

MINISTERUL EDUCAȚIEI, CULTURII ȘI CERCETĂRII AL REPUBLICII MOLDOVA

CURRICULUM NAȚIONAL

ARIA CURRICULARĂ

SPORT

DISCIPLINA

EDUCAȚIE FIZICĂ

clasele V-IX

Chișinău, 2019

Aprobat la Consiliul Național pentru Curriculum, proces-verbal nr. 22 din 05.07.2019

PRELIMINARII

Curriculumul la disciplina „Educație fizică” pentru clasele a V-a – a IX-a (în continuare - *Curriculumul*), alături de ghidul metodologic, softuri 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 V-IX, 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 *Curriculumul*, 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, ca 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, precum: implementarea evaluării criteriale prin descriptori (ECD) la disciplina „Educație fizică” în ciclul gimnazial, conceptualizarea unui sistem al managementului curriculumului etc.;
- aspectele vulnerabile, identificate în procesul monitorizării curriculumului anterior.

Dezvoltarea curriculară a fost reperată printr-un proces de evaluare sistemică și holistică a curriculumului anterior, în baza unei metodologii aprobate [12, 13]. Demersul dezvoltativ a fost bazat pe paradigma dată de *Cadrul de Referință al Curriculumului Național*, 2017 [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, nevoile elevilor, dar și la tradițiile școlii naționale;
- valențele disciplinei în formarea competențelor transversale, transdisciplinare și a celor specifice;
- necesitățile asigurării continuității și interconexiunii dintre nivelurile și ciclurile învățământului general: educația timpurie, învățământul primar, învățământul gimnazial și învățământul liceal.

Curriculumul cuprinde următoarele componente structurale: **Preliminarii; Repere conceptuale; Competențele specifice disciplinei; Administrarea 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; Teste motrice de diagnosticare a nivelului de pregătire fizică generală a elevilor din ciclul gimnazial; 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 suporturi didactice, manageri în educație, alte persoane interesate, inclusiv părinți.

De menționat, că 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 și propunerea unor module la alegere de rând cu module obligatorii; varietatea de probe/ jocuri sportive propuse în 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 propriuzisă a procesului de predare-învățare-evaluare. O altă caracteristică importantă a *Curriculumului* este **promovarea încrederii în profesorul de Educație fizică prin sporirea libertăților și 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 în acord cu alți actori ai procesului educațional (elevi, manageri educaționali):

- care module le va selecta în fiecare an școlar dintre cele propuse în *Curriculum* la alegere;
- cum va ordona modulele obligatorii și cele la alegere pe parcursul anului școlar;
- ce probe sportive va alege, respectiv, în fiecare modul;
- până la ce nivel/subnivel, dintre cele date în *Curriculum*, va avansa studierea unei probe sportive în ciclul gimnazial;
- în ce măsură va valorifica conținuturile de învățare propuse;
- cum va pune în valoare activitățile de învățare recomandate;
- care dintre produsele evaluabile recomandate le va alege în fiecare caz pentru fiecare elev.

Prin aceste noi libertăți, *Curriculumul* oferă un cadru favorabil pentru adaptarea la realitățile în care se desfășoară procesul educațional la disciplină: 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, conducând la rezultate școlare mai înalte, dar și o sporire a atractivității și prestigiului disciplinei, amplificând impactul educației fizice asupra formării personalității elevului.

1. 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 incluzând *unități de conținut, produse evaluabile, activități de învățare recomandate*;
- caracterizată printr-un nivel înalt de integrare, asigurat prin *Matricea generativă a conexiunilor inter- și transdisciplinare*.

Fiind parte componentă a Curriculumului Național, *Curriculumul* reprezintă un sistem de concepte, procese, produse și finalități care, în integritatea sa, asigură toate experiențele planificate riguros pentru a fi formate elevilor în cadrul disciplinei „Educația fizică”, spre a atinge finalitățile învățării la cele mai înalte standarde de performanță permise de posibilitățile lor individuale.

➤ Ca și concept, *Curriculumul* „conferă” rolul prioritar finalităților exprimate în termeni de competențe, care devin și criterii pentru selectarea și organizarea conținuturilor, alegerea strategiilor de instruire și de evaluare.

Sistemul de competențe abordat prin *Curriculum* se structurează pe trei niveluri.

„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

- **Competențele-cheie/transversale/ transdisciplinare** se formează și se dezvoltă progresiv și gradual pe niveluri și cicluri de învățământ. Competențele-cheie constituie o categorie curriculară esențială, fiind definite la un nivel înalt de abstractizare și generalizare (v. Codul Educației al Republicii Moldova, Art. 11(2)). Transversalitatea și transdisciplinaritatea pot fi evidențiate drept caracteristici importante ale competențelor-cheie, deoarece acestea traversează diferitele sfere ale vieții sociale, precum și frontierele disciplinare.

- **Competențele specifice disciplinei „Educație fizică”** derivă din competențele-cheie/transversale/ transdisciplinare, se formează și se dezvoltă progresiv și gradual pe tot parcursul studierii disciplinei în ciclul gimnazial, din clasa a V-a până la finele clasei a IX-a.

- **Unitățile de competențe** sunt componente ale competențelor și facilitează formarea competențelor specifice, reprezentând etape/ pietre de temelie în achiziționarea/ construirea acestora. Unitățile de competențe se formează și se dezvoltă pe parcursul modulelor, 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 în ciclul gimnazial: **A**. Începător; **B**. De bază;
- ✓ și subnivelurile corespunzătoare anului de instruire la respectivul modul/probă/joc sportiv: **A1, A2; B1; B2; B3**.

La fiecare subnivel, matricea generează un sistem de patru 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 corespunzător modulului ales.

De menționat că numărul total de subniveluri (5) este egal cu numărul anilor de studiu al disciplinei în ciclul gimnazial, ceea ce oferă cadrului didactic posibilitatea proiectării unui parcurs continuu și progresiv pentru fiecare modul/probă/joc sportiv selectat. Totodată se asigură posibilitatea varierii modulelor, respectiv a probelor/jocurilor sportive de la un an școlar la altul, ceea ce va 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-IX, asigură parcursul deplin al formării unităților de competență, conducând spre formarea progresivă și graduală a competențelor specifice disciplinei la finele ciclului gimnazial. Existența modulelor la alegere, care pot fi studiate mai puțin ani consecutiv, oferă posibilitatea complementării parcursului formativ pe baza diversificării mijloacelor de formare, furnizate în diferite module prin diferite probe/jocuri sportive.

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

➤ În concepția *Curriculumului*, **conținuturile** constituie un mijloc de formare a competențelor, devin mobile, flexibile și oferă profesorului libertatea și responsabilitatea de a decide măsura și modalitatea de a le valorifica în procesul educațional, în funcție de diverși factori de impact (specificul elevilor, al localității sau 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 vizează 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, diferențierii, 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 discriptori.

Activitățile de învățare și produsele 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 sănătate a 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* constă în înțelegerea corectă și aprofundată a obiectivelor specifice procesului de practicare a exercițiilor fizice, înțelegerea corectă și memorarea actelor și acțiunilor motrice care se învață, favorizarea responsabilității subiecților pentru succesul învățării, stimularea autocontrolului,
- *Principiul accesibilității și individualizării* subliniază necesitatea desfășurării activităților de practicare a exercițiilor fizice în funcție de particularitățile subiecților (vârstă, sex, nivel de pregătire);
- *Principiul sistematizării și continuității* are importanță majoră, în special pentru elaborarea corectă și eficientă a documentelor de proiectare didactică eșalonată și de monitorizare a performanțelor elevilor;
- *Principiul corelării instruirii cu cerințele activității practice* – deprinderile și priceperile motrice acumulate vor fi aplicate în diverse activități motrice extracurriculare și extrașcolare;
- *Principiul însușirii temeinice* – respectarea acestui principiu este condiționată de modul în care sunt respectate toate celelalte principii de instruire.

2. ADMINISTRAREA DISCIPLINEI

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

Repartizarea orientativă a orelor în module

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

Note:

- ✓ În fiecare an școlar:
 - se vor proiecta șase module: patru 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, cu excepția modulelor „Gimnastică” și „Atletism”, se va selecta doar un joc sportiv/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 nivelelor: **A.** Începător; **B.** De bază (a se vedea „Matricea generativă a unităților de competențe”).
- ✓ În alegerea modulelor și a probelor/jocurilor sportive se va ține cont de opțiunile elevilor, dotările disponibile, tradițiile locale (a se vedea „Repartizarea probelor sportive în module”).
- ✓ Succesiunea modulelor proiectate pe parcursul fiecărui an școlar se va decide de către cadrul didactic, în funcție de prezența sau lipsa sălii/terenului de sport și alți factori de impact.

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

Repartizarea probelor sportive în module

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

3. COMPETENȚELE SPECIFICE DISCIPLINEI

- 1) Explicarea efectelor activităților motrice și sportive, manifestând gândire critică și pozitivă în conexarea diferitor domenii de studiu, activitate și valori umane.
- 2) Explorarea potențialului motrice în activități educaționale și cotidiene, dând dovadă de autocontrol în vederea dezvoltării fizice armonioase.
- 3) Gestionarea abilităților specifice probelor sportive în activități competitive și recreative, demonstrând respect și grijă față de participanți, responsabilitate pentru succesul comun.

4. MATRICEA GENERATIVĂ A UNITĂȚILOR DE COMPETENȚE

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

Nivelul	Unități de competențe
A. Începător	A1 <i>N. 1.</i> Identificarea beneficiilor practicării <i>X</i> din perspectiva dezvoltării fizice armonioase. <i>N. 2.</i> Acceptarea regulilor de securitate și normelor de igienă în cadrul practicării <i>X</i> . <i>N. 3.</i> Reproducerea comentată a mișcărilor locomotorii specifice <i>X</i> . <i>N. 4.</i> Coordonarea abilităților intelectuale, psihomotrice și comportamentale în procesul aplicării mijloacelor din <i>X</i> .
	A2 <i>N. 1.</i> Descrierea beneficiilor practicării <i>X</i> din perspectiva dezvoltării fizice armonioase. <i>N. 2.</i> Conformarea la regulile de securitate și normele de igienă în cadrul practicării <i>X</i> . <i>N. 3.</i> Demonstrarea comentată a mișcărilor locomotorii specifice <i>X</i> . <i>N. 4.</i> Coordonarea abilităților intelectuale, psihomotrice și comportamentale în procesul aplicării mijloacelor din <i>X</i> .
B. De bază	B1 <i>N. 1.</i> Evidențierea beneficiilor practicării <i>X</i> din perspectiva dezvoltării personale. <i>N. 2.</i> Urmarea regulilor de securitate și a normelor de igienă în cadrul practicării <i>X</i> . <i>N. 3.</i> Reproducerea comentată a structurilor de mișcări în complexe de elemente și procedee tehnice specifice din <i>X</i> . <i>N. 4.</i> Coordonarea abilităților specifice <i>X</i> în procesul practicării acestuia/acesteia.
	B2 <i>N. 1.</i> Explicarea beneficiilor practicării <i>X</i> din perspectiva dezvoltării personale. <i>N. 2.</i> Respectarea regulilor de securitate și a normelor de igienă în cadrul practicării <i>X</i> . <i>N. 3.</i> Executarea comentată a structurilor de mișcări în complexe de elemente și procedee tehnice din <i>X</i> . <i>N. 4.</i> Coordonarea abilităților specifice <i>X</i> în procesul practicării acestuia/acesteia.
	B3 <i>N. 1.</i> Analiza beneficiilor practicării <i>X</i> din perspectiva dezvoltării personale. <i>N. 2.</i> Susținerea regulilor de securitate și a normelor de igienă în cadrul practicării <i>X</i> . <i>N. 3.</i> Demonstrarea comentată a structurilor de mișcări în complexe de elemente și procedee tehnice specifice din <i>X</i> . <i>N. 4.</i> Coordonarea abilităților specifice <i>X</i> în procesul practicării acestuia/acesteia.

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

Fiind al patrulea an de instruire, se stabilește al patrulea nivel - B2.

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

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

Fie că profesorul a ales să înceapă jocul de handbal. 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 treilea în anul școlar.

