

REPERE METODOLOGICE PRIVIND ORGANIZAREA PROCESULUI EDUCAȚIONAL LA DISCIPLINA EDUCAȚIA FIZICĂ

I. Preliminarii

Educația fizică și sportul, domenii ce contribuie la fortificarea sănătății elevilor, sunt declarate unul dintre domeniile prioritare în organizarea procesului educațional în instituțiile de învățământ general din Republica Moldova. Educația fizică, în conformitate cu Planul-cadru pentru învățământul primar, gimnazial și liceal, aprobat prin Ordinul nr. 272 din 25 martie 2016 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 de administrația instituțiilor în comun cu cadrele didactice și urmărește realizarea următoarelor *obiective*:

- menținerea stării optime de sănătate;
- favorizarea proceselor de creștere și dezvoltare fizică armonioasă a copiilor;
- perfecționarea la elevi a capacităților de mișcare prin formarea deprinderilor motrice de bază și dezvoltarea calităților motrice;
- dezvoltarea multilaterală echilibrată a personalității elevului, care include latura cognitivă, afectivă și volitivă;
- formarea obișnuinței de practicare sistematică a exercițiilor fizice;
- formarea capacității de integrare și acționare a elevului în colectiv;
- însușirea cunoștințelor de bază proprii domeniului educației fizice și sportului.

II. 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) în învățământul preșcolar:

- activitatea de educație fizică în grupa de copii, desfășurată zilnic de educator;

b) în 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.

c) în învățământul liceal:

- lecția de educație fizică, desfășurată de profesorul de educație fizică;
- lecția teoretică - în liceele cu profil Sport;
- lecția de pregătire sportivă practică specializată - în liceele cu profil Sport.

d) în învățământul sportiv extrașcolar

- lecția de antrenament sportiv.

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 anului 2010, fiind aprobate de către directorul instituției. Formarea competențelor generale și specifice disciplinei *Educație fizică* sunt prioritare pentru toți elevii, dar realizarea conținuturilor curriculare va fi proiectată în funcție de condițiile materiale reale din instituția de învățământ. În funcție de condițiile existente în instituțiile de învățământ general, elevii vor parcurge în mod obligatoriu compartimentele: teorie, diagnosticarea pregătirii fizice și funcționale, atletism,

gimnastică și înot (în cazul dispunerii de bazin de înot) și minimum două jocuri sportive, selectând conținuturile corespunzătoare. Indiferent de conținuturile didactice selectate procesul educațional trebuie să fie orientat spre formarea la elevi a unui stil sănătos de viață și de promovare a acestuia, atât în rândurile elevilor, cât și a cadrelor didactice și părinților.

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, indiferent de vârsta și nivelul de pregătire fizică a elevilor. Ținând cont de particularitățile individuale, va fi implicat în activitatea motrică întregul contingent de elevi.

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

a) în învățământul preșcolar:

- gimnastica de dimineață, organizată zilnic;
- momentul de înviorare în cadrul altor activități desfășurate de educatori;
- întreceri sportive și jocuri de mișcare în grupe, organizate săptămânal, activități turistice, minimum una pe semestru;
- activități culturale-sportive tradiționale, caracteristice instituției.

b) în învățământul primar:

- gimnastica de înviorare, organizată zilnic;
- recreația (pauza) dinamică;
- întreceri sportive între clase, organizate sistematic;
- activități turistice, minimum una pe semestru;
- serbăricultural-sportive, proprii unității de învățământ, serbări sportive organizate la începutul și sfârșitul fiecărui an școlar, precum și cu alte ocazii.

c) în învățământul gimnazial și liceal:

- activități turistice sau de orientare turistică, minimum una pe semestru;
- concursuri, competiții, campionate proprii unității de învățământ, olimpiade școlare;
- cantonamente de pregătire sportivă pentru elevii din instituțiile de învățământ cu profil sportiv;
- serbări sportive organizate la finalul fiecărui an solar.

d) în învățământul sportiv extrașcolar:

- activități de selecție, cel puțin două activități pe an solar;
- cantonamente sau tabere de pregătire sportivă pentru elevii din învățământul cu program sportiv suplimentar, în vederea participării la concursurile sau competițiile prevăzute în calendarul competițional oficial;
- participarea la competițiile oficiale.

În vederea organizării activităților de educație fizică și sport în învățământul general trebuie respectate următoarele cerințe:

- activitățile de educație fizică și sport, organizate în regim extrașcolar, trebuie să aibă un caracter diversificat și continuu și să cuprindă majoritatea copiilor sau elevilor din instituțiile de învățământ;
- cadrele didactice care predau disciplina de studii *Educație fizică* au obligația de a sprijini acțiunile de selecție inițiate de instituțiile de învățământ cu profil sportiv și de unitățile de învățământ sportiv extrașcolar, recomandând sau semnalând acestora potențialul elevilor privind practicarea sportului de performanță.

