

MINISTERUL EDUCAȚIEI, CULTURII ȘI CERCETĂRII AL REPUBLICII MOLDOVA

CURRICULUM NAȚIONAL

ARIA CURRICULARĂ

SPORT

DISCIPLINA

EDUCAȚIE FIZICĂ

clasele X-XII

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 X-a – a XII-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 X-XII, accentul fiind pus pe sistemul de competențe ca un nou cadru de referință al finalităților educaționale.

Disciplina „Educație fizică” prezentată/ valorificată în plan pedagogic în *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 descriptorii (ECD) la disciplina „Educația 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; Administrarea disciplinei; Competențele specifice disciplinei; Matricea generativă a unităților de competențe; Modulele obligatorii și Modulele la alegere care includ: Unități de conținut, Produse evaluabile, Activități de învățare recomandate; Matricea generativă a conexiunilor inter- și transdisciplinare; Teste motrice de diagnosticare a nivelului de pregătire fizică generală a elevilor din ciclul liceal; 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 propriu-zisă 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;
- de la care și până la care nivel/subnivel, dintre cele date în *Curriculum*, va avansa studierea unei probe sportive în ciclul liceal;
- 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 liceal, din clasa a X-a până la finele clasei a XII-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 la nivelul gimnazial-liceal al sistemului de învățământ: **A. Începător; B. De bază; C. Independent;**
- ✓ și subnivelurile corespunzătoare anului de instruire la respectivul modul/probă/joc sportiv: **A1, A2; B1; B2; B3; C1; C2; C3.**

La fiecare subnivel, matricea generează un sistem de 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 (8) este egal cu numărul anilor de studiu al disciplinei la nivelul gimnazial-liceal al sistemului de învățământ., ceea ce oferă cadrului didactic posibilitatea proiectării unui parcurs continuu și progresiv pentru fiecare modul/probă/joc sportiv selectat. Totodată se asigură posibilitatea 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-XII, asigură parcursul deplin al formării unităților de competență, conducând spre formarea progresivă și graduală a competențelor specifice disciplinei la finele ciclului gimnazial, respectiv liceal. Existența modulelor la alegere, care pot fi studiate mai puțini 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 descriptori.

Activitățile de învățare și produsele școlare 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 săptăm.	Nr. de ore pe an ¹
Obligatorie	Sport	X	2	70
		XI	2	70
		XII	2	68

Repartizarea orientativă a orelor în module

Module		Clasa		
		X	XI	XII
Obligatorii	• Gimnastică	10	10	10
	• Atletism	12	12	12
	• Joc sportiv 1	12	12	12
	• Joc sportiv 2	12	12	12
La alegere	• Elemente de dans	10	10	10
	• Joc sportiv individual			
	• Probă sportivă recreativă	10	10	10
	• Probă sportivă individuală			
	• Probă sportivă națională			
<i>Ore la discreția cadrului didactic</i>		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, în afară de „Gimnastică” și „Atletism”, se va selecta doar un joc/o probă dintre cele propuse.
- ✓ Deciziile privind modulele la alegere, cât și probele/jocurile sportive selectate pot varia de la o clasă la alta. Respectiv, parcursul de învățare se va proiecta conform nivelurilor: A. Începător; B. De bază; C. Independent (a se vedea „Matricea generativă a unităților de competențe”).
- ✓ În alegerea modulelor și a probelor/jocurilor sportive se va ține cont de opțiunile elevilor, dotările disponibile, tradițiile locale.
- ✓ Succesiunea modulelor proiectate pe parcursul fiecărui an școlar se va decide de către cadrul didactic, în funcție de prezența sau lipsa sălii/terenului de sport și alți factori de impact.

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

Repartizarea probelor sportive în module

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

3. COMPETENȚELE SPECIFICE DISCIPLINEI

- 1) Argumentarea efectelor activităților motrice și sportive, manifestând gândire critică și pozitivă în integrarea diferitor domenii de studiu, activitate și valori umane.
- 2) Explorarea potențialului motrice în activități educaționale și cotidiene, dând dovadă de autoreglare în vederea dezvoltării fizice armonioase.
- 3) Gestionarea abilităților specifice probelor sportive în cadrul activităților competitive și recreative, demonstrând reziliență, integritate și angajare 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 clasele gimnazial-liceale (clasa a V-a). Pentru modulele la alegere, dinamica nivelurilor se stabilește de către profesor, în funcție de continuitatea alegerii și specificul clasei concrete de elevi.
- În formularea unităților de competențe:
 - N* – se va înlocui cu numărul de ordine al 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	<p>A1</p> <p><i>N.1.</i> Identificarea beneficiilor practicării <i>X</i> din perspectiva dezvoltării fizice armonioase.</p> <p><i>N.2.</i> Acceptarea regulilor de securitate și a normelor de igienă în cadrul practicării <i>X</i>.</p> <p><i>N.3.</i> Reproducerea comentată a mișcărilor locomotorii specifice <i>X</i>.</p> <p><i>N.4.</i> Coordonarea abilităților intelectuale, psihomotrice și comportamentale în procesul aplicării mijloacelor din <i>X</i>.</p> <hr/> <p>A2</p> <p><i>N.1.</i> Descrierea beneficiilor practicării <i>X</i> din perspectiva dezvoltării fizice armonioase.</p> <p><i>N.2.</i> Conformarea la regulile de securitate și normele de igienă în cadrul practicării <i>X</i>.</p> <p><i>N.3.</i> Demonstrarea comentată a mișcărilor locomotorii specifice <i>X</i>.</p> <p><i>N.4.</i> Coordonarea abilităților intelectuale, psihomotrice și comportamentale în procesul aplicării mijloacelor din <i>X</i>.</p>
B. De bază	<p>B1</p> <p><i>N.1.</i> Evidențierea beneficiilor practicării <i>X</i> din perspectiva dezvoltării personale.</p> <p><i>N.2.</i> Urmarea regulilor de securitate și a normelor de igienă în cadrul practicării <i>X</i>.</p> <p><i>N.3.</i> Reproducerea comentată a structurilor de mișcări în complexe de elemente și procedee tehnice specifice din <i>X</i>.</p> <p><i>N.4.</i> Coordonarea abilităților specifice <i>X</i> în procesul practicării acestuia/acesteia.</p> <hr/> <p>B2</p> <p><i>N.1.</i> Explicarea beneficiilor practicării <i>X</i> din perspectiva dezvoltării personale.</p> <p><i>N.2.</i> Respectarea regulilor de securitate și a normelor de igienă în cadrul practicării <i>X</i>.</p> <p><i>N.3.</i> Executarea comentată a structurilor de mișcări în complexe de elemente și procedee tehnice din <i>X</i>.</p> <p><i>N.4.</i> Coordonarea abilităților specifice <i>X</i> în procesul practicării acestuia/acesteia.</p> <hr/> <p>B3</p> <p><i>N.1.</i> Analiza beneficiilor practicării <i>X</i> din perspectiva dezvoltării personale.</p> <p><i>N.2.</i> Susținerea regulilor de securitate și a normelor de igienă în cadrul practicării <i>X</i>.</p> <p><i>N.3.</i> Demonstrarea comentată a structurilor de mișcări în complexe de elemente și procedee tehnice specifice din <i>X</i>.</p> <p><i>N.4.</i> Coordonarea abilităților specifice <i>X</i> în procesul practicării acestuia/acesteia.</p>
C. Independent	<p>C1</p> <p><i>N.1.</i> Relaționarea beneficiilor practicării <i>X</i> din perspectivele personală, locală, globală.</p> <p><i>N.2.</i> Promovarea regulilor de securitate și a normelor de igienă în cadrul practicării <i>X</i>.</p> <p><i>N.3.</i> Aplicarea elementelor și procedeele tehnice în activități specifice <i>X</i>.</p> <p><i>N.4.</i> Gestionarea mijloacelor din <i>X</i> în diverse activități cotidiene.</p> <hr/> <p>C2</p> <p><i>N.1.</i> Estimarea gradului de valorificare a beneficiilor practicării <i>X</i> din perspectivele personală, locală, globală.</p> <p><i>N.2.</i> Promovarea regulilor de securitate și a normelor de igienă în cadrul practicării <i>X</i>.</p> <p><i>N.3.</i> Combinarea elementelor și procedeele tehnice în activități specifice <i>X</i>.</p> <p><i>N.4.</i> Gestionarea abilităților specifice <i>X</i> în activități competitive și recreative.</p> <hr/> <p>C3</p> <p><i>N.1.</i> Evaluarea oportunităților de a spori beneficiile practicării <i>X</i> din perspectivele personală, locală, globală.</p> <p><i>N.2.</i> Promovarea regulilor de securitate și a normelor de igienă în cadrul practicării <i>X</i>.</p> <p><i>N.3.</i> Gestionarea elementelor și procedeele tehnice în activități specifice <i>X</i>.</p> <p><i>N.4.</i> Organizarea activităților educative, competitive, recreative specifice <i>X</i>.</p>

Exemple:

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

Fiind al șaptelea an de instruire, se stabilește al șaptelea nivel - C2.