Respectiv, substituie $X = \text{jocul de handbal}$, $N = 3$ și obține unitățile de competență:

Nivelul A2	<p>3.1. Descrierea beneficiilor practicării jocului de handbal din perspectiva dezvoltării fizice armonioase.</p> <p>3.2. Conformarea la regulile de securitate și normele de igienă în cadrul practicării jocului de handbal.</p> <p>3.3. Demonstrarea comentată a mișcărilor locomotorii specifice jocului de handbal.</p> <p>3.4. Coordonarea abilităților intelectuale, psihomotrice și comportamentale în procesul aplicării mijloacelor din jocul de handbal.</p>
-----------------------	---

5.MODULELE OBLIGATORII

• Modulul ATLETISM

NIVELUL A1 Clasa a V-a	NIVELUL A2 Clasa a VI-a	NIVELUL B1 Clasa a VII-a	NIVELUL B2 Clasa a VIII-a	NIVELUL B3 Clasa a IX-a
Unități de conținut				
<ul style="list-style-type: none"> • Atletism – probă de sport. • Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare. • Reguli de securitate. • Mișcări specifice: <ul style="list-style-type: none"> - <i>Alergări:</i> lentă, joc de gleznă, cu pendularea gambei înapoi, cu picioarele drepte înainte; cu picioarele drepte înapoi; cu pendularea gambei înainte, cu genunchii sus. - <i>Sărituri:</i> pe ambele, pe un picior, pas săltat, pas sărit, plurisalt; - <i>Aruncări:</i> aruncare, lansare, azvârlire, împingere. • Conținuturi practice: <i>Exerciții aplicative:</i> trasee aplicative. <i>Alergări:</i> <ul style="list-style-type: none"> - Exerciții speciale ale alergătorului; - Alergare de viteză pe distanțe scurte, startul de sus; - Alergare de viteză în linie dreaptă și pe curbă, individual și în grup; 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare. • Reguli de securitate. • Mișcări specifice: <ul style="list-style-type: none"> - <i>Alergări:</i> cu pași adăugați, cu pași încrucișați; - <i>Sărituri:</i> în lungime, în înălțime, în adâncime; - <i>Aruncări:</i> la țintă, la distanță, pe loc și cu elan. • Conținuturi practice: <i>Exerciții aplicative:</i> trasee aplicative în grup. <i>Alergări:</i> <ul style="list-style-type: none"> - Variante de exerciții speciale ale alergătorului; - Alergare de viteză pe distanțe scurte, startul de sus; - Alergare de suveică; - Mers în tempo rapid pe teren accidentat; - Alergare de rezistență în tempo uniform și variat, pe teren accidentat; <i>Sărituri:</i> <ul style="list-style-type: none"> - Exerciții speciale ale săritorului; - Săritura în lungime de pe loc cu extensie, cu 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare. • Reguli de securitate. • Mișcări specifice: <ul style="list-style-type: none"> - <i>Alergări:</i> startul de jos, lansarea de la start, alergarea pe distanță, finisarea; - <i>Sărituri:</i> elanul, bătaia, zborul, aterizarea; - <i>Aruncări:</i> priza, elan cu pas încrucișat. • Conținuturi practice: <i>Trasee aplicative</i> cu trecerea diferitelor obstacole orizontale și verticale. <i>Alergări:</i> <ul style="list-style-type: none"> - Exerciții speciale ale alergătorului, variante și combinații; - Alergare de viteză: startul de jos, lansarea de la start, finisarea; - Alergare de suveică; - Alergare de rezistență: startul de sus, coordonarea respirației cu ritmul pașilor de alergare în tempo uniform; 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare. • Reguli de securitate. • Mișcări specifice: <ul style="list-style-type: none"> - <i>Mers:</i> marș sportiv; - <i>Alergări:</i> startul de jos, lansarea de la start, alergarea pe distanță, finisarea; - <i>Sărituri:</i> elanul, bătaia, zborul, aterizarea; - <i>Aruncări:</i> priza, elanul, pași de aruncare, efortul final și menținerea echilibrului după eliberarea obiectului. • Conținuturi practice: <i>Trasee aplicative</i> cu trecerea diferitelor obstacole orizontale și verticale. <i>Alergări:</i> <ul style="list-style-type: none"> - Alergare de viteză: startul de jos, lansarea de la start, alergarea pe distanță, finisarea; - Alergare de suveică; - Alergare de rezistență/ cros, startul de sus, alergare tempo variat, 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare. • Reguli de securitate. • Mișcări specifice: <ul style="list-style-type: none"> - <i>Alergări:</i> transmiterea bastonului la alergări de ștafetă; - <i>Marș sportiv:</i> tehnica marșului sportiv; - <i>Aruncări:</i> priza, determinarea/măsurarea lungimii elanului, efortul final, eliberarea obiectului și menținerea echilibrului. • Reguli de concurs la: <i>alergări, sărituri, aruncări.</i> • Conținuturi practice: <i>Trasee aplicative</i> cu trecerea diferitelor obstacole orizontale și verticale. <i>Alergări:</i> <ul style="list-style-type: none"> - Alergare de viteză; - Alergare de suveică; - Alergare de ștafetă, transmiterea bastonului; - Alergare de rezistență, cros; - Marș sportiv.

<p>- Alergare de rezistență în tempo uniform și variat.</p> <p><i>Sărituri:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Exerciții speciale; - Sărituri în lungime de pe loc cu aterizări în diferite poziții; - Sărituri de pe loc și din elan scurt cu trecerea diferitelor obstacole orizontale și verticale (jaloane, mingi medicinale/garduri de diferite înălțimi etc.) ; - Sărituri în adâncime de la înălțimi mici (20-40cm) cu aterizarea pe ambele picioare, ulterior – pe stângul/dreptul. <p><i>Aruncări:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Exerciții speciale ale aruncătorului; - Aruncarea mingii mici de pe loc, în țintă; - Aruncarea mingii mici de pe loc la distanță. 	<p>forfecarea picioarelor, cu ridicarea genunchilor la piept;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sărituri de pe loc și din elan cu trecerea diferitelor obstacole orizontale și verticale (jaloane, mingi medicinale/garduri de diferite înălțimi etc.) pe ambele, prin pas sărit și pas săltat; - Sărituri în adâncime de la înălțimi mici (30-45cm) cu aterizarea pe ambele picioare, ulterior – pe stângul/dreptul, urmate de săritură pe verticală. <p><i>Aruncări:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Exerciții speciale ale aruncătorului; - Aruncarea mingii mici de pe loc și din elan în ținta orizontală/verticală și la distanță. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cros: startul de sus, alergare tempo variat, coordonarea respirației cu ritmul pașilor de alergare; - Mers în tempo rapid pe teren accidentat. <p><i>Sărituri:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Exerciții speciale ale săritorului, sărituri peste obstacole joase; - Săritura din elan mediu cu bătaie liberă și de pe prag, cu aterizarea liberă; - Săritura în lungime prin procedeul „ghemuit”: - elanul, bătaia, zborul și aterizarea; - Săritura în înălțime prin procedeul „forfecare” - elanul, bătaia, zborul și aterizarea. <p><i>Aruncări:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Exerciții speciale ale aruncătorului; - Aruncarea mingii mici cu pas încrucișat în ținta verticală și la distanță. 	<p>coordonarea respirației cu ritmul pașilor de alergare;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Marș sportiv; - Alergare de ștafetă pe diferite distanțe. <p><i>Sărituri:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Săritura în lungime prin procedeul „ghemuit”: - elanul, bătaia, zborul și aterizarea; - Săritura în înălțime prin procedeul „forfecare”: - elanul, bătaia, zborul, aterizarea; - Sărituri multiple (triplu-penta- decasalt etc.); - Săritura în înălțime prin diferite procedee. <p><i>Aruncări:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Aruncarea/ împingerea mingii medicinale (1kg) cu o mână și cu ambele, din diferite poziții, la distanță; - Aruncarea mingii mici la distanță. 	<p><i>Sărituri:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Săritura în lungime cu elan prin procedeul „ghemuit” („picioarele îndoite”) determinarea/măsurarea lungimii elanului, fazele de zbor și aterizare; - Săritura în înălțime prin procedeul „forfecare”, determinarea/măsurarea lungimii elanului, zborul și aterizarea; - Sărituri multiple de pe loc și din 5-9 pași de elan, sub formă de concurs; <p><i>Aruncări:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Aruncarea/împingerea mingii medicinale (1,5-2,0kg), cu o mână și cu ambele, din diferite poziții, la distanță; - Aruncarea mingii mici la distanță.
---	--	--	---	---

Produse evaluabile

<p>Probe și rezultat:</p> <ul style="list-style-type: none"> - alergare de viteză; - alergare de rezistență în tempo uniform și variat; - săritura în lungime de pe loc; - aruncarea mingii mici în țintă. 	<p>Probe și rezultat:</p> <ul style="list-style-type: none"> - alergare de viteză; - alergare de rezistență în tempo uniform și variat; - săritura în lungime de pe loc; - aruncarea mingii mici la distanță. 	<p>Probe și rezultat:</p> <ul style="list-style-type: none"> - alergare de viteză; - alergare de rezistență/ cros; - săritura în lungime/ înălțime cu elan; - aruncarea mingii mici cu pas încrucișat. 	<p>Probe și rezultat:</p> <ul style="list-style-type: none"> - alergare de viteză; - alergare de rezistență/ cros; - săritura în lungime/ înălțime cu elan; - aruncarea mingii mici la distanță. 	<p>Probe și rezultat:</p> <ul style="list-style-type: none"> - alergare de viteză; - alergare de rezistență/ cros; - săritura în lungime/ înălțime cu elan; - aruncarea mingii mici la distanță. - alergare de ștafetă.
---	--	---	---	---

Agenda motrice a elevului
(în formă grafică/digitală):
practicarea alergărilor în
timpul zilei, pe parcursul
unei perioade indicate.

Agenda motrice a elevului
(în formă grafică/digitală):
practicarea alergărilor și
săriturilor în timpul zilei, pe
parcursul unei perioade
indicate.

Agenda motrice a elevului:
(în formă grafică/digitală)
practicarea alergărilor,
săriturilor și aruncărilor în
timpul zilei, pe parcursul
unei perioade indicate.

Agenda motrice a elevului
(în formă grafică/digitală):
practicarea mijloacelor
specifice ale atletismului în
timpul zilei, pe parcursul
unei perioade indicate.

Agenda motrice a elevului
(în formă grafică/digitală):
practicarea mijloacelor
specifice ale atletismului în
timpul zilei, pe parcursul
unei perioade indicate.

Activități de învățare recomandate

Activități specifice:

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

Activități antreprenoriale:

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

Activități specifice:

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

Activități antreprenoriale:

- practicarea diferitor roluri (model, consultant, lider de grup/ echipă, ajutor de profesor etc.) în activități specifice atletismului la nivel de grup/clasă/ școală;
- proiect individual/de grup/colectiv: afiș/poster/banner/ spot publicitar privind beneficiile practicării probelor atletice (în formă grafică/digitală);
- învățare prin sarcini de lucru: probe, elemente și procedee de concurs specifice atletismului;
- workshop: schimb de bune practici privind aplicarea elementelor și procedeele specifice de concurs pentru atingerea rezultatului maxim.

• Modulul GIMNASTICĂ

NIVELUL A1 Clasa a V-a	NIVELUL A2 Clasa a VI-a	NIVELUL B1 Clasa a VII-a	NIVELUL B2 Clasa a VIII-a	NIVELUL B3 Clasa a IX-a
Unități de conținut				

- **Gimnastica – probă de sport.**
- **Beneficiile practicării:** conexiuni inter/transdisciplinare.
- **Regulile de securitate.** Igiena personală și a echipamentului sportiv.
- **Poziții și mișcări locomotorii:**
 - poziții de bază: stând; ghemuit; culcat; așezat;
 - mișcări ale segmentelor corpului: cap, trunchi, membrelor superioare, membrelor inferioare.
- **Conținuturi practice:**

Exerciții de front și formație:

 - deplasări în formații: întoarceri și regrupări pe loc și în deplasare;

Exerciții pentru dezvoltarea fizică armonioasă:

 - complexe de exerciții cu și fără obiecte, pe loc și în deplasare.

Exerciții aplicative:

 - parcurhuri aplicative cu elemente de mers, alergări, sărituri, târări, cățărări și escaladări.

Elemente acrobatice:

 - echilibru pe un picior;
 - rostogoliri înainte și înapoi;
 - rulări;
 - stând pe omoplați;
 - podul;

- **Beneficiile practicării:** conexiuni inter/transdisciplinare.
- **Reguli de securitate.** Asigurarea partenerului.
- **Poziții și mișcări la aparate:**
 - poziții: atârănări, sprijin etc.;
 - mișcări: balansare, urcare, coborâre etc.
- **Conținuturi practice:**

Exerciții de front și formație:

 - regrupări în coloane pe loc și în deplasare;
 - desfășurări și strângeri: desfășurare prin arcuire înainte și înapoi.

Exerciții pentru dezvoltarea fizică armonioasă:

 - complexe de exerciții cu și fără obiecte, pe loc și în deplasare;

Exerciții aplicative:

 - parcurhuri aplicative cu elemente de mers, alergări, sărituri, târări, cățărări și escaladări în perechi;

Elemente acrobatice:

 - stând pe mâini cu balansul unui picior și bătaie cu celălalt;
 - elemente acrobatice statice în perechi;
 - răsturnare laterală;
 - rostogolire înainte în lungime de pe loc;

- **Beneficiile practicării:** conexiuni inter/transdisciplinare.
- **Reguli de securitate.** Prevenire a accidentărilor, autoasigurarea.
- **Poziții și mișcări în perechi:**
 - poziții acrobatice în perechi;
 - elemente acrobatice în perechi.
- **Conținuturi practice:**

Exerciții de front și formație:

 - Regrupări, desfășurări și strângeri: desfășurări de formație dintr-un cerc în două cercuri.

Exerciții de dezvoltare fizică armonioasă:

 - complexe de exerciții cu partener și în grup;

Exerciții aplicative:

 - parcurhuri aplicative cu elemente de mers, alergări, sărituri, târări, cățărări și escaladări, transportări de greutate individual și în perechi.

Elemente acrobatice:

 - rostogolire înainte prin săritură de pe loc;
 - stând pe cap și mâini (băieți);
 - sfoara(fete);

- **Beneficiile practicării:** conexiuni inter/transdisciplinare.
- **Reguli de securitate.** Acordarea ajutorului.
- **Poziții și mișcări în grup:**
 - poziții acrobatice în grup;
 - elemente acrobatice în grup.
- **Conținuturi practice:**

Exerciții aplicative:

 - parcurhuri aplicative cu diverse îmbinări: deplasări – cățărări – escaladări – coborâri; deplasări – târări – transportări; parcurhuri aplicative în grup cu caracter competitiv;

Elemente acrobatice:

 - echilibru pe un picior în diverse variante;
 - rostogoliri, diferite variante;
 - podul, diverse variante;
 - stând pe cap și mâini în diverse variante (băieți);
 - stând pe mâini;
 - îmbinări și combinații din elemente acrobatice însușite anterior;

Acrosport (elemente acrobatice în grup):

 - elemente acrobatice (2-4 elevi) însoțite cu acompaniament muzical;
 - poziții statice de 2 nivele/ trepte.

Gimnastică la aparate:

- **Beneficiile practicării:** conexiuni inter/transdisciplinare.
- **Reguli de securitate.** Consiliere și ajutorului reciproc.
- **Mișcări sincrone:**
 - mișcări sincrone în grup;
 - elemente acrobatice sincrone în grup;
- **Reguli de concurs specifice probelor de gimnastică.**
- **Conținuturi practice:**

Exerciții aplicative:

 - parcurhuri aplicative în grup, cu diverse îmbinări de: deplasări-escaladări-coborâri; deplasări-târări-transportări.