Profesorii de educație fizică și sport vor afișa periodic, la loc vizibil, rezultatele obținute de către elevi în diverse concursuri sau competiții sportive la care aceștia au participat.

În scopul educării 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 Educația 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 sportive și 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 comportament în condiții naturale de activitate motrică și acțiunile care trebuie să fie întreprinse în caz de incendiu. De asemenea, la elevii clasei a VI-a se va forma și competența de acordare a primului ajutor în caz de intoxicație cu fum.

Pentru implementarea programei de instruire la *Protecția Civilă* profesorii vor contribui la sporirea responsabilității elevilor față de propria sănătate în cadrul predării temelor: *“Stilul sănătos de viață a omului”* – în clasele a V-a, a XII-a, *„Regimul zilei”* –clasa a VII-a, *„Primul ajutor în caz de traume în cadrul practicării independente a exercițiilor fizice”* - clasa a IX-a. În clasa a X-a la temele: *“Cultura fizică”* și *„Starea fizică a omului”* elevii vor fi familiarizați cu *“Acțiunile de reanimare și de urgență în caz de stop cardiac”* și *“Bazele securității personale în locurile publice”*.

Prin diversitatea exercițiilor fizice programate, profesorul trebuie să formeze la elevi și competența de a-și putea proteja viața și sănătatea proprie și a celor din jur. Profesorul de educație fizică va ține cont în procesul de predare-învățare-evaluare de tot spectrul de competențe specifice disciplinei, care constă în cunoașterea propriului organism și modelarea acestuia din punct de vedere fizic, psihomotric și moral.

Procesul de formare și dezvoltare a competențelor specifice la elevi în cadrul lecțiilor de educație fizică se bazează pe comunicarea cunoștințelor anatomo-fiziologice ale organismului uman și argumentarea influenței practicării exercițiilor fizice asupra organelor și sistemelor de organe ale organismului. Cadrele didactice sunt responsabile de procesul de predare a compartimentului cognitiv din curriculumul modernizat de educație fizică.

Profesorul de educație fizică trebuie să formeze la elevi următoarele competențe prioritare:

- ❖ -de a argumenta necesitatea practicării exercițiilor fizice;
- ❖ -de a-și putea autoaprecia nivelul de pregătire fizică și funcțională;
- ❖ -de a elabora programe motrice individuale în scopul dezvoltării calităților motrice de bază, creșterii capacității de efort a organismului, iar în clasele superioare -de a desfășura în mod independent o activitate motrică sau antrenament;
- ❖ -de a cunoaște și de a respecta regulile de igienă personală și colectivă;
- ❖ -de a utiliza un limbaj corect privind terminologia din domeniul educației fizice și sportului;
- ❖ -de a executa tehnic corect acțiunile motrice, totodată respectând igiena exercițiilor fizice;
- ❖ -de a relaționa eficient cu partenerii și concurenții în diverse activități motricecolective.

În scopul stimulării creativității copiilor dotați, promovării stilului sănătos de viață, precum și dezvoltării spiritului științific, se recomandă de a organiza în instituțiile de învățământ preuniversitar activitatea de cercetare în domeniul educației fizice și sportului școlar cu participarea elevilor, profesorilor, medicilor, părinților, iar lucrările elaborate să fie prezentate la conferințe școlare și raionale. Analizând în rezultatele cercetărilor desfășurate, referitoare la schimbările care au loc în organism, ca urmare a practicării exercițiilor fizice, elevii își vor consolida convingerea fermă privind necesitatea activității motrice sistematice în regimul zilei.

În conformitate cu Hotărârea Guvernului nr. 222 din 16.03.2009 cu privire la dezvoltarea șahului în Republica Moldova, curriculumul la disciplina Educație fizică pentru clasa a II-a conține un modul de 9 ore pentru studierea șahului. Conducătorii instituțiilor de învățământ general vor asigura realizarea acestui modul, iar pentru continuitate vor putea utiliza o oră pentru șah din orele destinate cursurilor opționale, atât pentru clasa a II-a cât și pentru clasele a III-a și a IV-a. Lecțiile de șah se vor desfășura conform curriculumului opțional la Șah, aprobat de Ministerul Educației în anul 2014.

III. Sugestii referitoare la evaluarea competențelor.

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 menționată, cât și alte instrumentele 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 (mobilitatea), 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); gimnastica de bază; ritmică, aerobică, dans; acțiuni tehnice-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 școlare profesorul:

- va ține cont de standardele de eficiență a învățării disciplinei *Educație fizică* pentru fiecare treaptă de învățământ;
- va ține cont de normele orientative de apreciere a competențelor psihomotrice pentru elevii claselor a III-a - a XII-a;
- 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 psihomotrice a elevilor, acordând note în funcție de dinamica realizată.

Elevii vor înregistra volumul efortului fizic efectuat pe parcursul săptămânii și rezultatele obținute la evaluări în *Agenda educației fizice*.

La începutul anului de studii, în baza rezultatelor obținute la testarea pregătirii fizice, profesorul va ajuta elevii să-și formuleze obiective concrete 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.