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

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

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

✓ *Exemplul 2. Modulul „Joc sportiv”, clasa a XI-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 $X = jocul\ de\ handbal$, $N = 3$ și obține unitățile de competență:

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

5. MODULELE OBLIGATORII

• Modulul ATLETISM

NIVELUL C1 Clasa a X-a	NIVELUL C2 Clasa a XI-a	NIVELUL C3 Clasa a XII-a
Unități de conținut		
<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare. • Reguli de securitate. • Mișcări specifice: tehnica transmiterii ștafetei; tehnica marșului sportiv. • Reguli de concurs la: alergări, sărituri, aruncări, transmiterea ștafetei. • Conținuturi practice: <i>Trasee aplicative.</i> <i>Marș sportiv.</i> <i>Alergări:</i> - Alergare de viteză; - Alergare de suveică; - Alergare de ștafetă, transmiterea ștafetei; - Alergare de rezistență,(cros): 1000 m (f) și 2000 m(b). <i>Sărituri:</i> - Săritura în lungime cu elan prin procedeul „ghemuit”, măsurarea/determinarea lungimii elanului, zborul și aterizarea; - Săritura în înălțime prin procedeul „forfecare”, măsurarea/determinarea lungimii elanului, zborul și aterizarea; - Sărituri multiple de pe loc și din elan de 5-9 pași în formă de concurs. - <i>Aruncări:</i> - Aruncarea/lansarea /împingerea mingii medicinale (1,5-2 kg) cu o mână și cu două mâini; 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare. • Reguli de securitate. • Reguli de concurs: arbitrajul; tehnica măsurărilor în probele atletice. • Conținuturi practice: <i>Marș sportiv.</i> <i>Alergări:</i> - Alergare de viteză:100 m (f) și (b); - Alergare de suveică; - Alergare de ștafetă: 4x100m; - Alergare de rezistență, (cros): 1000 m (f) și 2000 m(b); - Alergare cu obstacole, tehnica trecerii obstacolelor orizontale și verticale. <i>Sărituri:</i> - Săritura în lungime cu elan prin procedeul „ghemuit”; - Săritura în înălțime prin procedeul „forfecare”. <i>Aruncări:</i> - Aruncarea/lansarea /împingerea mingii medicinale (2-3 kg) cu o mână și cu două mâini la distanță; - Aruncarea mingii mici (150 gr) din elan la distanță. 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare. • Reguli de securitate. • Reguli de concurs: arbitrajul; tehnica măsurărilor în probele atletice. • Conținuturi practice: <i>Marș sportiv.</i> <i>Alergări:</i> - Alergare de viteză:100 m (f) și (b); - Alergare de suveică; - Alergare de ștafetă:4x100 m; - Alergare de rezistență, (cros): 1000 m (f) și 2000 m(b); - Alergare cu obstacole, tehnica trecerii obstacolelor orizontale și verticale. <i>Sărituri:</i> - Săritura în lungime cu elan prin procedeul „ghemuit”; - Săritura în înălțime prin procedeul „forfecare”. <i>Aruncări:</i> - Aruncarea/lansarea /împingerea mingii medicinale (2-3 kg) cu o mână și cu două mâini la distanță; - Aruncarea mingii mici (150 gr) din elan la distanță .

- Aruncarea mingii mici la distanță, priza, măsurarea/determinarea lungimii elanului, efortul final, eliberarea obiectului, menținerea echilibrului.

Produse evaluabile

Probă și rezultat:

- alergare de viteză 100 m;
- alergare de rezistență (cros) 1000 m/2000 m;
- aruncarea mingii mici din elan, la distanță;
- săritura în lungime/ înălțime cu elan;
- trasee aplicative.

Agenda motrice a elevului (în formă grafică/digitală): practicarea mijloacelor pentru dezvoltarea rezistenței.

Probă și rezultat:

- alergare de viteză 100 m;
- alergare de rezistență (cros) 1000 m/2000 m;
- alergare cu obstacole;
- aruncarea mingii mici (150 gr) din elan la distanță;
- săritura în lungime/ înălțime cu elan.

Agenda motrice a elevului (în formă grafică/digitală): practicarea mijloacelor specifice pentru dezvoltarea detentei.

Probă și rezultat:

- alergare de viteză 100 m;
- alergare de rezistență (cros) 1000 m/2000 m;
- alergare cu obstacole;
- aruncarea mingii mici (150 gr) din elan la distanță;
- săritura în lungime/ înălțime cu elan.

Agenda motrice a elevului (în formă grafică/digitală): practicarea mijloacelor specifice pentru dezvoltarea vitezei.

Activități de învățare recomandate

Activități specifice:

- demonstrarea și explicarea elementelor tehnice din probele atletice practicate, a greșelilor de îndeplinire a tehnicii eventual cu suport video/digital;
- exersarea/perfecționarea elementelor tehnice ale probelor atletice prin aplicarea mijloacelor specifice, în condiții apropiate de cele concurs;
- dezvoltarea calităților/capacităților motrice (forță, viteză, viteză-forță; forță-viteză, coordonarea specifică a actelor motrice de natură ciclică și aciclică, în fazele cu și fără sprijin, rezistenței aerobe și anaerobe) prin mijloace specifice și competiționale, în condiții standard (stadion) și nstandard (teren accidentat).

Activități antreprenoriale:

- practicarea diferitor roluri (model, profesor, arbitru, voluntar etc.) specifice atletismului în activități educative și cotidiene;
- proiect individual/de grup/colectiv: banner/ spot publicitar/ flashmob privind beneficiile practicării probelor atletice, spiritul de fair-play în activitățile competiționale (în formă grafică/digitală);
- învățare prin sarcini de lucru: identificarea și corectarea greșelilor de îndeplinire a tehnicii specifice probelor atletice practicate;
- workshop: schimb de bune practici privind aplicarea tehnicilor de măsurare a rezultatelor probelor specifice atletismului.

• **Modulul GIMNASTICĂ**

NIVELUL C1 Clasa a X-a	NIVELUL C2 Clasa a XI-a	NIVELUL C3 Clasa a XII-a
Unități de conținut		
<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare. • Reguli de securitate: consiliere și ajutorului reciproc. • Mișcări sincrone: <ul style="list-style-type: none"> - mișcări sincrone în grup; - elemente acrobatice sincrone în grup. • Conținuturi practice: <i>Exerciții aplicative:</i> <ul style="list-style-type: none"> - parcursuri aplicative cu diverse îmbinări de: deplasări – escaladări – coborâri; deplasări – târâri– transportări; parcursuri aplicative în grup cu caracter competitiv. <i>Elemente acrobatice:</i> <ul style="list-style-type: none"> - echilibru pe un picior în diverse variante; - rostogoliri, diferite variante; - podul, diverse variante; - stând pe cap și mâini în diverse variante (băieți); - stând pe mâini din diverse poziții inițiale; - îmbinări și combinații din exercițiile acrobatice însușite anterior. - combinație acrobatică cu elemente la libera alegere; - elemente acrobatice în grup (<i>Acrosport</i>): figuri din poziții statice în grup; elemente acrobatice în grup cu caracter competitiv; <i>Elemente la aparatele de gimnastică:</i> <ul style="list-style-type: none"> - combinație din 4-5 elemente însușite anterior. <i>Sărituri cu sprijin:</i> <ul style="list-style-type: none"> - săritura cu picioarele depărtate peste „capră” („cal”) în lățime h=120 cm (b.); săritura lateral 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare. • Reguli de securitate. • Reguli competiționale: notarea tehnicii elementelor și complexitatea combinațiilor. • Conținuturi practice: <i>Exerciții aplicative.</i> <i>Combinație acrobatică:</i> <ul style="list-style-type: none"> - combinație acrobatică din 4-6 elemente legate cu elemente de dans; - rostogoliri înainte și înapoi din diferite poziții inițiale; rostogoliri consecutive înainte; - stând pe cap și mâini(băieți), stând pe mâini; - răsturnări laterale în îmbinare cu: semisfoara, sfoara, podul, stând pe omoplați; - elemente acrobatice în grup (<i>Acrosport</i>): complex din elemente acrobatice însușite, cu caracter competitiv, cu acompaniament muzical. <i>Elemente la aparatele de gimnastică:</i> <ul style="list-style-type: none"> - combinației elementare la aparatele de gimnastică din elemente însușite. <i>Sărituri cu sprijin:</i> <ul style="list-style-type: none"> - sărituri combinate din cele însușite anterior; - săritură cu picioarele depărtate peste „cal” în lățime h = 120 cm; - săritură cu picioarele îndoite, în echer peste „cal” („capră”) în lungime h = 120 cm. 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare. • Reguli de securitate. • Reguli competiționale: notarea tehnicii elementelor și complexitatea combinațiilor. • Conținuturi practice: <i>Exerciții aplicative.</i> <i>Combinație acrobatică:</i> <ul style="list-style-type: none"> - combinație acrobatică competitivă din 5-6 elemente legate cu elemente de dans. - rostogoliri înainte și înapoi din diferite poziții inițiale; rostogoliri consecutive înainte; - stând pe cap și mâini(băieți), stând pe mâini; - răsturnări laterale în îmbinare cu: semisfoara; sfoara; podul, stând pe omoplați; - elemente acrobatice în grup(<i>Acrosport</i>): complex din elemente acrobatice însușite, cu caracter competitive, cu acompaniament muzical. <i>Elemente la aparatele de gimnastică:</i> <ul style="list-style-type: none"> - combinației competitive la aparatele de gimnastică din elemente însușite. <i>Sărituri cu sprijin:</i> <ul style="list-style-type: none"> - sărituri combinate din cele însușite anterior; - săritură cu picioarele depărtate, îndoite, în echer peste „cal” în lățime h = 120 cm; - săritură cu picioarele în echer, cu întoarcere peste „cal” („capră”) în lungime h = 120 cm.

h=115 cm (f.). Depărtarea podeţului de la aparat
- 1m.