Elemente acrobatice:

 - echilibru pe un picior în diverse variante;
 - rostogoliri, diferite variante;
 - podul, diverse variante;
 - stând pe cap și mâini în diverse variante (băieți);
 - stând pe mâini din diverse poziții inițiale;
 - îmbinări și combinații din exercițiile acrobatice însușite anterior.
 - combinație acrobatică cu elemente la libera alegere;

Acrosport (elemente acrobatice în grup):

<p>- semi-sfoara;</p> <p>- combinații acrobatice de 4-6 elemente însușite.</p> <p><i>Elemente de ritmică și dans:</i></p> <p>- pași ritmici de bază;</p> <p>- întoarceri și sărituri;</p> <p>- balansări de brațe și valuri;</p> <p>- gimnastica aerobică: complexe de exerciții.</p> <p><i>Gimnastică la aparate:</i></p> <p>- poziții;</p> <p>- exerciții de echilibru;</p> <p>- atârănări simple și mixte, balansări.</p> <p><i>Sărituri cu sprijin:</i></p> <p>- săritura cu picioarele depărtat peste „capra” de gimnastică (h = 90 cm (f.); h = 100 cm (b.)).</p>	<p>- combinații acrobatice din 4-6 elemente însușite.</p> <p><i>Elemente de ritmică și dans:</i></p> <p>- pași ritmici de bază;</p> <p>- întoarceri și sărituri;</p> <p>- balansări de brațe și valuri;</p> <p>- gimnastica aerobică: complexe de exerciții.</p> <p><i>Gimnastică la aparate:</i></p> <p>- poziții, atârănări, balansări, urcări, coborâri.</p> <p><i>Sărituri cu sprijin:</i></p> <p>- săritura cu picioarele îndoite peste „capra” de gimnastică (h = 110 cm (f.); h = 115 cm (b.)).</p>	<p>- combinații acrobatice din elemente însușite anterior.</p> <p><i>Acrosport (elemente acrobatice în grup):</i></p> <p>- elemente acrobatice în perechi;</p> <p>- poziții statice în doi.</p> <p><i>Gimnastică la aparate:</i></p> <p>- poziții, atârănări, balansări, urcări, coborâri;</p> <p>- îmbinări de elemente simple de atârănări, urcări, coborâri.</p> <p><i>Sărituri cu sprijin:</i></p> <p>- săritură cu picioarele îndoite peste „capra” în lățime (h = 110 cm (f.); h = 115 cm (b.)). Depărtarea podețului de la aparat – 1m.</p>	<p>- elemente combinate de poziții, atârănări, balansări, urcări, coborâri;</p> <p><i>Sărituri cu sprijin:</i></p> <p>- sărituri, cu aterizare fixă, de pe „calul” de gimnastică cu întoarceri la 90°, 180°, 360°;</p> <p>- săritura cu picioarele depărtate peste „capra” în lungime (h = 110 cm (f.); h = 115 cm (b.)). Depărtarea podețului de la aparat - 1 m.</p>	<p>- figuri din poziții statice în grup;</p> <p>- elemente acrobatice în grup cu caracter competitive.</p> <p><i>Gimnastică la aparate:</i></p> <p>- combinație din 4-5 elemente însușite anterior.</p> <p><i>Sărituri cu sprijin:</i></p> <p>- săritura cu picioarele depărtate peste „capra”(„cal”) în lățime (h = 115 cm (f.); h = 120 cm (b.)). Depărtarea podețului de la aparat - 1m.</p>
---	--	--	--	---

Produse evaluabile

<p>Elemente, combinații și complexe:</p> <p>- element acrobatic;</p> <p>- element la aparat;</p> <p>- combinație acrobatică;</p> <p>- complex din gimnastica ritmică și dans;</p> <p>- săritura cu sprijin.</p> <p>Agenda motrice a elevului (în formă grafică/digitală): practicarea gimnasticii în timpul zilei, pe parcursul unei perioade indicate.</p>	<p>Elemente, combinații și complexe:</p> <p>- element acrobatic;</p> <p>- element la aparat;</p> <p>- combinație acrobatică din 4-5 elemente;</p> <p>- complex din gimnastica ritmică și dans;</p> <p>- săritura cu sprijin.</p> <p>Agenda motrice a elevului (în formă grafică/digitală): practicarea gimnasticii în timpul zilei, pe parcursul unei perioade indicate.</p>	<p>Elemente, combinații și complexe:</p> <p>- element acrobatic/ în perechi;</p> <p>- îmbinări de elemente la aparate;</p> <p>- combinație acrobatică din 4 - 6 elemente;</p> <p>- elemente statice din acrosport în perechi;</p> <p>- săritura cu sprijin.</p> <p>Agenda motrice a elevului (în formă grafică/digitală): practicarea gimnasticii matinale pe parcursul unei perioade indicate.</p>	<p>Elemente, combinații și complexe:</p> <p>- combinație acrobatică cu acompaniament muzical;</p> <p>- elemente statice din acrosport în grup.</p> <p>- combinație din elemente la aparate;</p> <p>- săritura cu sprijin.</p> <p>Agenda motrice a elevului (în formă grafică/digitală): îmbinări de elemente acrobatice în complexe.</p>	<p>Elemente, combinații și complexe:</p> <p>- combinație acrobatică de concurs;</p> <p>- complex simplu din acrosport în grup.</p> <p>- combinație din elemente la aparate;</p> <p>- săritura cu sprijin.</p> <p>Agenda motrice a elevului (în formă grafică/digitală): complexe de elemente acrobatice în perechi.</p>
---	--	---	--	---

Activități de învățare recomandate

Activități specifice:

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

Activități antreprenoriale:

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

Activități specifice:

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

Activități antreprenoriale:

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

• Modulul JOC SPORTIV

•• BASCHET

NIVELUL A1	NIVELUL A2	NIVELUL B1	NIVELUL B2	NIVELUL B3
Unități de conținut				
<ul style="list-style-type: none"> • Baschet - joc sportiv. • Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare • Reguli de securitate. 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare • Reguli de securitate. 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare. • Reguli de securitate. • Reguli de joc: durata atacului. înlocuirea. 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare • Reguli de securitate. 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare • Reguli de securitate. • Arbitrajul jocurilor: - echipamentul arbitrilor.

<ul style="list-style-type: none"> • Reguli de joc: fault, pași, dublu dribling, marcarea punctelor. • Poziții și mișcări: poziții fundamentale ale atacantului și ale apărătorului, deplasări, opriri, pivotări. • Elemente tehnice: pasarea, prinderea, aruncarea, dribling etc. • Acțiuni tehnico-tactice: marcajul și demarcajul. • Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Poziții fundamentale; - Deplasări, oprire prin săritură; - Ținerea, prinderea și pasarea mingii cu două mâini de la piept; - Aruncarea la coș cu ambele mâini de la piept de pe loc; - Dribling pe loc și în deplasare; - Acțiuni tactice individuale: marcajul și demarcajul. 	<ul style="list-style-type: none"> • Reguli de joc: teren, durata jocului, minut de întrerupere. • Procedeele tehnice ale: pasării, prinderii, aruncării, driblingului, deplasărilor. • Acțiuni tehnico-tactice: depășirea și pătrunderea. • Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Deplasări, oprirea în doi pași, pivotarea; - Prinderea și pasarea mingii cu două mâini de la piept, de sus și de jos, cu o mână, de pe loc și în mișcare; - Dribling cu ocolirea obstacolelor; - Aruncarea la coș după oprirea prin săritură; - Acțiuni tactice în atac și apărare: depășirea, pătrunderea, acțiunea tactică „dă și du-te”, apărarea om la om pe teren redus. 	<ul style="list-style-type: none"> • Elemente tehnice: fente simple și complexe • Elemente de deposedare a mingii: smulgerea, dezbaterea, interceptia, acoperirea, recuperarea. • Acțiuni tehnico-tactice: Acțiuni a doi jucători în atac. Sisteme de apărare. • Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Fente simple și complexe; - Prinderea și pasarea mingii cu o mână și cu două mâini, cu ricoșare de la sol; - Dribling în deplasare cu schimb de direcție și viteză; - Deposedarea de minge: smulgerea, dezbaterea, interceptia, recuperarea, acoperirea; - Aruncarea la coș cu o mână de sus de pe loc și în mișcare; - Acțiuni tactice: interacțiuni între doi jucători în atac și apărare; apărarea om la om, apărarea zonală. 	<ul style="list-style-type: none"> • Reguli de joc: regula de 5 și 8 s; gesticulația arbitrilor. • Acțiuni tehnico-tactice: individuale, acțiuni a 2-3 jucători, contracțiuni. • Elemente și procedee tehnice: elemente și procedee tehnice aplicate în acțiuni tactice individuale și colective. • Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Prinderea și pasarea mingii cu o mână și cu două mâini pe loc și în deplasare; - Dribling cu și fără control vizual; - Aruncarea la coș cu o mână de sus după doi pași; - Deposedarea de minge: smulgerea, dezbaterea, interceptia, recuperarea, acoperirea; - Acțiuni tactice: interacțiuni între doi/trei jucători în atac și apărare; apărarea zonală. 	<ul style="list-style-type: none"> - gesticulația arbitrilor și dirijarea jocului. • Sisteme de atac și apărare: <ul style="list-style-type: none"> - în atac: atac rapid și pozițional cu un pivot/doi pivoti; - în apărare: personal, zonal, mixt. • Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Pasarea mingii cu o mână și cu două mâini în 2-3 jucători; - Dribling în îmbinare de elemente de pasă și aruncare; - Aruncarea la coș prin săritură și după doi pași; - Acțiuni tactice: interacțiuni între doi/trei jucători în atac și apărare; atacul rapid și pozițional.
--	---	---	--	--

Produse evaluabile

<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pasa mingii cu două mâini de la piept; - dribling cu control vizual. <p>Agenda motrice a elevului (în formă grafică/ digitală): practicarea pasărilor</p>	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pasa mingii cu o mână de la umăr; - dribling cu ocolirea obstacolelor. <p>Agenda motrice a elevului (în formă grafică/ digitală):</p>	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - dribling cu ocolirea obstacolelor; - aruncarea la coș cu o mână de sus. <p>Agenda motrice a elevului (în formă grafică/ digitală):</p>	<p>Elemente și acțiuni:</p> <ul style="list-style-type: none"> - aruncarea la coș după doi pași; - acțiune tehnico-tactică a 2 jucători. <p>Agenda motrice a elevului (în formă grafică/ digitală):</p>	<p>Elemente și acțiuni:</p> <ul style="list-style-type: none"> - aruncarea la coș după doi pași; - acțiune tehnico-tactică a 3 jucători. <p>Agenda motrice a elevului (în formă grafică/ digitală):</p>
---	---	--	---	---

activități extrașcolare, pe parcursul unei perioade indicate.

practicarea driblingului în activități extrașcolare, pe parcursul unei perioade indicate.

practicarea aruncărilor la coș în activități extrașcolare, pe parcursul unei perioade indicate.

practicarea elementelor și procedeelelor jocului în activități extrașcolare, pe parcursul unei perioade indicate.

practicarea elementelor și procedeelelor jocului în activități extrașcolare, pe parcursul unei perioade indicate.

•• HANDBAL

NIVELUL A1	NIVELUL A2	NIVELUL B1	NIVELUL B2	NIVELUL B3
Unități de conținut				
<ul style="list-style-type: none"> • Handbal – joc sportiv. • Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare. • Reguli de securitate. • Reguli de joc: fault, pași, dublu dribling. • Poziții și mișcări specifice: Poziții fundamentale, deplasări. • Elemente tehnice: pasarea, prinderea, aruncarea, dribling, tehnica portarului. • Acțiuni tehnico-tactice: marcajul și demarcajul. • Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Poziții fundamentale, deplasări; - Pasarea mingii cu o mână de la umăr; prinderea mingii cu două mâini; - Aruncarea la poartă de pe loc; dribling pe loc și în deplasare, - Tehnica portarului: prinderea și repunerea mingii în joc; 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare. • Reguli de securitate. • Reguli de joc: terenul de joc, apărarea în semicerc, călcarea semicercului în atac, picior • Procedee tehnice ale: pasării, prinderii, aruncării, driblingului, tehnicii portarului. • Acțiuni tehnico-tactice: depășirea și pătrunderea. • Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Poziții fundamentale, deplasări; - Pasarea mingii cu o mână de la umăr prinderea cu două mâini de pe loc și în deplasare; - Aruncarea la poartă de pe loc și cu pași adăugați, de la 7 m; - Dribling pe loc și multiplu; - Tehnica portarului: blocarea, prinderea și repunerea mingii în joc; 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare. • Reguli de securitate. • Reguli de joc: aruncarea de la 7 m, regula 9 m. • Procedee tehnice: mișcări înșelătoare, fente simple și complexe. • Elemente de deposedare a mingii: smulgerea, dezbaterea, interceptia, recuperarea, etc. • Acțiuni tehnico-tactice: Acțiuni a doi jucători în atac. Sisteme simple de apărare. • Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Pasarea mingii cu o mână de la umăr și prinderea mingii cu două mâini în deplasare la diferite distanțe și direcții, de pe loc și în deplasare; - Aruncarea la poartă prin săritură și cu pași adăugați, de la 7 m, fente; 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare. • Reguli de securitate. • Arbitrajul jocului: echipamentul arbitrilor, gesticulația arbitrilor și dirijarea jocului. • Elemente și procedee tehnice: elemente și procedee tehnice aplicate în acțiuni tactice individuale și colective. • Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Pasarea și prinderea mingii în deplasare la diferite distanțe și direcții; - Aruncarea la poartă prin săritură, din extreme, după dribling și prinderea mingii; - Dribling multiplu în îmbinare cu diferite elemente și procedee tehnice, - Tehnica portarului: blocarea mingii, de la 7 m repunerea mingii în joc; 	

