesorul de educație fizică:

- va ține cont de standardele de eficiență a învățării la disciplina *Educație fizică* pentru fiecare treaptă de învățământ;
- va desfășura probe de evaluare sumative după parcurgerea fiecărei unități de învățare din atletism, jocuri sportive, gimnastică, înot și compartimentul teoretic;

- va acorda o deosebită atenție progreselor în pregătirea teoretică, fizică, funcțională și psihomotrică a elevilor.

Se recomandă pentru monitorizarea evoluției capacităților fizice individuale ca elevii să-și înregistreze în *Agenda educației fizice, începând cu clasa a IV-a* rezultatele testării motrice, antropometrice și fiziometrice, efectuate pe parcursul anului, volumul efortului fizic efectuat pe parcursul săptămânii și rezultatele obținute la diverse evaluări și competiții.

La începutul anului de studii, în baza rezultatelor obținute la testarea pregătirii fizice, profesorul va ajuta elevii să-și elaboreze fișa de sarcini privind dezvoltarea propriului organism, pe care le vor realiza pe parcursul anului. Profesorul de educație fizică va verifica sistematic activitatea privind lucrul independent al elevilor claselor a IV-XII-a.

Rezultatele testării pregătirii fizice și rezultatele susținerii normelor psihomotrice vor fi înscrise în *Pașaportul de sănătate al elevului*.

### ***Activități sportive extrașcolare***

Activitățile sportive didactice în afara orelor de curs sunt organizate în instituțiile de învățământ general, conform Planului-cadru pentru învățământul primar, gimnazial și liceal, anul de studii 2017-2018.

Conform rezultatelor unui studiu desfășurat în anul 2017 la nivel republican, circa **30%** din numărul total de ore destinate activităților sportive didactice extrașcolare nu au fost utilizate. În acest context se recomandă ca profesorii de educație fizică în comun cu administrația instituției să desfășoare în luna mai o campanie de informare a elevilor cu privire la secțiile sportive, care vor activa în cadrul instituției. În urma examinării cererilor depuse de către elevi va fi luată decizia finală privind repartizarea orelor pentru activitatea didactică extrașcolară.

Pentru fiecare secție sportivă sunt repartizate câte 4 ore săptămânal. Efectivul secției sportive este de cel puțin 15 elevi și se completează, conform cererii de înscriere, conform interesului elevilor. Administrația instituțiilor de învățământ preuniversitar va repartiza orele pentru activitățile extrașcolare, ținând cont de tradițiile sportive ale instituției și luând în calcul solicitările elevilor pentru practicarea următoarelor probe: aerobică, atletism, badminton, baschet, dans, fotbal, gimnastică, handbal, înot, oină, pregătire fizică generală (PFG), rugby, tenis de masă, tenis de câmp, turism, volei. În conformitate cu *Anexa nr. 1*

la Hotărârea Guvernului nr. 381 din 13 aprilie 2006 (*Tabelul 1, note: p.5*), ***orele sunt destinate integral pentru activitatea secțiilor sportive și desfășurarea competițiilor sportive organizate la probele respective, fiind repartizate doar cadrelor didactice cu studii speciale în domeniul educației fizice și sportului.***

Pentru organizarea activităților de educație fizică și sport extrașcolare în învățământul general se recomandă următoarele forme:

- pauzele dinamice;
- întreceri sportive între clase;
- activități turistice;
- serbări cultural-sportive;
- concursuri, competiții, campionate, olimpiade școlare;
- tabere de pregătire sportivă pentru elevii din instituțiile cu profil sportiv.

Profesorii de educație fizică vor amenaja un colțisor dedicat educației fizice și sportului școlar, reflectând rezultatele obținute de elevi în cadrul concursurilor și competițiilor la care au participat.