Produse evaluabile

Elemente, combinaţii şi complexe:

- combinaţie acrobatică/ la aparatele de gimnastică cu elemente la libera alegere;
- figuri din poziţii statice în perechi din acrosport;
- săritura cu sprijin.

Agenda motrice a elevului (în formă grafică/digitală): complexe de exerciţii pentru corecţia ţinutei.

Elemente, combinaţii şi complexe:

- combinaţie acrobatică/ la aparatele de gimnastică cu acompaniament;
- figuri din poziţii statice în perechi din acrosport;
- săritura cu sprijin.

Agenda motrice a elevului (în formă grafică/digitală): complexe de exerciţii cu obiecte.

Elemente, combinaţii şi complexe:

- combinaţie acrobatică,/ la aparatele de gimnastică cu acompaniament muzical sub formă de concurs;
- complexe în grup din acrosport;
- săritura cu sprijin.

Agenda motrice a elevului (în formă grafică/digitală): complexe de exerciţii cu greutate.

Activităţi de învăţare recomandate

Activităţi specifice:

- demonstrarea şi explicarea elementelor acrobaticе, înlănţuirea în complexe de concurs, individual şi în grup, eventual cu suport video/ digital;
- perfecţionarea şi practicarea complexelor acrobaticе individual şi în grup (acrosport) sub formă de concurs;
- crearea complexelor acrobaticе de participare în concurs, individuale şi în grup (acrosport);
- dezvoltarea calităţilor motrice (elasticitatea, coordonarea mişcărilor, echilibrul, ritmicitatea şi sincronizarea) prin mijloace de concurs si competiţionale.

Activităţi antreprenoriale:

- practicarea diferitor roluri (profesor, arbitru, voluntar, reporter-comentator sportiv) specifice gimnasticii în activităţi educative şi cotidiene;
- proiect individual/de grup/colectiv: banner/ spot publicitar / flashmob privind de promovarea practicării probelor de gimnastică (în formă grafică/digitală);
- învăţare prin sarcini de lucru: crearea complexelor acrobaticе în grup pentru participarea în concursuri;
- workshop: schimb de bune practici privind participarea în calitate de participant, arbitru, voluntar în activităţi competiţionale specifice gimnasticii în mediul cotidian.

• Modulul JOC SPORTIV

••BASCHET

NIVELUL A	NIVELUL B	NIVELUL C1	NIVELUL C2	NIVELUL C3
Unități de conținut				
<ul style="list-style-type: none"> • Baschet - joc sportiv. • Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare. • Reguli de securitate. • Reguli de joc: teren, durata jocului fault, pași, dublu dribling, marcarea punctelor. • Poziții și mișcări specifice: poziții fundamentale ale atacantului, ale apărătorului, deplasări. • Elemente și procedeele tehnice ale: pasării, prinderii, aruncării, driblingului. • Acțiuni tehnico-tactice: depășirea și pătrunderea. • Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Poziții fundamentale, deplasări; - Oprire în prin săritură și prin doi pași, pivotarea; - Ținerea, prinderea și pasarea mingii cu două mâini de la piept, de sus și de jos, cu o mână, de pe loc și în mișcare; 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare. • Reguli de securitate. • Reguli de joc: regula 5, 8, 24 sec, înlocuirea, minut de întrerupere. • Elemente și procedee tehnice: fente simple și complexe, smulgerea, dezbateră, interceptia, acoperirea, recuperarea de la panou. • Acțiuni tehnico-tactice: individuale, acțiuni între 2-3 jucători, contra acțiuni. Sisteme de atac și apărare. • Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Fente simple și complexe; - Prinderea și pasarea mingii cu o mână și cu două mâini, pe loc și în deplasare, la diferite distanțe; - Dribling cu și fără control vizual, cu schimb de direcție și viteză; - Deposedarea de minge: smulgerea, dezbateră, interceptia, acoperirea, recuperarea de la panou; 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare. • Reguli de securitate. • Arbitrajul jocului: gesticulația arbitrilor și dirijarea jocului. • Elemente și procedee tehnice: elemente și procedee tehnice de posesie și de deposedare a mingii. • Acțiuni tactice individuale și colective: în atac și apărare, sisteme de atac și apărare. • Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Pasarea și prinderea mingii în deplasare; - Aruncarea la coș cu o mână și cu două mâini de pe loc, după doi pași, prin săritură; - Dribling alternativ cu înălțimi și ritmuri variate; - Procedee de deposedare de minge. - Acțiuni tactice individuale: demarcajul, pătrunderea, depășirea. - Acțiuni tactice de grup: atac (blocajul, „troica”, 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare. • Reguli de securitate. • Arbitrajul jocului: protocol de meci, managementul competiției specifică probei. • Elemente și procedee tehnice: elemente și procedee tehnice specifice de joc. • Acțiuni tactice: individuale, de grup și de echipă în atac și apărare. • Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Elemente și procedee tehnice în atac; - Elemente și procedee tehnice în apărare; - Acțiuni tactice individuale, de grup și de echipă în atac; - Acțiuni tactice individuale, de grup și de echipă în apărare; - Sisteme de atac: rapid și pozițional; - Sisteme de apărare: om la om, zonal și mixt. 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare. • Reguli de securitate. • Sisteme de organizare a competițiilor: eliminatoriu, pe cerc, mixt. • Sisteme de joc în atac și apărare. • Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Elemente și procedee tehnice în atac; - Elemente și procedee tehnice în apărare; - Acțiuni tactice individuale, de grup și de echipă în atac; - Acțiuni tactice individuale, de grup și de echipă în apărare; - Sisteme de atac: rapid și pozițional; - Sisteme de apărare: om la om, zonal și mixt.

<ul style="list-style-type: none"> - Dribling pe loc și în deplasare, cu ocolirea obstacolelor; - Aruncarea la coș cu o mână și cu ambele mâini pe loc după deplasare; - Acțiuni tactice în atac și apărare: marcajul și demarcajul, acțiunea tactică „dă și du-te”, apărarea om la om pe teren redus. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aruncarea la coș cu o mână de sus de pe loc și în mișcare, prin săritură și după doi pași; - Acțiuni tactice: pătrunderea, depășirea; acțiuni și contra acțiuni între doi/ trei jucători; apărarea om la om, apărarea zonală. 	<p>„optul mic”, încrucișarea); apărare (asigurarea, alunecarea, flotarea);</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sisteme de apărare: zonală și personală. 		
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

Produse evaluabile

<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pasa mingii cu două mâini de la piept în deplasare; - dribling cu ocolirea obstacolelor. <p>Agenda motrice a elevului (în formă grafică/ digitală): practicarea elementelor și procedeelelor jocului în activități extrașcolare, pe parcursul unei perioade indicate.</p>	<p>Elemente și acțiuni:</p> <ul style="list-style-type: none"> - aruncarea la coș cu o mână de sus după doi pași; - acțiune tehnico-tactică a 2 jucători <p>Agenda motrice a elevului (în formă grafică/ digitală): practicarea elementelor și procedeelelor jocului în activități extrașcolare, pe parcursul unei perioade indicate.</p>	<p>Acțiuni și joc:</p> <ul style="list-style-type: none"> - acțiune tehnico-tactică a 3 jucători; - joc bilateral. <p>Agenda motrice a elevului (în formă grafică/ digitală): practicarea jocului în activități în școală și în afară, pe parcursul unei perioade indicate.</p>	<p>Acțiuni și arbitraj:</p> <ul style="list-style-type: none"> - acțiune tehnico-tactică a 3 jucători în atac și apărare; - arbitrajul jocului. <p>Agenda motrice a elevului (în formă grafică/ digitală): practicarea jocului în activități recreative și cotidiene, pe parcursul unei perioade indicate.</p>	<p>Organizare și dirijare:</p> <ul style="list-style-type: none"> - organizarea și dirijarea unei secvențe de învățare/ a lecției de jocuri sportive; - organizarea și dirijarea competiției sportive. <p>Agenda motrice a elevului (în formă grafică/ digitală): practicarea jocului în activități recreative și cotidiene, pe parcursul unei perioade indicate.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

••HANDBAL

NIVELUL A	NIVELUL B	NIVELUL C1	NIVELUL C2	NIVELUL C3
Unități de conținut				
<ul style="list-style-type: none"> • Handbal - joc sportiv. • Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare. • Reguli de securitate. • Reguli de joc: terenul de joc, fault, pași, dublu 	<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, 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare. • Reguli de securitate. • Arbitrajul jocului: gesticulația arbitrilor și dirijarea jocului. 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare. • Reguli de securitate. • Arbitrajul jocului: protocol de meci, 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare. • Reguli de securitate. • Sisteme de organizare a competițiilor: eliminatariu, pe cerc, mixt.

dribling apărarea în semicerc, călcarea semicercului în atac, picior.