<ul style="list-style-type: none"> - Acțiuni tactice: depășirea, demarcajul și marcajul; sistemul de atac în semicerc, aranjarea în apărare în sistemul 6:0. 	<ul style="list-style-type: none"> - Acțiuni tactice: depășirea, pătrunderea, sistemul de atac în semicerc, contraatacul. 	<ul style="list-style-type: none"> - Dribling cu ocolirea obstacolelor; - Tehnica deposedării de minge: smulgerea, dezbaterea, interceptia, recuperarea; - Acțiuni tactice individuale în atac și apărare: depășirea, demarcajul, marcajul, replierea; - Acțiuni tactice colective în atac și apărare: sistemul de atac în semicerc, contraatacul cu intermediar, acțiuni tactice în sistemul de apărare. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aruncarea la poartă în îmbinare cu alte procedee tehnice; - Dribling multiplu cu depășirea obstacolelor, - Tehnica portarului: blocarea mingii, repunerea mingii în joc; - Acțiuni tactice individuale în atac și apărare: mișcări înșelătoare, depășirea, pătrunderea, demarcajul, marcajul, replierea, interceptia; - Acțiuni tactice colective în atac și apărare: interacțiune a 2-3 jucători; sistemul de atac cu un pivot, contraatacul cu intermediar. 	<ul style="list-style-type: none"> - Acțiuni tactice individuale în atac și apărare: mișcări înșelătoare, depășirea, pătrunderea, demarcajul și marcajul, replierea; - Acțiuni tactice colective în atac și apărare: interacțiune a 2-3 jucători; sistemul de atac cu un pivot; acțiuni tactice colective în dependență de sistemul de apărare.
---	--	---	---	---

Produce evaluabile

<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pasa mingii cu o mână de la umăr; - aruncarea mingii la țintă. <p>Agenda motrice a elevului (în formă grafică/ digitală): practicarea paselor în activități extrașcolare, pe parcursul unei perioade indicate.</p>	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pasa și prinderea mingii în deplasare; - aruncarea mingii la poartă cu doi pași adăugați. <p>Agenda motrice a elevului (în formă grafică/ digitală): practicarea driblingului în activități extrașcolare, pe parcursul unei perioade indicate.</p>	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pasa mingii la distanță; - aruncarea mingii la poartă cu doi pași adăugați după dribling. <p>Agenda motrice a elevului (în formă grafică/ digitală): practicarea aruncării la poartă în activități extrașcolare, pe parcursul unei perioade indicate.</p>	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pasa mingii la distanță; - aruncarea mingii la poartă prin săritură. <p>Agenda motrice a elevului (în formă grafică/ digitală): practicarea elementelor și procedeelelor jocului în activități extrașcolare, pe parcursul unei perioade indicate.</p>	<p>Elemente și acțiuni:</p> <ul style="list-style-type: none"> - aruncarea mingii la poartă în spații indicate; - traseu tehnico-tactic. <p>Agenda motrice a elevului (în formă grafică/ digitală): practicarea elementelor și procedeelelor jocului în activități extrașcolare, pe parcursul unei perioade indicate.</p>
--	--	---	---	---

•• FOTBAL

NIVELUL A1	NIVELUL A2	NIVELUL B1	NIVELUL B2	NIVELUL B3
Unități de conținut				
<ul style="list-style-type: none"> • Fotbal – joc sportiv. • Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare. • Reguli de securitate. • Reguli de joc: henț, fault, aruncarea de la margine. • Poziții și mișcări specifice: <ul style="list-style-type: none"> - Poziții fundamentale ale atacantului și ale apărătorului; • Deplasări: mers, alergări, sărituri, opriri, schimbare de direcție. • Elemente tehnice: pasarea, preluarea, lovirea, driblingul, conducerea mingii. • Acțiuni tehnico-tactice: marcajul și demarcajul. • Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Poziția fundamentală, deplasări; - Lovirea mingii cu interiorul labei piciorului, cu șiretul plin, cu capul; - Pasarea și preluarea mingii cu piciorul; - Lovirea mingii la poartă; - Conducerea mingii; - Aruncarea de la margine de pe loc; - Deposedarea adversarului de minge, din față; 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare. • Reguli de securitate. • Reguli de joc: terenul de joc, corner, loviturile de penalizare. • Procedee tehnice ale: pasării, loviturii, preluării, conducerii mingii, driblingului. • Acțiuni tactice: marcajul, demarcajul; depășirea. • Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Pasarea mingii cu interiorul labei piciorului, cu șiretul plin, interior, exterior, pe loc și în deplasare, cu capul de pe loc; - Preluarea mingii cu piciorul, pe loc și în deplasare; - Lovirea mingii la poartă; - Conducerea mingii, driblingul; - Deposedarea adversarului de minge, din față, interceptia; - Tehnica portarului: blocarea și prinderea - Acțiuni tactice individuale: marcajul, demarcajul, depășirea. 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare. • Reguli de securitate. • Reguli de joc: schimbarea de jucători, loviturile de penalizare. • Elemente tehnice: fente, aruncarea de la margine; tehnica portarului. • Elemente de deposedare a mingii: dezbaterea, recuperarea, interceptia. • Acțiuni tehnico-tactice: Acțiuni a doi jucători în atac. Sisteme de apărare. • Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Pasarea mingii cu șiretul interior și exterior, șiretul plin, pe loc și în deplasare, cu capul; - Preluarea mingii cu piciorul, cu pieptul; - Conducerea mingii cu șiretul interior, exterior, șiretul plin și talpa, driblingul; - Lovirea mingii la poartă pe loc și în deplasare; - Repunerea în joc de la margine; din penalizare, de la colțul terenului (corner); 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare. • Reguli de securitate. • Reguli de joc: semnalizările arbitrilor. • Elemente tehnice specifice: tehnica portarului. • Acțiuni tehnico-tactice: individuale, acțiuni și contra-acțiuni între 2-3 jucători. • Sisteme de atac și apărare specifice probei. atac rapid și pozițional; apărare om la om, zonală. • Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Pasarea mingii cu șiretul interior și exterior, latul labei piciorului pe loc și în deplasare; - Preluarea mingii cu piciorul, cu pieptul și cu capul prin amortizare; - Conducerea mingii cu șiretul interior, exterior, șiretul plin, driblingul; - Lovirea mingii la poartă după conducere; - Deposedarea adversarului de minge din față și din lateral; 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare. • Reguli de securitate. • Arbitrajul jocului: echipamentul arbitrilor, gesticulația arbitrilor și dirijarea jocului. • Elemente și procedee tehnice: elemente și procedee tehnice aplicate în acțiuni tactice individuale și colective. • Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Pasarea mingii cu șiretul interior și exterior, cu șiretul plin al labei piciorului pe loc și în deplasare; - Preluarea mingii cu piciorul, cu coapsa, cu pieptul și cu capul; - Conducerea mingii cu șiretul interior, exterior, șiretul plin, driblingul, în condiții special adaptate; - Lovirea mingii la poartă după conducere; - Deposedarea adversarului de minge din față, din lateral, din spate; - Tehnica specifică portarului: prinderea, boxarea, devierea,

<ul style="list-style-type: none"> - Tehnica portarului: dezbaterei și devieri; - Acțiuni tactice individuale: marcajul, demarcajul. 		<ul style="list-style-type: none"> - Deposdarea de minge din față și din lateral; - Tehnica portarului: blocarea, prinderea și repunerea mingii în joc; - Acțiuni tactice: marcajul la jucătorul cu și fără minge; demarcajul; acțiunea tactică „un-doi”, apărarea zonală. 	<ul style="list-style-type: none"> - Tehnica specifică portarului: prinderea, boxarea, devierea, repunerea mingii în joc cu piciorul; - Acțiuni tactice în atac: demarcajul, pătrunderea; acțiunea tactică „un-doi”; - Acțiuni tactice în apărare: tatonarea, marcajul la jucătorul cu și fără minge, dublajul, presingul, apărarea om la om. 	<ul style="list-style-type: none"> repunerea mingii în joc cu mâna și cu piciorul; - Acțiuni tactice în atac: demarcajul, pătrunderea; atac rapid și pozițional; - Acțiuni tactice în apărare: tatonarea, marcajul, dublajul, presingul; apărarea zonală și om la om.
--	--	---	--	--

Produse evaluabile

<p>Elemente și procedee:</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 loviturilor în activități extrașcolare, pe parcursul unei perioade indicate.</p>	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - lovirea mingii la poartă; - conducerea mingii cu ocolirea obstacolelor; <p>Agenda motrice a elevului (în formă grafică/ digitală): practicarea pasării - preluării în activități extrașcolare, pe parcursul unei perioade indicate.</p>	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - lovitura la poartă prin aer; - conducerea mingii cu ocolirea obstacolelor. <p>Agenda motrice a elevului (în formă grafică/ digitală): practicarea loviturilor la poartă în activități extrașcolare, pe parcursul unei perioade indicate.</p>	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - tehnica preluării mingii cu piciorul; - lovitura la poartă după conducere. <p>Agenda motrice a elevului (în formă grafică/ digitală): practicarea elementelor și procedeelelor jocului în activități extrașcolare, pe parcursul unei perioade indicate .</p>	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - jonglarea mingii; - lovitura la poartă după conducere; <p>Agenda motrice a elevului (în formă grafică/ digitală): practicarea elementelor și procedeelelor jocului în activități extrașcolare, pe parcursul unei perioade indicate.</p>
--	---	--	--	---

•• RUGBY-TAG

NIVELUL A1	NIVELUL A2	NIVELUL B1	NIVELUL B2	NIVELUL B3
Unități de conținut				
<ul style="list-style-type: none"> • Rugby-tag - joc sportiv. • Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare. • Reguli de securitate. • Reguli de joc: începerea și re începerea jocului, 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare. • Reguli de securitate. • Reguli de joc: înafara jocului, paravanul, regulile 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare. • Reguli de securitate. • Reguli de joc: înafara jocului, jocul la sol. 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare. • Reguli de securitate. • Reguli de joc: gesturile arbitrilor. 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare. • Reguli de securitate. • Arbitrajul jocului: echipamentul arbitrilor,

<p>înainte și pasa înainte, jocul la sol, regulile deposedării centurii de rugby-tag.</p> <p>• Poziții și mișcări specifice:</p> <ul style="list-style-type: none"> - poziția fundamentală a atacantului și a apărătorului; - deplasări: mers, alergări, sărituri, opriri. <p>• Elemente tehnice: pasarea, prinderea, purtarea, culegerea, culcarea mingii.</p> <p>• Acțiuni tehnico-tactice: marcajul și demarcajul.</p> <p>• Conținuturi practice:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Poziții fundamentale, deplasări; - Priza mingii, purtarea mingii cu o mână și cu două mâini; - Pasarea și prinderea mingii cu două mâini de pe loc și în deplasare; - Acomodarea și smulgerea centurii de rugby-tag; - Culcarea mingii în terenul de țintă; - Acțiuni tactice individuale: marcajul și demarcajul. 	<p>deposedării centurii de rugby-tag.</p> <p>• Procedee tehnice ale: pasărilor, prinderilor, purtării mingii, deplasărilor.</p> <p>• Acțiuni tehnico-tactice: depășirea și pătrunderea.</p> <p>• Conținuturi practice:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Purtarea mingii cu o mână și cu două mâini din alergare; - Pasarea și prinderea mingii cu două mâini de pe loc și în deplasare; - Culegerea mingii de pe sol, culcarea mingii în terenul de țintă; - Deposedarea centurii de tag: smulgerea centurii de pe loc și din alergare, din lateral, din spate; - Acțiuni tactice: pătrunderea, depășirea, marcajul și demarcajul. 	<p>• Elemente tehnice: fente, schimbare de direcție.</p> <p>• Elemente de deposedare a mingii, centurii de tag: culegerea, interceptia; deposedarea unei/ ambelor centuri de tag.</p> <p>• Acțiuni tehnico-tactice: Acțiuni a doi jucători în atac. Sisteme simple de apărare.</p> <p>• Conținuturi practice:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fente, schimbare de direcție; - Prinderea, culegerea, culcarea și pasarea mingii de pe loc și în alergare, pase prin demitur și peste umăr, interceptia; - Deposedarea centurii de tag: smulgerea centurilor din față și din spate; - Acțiuni tactice individuale în atac și apărare: pătrunderea, depășirea, demarcajul; marcajul, închiderea unghiului de atac; - Acțiuni tactice colective: atac în evantai, în trepte; apărare om la om. 	<p>• Elemente tehnice specifice: pase specifice.</p> <p>• Acțiuni tehnico-tactice: individuale, acțiuni a 2-3 jucători, contra acțiuni.</p> <p>• Sisteme de atac și apărare: atac rapid și pozițional; apărare om la om și glisant.</p> <p>• Conținuturi practice:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prinderea, culegerea, purtarea, culcarea mingii, pasarea mingii la diferite distanțe în alergare, pase prin demitur, peste umăr, cârlig, în diferite forme; - Smulgerea centurilor de tag în doi jucători din lateral de pe loc și în deplasare; - Acțiuni tactice individuale în atac și apărare: pătrunderea, depășirea, demarcajul; marcajul, închiderea unghiului de apărare; - Acțiuni tactice colective în atac și apărare: acțiuni în 2-3 jucători (sărită, încrucișare, dublare), în trepte; apărare om la om și glisant. 	<p>gesticulația arbitrului și dirijarea jocului.</p> <p>• Elemente și procedee tehnice: elemente și procedee tehnice aplicate în acțiuni tactice individuale și colective.</p> <p>• Conținuturi practice:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schimbare de direcție cu pas sărit, pas încrucișat, pas adăugat; - Prinderea și pasarea mingii la diferite distanțe, în diferite forme; - Deposedarea de centura de tag: smulgerea centurii de un/ doi jucători din lateral și din spate în deplasare; - Acțiuni tactice individuale în atac și apărare: pătrunderea, depășirea, demarcajul; marcajul, închiderea unghiului de apărare; - Acțiuni tactice colective în atac și apărare: acțiuni în 2-3 jucători (sărită, încrucișare, dublare), în trepte; apărare om la om și glisant.
--	--	--	---	---

Produse evaluabile

<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pasarea și prinderea mingii de pe loc; - deposedarea centurii de tag. 	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pasarea și prinderea mingii în deplasare; - deposedarea centurii de tag din alergare. 	<p>Elemente și acțiuni:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pasa mingii la distanță/ țintă; - traseu tehnico-tactic. 	<p>Elemente și acțiuni:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pasa mingii la distanță/ țintă; - traseu tehnico-tactic. 	<p>Elemente și acțiuni:</p> <ul style="list-style-type: none"> - traseu tehnico-tactic; - rezolvarea situațiilor de supranumeric.
--	--	--	--	--