## Consilierea elevilor în orientarea profesională sau *ghidarea în carieră*

Sportul este considerat un fenomen social. Practic toate ramurile economiei naționale au tangență cu domeniul educației fizice și a sportului. În sport este implicată o bună parte a societății care îl practică în mod sistematic pentru fortificarea sănătății sau obținerea performanțelor. O mare parte a societății este implicată în prestarea serviciilor pentru domeniul sportiv, confecționarea echipamentului și utilajului sportiv, asistența medicală etc.. Domeniul sportului oferă oportunități și implică un șir de profesii din ramurile economiei naționale. Elevii trebuie să conștientizeze faptul că educația fizică și sportul contribuie nu doar la practicarea unui mod activ și sănătos de viață. Fiind atașat de sport poți să-ți realizezi și o carieră profesională. Profesorul de educație fizică trebuie să contribuie la orientarea elevilor spre o profesie legată de domeniul educației fizice și sportului, în scopul asigurării cu cadre calificate: **profesor, antrenor, instructor sportiv, kinetoterapeut, masor, arbitru, comentator sportiv, specialist în medicina sportivă, jurnalist sportiv, ziarist sportiv, moderator și organizator de evenimente sportive, dansator, coregraf, artist de circ, psiholog, producător de echipament și inventar sportiv, savant în domeniul educației fizice și a sportului** și multe alte profesii.

Consilierea elevilor de către cadrul didactic într-un proces de ghidare în carieră, în care un profesionist stabilește o relație bazată pe încredere și responsabilitate cu o persoană care are nevoie de sprijin, poate aduce multor elevi un real succes.

### ***Recomandări pentru organele locale de specialitate în domeniul învățământului și pentru directorii instituțiilor de învățământ general.***

*Organele locale de specialitate în domeniul învățământului vor contribui la:*

- Susținerea tuturor inițiativelor de implementare eficientă a curriculumului modernizat la disciplina *Educație fizică* în clasele I-XII;
- Monitorizarea calității implementării curricula în instituțiile de învățământ general și informarea organelor abilitate despre rezultatele obținute;
- Asigurarea desfășurării calitative și sistematice a activităților de educație fizică în instituțiile preșcolare;
- Evaluarea sistematică a nivelului de formare a competențelor specifice educației fizice, inclusiv a pregătirii teoretice conform cerințelor *curricula*, dar în deosebi la finalizarea nivelului de învățământ primar, gimnazial și liceal, în corespundere cu standardele de eficiență a învățării;
- Asigurarea calității în organizarea și desfășurarea Olimpiadei raionale de educație fizică și altor activități sportive cu participarea elevilor;
- Planificarea în bugetul local a surselor financiare destinate îmbunătățirii bazei materiale sportive, desfășurarea competițiilor sportive cu caracter de masă și asanativ;
- Finanțarea activității grupelor medicale speciale, în cazul în care sunt întrunite toate condițiile pentru deschiderea acestor grupe.
- Repartizarea orelor pentru activitățile didactice extrașcolare;
- Asigurarea instituțiilor de învățământ din subordine cu utilaj și inventar sportiv, conform nomenclatorului la disciplina *Educație fizică* (Sava P. *Ghidul de implementare a curriculumului modernizat pentru treapta liceală. Cartier, Chișinău, 2010, pag. 26-27*), materiale didactice, manuale școlare și mijloace tehnice de instruire, inclusiv abonarea tuturor instituțiilor la revista de specialitate "Teoria și arta educației fizice în școală";
- Formarea continuă a cadrelor didactice prin sistemul de seminare, cursuri de formare, atestare la grade didactice, schimb de experiență, deplasări în alte orașe și raioane din țară precum și după hotărârile republicii.

### ***Conducătorii instituțiilor de învățământ:***

- ✓ vor asigura procesul instructiv-educativ cu utilaj, inventar sportiv și literatură didactică de specialitate;
- ✓ vor informa părinții cu privire la controlul medical al tuturor elevilor din instituție și până la 01 septembrie vor avea rezultatele despre starea lor de sănătate;
- ✓ vor emite un ordin cu privire la formarea grupelor medicale speciale până la 05 septembrie, în cazul în care sunt întrunite condițiile pentru deschiderea lor și vor indica modul de apreciere a elevilor cu recomandări de la medic pentru frecventarea grupelor medicale speciale și a celor scutiți de efort, care vor frecventa orele de educație fizică în grupa de bază;
- ✓ vor asigura desfășurarea unui proces educațional de calitate și va acorda o atenție deosebită calității desfășurării lecțiilor de educație fizică în ciclul primar, care este de o importanță majoră în formarea atitudinii elevilor față de activitatea motrică;
- ✓ vor ține la control organizarea pauzelor dinamice în cadrul tuturor lecțiilor și formării ținutei corecte a corpului, în deosebi a elevilor din ciclul primar;
- ✓ vor ține la control completarea de către învățători și profesorii de educație fizică a *Pașapoartelor de sănătate a elevilor*, păstrarea lor pe toată perioada aflării elevului în instituția dată, iar la transfer în altă instituție va elibera elevului *Pașaportul* împreună cu celelalte acte;
- ✓ vor organiza instruirea obligatorie a profesorilor și a elevilor cu privire la securitatea vieții și sănătății lor în cadrul lecțiilor de educație fizică și activităților extrașcolare;
- ✓ vor organiza activitatea secțiilor sportive și vor contribui la utilizarea eficientă a tuturor orelor destinate în acest scop;
- ✓ vor organiza lucrul cu copiii dotați din domeniul educației fizice și sportului școlar, va organiza și va desfășura Olimpiada de educație fizică pentru clasele a VII-XII-a în cadrul instituției;
- ✓ vor organiza formarea continuă a cadrelor didactice în conformitate cu cerințele învățământului modern.