- **Poziții și mișcări specifice:** poziții fundamentale, deplasări.
- **Elemente tehnice:** pasarea, prinderea, aruncarea, dribling, tehnica portarului.
- **Acțiuni tehnico-tactice:** marcajul și demarcajul, depășirea și pătrunderea.
- **Conținuturi practice:**
 - Poziții fundamentale, deplasări;
 - Pasarea mingii cu o mână de la umăr, prinderea mingii cu două mâini pe loc și în deplasare;
 - Aruncarea la poartă de pe loc și în deplasare, de la 7 m;
 - Dribling pe loc și în deplasare;
 - Tehnica portarului: dezbaterea, blocarea și repunerea mingii în joc;
 - Acțiuni tactice individuale: depășirea, demarcajul; marcajul și replierea; sistemul de atac în semicerc, aranjarea în apărare în sistemul 6:0.

înlocuirea jucătorilor, gesturile arbitrului.

- **Elemente și procedee tehnice:** mișcări înșelătoare, fente, schimbare de direcție, smulgera, dezbaterea, interceptia, recuperarea, tehnica portarului.
- **Acțiuni tehnico-tactice:** acțiuni între doi/trei jucători în atac, contra acțiuni. Sisteme simple de atac și apărare.
- **Conținuturi practice:**
 - Fente, schimbare de direcție;
 - Pasarea mingii cu o mână de la umăr și prinderea mingii cu două mâini în deplasare la diferite distanțe și direcții;
 - Aruncarea la poartă prin săritură și cu pași adăugați, de la 7 m;
 - Dribling cu ocolirea obstacolelor, multiplu;
 - Tehnica portarului: blocarea, prinderea și repunerea mingii în joc;
 - Acțiuni tactice individuale în atac și apărare: depășirea, demarcajul și marcajul, replierea;
 - Acțiuni tactice colective în atac și apărare: sistemul de atac în semicerc,

- **Elemente și procedee tehnice:** elemente și procedee tehnice de posesie și de deposedare a mingii
- **Acțiuni tactice individuale și colective:** în atac și apărare, sisteme de atac și apărare.
- **Conținuturi practice:**
 - Pasarea și prinderea mingii în deplasare;
 - Aruncarea mingii la poartă de pe loc și în deplasare, de la extreme;
 - Driblingul simplu și multiplu, cu variații de ritm și schimbări de direcție;
 - Procedee de deposedare de minge, blocarea mingii aruncată la poartă;
 - Acțiuni tactice individuale: atac (demarcajul, pătrunderea, depășirea); apărare (replierea, marcajul atacantului);
 - Sisteme de atac: contraatac direct și cu intermediar, cu un pivot;
 - Sisteme de apărare: 5 + 1.

managementul competiției specifică probei.

- **Elemente și procedee tehnice:** elemente și procedee tehnice specifice de joc.
- **Acțiuni tactice:** individuale, de grup și echipă în atac și apărare.
- **Conținuturi practice:**
 - Elemente și procedee tehnice în atac;
 - Elemente și procedee tehnice în apărare;
 - Elemente și procedee tehnice ale portarului;
 - Acțiuni tactice individuale, de grup și de echipă elementare, în atac;
 - Acțiuni tactice individuale, de grup și de echipă elementare, în apărare;
 - Sisteme de atac: rapid și pozițional;
 - Sisteme de apărare: om la om, zonal și mixt.

- **Sisteme de joc în atac și apărare.**
- **Conținuturi practice:**
 - Elemente și procedee tehnice în atac;
 - Elemente și procedee tehnice în apărare;
 - Elemente și procedee tehnice ale portarului;
 - Acțiuni tactice individuale, de grup și de echipă în atac;
 - Acțiuni tactice individuale, de grup și de echipă în apărare;
 - Sisteme de atac: rapid și pozițional;
 - Sisteme de apărare: om la om, zonal și mixt.

interacțiuni între doi-trei jucători; acțiuni tactice în sistemul de apărare.

Produse evaluabile

<p>Elemente și procedee: - pasa și prinderea mingii în deplasare; - aruncarea mingii la țintă. Agenda motricea elevului: practicarea elementelor și procedeelelor jocului în activități extrașcolare, pe parcursul unei perioade indicate (în formă grafică/digitală).</p>	<p>Elemente și procedee: - pasa mingii la distanță; - aruncarea mingii la poartă cu doi pași adăugați după deplasare. Agenda motricea elevului: practicarea elementelor și procedeelelor jocului în activități extrașcolare, pe parcursul unei perioade indicate (în formă grafică/digitală).</p>	<p>Elemente și procedee: - traseu tehnico-tactic; - joc bilateral. Agenda motricea elevului: practicarea jocului în activități în școală și în afara ei, pe parcursul unei perioade indicate (în formă grafică/digitală).</p>	<p>Elemente și procedee: - traseu tehnico-tactic; - joc bilateral; - arbitrarea jocului; Agenda motricea elevului: practicarea jocului în activități recreative și cotidiene, pe parcursul unei perioade indicate (în formă grafică/digitală).</p>	<p>Elemente și procedee: - organizarea și dirijarea unei secvențe de învățare a lecției; - organizarea și dirijarea competiției sportive. Agenda motricea elevului: practicarea jocului în activități recreative și cotidiene, pe parcursul unei perioade indicate (în formă grafică/digitală).</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

••FOTBAL

NIVELUL A	NIVELUL B	NIVELUL C1	NIVELUL C2	NIVELUL C3
Unități de conținut				
<ul style="list-style-type: none"> • Fotbal – Joc sportiv. • Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare. • Reguli de securitate. • Reguli de joc: terenul de joc, henț, fault, aruncarea de la margine, corner. • Poziții și mișcări specifice: - Poziția fundamentală al atacantului, și al apărătorului; - Deplasări: mers, alergări, sărituri, opriri, schimbare de direcție. 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare. • Reguli de securitate. • Reguli de joc: schimbarea de jucători, loviturile de penalizare, semnalizările arbitrilor. • Elemente și procedee tehnice: fente, dribling, deplasările portarului, dezbateră, recuperarea. • Acțiuni tehnico-tactice: Acțiuni între doi/ trei jucători în atac, contra 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare. • Reguli de securitate. • Arbitrajul jocului: gesticulația arbitrilor și dirijarea jocului. • Elemente și procedee tehnice: elemente și procedee tehnice de posesie și de deposedare a mingii • Acțiuni tactice individuale și colective: în atac și apărare, sisteme de atac și apărare 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare. • Reguli de securitate. • Arbitrajul jocului: protocol de meci, managementul competiției specifică probei. • Elemente și procedee tehnice: elemente și procedee tehnice specifice de joc. • Acțiuni tactice: individuale, de grup și echipă în atac și apărare. 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare. • Reguli de securitate. • Sisteme de organizare a competițiilor: eliminatoriu, pe cerc, mixt. • Sisteme de joc în atac și apărare • Conținuturi practice: - Elemente și procedee tehnice în atac; - Elemente și procedee tehnice în apărare;