<i>Agenda motrice a elevului</i> (în formă grafică/ digitală): practicarea paselor pe loc în activități extrașcolare, pe parcursul unei perioade indicate.	<i>Agenda motrice a elevului</i> (în formă grafică/ digitală): practicarea în deplasare în activități extrașcolare, pe parcursul unei perioade indicate.	<i>Agenda motrice a elevului</i> (în formă grafică/ digitală): practicarea paselor în 3 jucători în activități extrașcolare, pe parcursul unei perioade indicate.	<i>Agenda motrice a elevului</i> (în formă grafică/ digitală): practicarea elementelor și procedeelelor jocului în activități extrașcolare, pe parcursul unei perioade indicate.	<i>Agenda motrice a elevului</i> (în formă grafică/ digitală): practicarea elementelor și procedeelelor jocului în activități extrașcolare, pe parcursul unei perioade indicate.
--	--	---	--	--

•• **VOLEI**

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

- Serviciul de jos din față pe teren redus.				- Acțiuni tehnico-tactice compuse din preluare, pasa și lovitură de atac.
---	--	--	--	---

Produse evaluabile

<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pasa mingii de sus cu două mâini; - preluarea mingii de jos cu două mâini. <p>Agenda motrice a elevului (în formă grafică/ digitală): practicarea pasei de sus în activități extrașcolare, pe parcursul unei perioade indicate.</p>	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pasa mingii cu două mâini de sus la precizie; - serviciul de jos din față la țintă. <p>Agenda motrice a elevului (în formă grafică/ digitală): practicarea pasei de jos în activități extrașcolare, pe parcursul unei perioade indicate.</p>	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pase consecutive a mingii cu două mâini de sus; - serviciul de jos din față în zone. <p>Agenda motrice a elevului (în formă grafică/ digitală): practicarea serviciilor în activități extrașcolare, pe parcursul unei perioade indicate.</p>	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - preluarea mingii din serviciu; - serviciul de sus. <p>Agenda motrice a elevului (în formă grafică/ digitală): practicarea elementelor și procedeelelor jocului în activități extrașcolare, pe parcursul unei perioade indicate.</p>	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - lovitură de atac; - serviciul de sus în zone. <p>Agenda motrice a elevului (în formă grafică/ digitală): practicarea elementelor și procedeelelor jocului în activități extrașcolare, pe parcursul unei perioade indicate.</p>
---	--	--	---	--

Activități de învățare recomandate

<p>Activități specifice:</p> <ul style="list-style-type: none"> - observarea, demonstrarea și explicarea poziției și mișcărilor segmentelor corpului, factorilor – cheie, la îndeplinirea elementelor și procedeelelor tehnice specifice jocului în funcție de caracteristicile spațio - temporale, eventual cu suport video/digital; - practicarea și demonstrarea elemente și procedee tehnice specifice jocurilor în diferitor poziții și cu îmbinarea a diferitor mișcări ale corpului; - practicarea elementelor de posesie și manipulare a mingii prin exerciții, ștafete, jocuri de mișcare, pregătitoare și convenționale (cu sarcini); - dezvoltarea calităților motrice specifice (viteză, capacități coordinative) prin elemente și procedee tehnice ale jocului. <p>Activități antreprenoriale:</p> <ul style="list-style-type: none"> - practicarea diferitor roluri (ajutor de profesor, model, lider de joc etc.) la nivel de grup/clasă; - proiect individual/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 procedeelelor tehnice specifice jocului, înlănțuirea lor în acțiuni tactice individuale și a 2/ 3 jucători, eventual cu suport video/digital; - practicarea elementelor și procedeelelor tehnice specifice jocului sportiv în structuri complexe cu și fără minge; - 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 jocuri 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; - proiect individual/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 a elementelor și procedeelelor tehnico-tactice specifice jocului sportiv;
---	--

- învățare prin sarcini de lucru: identificarea condițiilor sigure, modalităților de protecție personală și a celor din juri în timpul practicării jocurilor sportive;
- workshop: schimb de bune practici privind identificarea spațiilor și jocurilor care se pot practica împreună cu prietenii/ familia.

- workshop: schimb de bune practici privind evoluția în activități competiționale specifice jocurilor sportive în cadrul școlar și cel extrașcolar.

6. MODULELE LA ALEGERE

• Modulul ELEMENTE DE DANS

•• ELEMENTE DE DANS POPULAR

NIVELUL A1	NIVELUL A2	NIVELUL B1	NIVELUL B2	NIVELUL B3
Unități de conținut				
<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării. • Reguli de securitate. • Conținuturi practice. <p>Dans popular Hora 2/4:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ritmul și număratoarea; - Pași de bază: de caracter de horă; - Îmbinarea pasului cu mișcările brațelor; - Coordonarea brațelor cu pasul; - Interpretarea elementului după ritm, muzică; - Interpretarea pasului în semicerc, 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 Hora 2/4:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ritmul și număratoarea; - Pași de bază: de caracter de horă; - Îmbinarea pasului cu mișcările brațelor; - Coordonarea brațelor cu pasul; - Interpretarea elementului după ritm, muzică; - Interpretarea pasului în semicerc, 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 număratoarea; - Pași de bază: pas de caracter de sârbă; - Îmbinarea pasului cu mișcările brațelor; - Coordonarea brațelor cu pasul; - Interpretarea elementului după ritm, muzică; - Interpretarea pasului în semicerc, 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 număratoarea; - Pași de bază: pas de caracter de sârbă; - Îmbinarea pasului cu mișcările brațelor; - Coordonarea brațelor cu pasul; - Interpretarea elementului după ritm, muzică; - Interpretarea pasului în semicerc, 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 număratoarea; - Pas de bază de hostropăț; - Îmbinarea pasului cu mișcările brațelor; - Coordonarea brațelor cu pasul; - Interpretarea elementului după ritm, muzică; - Interpretarea pasului în semicerc, cerc, linie; - Pași de dans în perechi; - Dansuri populare regionale (ruse, găgăuze, bulgare, ucrainene etc.).
Produse evaluabile				
<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pas de bază: de caracter de horă. 	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - dansul Hora 2/4. 	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pas de bază: pas de caracter de sârbă. 	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - dansul Sârba. 	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pas de bază de hostropăț.

Proiect: Portul (costumul) popular și chiuiturile.	Proiect: Pozițiile principale în dans popular și pașii specifici.	Proiect: Dansuri populare regionale.	Proiect: Dansuri populare ale fetelor și băieților.	Proiect: Dansuri populare specifice evenimentelor culturale folclorice.
---	--	---	--	--

•• ELEMENTE DE DANS SPORTIV

NIVELUL A1	NIVELUL A2	NIVELUL B1	NIVELUL B2	NIVELUL B3
Unități de conținut				
<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării. • Reguli de securitate. • Conținuturi practice. <p>Vals lent:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pași de bază: de vals, de vals cu întoarcere, „patratul” valsului; - Îmbinarea pasului cu mișcările brațelor; - Coordonarea brațelor cu pasul; - Interpretarea elementului după ritm, muzică, variat; - Interpretarea pașilor în perechi. 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării. • Reguli de securitate. • Conținuturi practice. <p>Vals lent:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pași de bază: de vals, de vals cu întoarcere, „patratul” 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, „patratul” 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>Valsul în perechi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pași de bază: de vals, de vals cu întoarcere, „patratul” 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>Valsul în perechi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pași de bază: de vals, de vals cu întoarcere, „patratul” valsului; - Îmbinarea pasului cu mișcările brațelor; - Coordonarea brațelor cu pasul; - Interpretarea elementului după ritm, muzică, variat; - 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: Dansuri sportive.</p>	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pas de bază: de vals în perechi. <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: Pași de vals, caracteristică.</p>	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pas de bază: „patratul” valsului. <p>Proiect: Ritmul pașilor de vals.</p>	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - valsul în perechi. <p>Proiect: Tipuri de vals în perechi.</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 dans, eventual cu suport video/digital; - perfecționarea și practicarea diferitor mișcări fundamentale ale corpului prin elemente din dans. <p><i>Activități antreprenoriale:</i></p>		<p><i>Activități specifice:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - observarea, demonstrarea și explicarea elementelor din dans în varietate, înlănțuirea 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><i>Activități antreprenoriale:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - practicarea diferitor roluri (ajutor de profesor, de model, lider de grup, de reporter-comentator sportiv etc.) în activități specifice de dans la nivel de grup/clasă/ școală; 		

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

- învățare prin sarcini de lucru: varietatea de îndeplinire a elementelor de dans.

• **Modulul JOC SPORTIV INDIVIDUAL**

•• **BADMINTON**

NIVELUL A1	NIVELUL A2	NIVELUL B1	NIVELUL B2	NIVELUL B3
Unități de conținut				
<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării. • Reguli de securitate. • Reguli de joc: terenul de joc, fileul, serviciul și punctul, setul, meciul. • Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Poziția fundamentală; - Deplasări; - Priza rachetei; - Exerciții de acomodare cu racheta și fluturașul; - Lovitura din dreapta și din stânga; - Serviciul înalt depărtat. 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării. • Reguli de securitate. • Reguli de joc: terenul de joc, fileul, serviciul și punctul, setul, meciul. • Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Poziția fundamentală; - Deplasări; - Priza rachetei; - Exerciții de acomodare cu racheta și fluturașul; - Lovitura din dreapta și din stânga; - Serviciul înalt depărtat. 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării. • Reguli de securitate. • Reguli de joc: greșeli la serviciu/ repetările, penalități. • Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Deplasări cu pași adăugați lateral, înainte și înapoi; - Lovitura la diferite distanțe și direcții, lovituri de la piept; - Lovitura de atac de pe loc și prin săritură; - Serviciul înalt depărtat și scurt apropiat; - Lobul scurt și lung. 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării. • Reguli de securitate. • Reguli de joc: greșeli la serviciu/ repetările, penalități. • Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Deplasări cu pași adăugați lateral, înainte și înapoi; - Lovitura la diferite distanțe și direcții, lovituri de la piept; - Lovitura de atac de pe loc și prin săritură; - Serviciul înalt depărtat și scurt apropiat; - Lobul scurt și lung. 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării. • Reguli de securitate. • Reguli de joc: greșeli la serviciu/ repetările, penalități. • Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Deplasări cu pași adăugați lateral, înainte și înapoi; - Lovitura la diferite distanțe și direcții, lovituri de la piept; - Lovitura de atac de pe loc și prin săritură; - Serviciul înalt depărtat și scurt apropiat; - Lobul scurt și lung.
Produce evaluabile				
<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - lovituri din dreapta; - lovituri din stânga. <p>Proiect: Evoluția jocului și a regulilor în badminton.</p>	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - lovituri alternative din dreapta/ stânga; - serviciul înalt la precizie. <p>Proiect: Evoluția jocului în Moldova.</p>	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - lovituri directe; - serviciul scurt în zone. <p>Proiect: Tehnica loviturilor lungi și scurte</p>	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - tehnica loviturii de atac; - serviciul în zone prestabilite. <p>Proiect: Acțiunea tehnico-tactică al serviciului</p>	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - lovituri de atac în zone; - lobul scurt și lung. <p>Proiect: Acțiunea tehnico-tactică a loviturii de atac.</p>
Activități de învățare recomandate				
<p><i>Activități specifice:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - observarea, demonstrarea și explicarea poziției și mișcărilor segmentelor corpului la îndeplinirea 		<p><i>Activități specifice:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - observarea, demonstrarea și explicarea elementelor și procedeele tehnice specifice jocului, înlănțuirea lor în acțiuni tactice, eventual cu suport video/digital; 		

- elementelor și procedeele tehnice specifice jocului, eventual cu suport video/digital;
- practicarea și demonstrarea elementelor și procedeele tehnice specifice jocului în diferite poziții și cu îmbinarea a diferitor mișcări ale corpului.

Activități antreprenoriale:

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

- practicarea elementelor și procedeele tehnice specifice jocului sportiv în structuri complexe, jocuri de învățare.

Activități antreprenoriale:

- practicarea diferitor roluri (conducător, profesor, lider de joc, căpitan de echipă, susținător, arbitru etc.) în activități specifice jocului sportiv la nivel de grup/clasă/școală;
- învățare prin sarcini de lucru: evaluarea progreselor proprii de însușire a elementelor și procedeele tehnico-tactice specifice jocului sportiv.