### ***Asigurarea didactică la disciplina Educație fizică***

În scopul realizării procesului educațional la disciplina *Educație fizică* vor fi utilizate sursele didactice:

1. *Educația fizică*. Curriculum școlar pentru clasele a I-a – a IV-a. Chișinău, 2010.
2. *Educația fizică*. Curriculum școlar pentru clasele a V-a – a IX-a. Chișinău, 2010.
3. *Educația fizică*. Curriculum școlar pentru clasele a X-a – a XII-a. Chișinău, „Știința”, 2010.
4. *Guțu V.* Cadru de referință a Curriculumului Național. Chișinău, ÎEP “Știința”, 2007.
5. **Boian I., Bicherschi Ș., Sava P.** Concepția educației fizice și sportului în învățământul preuniversitar. Chișinău, 1998, 24 pag.
6. **Boian I.** Educație fizică. Manual pentru clasa a IX-a, Editura “Știința”, Chișinău, 2006, 135 p.
7. **Boian I.** Aspecte praxiologice de formare la elevi a competențelor în cadrul lecțiilor de educație fizică. În lucrarea “Calitatea educației: teorie, principii și realizări” (materialele conferinței internaționale), Chișinău, 2008, pag. 110-114.
8. **Boian I.** Implementarea și dezvoltarea curriculumului de educație fizică în școală. În revista “Teoria și arta educației fizice în școală” nr. 1(14) 2009, pag. 56.
9. **Boian I., Voinițchi V., Hîncu L.** Educația fizică în grupele medicale speciale (suport metodologic pentru profesori, inspectorii) “Gratema Libris”, 2009, 56 pag.

10. **Filipov V., Sava P.** Educație fizică. Ghid de implementare a curriculumului din învățământul liceal. Chișinău, I.E.P., Editura „Știința”, 2007, 100 pag.
11. Revista științifico-metodică “Teoria și arta educației fizice în școală”.
13. **Ciorbă C.** Baschet. Editura PIM, Iași, 2006, 122 pag.
14. **Grimalschi T.** Ghid metodologic pentru profesori. Educația fizică pentru clasele X-XII. Chișinău, Univers pedagogic, 2007, 152 pag.
16. **Grimalschi T.** Didactica modernă a educației fizice. Ghid pentru profesori. Reclama. Chișinău, 2008, 70 pag.
17. **Ilin G. I., Scripcenco C.I.** Atletismul. Chișinău, Cartea moldovenească, 1998, 86 pag.
18. Lege nr. 330 XVI din 25.03.2009 cu privire la cultura fizică și sport. Monitorul Oficial al Republicii Moldova nr. 83-86/399 din 05.08.1999.
19. **Grimalschi T., Boian I.** Ghid de implementare a curriculumului modernizat pentru treptele primară și gimnazială. Chișinău, 2011.
20. **Sava P.** Educația fizică. Ghid de implementare a curriculumului pentru treapta liceală. Chișinău, Cartier, 2010, 100 pag.
21. **Sava P., Filipov V., Vîrlan.** Integramă – modalitate de consolidare și evaluare curentă a cunoștințelor speciale ale elevilor la educația fizică. În revista “Teoria și arta educației fizice în școală”, nr. 2, 2008 pag. 58-60.
22. **Боян И.** Физическое воспитание. Учебник для IX класса. Chișinău, 2011, 135 стр.
23. **Сава П.** Физическое воспитание. Методический гид для лицеев с русским языком обучения Chișinău, Cartier, 2010, 119 pag.
24. **Синкевич В.** Учебное пособие по физическому воспитанию для VII-XII классов Кишинев, 2008
25. ”Standarde de eficiență a învățării” Ministerul Educației al Republicii Moldova - Gh.: Liceum, 2012.
26. Ministerul Educației, Institutul de Științe ale Educației “REFERENȚIALUL DE EVALUARE A COMPETENȚELOR SPECIFICE FORMATE ELEVILOR.” Chișinău, 2014. 596 p.
27. **Ion Achiri, Svetlana Nastas, Ion Botgros, Valentin Crudu,** IȘE-2017. Repere conceptuale privind elaborarea curriculumului la disciplinele opționale.
28. **Victor Zepca, Pavel Cerbușca ș.a.** Viața are prioritate. Ghidul elevului. CNSP. Tip. Fabrica Disa, 136 p., Chișinău, 2013. [www.cspchisinau.md](http://www.cspchisinau.md). Rubrica – promovarea sănătății, învățământ gimnazial.