- **Elemente tehnice:** pasarea, preluarea, lovituri, conducerea mingii.
- **Acțiuni tehnico-tactice:** marcajul, demarcajul, depășirea.
- **Conținuturi practice:**
 - Poziții fundamentale, deplasări;
 - Lovirea și preluarea mingii interiorul labei piciorului pe loc și în deplasare, cu șiretul plin, interior, exterior, cu capul de pe loc;
 - Lovituri la poartă pe loc;
 - Conducerea mingii;
 - Aruncarea de la margine de pe loc;
 - Deposedarea adversarului de minge, din față, interceptia;
 - Tehnica portarului: devierea și dezbaterea, repunerea mingii în joc;
 - Acțiuni tactice individuale: marcajul, demarcajul, depășirea.
- acțiuni. Sisteme simple de apărare.
- **Conținuturi practice:**
 - Fente;
 - Pasarea mingii cu șiretul interior și exterior, șiretul plin, pe loc și în deplasare, cu capul;
 - Preluarea mingii cu piciorul, cu pieptul cu capul prin amortizare;
 - Conducerea mingii cu șiretul interior, exterior, șiretul plin și talpa, dribling;
 - Lovituri la poartă pe loc și în mișcare;
 - Repunerea mingii în joc de la margine, de la penalizare, de la colțul terenului;
 - Deposedarea atacantului de minge din față și din lateral;
 - Tehnica specifică portarului: prinderea, boxarea, devierea și, repunerea mingii în joc cu piciorul;
 - Acțiuni tactice în atac: pătrunderea, acțiunea tactică „un-doi” marcajul, demarcajul;
 - Acțiuni tactice în apărare: tatonarea, marcajul la jucătorul cu și fără minge,
- **Conținuturi practice:**
 - Pasarea mingii cu piciorul, capul, de pe loc și în deplasare;
 - Preluarea mingii cu piciorului, pieptul, capul, de pe loc și în mișcare;
 - Conducerea mingii alternativ cu piciorul drept și stâng, dribling;
 - Lovituri la poartă după conducere;
 - Jonglarea mingii cu piciorul și cu capul;
 - Deposedarea adversarului din față și din lateral;
 - Acțiuni tactice individuale: atac – demarcajul, pătrunderea depășirea; apărare – marcajul ;
 - Acțiuni tactice în grup: în atac („un-doi”-ul, încrucișarea); în apărare (asigurarea, închiderea spațiului de pătrundere);
 - Sisteme de apărare: zonală și om la om.
- **Conținuturi practice:**
 - Elemente și procedee tehnice în atac;
 - Elemente și procedee tehnice în apărare;
 - Elemente și procedee tehnice specializate;
 - Acțiuni tactice individuale, de grup și de echipă elementare, în atac;
 - Acțiuni tactice individuale, de grup și de echipă elementare, în apărare;
 - Sisteme de atac: rapid și pozițional;
 - Sisteme de apărare: om la om, zonal și mixt.
- Elemente și procedee tehnice specializate;
- Acțiuni tactice individuale, de grup și de echipă în atac;
- Acțiuni tactice individuale, de grup și de echipă în apărare;
- Sisteme de atac: rapid și pozițional;
- Sisteme de apărare: om la om, zonal și mixt.

	dublajul, presingul, apărarea om la om.			
Produce 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 elementelor și procedeelelor jocurilor în activități extrașcolare, pe parcursul unei perioade indicate.</p>	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - lovitura la poartă ; - conducerea mingii cu ocolirea obstacolelor. <p>Agenda motrice a elevului (în formă grafică/ digitală): practicarea elementelor și procedeelelor jocului în activități extrașcolare, pe parcursul unei perioade indicate.</p>	<p>Elemente și joc:</p> <ul style="list-style-type: none"> - lovitura la poartă după conducere; - joc bilateral. <p>Agenda motrice a elevului (în formă grafică/ digitală): practicarea jocului în activități în școală și în afara ei, pe parcursul unei perioade indicate.</p>	<p>Ațiuni tactice și arbitraj:</p> <ul style="list-style-type: none"> - traseu tehnico-tactic; - arbitrarea jocului. <p>Agenda motrice a elevului (în formă grafică/ digitală): practicarea jocului în activități recreative și cotidiene, pe parcursul unei perioade indicate.</p>	<p>Organizare și dirijare:</p> <ul style="list-style-type: none"> - organizarea și dirijarea unei secvențe de învățare a lecției; - organizarea și dirijarea competiției sportive. <p>Agenda motrice a elevului (în formă grafică/ digitală): practicarea jocului în activități recreative și cotidiene, pe parcursul unei perioade indicate.</p>

•• RUGBY-7

NIVELUL A	NIVELUL B	NIVELUL C
Unități de conținut		
<ul style="list-style-type: none"> • Rugby 7 - joc sportiv. • Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare. • Reguli de securitate. • Arbitrajul jocurilor: gesticulația arbitrilor și dirijarea jocului. • Elemente și procedee tehnice: elemente și procedee tehnice de posesie și de deposedare a mingii, tehnica specializată. • Ațiuni tactice individuale și colective: în atac și apărare, sistem de atac și apărare. • Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Culegerea, purtarea, culcarea, prinderea din zbor a mingii; - Pasarea și prinderea mingii pe loc și în deplasare; 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare. • Reguli de securitate. • Arbitrajul jocurilor: protocol de meci, managementul competiției specifică probei. • Elemente și procedee tehnice: elemente și procedee tehnice specifice de joc. • Ațiuni tactice: individuale, de grup și echipă în atac și apărare. • Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Elemente și procedee tehnice în atac; - Elemente și procedee tehnice în apărare; - Elemente și procedee tehnice specializate; - Ațiuni tactice individuale, de grup și de echipă elementare, în atac; 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare. • Reguli de securitate. • Sisteme de organizare a competițiilor: eliminatoriu, pe cerc, mixt. • Sisteme de joc în atac și apărare • Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Elemente și procedee tehnice în atac; - Elemente și procedee tehnice în apărare; - Elemente și procedee tehnice specializate; - Ațiuni tactice individuale, de grup și de echipă în atac; - Ațiuni tactice individuale, de grup și de echipă în apărare; - Sisteme de atac: grupat, desfășurat, cu piciorul; - Sisteme de apărare: om la om, glisat, ranversat.

<ul style="list-style-type: none"> - Lovitura de picior căzută, din mână, driblingul; - Contactul cu adversarul/ solul, inițierea grupajului, susținerea și protejula mingii; - Blocarea adversarului/ a mingii. Placajul din față, din lateral, din spate. - Acțiuni tactice individuale: atac (demarcajul, pătrunderea, depășirea, deschiderea unghiului de atac), apărare (marcajul atacantului, închiderea unghiului de atac recuperarea mingii); - Acțiuni tactice colective: atac (pasa sărită, dublată, încrucișarea), apărare (om la om, glisantă, ranversată); - Sisteme de aranjare în atac și apărare la lovitura de începere și reîncepere, lovitura de pedeapsă și liberă, margine, grămadă ordonată. 	<ul style="list-style-type: none"> - Acțiuni tactice individuale, de grup și de echipă elementare, în apărare; - Sisteme de atac: grupat, desfășurat, cu piciorul; - Sisteme de apărare: om la om, glisat, ranversat.
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Produse evaluabile

<p>Acțiuni tactice:</p> <ul style="list-style-type: none"> - traseu tehnico-tactic; - rezolvarea situațiilor de supranumeric. <p>Agenda motrice a elevului (în formă grafică/ digitală): acțiuni tactice a doi jucători cu finalizare reușită în jocul sportiv, pe parcursul unei perioade indicate.</p>	<p>Acțiuni tactice și arbitraj:</p> <ul style="list-style-type: none"> - traseu tehnico-tactic; - arbitrarea jocului. <p>Agenda motrice a elevului (în formă grafică/ digitală): practicarea jocului în activități în școală și în afară ei, pe parcursul unei perioade indicate.</p>	<p>Organizare și dirijare:</p> <ul style="list-style-type: none"> - organizarea și dirijarea unei secvențe de învățare a lecției; - organizarea și dirijarea competiției sportive. <p>Agenda motrice a elevului (în formă grafică/ digitală): practicarea jocului în activități recreative și cotidiene, pe parcursul unei perioade indicate.</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

••VOLEI

NIVELUL A	NIVELUL B	NIVELUL C1	NIVELUL C2	NIVELUL C3
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 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare. • Reguli de securitate. • Reguli de joc: greșeli de serviciu, greșeli la fileu, semnalizările arbitrilor. 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare • Reguli de securitate. • Arbitrajul jocurilor: gesticulația arbitrilor și dirijarea jocului. 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare. • Reguli de securitate. • Arbitrajul jocurilor: protocol de meci, 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare. • Reguli de securitate. • Sisteme de organizare a competițiilor: eliminatoriu, pe cerc, mixt.