•• TENIS DE MASĂ

NIVELUL A1	NIVELUL A2	NIVELUL B1	NIVELUL B2	NIVELUL B3
Unități de conținut				
<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării. • Reguli de securitate. • Reguli de joc: masa de tenis, fileul, serviciul și punctul, setul, meciul ordinea jocului. • Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Poziția fundamentală; - Priza clasică a paletei; - 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: masa de tenis, fileul, serviciul și punctul, setul, meciul ordinea jocului. • Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Poziția fundamentală; - Priza clasică a paletei; - 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: 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: 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.
Produse evaluabile				
<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - lovituri drepte, forhandul și reverul; - serviciul la precizie. 	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - lovituri la precizie din forhand și rever; - serviciul forhand și rever. 	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - lovituri plate; - tehnica serviciului. 	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - lovituri forhand cu traiectorie; - serviciul liftat la precizie. 	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - lovituri rever cu traiectorie;

Proiect: Evoluția jocului și a regulilor de joc în tenisul de masă.	Proiect: Evoluția jocului de tenis de masă în Moldova.	Proiect: Tehnica loviturilor forhand și rever.	Proiect: Tehnica serviciilor.	- serviciul liftat cu traiectorie. Proiect: Tehnica preluărilor.
--	---	---	--------------------------------------	--

Activități de învățare recomandate

<p><i>Activități specifice:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - observarea, demonstrarea și explicarea poziției și mișcărilor segmentelor corpului la îndeplinirea elementelor și procedeele tehnice specifice jocului, eventual cu suport video/digital; - practicarea și demonstrarea elementelor și procedeele tehnice specifice jocului în diferite poziții și cu îmbinarea a diferitor mișcări ale corpului. <p><i>Activități antreprenoriale:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - practicarea diferitor roluri (ajutor de profesor, model, lider de joc etc.) în secvențe a lecției la nivel de grup/clasă; - învățare prin sarcini de lucru: identificarea condițiilor sigure, modalităților de protecție personală și a celor din jur în timpul practicării jocului. 	<p><i>Activități specifice:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - observarea, demonstrarea și explicarea elementelor și procedeele tehnice specifice jocului, înlănțuirea lor în acțiuni tactice, eventual cu suport video/digital; - practicarea elementelor și procedeele tehnice specifice jocului sportiv în structuri complexe și jocuri de învățare. <p><i>Activități antreprenoriale:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - practicarea diferitor roluri (conducător, profesor, lider de joc, căpitan de echipă, susținător, arbitru etc.) în activități specifice jocului sportiv la nivel de grup/clasă/școală; - învățare prin sarcini de lucru: evaluarea progreselor proprii de însușire a elementelor și procedeele tehnico-tactice specifice jocului sportiv.
--	---

•• JOC DE DAME

NIVELUL A1	NIVELUL A2	NIVELUL B1	NIVELUL B2	NIVELUL B3
Unități de conținut				
<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării. • Reguli de securitate. • Reguli de joc: 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; 	<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; 	<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: trei dame contra unei dame și o piesă, lupta 	<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: trei dame contra unei dame și o piesă, lupta 	<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: trei dame contra unei dame și o piesă, lupta

- 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; patru dame contra unei dame; trei dame contra unei dame, lupta pieselor, schimb de piese.	- 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; patru dame contra unei dame; trei dame contra unei dame, lupta pieselor, schimb de piese.	pieselor, schimb de piese, tempo, opoziția, blocarea pieselor.	pieselor, schimb de piese, tempo, opoziția, blocarea pieselor.	pieselor, schimb de piese, tempo, opoziția, blocarea pieselor.
---	---	--	--	--

Produse evaluabile

Elemente și procedee: - mișcări, capturări și transformare; - lanțuri simple. Proiect: Jocul de dame în antichitate.	Elemente și procedee: - debuturi de joc; - capcane de joc. Proiect: Jocul de dame în Moldova.	Elemente și joc: - debut: Țeapa, Retragerea, Urbana; - joc practic. Proiect: Debuturi de jocuri.	Elemente și joc: - câmpurile de joc; - joc practic. Proiect: Calcul și plan-noțiuni fundamentale.	Elemente și joc: - legături, piese izolate, schimb de piese; - joc practic. Proiect: Finaluri de 3/4 dame contra una.
---	--	---	--	--

Activități de învățare recomandate

<p><i>Activități specifice:</i></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><i>Activități antreprenoriale:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - practicarea diferitor roluri (ajutor de profesor, model, lider de joc etc.) în secvențe a lecției la nivel de grup/clasă; - învățare prin sarcini de lucru: identificarea condițiilor sigure, modalităților de protecție personală și a celor din jur în timpul practicării jocurilor. 	<p><i>Activități specifice:</i></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><i>Activități antreprenoriale:</i></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; - învățare prin sarcini de lucru: evaluarea progreselor proprii în însușirea acțiunilor tactice specifice jocului.
--	--

•• ȘAH

NIVELUL A1	NIVELUL A2	NIVELUL B1	NIVELUL B2	NIVELUL B3
Unități de conținut				
<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării. • Reguli de securitate. • Reguli de joc: geometria tablei de șah; câmpurile și denumirea lor; piesele de șah; mutarea turnului, 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: lovituri tactice; 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: 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: lovituri tactice; 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: 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: 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.
Produse evaluabile				
<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - alfabetul jocului; - deschiderea jocului și dezvoltarea. <p>Proiect: Șahul – sport al intelectului.</p>	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - jocul de mijloc: atac liniar; - finalul: mat liniar. <p>Proiect: Șahul în Moldova.</p>	<p>Elemente și joc:</p> <ul style="list-style-type: none"> - deschiderea partidei și studierea unei variante; - joc practic. <p>Proiect: Valoarea și semnificația figurilor.</p>	<p>Elemente și joc:</p> <ul style="list-style-type: none"> - variante de deschidere; - joc practic. <p>Proiect: Variante de mat din două figuri.</p>	<p>Elemente și joc:</p> <ul style="list-style-type: none"> - blocarea și eliberarea câmpului; - joc practic. <p>Proiect: Variante de deschidere, jocuri de mijloc, finaluri.</p>

Activități de învățare recomandate

Activități specifice:

- observarea, demonstrarea și explicarea mișcărilor elementare specifice jocului, eventual cu suport video/digital;
- practicarea și demonstrarea modelelor simple de joc în varietate.

Activități antreprenoriale:

- practicarea diferitor roluri (ajutor de profesor, de model, lider de joc etc.) în secvențe a lecției la nivel de grup/clasă;
- învățare 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.

Activități specifice:

- 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.

Activități antreprenoriale:

- practicarea diferitor roluri (conducător, profesor, lider de joc, căpitan de echipă, susținător, arbitru etc.) în activități specifice la nivel de grup/clasă/școală;
- învățare prin sarcini de lucru: evaluarea progreselor proprii de însușire a acțiunilor tactice specifice jocului.

• Modulul PROBĂ SPORTIVĂ RECREATIVĂ

•• AEROBICĂ

NIVELUL A1	NIVELUL A2	NIVELUL B1	NIVELUL B2	NIVELUL B3
Unități de conținut				
<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării. • Reguli de securitate. • Conținuturi practice: - Pași aerobici de bază; - Pași aerobici în coordonare cu brațele; - Pași aerobici la 2, 4, 8 timpi cu dreptul și cu stângul; - Complexe din 4-8 pași/exerciții aerobici la 2, 4 și 8 timpi; - Exerciții de relaxare și respiratorii; - Exerciții de întindere (stretching). 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării. • Reguli de securitate. • Conținuturi practice: - Pași aerobici de bază; - Pași aerobici în coordonare cu brațele; - Pași aerobici la 2, 4, 8 timpi cu dreptul și cu stângul; - Complexe din 4-8 pași/exerciții aerobici la 2, 4 și 8 timpi; - Exerciții de relaxare și respiratorii; - Exerciții de întindere (stretching). 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării. • Reguli de securitate. • Conținuturi practice: - Pași aerobici la 2, 4, 8 timpi; - Complexe din 8-16 pași aerobici la 2, 4 și 8 timpi; - Complex aerobic din 8 pași cu step platformă; - Complex aerobic din 8 pași cu fitball, cu banda elastică, cu haltere (0,5-2kg); - Complex aerobic cu caracter de dans Hip-hop, Funk, Popular; - Exerciții de respirație și de întindere (stretching). 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării. • Reguli de securitate. • Conținuturi practice: - Pași aerobici la 2, 4, 8 timpi; - Complexe din 8-16 pași aerobici la 2, 4 și 8 timpi; - Complex aerobic din 8 pași cu step platformă; - Complex aerobic din 8 pași cu fitball, cu banda elastică, cu haltere (0,5-2kg); - Complex aerobic cu caracter de dans Hip-hop, Funk, Popular; - Exerciții de respirație și de întindere (stretching). 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării. • Reguli de securitate. • Conținuturi practice: - Pași aerobici la 2, 4, 8 timpi; - Complexe din 8-16 pași aerobici la 2, 4 și 8 timpi; - Complex aerobic din 8 pași cu step platformă; - Complex aerobic din 8 pași cu fitball, cu banda elastică, cu haltere (0,5-2kg); - Complex aerobic cu caracter de dans Hip-hop, Funk, Popular; - Exerciții de respirație și de întindere (stretching).
Produse evaluabile				

Elemente și complexe:
 - pași aerobici de bază;
 - complexe din 4 pași aerobici la 2, 4, timpi.
Proiect: Beneficii ale practicării aerobicii.

Elemente și complexe:
 - exerciții de relaxare și respiratorii;
 - complexe din 4 pași aerobici la 8 timpi.
Proiect: Formele practicării aerobicii.

Complexe:
 - complex aerobic din 8 pași cu inventar de fitness.
Proiect: Varietăți de complexe aerobice.

Complexe:
 - complex aerobic din 8 pași la step platformă.
Proiect: Varietăți de complexe aerobice cu obiecte.

Complexe:
 - complex aerobic cu caracter de dans;
Proiect: Varietăți de complexe aerobice cu caracter de dans.

Activități de învățare recomandate

Activități specifice:

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

Activități antreprenoriale:

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

Activități specifice:

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

Activități antreprenoriale:

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

•• ÎNOT

NIVELUL A1	NIVELUL A2	NIVELUL B1	NIVELUL B2	NIVELUL B3
Unități de conținut				
<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării. • Reguli de securitate. • Conținuturi practice: - Exerciții pregătitoare pe uscat; - Exerciții ajutătoare – pe marginea bazinului; - Acomodarea cu apa; - Plutirea, alunecarea, scufundările; - Respirația înotătorului; - Mișcări de brațe; - Mișcări de picioare; 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării. • Reguli de securitate. • Conținuturi practice: - Exerciții pregătitoare pe uscat; - Exerciții ajutătoare – pe marginea bazinului; - Acomodarea cu apa; - Plutirea, alunecarea, scufundările; - Respirația înotătorului; - Mișcări de brațe; - Mișcări de picioare; 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării. • Reguli de securitate. • Conținuturi practice: - 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; 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării. • Reguli de securitate. • Conținuturi practice: - 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; 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării. • Reguli de securitate. • Conținuturi practice: - 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;

- Start din apă.	- Start din apă.	- Coordonarea mișcărilor de brațe cu cea de picioarelor și cu respirația în procedeele craul pe piept, bras, craul pe spate; - Întoarcerile; - Start de pe bloc.	- Coordonarea mișcărilor de brațe cu cea de picioarelor și cu respirația în procedeele craul pe piept, bras, craul pe spate; - Întoarcerile; - Start de pe bloc.	- Coordonarea mișcărilor de brațe cu cea de picioarelor și cu respirația în procedeele craul pe piept, bras, craul pe spate; - Întoarcerile; - Start de pe bloc.
------------------	------------------	--	--	--

Produce evaluabile

Elemente și procedee: - plutirea; - respirația înotătorului. Proiect: Forme de practicare a înotului.	Elemente și procedee: - mișcarea brațelor la stiluri de înot; - mișcarea picioarelor la stiluri de înot. Proiect: Stiluri de înot.	Elemente și procedee: - tehnica înotului craul pe piept; - tehnica înotului bras. Proiect: Tehnica stilurilor de înot craul pe piept, bras.	Elemente și procedee: - tehnica înotului craul pe piept; - tehnica înotului craul pe spate. Proiect: Tehnica stilului craul pe spate.	Elemente și procedee: - tehnica startului; - tehnica întoarcerilor. Proiect: Tehnica startului și întoarcerilor.
--	---	--	--	---

Activități de învățare recomandate

<p><i>Activități specifice:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - observarea, demonstrarea și explicarea poziției și mișcărilor segmentelor corpului la îndeplinirea elementelor și procedeele tehnice specifice înotului, eventual cu suport video/digital; - practicarea și demonstrarea elementelor și procedeele tehnice specifice înotului, în diferitor poziții și cu îmbinarea a diferitor mișcări ale corpului. <p><i>Activități antreprenoriale:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - practicarea diferitor roluri (ajutor de profesor, de model, etc.) în secvențe a lecției la nivel de grup/clasă; - învățare prin sarcini de lucru: identificarea condițiilor sigure, modalităților de protecție personală și a celor din juri în timpul practicării înotului, în cadrul activităților de învățare. 	<p><i>Activități specifice:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - observarea, demonstrarea și explicarea elementelor și procedeele tehnice specifice înotului, înlănțuirea lor în mediu acvatic, eventual cu suport video/digital; - practicarea elementelor și procedeele tehnice specifice înotului, în structuri complexe, și jocuri de învățare. <p><i>Activități antreprenoriale:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - practicarea diferitor roluri (conducător, profesor, lider, susținător etc.) în activități specifice înotului, la nivel de grup/clasă/școală; - învățare prin sarcini de lucru: evaluarea progreselor proprii de însușire a elementelor și procedeele tehnice ale înotului.
---	---

•• TURISM PEDESTRU

NIVELUL A1	NIVELUL A2	NIVELUL B1	NIVELUL B2	NIVELUL B3
Unități de conținut				
• Beneficiile practicării.	• Beneficiile practicării.	• Beneficiile practicării. • Reguli de securitate.	• Beneficiile practicării. • Reguli de securitate.	• Beneficiile practicării. • Reguli de securitate.