Evaluarea inițială din luna septembrie privind pregătirea fizică a elevilor nu se notează, având scop de constatare a corespunderii nivelului de pregătire fizică cu vârsta elevului. Totodată, rezultatele demonstrate nu trebuie să fie mai joase decât cele de la sfârșitul anului precedent de studii.

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

Aprecierea elevilor cu deficiențe în starea de sănătate va fi efectuată în baza prevederilor programei de educație fizică pentru elevii din grupele medicale speciale (Chișinău, 1995), precum și în temeiul prevederilor stipulate în Regulamentul privind evaluarea rezultatelor învățării, promovarea, absolvirea și transferul elevilor în învățământul primar, gimnazial și liceal, aprobat prin ordinul ministrului educației.

IV. Activități sportive în afara orelor de curs

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 2016-2017.

Pentru fiecare secție sportivă sunt repartizate câte 4 ore. Efectivul secției sportive este de cel puțin 15 elevi și se completează, (în baza cererii de înscriere), conform interesului elevilor. Administrația instituțiilor de învățământ preuniversitar va repartiza orele pentru activitățile extrașcolare, ținând cont de modulele curriculare și solicitările elevilor pentru următoarele probe:

aerobică, atletism, badminton, baschet, dans, fotbal, gimnastică, handbal, înot, oina, pregătire fizică generală (PFG), rugby, tenis de masă, tenis de câmp, turism, volei.

Se interzice utilizarea orelor destinate activităților sportive extrașcolare în alte scopuri. Orele acestea sunt destinate integral pentru activitatea secțiilor sportive și desfășurarea competițiilor sportive la probele respective, fiind repartizate doar cadrelor didactice cu studii în domeniul educației fizice și sportului.

La decizia consiliului profesoral în instituțiile de învățământ general în orarul lecțiilor va fi inclusă o pauză de cel puțin 20 de minute - recreația dinamică, în cadrul căreia se vor desfășura activități motrice cu participarea elevilor și profesorilor: plimbări la aer liber, jocuri dinamice, jocuri sportive, exerciții cu cercul de gimnastică, coarda de gimnastică, aerobică etc.

V. Sugestii pentru organele locale de specialitate în domeniul învățământului și pentru conducătorii 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 de studii *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 curriculare în toate clasele, 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 surselor financiare în bugetul local, destinate îmbunătățirii bazei materiale sportive, desfășurareacompetițiilor sportive cu caracter de masă și asanativ etc;
- finanțarea orelor pentru activitatea grupelor medicale speciale și a activităților motrice extrașcolare;
- asigurarea instituțiilor de învățământ din subordine cu utilaj și inventar sportiv, conform nomenclatorului disciplinei *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 hotarele 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 ca până la 01 septembrie să prezinte actul despre starea de sănătate;
- ✓ vor emite ordinul cu privire la formarea grupelor medicale speciale (până la 05 septembrie);
- ✓ vor aproba proiectele didactice de lungă durată până la 15 septembrie curent;
- ✓ vor asigura desfășurarea unui proces educațional de calitate, acordând o atenție deosebită calitățiidesfășurăriiilecțiilor de educație fizică în ciclul primar;
- ✓ vor ține la control organizarea pauzelor dinamice, formării ținutei corecte, în deosebi a elevilor din ciclul primar, în cadrul predării altor discipline de studii;

- ✓ vor ține la control completarea de către 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 și vor monitoriza desfășurarea Olimpiadei de educație fizică pentru clasele a VII-XII-a în cadrul instituției;
- ✓ vor organiza formarea continuă a cadrelor didactice în conformitate cu exigențele învățământului modern.

VI. 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 preruniversitar. 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) “GratemaLibris”, 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 științifică-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. **Iliin G. I., Scripcenco C.I.** Atletismul. Chișinău, Cartea moldovenească, 1998, 86 pag.
18. Legea 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.** Integrarea – 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. *Grimalschi T., Ciorbă C., Carp I.*, “Ghid metodologic pentru profesori”. Educația fizică pentru clasele V-IX.

27. Ministerul Educației, Institutul de Științe ale Educației “REFERENȚIALUL DE EVALUARE A COMPETENȚELOR SPECIFICE FORMATE ELEVILOR.” Chișinău, 2014. 596 p.

Link-uri utile

Pentru organizarea procesului educațional la disciplina educație fizică.

1. Calități motrice.

<http://www.scribub.com/medicina/Aptitudinile-calitatile-motric94818.php>

2. Dezvoltarea calităților motrice.

<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://romaniailuiradu.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

5. Longevitate.

- <http://stirileprotv.ro/exclusiv-online/bizar/oamenii-vor-trai-pest-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-educaie-fizic-i-sport>

8. Teoria educației fizice și sportului.

<https://www.scribd.com/doc/22573497/TEORIA-EDUCA%C5%A2IEI-FIZICE-%C5%9E-SPORTULUI>

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.