<p>jucătorilor, schimbarea terenurilor de joc, lovirea dublă, minge ținută.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Poziții și mișcări specifice: deplasări, pozițiile fundamentale ale jucătorilor. • Elemente și procedee tehnice: pasarea, serviciul, preluarea, lovitură de atac. • Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Poziții fundamentale, deplasări; - Pasa cu ambele mâini de sus, de jos, pe loc urmată de deplasare; - Preluarea mingii de sus, de jos, în mișcare; - Serviciul de jos, din față cu diferite traiectorii; - Lovitura de atac; - Acțiuni tehnico-tactice compuse din preluare, pasă și transmitere peste fileu. 	<ul style="list-style-type: none"> • Elemente și procedee tehnice: mișcări înșelătoare. • Acțiuni tehnico-tactice: de serviciu, preluare, pasă; din 3 pase, sisteme simple apărare. • Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Poziții fundamentale, deplasări; - Pasa de sus, de jos cu diferite traiectorii; - Serviciul de jos și de sus din față, de pe loc; - Preluarea mingii de sus, de jos, din serviciu; - Acțiuni tehnico-tactice compuse din preluare, pasă și transmitere peste fileu, lovitură de atac. 	<ul style="list-style-type: none"> • Elemente și procedee tehnice: elemente și procedee tehnice de posesie și de deposedare a mingii. • Acțiuni tehnico-tactice individuale și colective: în atac și apărare, sisteme de atac și apărare • Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Pasa de sus și de jos pe loc și în mișcare, peste cap; - Preluarea de sus și de jos, din lateral, din la fileu; - Serviciul de jos din față și din lateral în diferite zone ale terenului; - Lovitura de atac directă și înșelătoare; - Blocajul individual în zonele 2, 3, 4; - Asigurarea partenerului, autoasigurarea; - Acțiuni de preluare – ridicare – transmitere/lovitură de atac; - Sistemul de apărare cu jucătorul avansat. 	<p>managementul competiției specifice probei.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Acțiuni tehnico-tactice: individuale, de grup și echipă, în atac și apărare. • Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Elemente și procedee tehnice în atac; - Elemente și procedee tehnice în apărare; - Acțiuni tehnico-tactice elementare individuale în atac și apărare; - Acțiuni tehnico-tactice elementare de echipă în atac și apărare; - Sisteme de atac: cu un ridicător, cu doi ridicători; - Sisteme de apărare: unghiul înainte, unghiul înapoi. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sisteme de joc în atac și apărare • Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Elemente și procedee tehnice în atac; - Elemente și procedee tehnice în apărare; - Acțiuni tehnico-tactice individuale în atac și apărare; - Acțiuni tehnico-tactice de echipă în atac și apărare; - Sisteme de atac: cu un ridicător, cu doi ridicători; - Sisteme de apărare: unghiul înainte, unghiul înapoi.
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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 elementelor și</p>	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pasa cu două de sus cu diferite traiectorii; - serviciul de jos la țintă. <p>Agenda motrice a elevului (în formă grafică/ digitală): practicarea elementelor și procedeelelor jocului în</p>	<p>Elemente și joc:</p> <ul style="list-style-type: none"> - lovitură de atac; - joc bilateral. <p>Agenda motrice a elevului (în formă grafică/ digitală): practicarea jocului în activități în școală și în</p>	<p>Elemente și arbitraj:</p> <ul style="list-style-type: none"> - lovitură de atac în zone; - arbitrajul jocului. <p>Agenda motrice a elevului (în formă grafică/ digitală): practicarea jocului în activități recreative și</p>	<p>Organizare și dirijare:</p> <ul style="list-style-type: none"> - organizarea și dirijarea unei secvențe de învățare a lecției; - organizarea și dirijarea competiției sportive. <p>Agenda motrice a elevului (în formă grafică/ digitală):</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

procedeele jocurilor în activități extrașcolare, pe parcursul unei perioade indicate.	activități extrașcolare, pe parcursul unei perioade indicate.	afară, pe parcursul unei perioade indicate.	cotidiene, pe parcursul unei perioade indicate.	practicarea jocului în activități recreative și cotidiene, pe parcursul unei perioade indicate.
---------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------	---------------------------------------------	-------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------

Activități de învățare recomandate		
Nivelul A	Nivelul B	Nivelul C
<p><i>Activități specifice:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - observarea, demonstrarea și explicarea poziției și mișcărilor segmentelor corpului, factorilor – cheie, la îndeplinirea elementelor și procedeele tehnice specifice jocului în funcție de caracteristicile spațio - temporale, eventual cu suport video/digital; - practicarea și demonstrarea elementelor și procedeele tehnice specifice jocurilor în diferite poziții și cu îmbinarea a diferitor mișcări ale corpului; - practicarea elementelor de manipulare a mingii prin exerciții, ștafete, jocuri de mișcare, pregătitoare și convenționale (cu sarcini); - dezvoltarea calităților motrice specifice (viteză, capacități coordinative) prin intermediul elementelor și procedeele tehnice a jocului. <p><i>Activități antreprenoriale:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - practicarea diferitor roluri (ajutor de profesor, de model, lider de joc etc.) în secvențe a lecției 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); - învățare prin sarcini de lucru: identificarea condițiilor sigure, modalităților de protecție personală și a celor din jur în timpul practicării jocurilor sportive în cadrul activităților de învățare; 	<p><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 individuale și a 2/ 3 jucători, eventual cu suport video/digital; - practicarea elementelor și procedeele tehnice specifice jocului sportiv în structuri complexe cu și fără 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><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 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 	<p><i>Activități specifice:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - demonstrarea, explicarea și corectarea greșelilor a elementelor și procedeele tehnice, înlănțuirii acțiunilor tehnico-tactice individuale în acțiuni colective și sisteme de joc în atac și apărare, eventual cu suport video/digital; - exersarea și perfecționarea elementelor și procedeele tehnice prin rezolvarea situațiilor tactice de joc în condiții special adoptate; - practicarea elementelor și procedeele tehnice/ acțiunilor tactice individuale și colective în atac și apărare prin jocuri pregătitoare și bilaterale și competiționale; - dezvoltarea calităților motrice specifice prin mijloacele pregătirii tehnico-tactice/ trasee tehnico-tactice (viteză, forță, rezistență, capacități coordinative specifice). <p><i>Activități antreprenoriale:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - practicarea diferitor roluri (moderator, organizator, profesor, lider de joc, căpitan de echipă, arbitru, suporter etc.) specifice jocurilor sportive în activități educative și cotidiene; - proiect individual/de grup/colectiv: banner/ spot/ flashmob publicitar spiritul de fair-play în activitățile competiționale (în formă grafică/digitală); - învățare prin sarcini de lucru: modelarea mijloacelor specifice pentru învățarea/ perfecționarea elementelor tehnice și acțiunilor tactice;

- workshop: schimb de bune practici privind identificarea spațiilor și jocurilor care se pot practica împreună cu prietenii/ familia.

procedeelor tehnico-tactice specifice jocului sportiv;
 - workshop: schimb de bune practici privind evoluția în activități competiționale specifice jocurilor sportive în cadrul școlar și cel extrașcolar.

- workshop: schimb de bune practici privind organizarea și arbitrarea competițiilor specifice jocurilor sportive, a voluntariatului în activități cotidiene

6. MODULELE LA ALEGERE

• Modulul ELEMENTE DE DANS

•• ELEMENTE DEDANS POPULAR

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

•• ELEMENTE DE DANS SPORTIV

NIVELUL A	NIVELUL B	NIVELUL C
-----------	-----------	-----------

Unități de conținut		
<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării. • Reguli de securitate. • Conținuturi practice. <p>Vals lent:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pași de bază: de vals, de vals cu întoarcere, „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>Dansul Vals vienez 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; - Interpretarea pasului în semicerc, cerc, linie.
Produse evaluabile		
<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pas de bază: de vals. <p>Proiect: Tipuri de vals.</p>	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pas de bază: de vals cu întoarcere. <p>Proiect: Ritmul pașilor de vals.</p>	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - vals în perechi pe cerc. <p>Proiect: Structura compozițională a dansului.</p>
Activități de învățare recomandate		
<p><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> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<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; - învățare prin sarcini de lucru: depistarea varietății de îndeplinire al elementelor din dans. 	<p><i>Activități specifice:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - demonstrarea și explicarea elementelor din dans, înlănțuirea în complexe de concurs, individual și în grup, eventual cu suport video/digital; - perfecționarea și practicarea complexelor din dans individual și în grup sub formă de concurs. <p><i>Activități antreprenoriale:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - practicarea diferitor roluri (de profesor, arbitru, voluntar, de reporter-comentator sportiv) specifice dansului în activități educative și cotidiene; - învățare prin sarcini de lucru: crearea complexelor de dans în grup pentru participarea în concursuri.

• **Modulul JOC SPORTIV INDIVIDUAL**

•• BADMINTON

NIVELUL A	NIVELUL B	NIVELUL C
Unități de conținut		
<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării. • Reguli de securitate. • Reguli de joc: terenul de joc, fileul, serviciul și punctul, setul, meciul. • Conținuturi practice: <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 serviciul și preluarea la jocul dublu, disputarea punctului. • Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Lovitura de la piept, din dreapta, din stânga, dropul, smashul; - Aranjări în teren la dublu: lateral, înainte-înapoi, circular; - Lovitura de atac prin lovituri plasate pe spațiile rămase libere; - Serviciul înalt depărtat și scurt apropiat; - Returul din zona din spatele terenului, în cros, în lung de linie.
Produse evaluabile		
<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - lovituri din dreapta/din stânga; - serviciul la precizie. <p>Proiect: Evoluția jocului și a regulilor în badminton.</p>	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - lovituri de atac de pe loc; - serviciu în zone prestabilite. <p>Proiect: Elementele tenico- tactice ale jocului.</p>	<p>Elemente, joc și arbitrar:</p> <ul style="list-style-type: none"> - lovituri de atac și preluarea; - joc bilateral. <p>Organizarea și arbitrarea competiției.</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 elementelor și procedeeelor tehnice specifice jocului, eventual cu suport video/digital; - practicarea și demonstrarea elementelor și procedeeelor tehnice specifice jocurilor în diferitor poziții și cu îmbinarea a diferitor mișcări ale corpului. <p><i>Activități antreprenoriale:</i></p>	<p><i>Activități specifice:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - observarea, demonstrarea și explicarea elementelor și procedeeelor tehnice specifice jocului, înlănțuirea lor în acțiuni tactice, eventual cu suport video/digital; - practicarea elementelor și procedeeelor tehnice specifice jocului sportiv în structuri complexe, și 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, 	<p><i>Activități specifice:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - demonstrarea, explicarea și corectarea greșelilor de îndeplinire a elementelor și procedeeelor tehnice, eventual cu suport video/digital; - exersarea și perfecționarea elementelor și procedeeelor tehnice prin rezolvarea situațiilor tactice de joc în condiții special adoptate, jocuri bilaterale și competiționale. <p><i>Activități antreprenoriale:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - practicarea diferitor roluri (moderator, organizator, profesor, lider de joc, căpitan de

- 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 jocurilor sportive în cadrul activităților de învățare.

susținător, arbitru etc.) în activități specifice jocurilor sportive la nivel de grup/clasă/scoală;

- învățare prin sarcini de lucru: evaluarea progreselor proprii de însușire a elementelor și procedeele tehnico-tactice specifice jocului sportiv.

echipă, arbitru, suporter etc.) specifice jocurilor sportive în activități educative și cotidiene;

- învățare prin sarcini de lucru: modelarea mijloacelor specifice pentru învățarea/perfecționarea elementelor tehnice și acțiunilor tactice.