<ul style="list-style-type: none"> • 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"> • 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"> • Conținuturi practice: - Echipamentul colectiv, individual și special; - Accidentele în cadrul acțiunilor turistice pedestre; - Tehnica turistică: instalarea corturilor, nodurile, aranjarea lucrurilor în rucsac, orientarea după elemente topografice, transportarea accidentaților; - Tehnica și tactica marșului turistic pedestru. Bivuacul turistic; - Tehnica deplasării și ocolirii obstacolelor naturale și artificiale; - Alimentația în marșuri turistice; - Marș turistic de explorare. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conținuturi practice: - Echipamentul colectiv, individual și special; - Accidentele în cadrul acțiunilor turistice pedestre; - Tehnica turistică: instalarea corturilor, nodurile, aranjarea lucrurilor în rucsac, orientarea după elemente topografice, transportarea accidentaților; - Tehnica și tactica marșului turistic pedestru. Bivuacul turistic; - Tehnica deplasării și ocolirii obstacolelor naturale și artificiale; - Alimentația în marșuri turistice; - Marș turistic de explorare. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conținuturi practice: - Echipamentul colectiv, individual și special; - Accidentele în cadrul acțiunilor turistice pedestre; - Tehnica turistică: instalarea corturilor, nodurile, aranjarea lucrurilor în rucsac, orientarea după elemente topografice, transportarea accidentaților; - Tehnica și tactica marșului turistic pedestru. Bivuacul turistic; - Tehnica deplasării și ocolirii obstacolelor naturale și artificiale; - Alimentația în marșuri turistice; - Marș turistic de explorare.
---	---	---	---	---

Produse evaluabile

<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - echipamentul turistic individual și colectiv; - orientarea după obiectele din teren. <p>Proiect: Forme de practicare a turismului.</p>	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - legarea nodurilor; - orientarea după elemente topografice(hartă, busolă). <p>Proiect: Tehnici de deplasare în turism.</p>	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - orientarea după corpurile cerești; - tehnica și tactica marșului turistic pedestru. <p>Proiect: Forme de orientare.</p>	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - instalarea corturilor; - tehnica trecerii obstacolelor. <p>Proiect: Echipamentul tehnic al marșului turistic.</p>	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - transportarea accidentaților; - tehnica trecerii obstacolelor. <p>Proiect: Accidentele în cadrul acțiunilor turistice pedestre.</p>
--	---	---	---	---

Activități de învățare recomandate

<p><i>Activități specifice:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - observarea, demonstrarea și explicarea elementelor specifice turismului, îndeplinirea elementelor și procedeeelor tehnice specifice, eventual cu suport video/digital; 	<p><i>Activități specifice:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - observarea, demonstrarea și explicarea elementelor și procedeeelor tehnice specifice turismului pedestru în activitățile de explorare, eventual cu suport video/digital; - practicarea elementelor și procedeeelor tehnice specifice turismului pedestru în structuri complexe, jocuri și parcursuri aplicative.
--	---

- practicarea și demonstrarea elementelor și procedeelelor specifice turismului pedestru în condiții special adoptate.

Activități antreprenoriale:

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

Activități antreprenoriale:

- practicarea diferitor roluri (conducător, profesor, lider, căpitan de echipă, susținător, arbitru etc.) în activități specifice turismului pedestru la nivel de grup/clasă/școală;
- învățare prin sarcini de lucru: evaluarea progreselor proprii de însușire a elementelor și procedeelelor specifice turismului pedestru.

• **Modulul PROBĂ SPORTIVĂ INDIVIDUALĂ**

•• **ELEMENTE DE TAEKWONDO WT**

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

			- Complexe de mișcări „POOMSAE”: taeguk sam jang, taeguk sa jang.	
Produse evaluabile				
Elemente și complexe: - poziții de bază; - complexul de mișcări învățate. Proiect: Taekwondo - stil de viață și artă.	Elemente și complexe: - tehnica mâinilor și picioarelor; - complexul de mișcări „POOMSAE”: taeguk il jang. Proiect: Taekwondo - probă de sport Olimpică.	Elemente și complexe: - tehnica mâinilor și picioarelor; - complexul de mișcări „POOMSAE”: taeguk i jang. Proiect: Tehnica îndeplinirii complexelor de mișcări.	Elemente și complexe: - tehnica mâinilor și picioarelor; - complexul de mișcări „POOMSAE”: taeguk sam jang”. Proiect: Tehnica îndeplinirii complexelor de mișcări.	Elemente și complexe: - tehnica mâinilor și picioarelor; - complexul de mișcări „POOMSAE”: taeguk sa jang”. Proiect: Tehnica îndeplinirii complexelor de mișcări.

Activități de învățare recomandate	
<i>Activități specifice:</i> - observarea, demonstrarea și explicarea diferitor mișcări locomotorii, a deosebirilor și asemănarilor dintre mișcări în exerciții din taekwondo, eventual cu suport video/digital; - perfecționarea și practicarea diferitor mișcări fundamentale ale corpului prin elemente din taekwondo. <i>Activități antreprenoriale:</i> - practicarea diferitor roluri (de conducere, de model) în activități specifice taekwondou-lui, la nivel de grup/clasă; - învățare prin sarcini de lucru: identificarea oportunităților de practicare a taekwondo-ului în mediul școlar, familial, comunitar.	<i>Activități specifice:</i> - 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. <i>Activități antreprenoriale:</i> - practicarea diferitor roluri (ajutor de profesor, de model, lider de grup, de reporter-comentator sportiv etc.) în activități specifice din taekwondo, la nivel de grup/clasă/școală; - învățare prin sarcini de lucru: depistarea varietății de îndeplinire al elementelor din taekwondo.

•• ELEMENTE DIN LUPTE LIBERE/ JUDO

NIVELUL A1	NIVELUL A2	NIVELUL B1	NIVELUL B2	NIVELUL B3
Unități de conținut				
<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării. • Reguli de securitate. • Conținuturi practice: - Poziții de bază; - Deplasări; - Prize; - Dezechilibrări; 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării. • Reguli de securitate. • Conținuturi practice: - Poziții de bază; - Deplasări; - Prize; - Dezechilibrări; 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării. • Reguli de securitate. • Conținuturi practice: - Poziții de bază și deplasări; - Prize și chei; 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării. • Reguli de securitate. • Conținuturi practice: - Poziții de bază și deplasări; - Prize și chei; 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării. • Reguli de securitate. • Conținuturi practice: - Poziții de bază și deplasări; - Prize și chei;

<ul style="list-style-type: none"> - Fixări/ imobilizări; - 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"> - Fixări/ imobilizări; - 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"> - Dezechilibrări, fixări imobilizări, căderi, asigurări; - Tehnica luptei la sol: podul luptătorului; rulări: din spate la un braț combinat cu rulat cu piciorul; răsturnări; - Tehnica luptei din picioare: răsturnări; duceri la sol prin diferite procedee însușite; - Acțiuni tactice specifice: combinații elementare tehnico-tactice prin procedee însușite; acțiuni tactice în funcție de propriile calități. 	<ul style="list-style-type: none"> - Dezechilibrări, fixări imobilizări, căderi, asigurări; - Tehnica luptei la sol: podul luptătorului; rulări: din spate la un braț combinat cu rulat cu piciorul; răsturnări; - Tehnica luptei din picioare: răsturnări; duceri la sol prin diferite procedee însușite; - Acțiuni tactice specifice: combinații elementare tehnico-tactice prin procedee însușite; acțiuni tactice în funcție de propriile calități. 	<ul style="list-style-type: none"> - Dezechilibrări, fixări imobilizări, căderi, asigurări; - Tehnica luptei la sol: podul luptătorului; rulări: din spate la un braț combinat cu rulat cu piciorul; răsturnări; - Tehnica luptei din picioare: răsturnări; duceri la sol prin diferite procedee însușite; - Acțiuni tactice specifice: combinații elementare tehnico-tactice prin procedee însușite; acțiuni tactice în funcție de propriile calități.
--	--	---	---	---

Produse evaluabile

<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - poziții și deplasări; - dezechilibrări, căderi și asigurări. <p>Proiect: Istoria sportului de lupta liberă/ judo.</p>	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - podul luptătorului; - dezechilibrări, căderi și fixări. <p>Proiect: Beneficiile practicării luptei libere/ judo.</p>	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - prize, chei și fixări; - răsturnări și căderi. <p>Proiect: Elemente și procedee în picioare din lupta liberă/ judo.</p>	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - răsturnări, duceri la sol cu fixarea ambelor coapse. <p>Proiect: Elemente și procedee la sol din lupta liberă/ judo.</p>	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rulări, din spate la un braț combinat cu rulat cu piciorul. <p>Proiect: Acțiuni tactice în funcție calități.</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 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 lupte libere/ judoului, la nivel de grup/clasă; 	<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 (ajutor de profesor, de model, lider de grup, de reporter-comentator sportiv etc.) în activități specifice de din lupte libere/ judo, la nivel de grup/clasă/ școală; - învățare prin sarcini de lucru: depistarea varietății de îndeplinire al elementelor din lupte libere/ judo.
---	---

- învățare prin sarcini de lucru: identificarea oportunităților de practicare a luptei libere/ judoului în mediul școlar, familial, comunitar.

• **Modulul PROBĂ SPORTIVĂ NAȚIONALĂ**

•• **OINĂ**

NIVELUL A1	NIVELUL A2	NIVELUL B1	NIVELUL B2	NIVELUL B3
Unități de conținut				
<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării. • Reguli de securitate. • Reguli de joc: terenul de joc, bastonul și mingea, trecerea prin culoare, lovirea adversarului. • Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Deplasări; - Priza mingii, a bastonului; - Prinderea, pasarea mingii; - Servirea și bătaia mingii; - Trecerea prin culoare; - Lovirea adversarului; - Apărarea individuală; - Aranjarea pe posturi. 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării. • Reguli de securitate. • Reguli de joc: terenul de joc, bastonul și mingea, trecerea prin culoare, lovirea adversarului. • Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Deplasări; - Priza mingii, a bastonului; - Prinderea, pasarea mingii; - Servirea și bătaia mingii; - Trecerea prin culoare; - Lovirea adversarului; - Apărarea individuală; - Aranjarea pe posturi. 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării. • Reguli de securitate. • Reguli de joc: intrarea în culoar la ducere și la întoarcere. • Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - 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: intrarea în culoar la ducere și la întoarcere. • Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Aruncarea mingii la distanță; - Prinderea mingii după bătaia cu bastonul; - Prinderea și pasarea mingii în triunghi și pătrat; - Bătaia mingii la distanță; - Tactica trecerii prin culoare; - Blocarea (oprirea mingii); - Apărarea colectivă; - Tactica jocului la prindere. 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării. • Reguli de securitate. • Reguli de joc: dotarea arbitrilor, gesturile arbitrilor. • Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Aruncarea mingii la distanță; - Prinderea mingii după bătaia cu bastonul; - Prinderea și pasarea mingii în triunghi și pătrat; - Bătaia mingii la distanță; - Tactica trecerii prin culoare; - Blocarea (oprirea mingii); - Apărarea colectivă; - Tactica jocului la prindere.
Produse evaluabile				
<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - tehnica aruncării și prinderii mingii; - pase în doi la 12 m.(1 minut). <p>Proiect: Evoluția jocului de oină</p>	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - aruncarea mingii în țintă (cerc cu Ø 0,7 m.); - pase în doi la 12 m.(1 minut) după deplasare. <p>Proiect: Reguli specifice tradiționale</p>	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - tehnica bății mingii; - joc bilateral. <p>Proiect: Tehnica aruncării și prinderii mingii în jocului de Oină</p>	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - bătaia mingii la distanță; - joc bilateral. <p>Proiect: Tehnica bății mingii.</p>	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - bătaia mingii la distanță în lungime; - pase în doi la 15 m. (1 min.). <p>Proiect: Elemente și procedee tehnico-tactice a jocului de Oină</p>

Activități de învățare recomandate

Activități specifice:

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

Activități antreprenoriale:

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

Activități specifice:

- observarea, demonstrarea și explicarea elementelor și procedeele tehnice specifice jocului, înlănțuirea lor în acțiuni tactice, eventual cu suport video/digital;
- practicarea elementelor și procedeele tehnice specifice jocului sportiv în structuri complexe, și 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;
- învățare prin sarcini de lucru: evaluarea progreselor proprii de însușire a elementelor și procedeele tehnico-tactice specifice jocului sportiv.

•• TRÂNTĂ

NIVELUL A1	NIVELUL A2	NIVELUL B1	NIVELUL B2	NIVELUL B3
Unități de conținut				
<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării. • Reguli de securitate. • Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Poziții de bază; - Deplasări; - Dezechilibrări și căderi; - Prize de brațe, de brâu, de corp, de cap, de picioare; - Răsturnare peste umăr, șold, spate; - Combinarea procedeele simple de prize, dezechilibrări, aruncări, căderi, mențineri în poziție culcat. 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării. • Reguli de securitate. • Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Poziții de bază; - Deplasări; - Dezechilibrări și căderi; - Prize de brațe, de brâu, de corp, de cap, de picioare; - Răsturnare peste umăr, șold, spate; - Combinarea procedeele 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 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 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.

Produse evaluabile

<p>Elemente și procedee: - dezechilibrări și căderi din priza de brâu. Proiect: Trânta sport Național.</p>	<p>Elemente și procedee: - răsturnare peste șold. Proiect: Competiții de Trânta.</p>	<p>Elemente și procedee: - doborâre și răsturnare pe spate prin flexiune înainte, căderi. Proiect: Elemente și procedee de doborâre din lupta Trânta.</p>	<p>Elemente și procedee: - răsturnare peste șold, căderi. Proiect: Procedeu din lupta Trânta - răsturnare peste șold.</p>	<p>Elemente și procedee: - răsturnare peste spate prin priza dublă, căderi. Proiect: Procedeu din lupta Trânta - răsturnare peste spate.</p>
--	--	---	---	--

Activități de învățare recomandate

Activități specifice:

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

Activități antreprenoriale:

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

Activități specifice:

- observarea, demonstrația 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 (ajutor de profesor, de model, lider de grup, de reporter-comentator sportiv etc.) în activități specifice din trântă, la nivel de grup/clasă/ școală;
- învățare prin sarcini de lucru: varietatea îndeplinirii elementelor din trântă.

7.MATRICEA GENERATIVĂ A CONEXIUNILOR INTER- ȘI TRANSDISCIPLINARE

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

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

Se vor aplica la sfârșitul fiecărui an școlar.