### **Link-uri utile**

**pentru organizarea procesului educațional la disciplina educație fizică.**

1. **Calități mortice.**  
<http://www.scribub.com/medicina/Aptitudinile-calitatile-motric94818.php>
2. **Dezvoltarea calităților mortice.**<http://www.referatele.com/referate/diverse/online11/Educatie-fizica---Educarea-calitatilor-motrice-prin-lectia-de-educatie-fizica-referatele-com.php>
3. **Ghid pentru profesorii de educație fizică.**  
[https://romaniuliradu.files.wordpress.com/2015/07/ghid\\_pentru\\_profesorii\\_de\\_educatie\\_fizica\\_si\\_sport.pdf](https://romaniuliradu.files.wordpress.com/2015/07/ghid_pentru_profesorii_de_educatie_fizica_si_sport.pdf)
4. **Indicele de masă corporală.**  
[https://ro.wikipedia.org/wiki/Indice\\_de\\_mas%C4%83\\_corporal%C4%83](https://ro.wikipedia.org/wiki/Indice_de_mas%C4%83_corporal%C4%83)
5. **Longevitate.**  
- <http://stirileprotv.ro/exclusiv-online/bizar/oamenii-vor-trai-peste-100-de-ani-afla-lista-logevitatii-pe-tari.html>

- <http://www.statistica.md/newsview.php?l=ro&idc=168&id=4529>
6. **Condiția fizică.**  
<http://www.scrigroup.com/sanatate/sport/430/RELATIA-DINTRE-EXERCITIU-FIZIC13835.php>
  7. **Model de proiect didactic digital.** <http://www.slideshare.net/elena1r/verigile-lectiei-de-educatie-fizic-i-sport>
  8. **Teoria educației fizice și sportului.**  
<https://www.scribd.com/doc/22573497/TEORIA-EDUCA%C5%A2IEI-FIZICE-%C5%9EISPORTULUI>
  9. **Jocurile Olimpice în antichitate.**  
[https://ro.wikipedia.org/wiki/Jocuri\\_Olimpice\\_antice](https://ro.wikipedia.org/wiki/Jocuri_Olimpice_antice)
  10. **Mișcarea olimpică în Moldova.**  
[https://ro.wikipedia.org/wiki/Republica\\_Moldova\\_la\\_Jocurile\\_Olimpice](https://ro.wikipedia.org/wiki/Republica_Moldova_la_Jocurile_Olimpice)
  11. **Jocurile Olimpice Moderne.**  
[https://ro.wikipedia.org/wiki/Jocurile\\_Olimpice#Jocuri\\_Olimpice\\_moderne](https://ro.wikipedia.org/wiki/Jocurile_Olimpice#Jocuri_Olimpice_moderne)
  12. **Standarde profesionale ale cadrelor didactice din învățământul general.**  
[http://edu.gov.md/sites/default/files/standarde\\_cadre\\_didactice.pdf](http://edu.gov.md/sites/default/files/standarde_cadre_didactice.pdf)
  13. **Standarde profesionale ale cadrelor manageriale din învățământul general.**  
[http://edu.gov.md/sites/default/files/standarde\\_cadre\\_manageriale.pdf](http://edu.gov.md/sites/default/files/standarde_cadre_manageriale.pdf)

*Vasile Onică, consultant, Direcția Învățământ preuniversitar, Ministerul Educației.*

*Panfil Sava, conferențiar universitar, USEFS, șeful Departamentului Formare profesională continuă.*

*Valerii Filipov, doctor în pedagogie, profesor de educație fizică, grad didactic superior.*