•• TENIS DE MASA

NIVELUL A	NIVELUL B	NIVELUL C
Unități de conținut		
<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării. • Reguli de securitate. • Reguli de joc: masa de tenis, fileul, serviciul și punctul, setul, meciul ordinea jocului. • Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Poziția fundamentală; - Priza clasică a paletii; - Exerciții cu paleta și mingea; - Lovituri drepte, forhandul și reverul simplu; - Serviciul cu forhandul și reverul din poziționare diferită față de masă. 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării. • Reguli de securitate. • Reguli de joc: greșeli la serviciu, primire, schimbarea terenului. • Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Deplasări cu pași adăugați lateral, înainte și înapoi; - Exerciții cu paleta și mingea; - Lovituri drepte și plate, forhandul și reverul; - Serviciul liftat cu traiectorii scurte, medii, lungi; - Preluarea forhand și rever. 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării. • Reguli de securitate. • Reguli de joc: serviciul și preluarea la jocul dublu, disputarea punctului. • Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Deplasările în jocul de dublu: în formă de „0”, în formă de „T”, paralel „=”; - Lovituri plate, liftate cu efect tăiat din forhand și rever; - Serviciul tăiat cu forhandul și cu reverul; - Preluarea top-spinului cu forhandul și cu reverul.
Produse evaluabile		
Elemente și procedee: <ul style="list-style-type: none"> - lovituri drepte, forhandul și reverul; - serviciul la precizie. Proiect: Evoluția jocului și a regulilor în tenisul de masă.	Elemente și procedee: <ul style="list-style-type: none"> - lovituri plate; - serviciul liftat la precizie. Proiect: Elementele tehnico- tactice ale jocului.	Elemente, joc și arbitrar: <ul style="list-style-type: none"> - lovituri de atac și preluarea; - joc bilateral. Organizarea și arbitrarea jocurilor/ competiției
Activități de învățare recomandate		
Activități specifice: <ul style="list-style-type: none"> - observarea, demonstrarea și explicarea poziției și mișcărilor segmentelor corpului la îndeplinirea elementelor și procedeele tehnice 	Activități specifice: <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; 	Activități specifice: <ul style="list-style-type: none"> - demonstrarea, explicarea și corectarea greșelilor de îndeplinire a elementelor și procedeele tehnice, eventual cu suport video/digital;

- 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, 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 jocurilor sportive în cadrul activităților de învățare.

- 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 jocurilor sportive 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.

- exersarea și perfecționarea elementelor și procedeele tehnice prin rezolvarea situațiilor tactice de joc în condiții special adoptate, jocuri bilaterale și competiționale.

Activități antreprenoriale:

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

•• JOC DE DAME

NIVELUL A	NIVELUL B	NIVELUL C
Unități de conținut		
<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării. • Reguli de securitate. • Reguli de joc: tabla, piese, amplasarea pieselor pe tabla de joc, mutările pieselor, transformarea în damă, mutările damelor, diagonala principală, linii duble, triple, remiză, câștig, pierdere, notația. • Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Debut: clasificarea debuturilor; regulile de dezvoltare a pieselor; - Jocul de mijloc: definiția combinației, ideea și mecanismul unei combinații, importanța coloanelor, pionul de aur; - Finalul: transformare în damă; varietatea de lațuri; capcane pentru capturarea damei; patru dame contra unei dame; trei dame contra unei dame, lupta pieselor, schimb de piese. 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării. • Reguli de securitate. • Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Debut: Țeapa, Retragerea, Urbana, Urbana inversă; - Jocul de mijloc: importanța câmpurilor d4, f4(c5, e5), câmpuri active, legături, piese izolate, flancuri-inadmisibilitatea slăbirii flancurilor, calcul și plan-noțiuni fundamentale; - Finalul: trei dame contra unei dame și o piesă, lupta pieselor, schimb de piese, tempo, opoziția, blocarea pieselor. 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării. • Reguli de securitate. • Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Debut: Jocul lui Bodienschi, Jocul lui Kaulen, Jocul lui Shmulian, Furculița; - Jocul de mijloc: avantajul pieselor centrale față de cele de pe margini, piese nedezvoltate, coloane, praștia, sita, podișorul, bariera, sacrificiul; - Finalul: lupta pieselor, schimb de piese, autobaricadarea, hotarul, furca, înțepenirea.

Produce evaluabile		
Elemente și procedee: - mișcări, capturări și transformare; - lanțuri simple. Proiect: Jocul de dame în antichitate.	Elemente și joc: - rezolvarea situațiilor de avantaj; - joc practic. Proiect: Jocul de dame în Moldova.	Elemente, joc și arbitrar: - variante de debut al jocului; - joc practic. Organizarea și arbitrarul competiției.
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.	Activități specifice: - demonstrarea, explicarea și corectarea greșelilor de aplicare a strategiei de luptă, eventual cu suport video/digital; - practicarea jocurilor în condiții competitive și recreative. Activități antreprenoriale: - practicarea diferitor roluri (moderator, organizator, profesor, lider de joc, căpitan de echipă, arbitru, suporter etc.) specifice în activități educative și cotidiene; - învățare prin sarcini de lucru: modelarea mijloacelor specifice pentru învățarea/perfecționarea acțiunilor tactice a jocului.

•• ȘAH

NIVELUL A	NIVELUL B	NIVELUL C
Unități de conținut		
<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării. • Reguli de securitate. • Reguli de joc: geometria tablei de șah; câmpurile și denumirea lor; piesele de șah; mutarea turnului, nebunului, damei, regelui, calului, pionului; capturarea pieselor de șah, șahul și matul. • Conținuturi practice: - Deschidere: clasificarea deschiderilor; cum trebuie de început partida, regulile de dezvoltare; 	<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: - 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; 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării. • Reguli de securitate. • Reguli de joc: posibilitățile de apărare de șah; rezolvarea problemelor de mat într-o mutare, notația șahistă. • Conținuturi practice: - Deschidere: variante de deschidere; greșeli tipice; - Jocul de mijloc: evaluarea poziției și planul de joc; interferența și eliberarea liniilor; rezolvarea

- 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.	- Finalul: mat cu regele și turnul.	combinațiilor; mobilitatea pieselor; structura de pioni; - Finalul: mat cu 2 nebuni; opoziția, realizarea avantajului material.
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Produse evaluabile

Elemente și procedee: - alfabetul jocului; - deschiderea jocului și dezvoltarea. Proiect: Șahul – sport al intelectului.	Elemente și joc: - deschiderea partidei și studierea unei variante; - joc practic. Proiect: Șahul în Moldova.	Elemente joc și arbitrar: - notația șahistă. - joc practic. Organizarea și arbitrarea competiției
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Activități de învățare recomandate

<i>Activități specifice:</i> - observarea, demonstrarea și explicarea mișcărilor elementare specifice jocului, eventual cu suport video/digital; - practicarea și demonstrarea modelelor simple de joc în varietate. <i>Activități antreprenoriale:</i> - 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.	<i>Activități specifice:</i> - 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. <i>Activități antreprenoriale:</i> - 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.	<i>Activități specifice:</i> - demonstrarea, explicarea și corectarea greșelilor de aplicare a strategiei de luptă, eventual cu suport video/digital; - practicarea jocurilor în condiții competitive și recreative. <i>Activități antreprenoriale:</i> - practicarea diferitor roluri (moderator, organizator, profesor, lider de joc, căpitan de echipă, arbitru, suporter etc.) specifice în activități educative și cotidiene; - învățare prin sarcini de lucru: modelarea mijloacelor specifice pentru învățarea/perfecționarea acțiunilor tactice a jocului.
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

• Modulul PROBĂ SPORTIVĂ RECREATIVĂ

•• FITNESS/ AEROBICĂ

NIVELUL A	NIVELUL B	NIVELUL C
Unități de conținut		
<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării. • Reguli de securitate. • Conținuturi practice: 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării. • Reguli de securitate. • Conținuturi practice: 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării. • Reguli de securitate. • Conținuturi practice:

Fitness forță:

- Poziții la aparate, tipuri de prize;
- Exerciții pregătitoare;
- Exerciții pentru mușchii brațelor: (flexii, extensie, scripete);
- Exerciții pentru mușchii pieptului și umerilor (împins și fluturări cu greutate);
- Exerciții pentru mușchii spatelui (fluturări cu greutate/ scripete);
- Exerciții pentru mușchii coapselor, gambelor (extensii, flexii).