Nr. crt.	Teste	Elev/Elevi	Clasa	Nivelurile de pregătire fizică generală						
				Superior	Înalt	Mediu înalt	Mediu	Mediu scăzut	Scăzut	Foarte scăzut
1	Alergarea de suveică: 3 × 10 m (s)	Elev	V	8,7	8,8	8,9	9,0	9,1	9,2	9,3
			VI	8,6	8,7	8,8	8,9	9,0	9,1	9,2
			VII	8,5	8,6	8,7	8,8	8,9	9,0	9,1
			VIII	8,4	8,5	8,6	8,7	8,8	8,9	9,0
			IX	8,3	8,4	8,5	8,6	8,7	8,8	8,9
		Elevi	V	7,9	8,0	8,1	8,2	8,3	8,4	8,5
			VI	7,8	7,9	8,0	8,1	8,2	8,3	8,4
			VII	7,7	7,8	7,9	8,0	8,1	8,2	8,3
			VIII	7,6	7,7	7,8	7,9	8,0	8,1	8,2
			IX	7,5	7,6	7,7	7,8	7,9	8,0	8,1
2	Ridicarea trunchiului din culcat dorsal (mâinile la umeri, încrucișate și fixate la piept, picioarele semiîndoite fixate), timp de 30 s	Elev	V	19	18	17	16	15	14	13
			VI	20	19	18	17	16	15	14
			VII	21	20	19	18	17	16	15
			VIII	22	21	20	19	18	17	16
			IX	23	22	21	20	19	18	17
		Elevi	V	24	23	22	21	20	19	18
			VI	25	24	23	22	21	20	19
			VII	26	25	24	23	22	21	20
			VIII	27	26	25	24	23	22	21
			IX	28	27	26	25	24	23	22
3	Săritura în lungime de pe loc (cm)	Elev	V	165	160	155	150	145	140	135
			VI	170	165	160	155	150	145	140
			VII	175	170	165	160	155	150	145
			VIII	180	175	170	165	160	155	150
			IX	185	180	175	170	165	160	155
		Elevi	V	180	170	160	150	140	130	120
			VI	190	180	170	160	150	140	130
			VII	200	190	180	170	160	150	140
		VIII	210	200	190	180	170	160	150	

			IX	220	210	200	190	180	170	160
4	Aplecarea înainte din stând pe banca de gimnastică, lent (cm)	Eleve	V	+11	+10	+9	+8	+7	+6	+5
			VI	+12	+11	+10	+9	+8	+7	+6
			VII	+13	+12	+11	+10	+9	+8	+7
			VIII	+14	+13	+12	+11	+10	+9	+8
			IX	+15	+14	+13	+12	+11	+10	+9
		Elevi	V	+9	+8	+7	+6	+5	+4	+3
			VI	+10	+9	+8	+7	+6	+5	+4
			VII	+11	+10	+9	+8	+7	+6	+5
			VIII	+12	+11	+10	+9	+8	+7	+6
			IX	+13	+12	+11	+10	+9	+8	+7
5	Flotări din sprijin culcat la banca de gimnastica (nr. de repetări)	Eleve	V	14	13	12	11	10	9	8
			VI	15	14	13	12	11	10	9
			VII	16	15	14	13	12	11	10
			VIII	17	16	15	14	13	12	11
			IX	18	17	16	15	14	13	12
6	Tracțiuni în brațe din atârnat la bara fixa (apucat de sus) (nr. de repetări)	Elevi	V	7	6	5	4	3	2	1
			VI	9	8	7	6	5	4	3
			VII	11	10	9	8	7	6	5
			VIII	13	12	11	10	9	8	7
			IX							
			42 kg	15	14	13	12	11	10	9
			48 kg	14	13	12	11	10	9	8
			51 kg	13	12	11	10	9	8	7
			56 kg	12	11	10	9	8	7	6
			60 kg	11	10	9	8	7	6	5
			67 kg	10	9	8	7	6	5	4
			75 kg	9	8	7	6	5	4	3
			82 kg	8	7	6	5	4	3	2
+ 82 kg	8	7	6	5	4	3	2			

9. REPERE METODOLOGICE DE PREDARE-ÎNVĂȚARE-EVALUARE

Curriculumul fixează următoarele precepte privind metodologia predării-învățării-evaluării disciplinei „Educație fizică” în clasele V-IX:

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

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

Proiectarea strategiilor didactice este determinată de *Curriculumul*, dar se realizează personalizat, în raport de factori multipli: 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 ore este o condiție indispensabilă pentru succesul învățării disciplinei „Educația fizică”. Inserția unor elemente distractive, alternarea tipurilor de activitate, diversificarea mediilor și a mijloacelor – acestea și alte modalități pot face ca elevul să vină și să învețe cu plăcere la lecții, 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 sunt din aceeași clasificare sau au o structură comună și sunt accesibile pentru practicare în cadrul lecțiilor de educație fizică (de ex., jocurile sportive individuale sunt caracterizate prin practicarea individuală etc.). Optarea pentru o probă din pachetele de module se argumentează prin necesitatea de a diversifica structurile de mișcări în vederea îmbogățirii potențialului motric al elevului, care prezintă o valoare certă în viața cotidiană.

- **Matricea generativă a unităților de competențe.** Pentru modulele obligatorii, nivelele se stabilesc consecutiv, începând cu nivelul A1 în primul an de instruire. Pentru modulele la alegere, dinamica nivelelor se stabilește de către profesor, în funcție de continuitatea alegerii și specificul clasei de elevi.

- **Unități de conținut.** Structura modulelor din programa curriculară este identică și cuprinde următoarele elemente: beneficiile practicării probei/ conexiuni inter- și transdisciplinare, reguli de securitate, cunoștințe specifice probei din modul, conținuturi practice.

- ✓ **Beneficiile practicării probei/ conexiuni inter- și transdisciplinare.** Se urmărește scopul de a asigura și a corela cunoștințe din diverse domenii, orientate spre formarea ideilor, conceptelor, viziunilor, convingerilor etc. despre rolul personal și social al exercițiului fizic, al sportului pentru sănătate și pentru devenirea personalității. Aceste cunoștințe se pot transmite prin modalități variate, la discreția profesorului: în cadrul predării-învățării conținuturilor practice; în cadrul activităților competiționale și recreative; ca secvențe ale lecției - prin activități interactive; sub forma integrală a lecției. Subiectele se vor selecta 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 și în funcție de clasă/nivel.

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

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

Conexiuni interdisciplinare se stabilesc în cadrul lecțiilor practice din module:

- *Științe*: relații în natură - modulul „Turism pedestru”; plutirea - modulul „Înot”; mișcarea și repausul - modulul „Joc sportiv”;
- *Biologie*: afecțiuni ale sistemului locomotor și acordarea primului ajutor - în toate modulele prin asigurarea și acordarea primului ajutorului în caz de necesitate;
- *Geografie*: harta geografică – modulul „Turism pedestru”;
- *Fizică*: fenomene electromagnetice: magneți – modulul „Turism pedestru”; pârgھیile în corpul uman – modulele „Joc sportiv”, „Gimnastică”, „Atletism”;
- *Educație muzicală*: ritmurile muzicii de dans și marș, cântece propuse spre audiție - modulele „Elemente de dans”, „Gimnastică” și în unele activități în cadrul lecției;
- *Matematica*: mulțimea numerelor naturale; fracții ordinare; elemente de geometrie și unități de măsură; figuri și corpuri geometrice - în cadrul tuturor modulelor la necesitate;
- *Limba și literatura română*: cultura comunicării, exprimarea coerentă, explicită;
- *Informatică*: TIC, software educative, PowerPoint - prezentări sub formă grafică a agendei motrice și a proiectului de grup;
- *Educație plastică*: gama cromatică folosită în cadrul activităților de învățare.

Abordarea inter- și transdisciplinară a conținuturilor științifice din programele școlare oferă elevilor imaginea aceluiași conținut (fenomen) privit din perspectiva diferitelor discipline și relaționările acestora. Elevul este pus în situația să gândească să-și pună întrebări să facă legături între aspectele studiate la fiecare disciplină în parte și astfel nu va mai percepe fenomenul studiat izolat ci cumulând ceea ce știe despre el din punctul de vedere al diferitelor discipline, acestea completându-se și influențându-se reciproc.

✓ *Cunoștințele specifice probei din modul (declarative)* fundamentează conținuturile practice ale modului vizat, în funcție de nivelul respectiv.

✓ *Conținuturile practice (procedurale)* servesc la formarea competențelor în conformitate cu nivelul respectiv și indică mijloacele și modalitățile cu care se operează la lecțiile practice.

• *Activitățile de învățare* promovează o metodologie axată pe acțiune, operatorie, bazată pe metode interactive care solicită motricitatea, gândirea, procesele afectiv-volitiv, imaginația și creativitatea. Activitatea de învățare este un mijloc de formare a competenței și se transpune la clasă prin diverse metode didactice generale și specifice disciplinei. Dar nici o metodă nu poate să constituie o rețetă și nici să funcționeze în mod izolat. Este important de a valorifica metodele potrivite pentru a construi strategii 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, permițând realizarea unui spectru larg de activități. Lista produselor are caracter deschis și poate fi completată de către cadrul didactic. Dar se recomandă de a identifica produsul adecvat, proiecția cea mai veridică pentru fiecare unitate de competență în contextul clasei/ nivelului și pentru elevul concret.

• *Agenda motrice a elevului* reprezintă un produs evaluabil, dar și un mijloc de formare la elevi a competențelor de autoapreciere și automotivare pentru practicarea independentă a activităților motrice. Este valoroasă și pentru dezvoltarea competențelor digitale, comunicative și sociale. Agenda motrice îi oferă elevului variate posibilități de formare: elevul se autocunoaște, compară, interpretează, analizează, concluzionează, comunică, propune soluții pentru dezvoltarea propriului organism etc.

- *Testele motrice de diagnosticare a nivelului de pregătire fizică* 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 acasă, pentru a obține progres în acest gen de pregătire pe parcursul anului școlar. Testarea se va efectua doar o dată pe an, la sfârșitul anului de învățământ.

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 disciplină* 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 preacizitiilor necesare studierii cu succes a noului. Nu are rol de control, iar rezultatele se valorifică în scopul eficientizării procesului ulterior de predare-învățare-evaluare. Poate fi atât instrumentală (pe baza unor instrumente de evaluare elaborate) cât și noninstrumentală.
- **Evaluarea formativă** (EF) se proiectează, de regulă, la fine de modul. 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 autorefecției, 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 legate de 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 în curriculum, 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 V-IX vor fi apreciate **în bază de criterii și descriptori, fără note**. La evaluările formative proiectate și la evaluările sumative, în bază de criterii și descriptori se acordă **calificative**: foarte bine, bine, suficient (fig. 1).

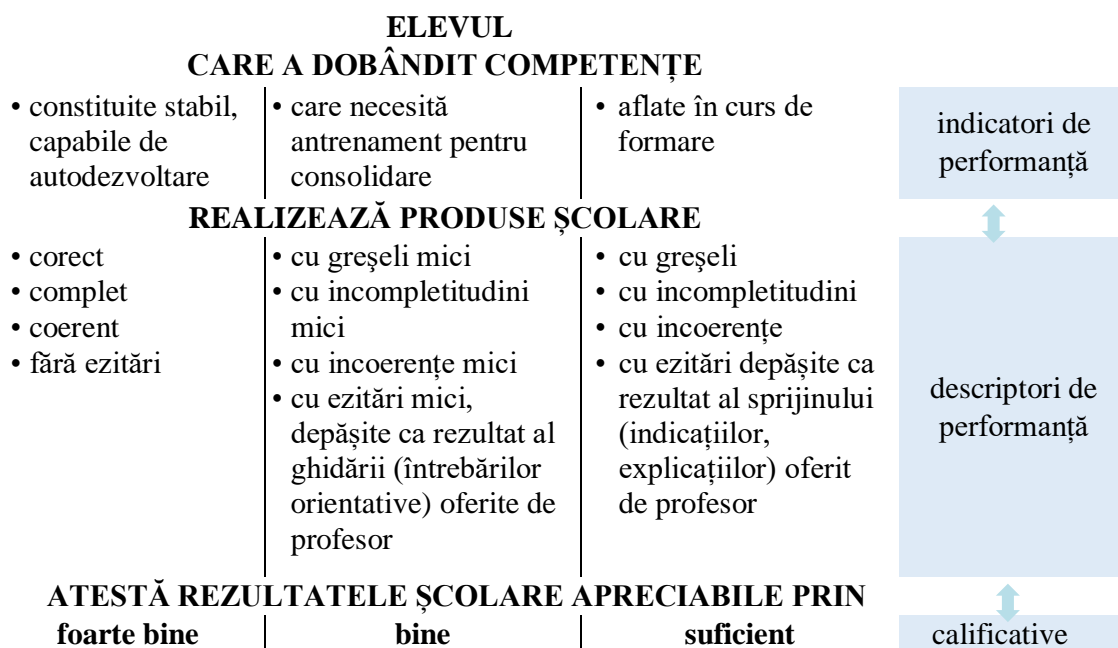


Figura 1. Aprecierea rezultatelor școlare la disciplina „Educație fizică” în clasele V-IX, în contextul ECD

Orientările metodologice de predare-învățare-evaluare, enunțate mai sus, generează necesitatea creării unor **medii de învățare cu eficiență înaltă și favorabile învățării centrată pe elev**, caracterizate prin următoarele:

- întrebările elevilor sunt prețuite 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 se sfârșească acolo;
- 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].

BIBLIOGRAFIE

Cadrul legal și normativ

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

Studii/ rapoarte

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

Literatură în domeniu

14. Aftimciuc, O.; Chizari, M. *Fitness, teorie și metodică*. Iași: Prim, 2012.
15. Bragarenco, N. *Metodologia pregătirii sportive a rugbiștilor juniori*. Chișinău: Garamond-Studio, 2018.
16. Budevici-Puiu, A. ș.a. *Handbal liceal, teorie și metodică*. Chișinău: Valinex, 2012.
17. Ciorbă, C. *Baschet, pregătirea fizică*. Chișinău: Garamond-Studio, 2016.
18. Ciorbă, C. ș.a. *Jocuri sportive, ghid metodic*. Chișinău: Valinex, 2016.
19. Conohova, T.; Păcuraru, A. *Teoria și metodică jocului de volei*. Iași: Prim, 2014.
20. Dragomir, P.; Scarlat, E. *Educația fizică școlară. Repere noi – mutații necesare*. București: EDP, 2004.
21. Gremalschi, T.; Boian, I. *Standarde de eficiență a disciplinei Educația Fizică*. Chișinău: Liceum, 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.; Moiescu, P. *Tehnica, tactica 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.*
32. Третьяков П.И. Сенновский И.Б. *Технология модульного обучения в школе: Практикоориентированная монография*. Москва: Новая школа, 1997.