Fitness aerobică:

- Exerciții cu propriul corp, elastic, în aer liber, individual și în grup.

Fitness forță:

- Exerciții pregătitoare;
- Exerciții pentru mușchii brațelor (flexii și extensii alternative);
- Exerciții pentru mușchii pieptului și umerilor (împins orizontal, înclinat, declinat);
- Exerciții pentru mușchii spatelui (ridicări, tracțiuni, ramat);
- Exerciții pentru mușchii coapselor și gambelor (extensii, flexii, îndreptări la aparat, genuflexiuni);
- Exerciții pentru m. abdomenului.

Fitness aerobică:

- Exerciții cu propriul corp, elastic, în aer liber, individual și în grup.

Fitness forță:

- Exerciții pregătitoare;
- Complex de exerciții pentru grupele musculare mijlocii și mari (umeri, piept, cvadriceps, spate);
- Complex de exerciții pentru mușchi pectorali;
- Complex de exerciții pentru grupele musculare mici (biceps, triceps, biceps femural, gambe);
- Complex mușchii coapselor.

Fitness aerobică:

- Exerciții cu propriul corp, elastic, în aer liber, individual și în grup.

Produse evaluabile

Elemente și complexe:

- poziții și prize;
- prezentarea a trei exerciții pentru dezvoltarea fiecărui grupe de mușchi.

Proiect: Mișcări specifice pentru dezvoltarea mușchilor brațelor.

Elemente și complexe:

- exerciții pentru grupe de mușchi;
- complex de exerciții pentru cu propriul corp.

Proiect: Dozarea efortului pentru o ședință de antrenament.

Elemente și complexe:

- complex de exerciții pentru dezvoltarea grupelor de mușchi separat.

Proiect: Dozarea efortului pe perioadă stabilită.

Activități de învățare recomandate

Activități specifice:

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

Activități antreprenoriale:

- practicarea diferitor roluri (conducere, model) în activități specifice aerobică și fitness la nivel de grup/clasă;

Activități specifice:

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

Activități antreprenoriale:

- practicarea diferitor roluri (ajutor de profesor, model, lider de grup, reporter-comentator

Activități specifice:

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

Activități antreprenoriale:

- practicarea diferitor roluri (profesor, arbitru, voluntar, reporter-comentator sportiv) specifice aerobicii și fitness în activități educative și cotidiene;

- învățare prin sarcini de lucru: identificarea oportunităților de practicare a aerobicii și fitnessului în mediul școlar, familial, comunitar.	sportiv etc.) în activități specifice de aerobică și fitness la nivel de grup/clasă/ școală; - învățare prin sarcini de lucru: depistarea varietății de îndeplinire al elementelor din aerobică și fitness.	- învățare prin sarcini de lucru: crearea complexelor de aerobică și fitness în grup pentru participarea în concursuri.
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

.. ÎNOT

NIVELUL A	NIVELUL B	NIVELUL C
Unități de conținut		
<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării. • Reguli de securitate. • Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Exerciții pregătitoare pe uscat; - Exerciții ajutătoare – pe marginea bazinului; - Acomodarea cu apa; - Plutirea, alunecarea, scufundările; - Respirația înotătorului; - Mișcări de brațe; - Mișcări de picioare; - Start din apă. 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării. • Reguli de securitate. • Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Exerciții pregătitoare pe uscat; - Respirația înotătorului; - Mișcarea brațelor în procedeele craul pe piept, bras, craul pe spate; - Mișcarea picioarelor în procedeele craul pe piept, bras, craul pe spate; - Coordonarea mișcărilor de brațelor cu cea a picioarelor și cu respirația în procedeele craul pe piept, bras, craul pe spate; - Întoarcerile; - Start de pe bloc. 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării. • Reguli de securitate. • Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Coordonarea mișcărilor de brațelor cu cea a picioarelor și cu respirația în procedeele craul pe piept, bras, craul pe spate, fluture; - Corectarea greșelilor frecvente în execuția tehnicii procedeele craul pe piept, bras, craul pe spate, fluture; - Start de pe bloc; - Probele de mixt individual: fluture, craul pe spate, bras și craul pe piept; - Înot aplicativ: bras pe spate; înot pe o parte; subacvatic, de salvare de la înec.
Produce evaluabile		
Elemente și procedee: <ul style="list-style-type: none"> - mișcarea brațelor la stiluri de înot; - mișcarea picioarelor la stiluri de înot. Proiect: Forme de practicare a înotului.	Elemente și procedee: <ul style="list-style-type: none"> - tehnica înotului craul pe piept; - tehnica înotului bras. Proiect: Tehnica stilurilor de înot.	Elemente și procedee: <ul style="list-style-type: none"> - tehnica înotului fluture; - tehnica înotului de salvare de la înec. Organizarea și arbitrarea competiției.
Activități de învățare recomandate		
<i>Activități specifice:</i> <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; 	<i>Activități specifice:</i> <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; 	<i>Activități specifice:</i> <ul style="list-style-type: none"> - demonstrarea, explicarea și corectarea greșelilor de îndeplinire a elementelor și procedeele tehnice a înotului, eventual cu suport video/digital;

<p>- practicarea și demonstrarea elementelor și procedeele tehnice specifice înotului, în diferitor poziții și cu îmbinarea a diferitor mișcări ale corpului.</p> <p><i>Activități antreprenoriale:</i></p> <p>- practicarea diferitor roluri (ajutor de profesor, de model, etc.) în secvențe a lecției la nivel de grup/clasă;</p> <p>- 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>	<p>- practicarea elementelor și procedeele tehnice specifice înotului, în structuri complexe, și jocuri de învățare.</p> <p><i>Activități antreprenoriale:</i></p> <p>- practicarea diferitor roluri (conducător, profesor, lider, susținător etc.) în activități specifice înotului, la nivel de grup/clasă/școală;</p> <p>- învățare prin sarcini de lucru: evaluarea progreselor proprii de însușire a elementelor și procedeele tehnice ale înotului.</p>	<p>- exersarea și perfecționarea elementelor și procedeele tehnice de înot în condiții special adoptate, jocuri și activități competiționale.</p> <p><i>Activități antreprenoriale:</i></p> <p>- practicarea diferitor roluri (moderator, organizator, profesor, lider, arbitru, suporter etc.) specifice înotului în activități educative și cotidiene;</p> <p>- învățare prin sarcini de lucru: modelarea mijloacelor specifice pentru învățarea/perfecționarea elementelor tehnice ale înotului.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

•• TURISM PEDESTRU

NIVELUL A	NIVELUL B	NIVELUL C
Unități de conținut		
<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării. • Reguli de securitate în cadrul activităților turistice pedestre.. • Conținuturi practice: - Echipamentul turistic colectiv; - Echipamentul turistic individual; - Echipamentul turistic special; - Orientare după busolă, hartă, elemente ale naturii; - Tehnica deplasării și traversării obstacolelor natural și artificiale: păduri cu vegetație, locuri mlăștinoase, obstacole de tip drumeție; - Excursii turistice. 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării. • Reguli de securitate. • Conținuturi practice: - Echipamentul colectiv, individual și special; - Accidentele în cadrul acțiunilor turistice pedestre; - Tehnica turistică: instalarea corturilor, nodurile, aranjarea lucrurilor în rucsac, orientarea după elemente topografice, transportarea accidentaților; - Tehnica și tactica marșului turistic pedestru. Bivacuul turistic; - Tehnica deplasării și ocolirii obstacolelor naturale și artificiale; - Alimentația în marșuri turistice; - Marș turistic de explorare. 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării. • Reguli de securitate. • Conținuturi practice: - Accidentele și prevenirea lor în cadrul acțiunilor turistice; - Planificarea marșului turistic; - Responsabilități în cadrul drumeției; - Tehnica și tactica marșului turistic pedestru; - Pista cu obstacole; - Orientare sportivă; - Marș turistic sportiv.
Produse evaluabile		
<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - legarea nodurilor; - orientarea după busolă. 	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - instalarea corturilor; - tehnica trecerii obstacolelor. 	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - orientarea sportivă; - marș turistic sportiv.

Proiect: Forme de practicare a turismului

Proiect: Elementele tehnice ale turismului pedestru.

Proiect: Particularitățile traseelor de concurs la tehnica turismului pedestru.

Activități de învățare recomandate

Activități specifice:

- observarea, demonstrarea și explicarea elementelor specifice turismului pedestru, îndeplinirea elementelor și procedeele tehnice specifice, eventual cu suport video/digital;
- practicarea și demonstrarea elementelor și procedeele specifice turismului pedestru în condiții special adoptate.

Activități antreprenoriale:

- practicarea diferitor roluri (ajutor de profesor, 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 specifice:

- observarea, demonstrarea și explicarea elementelor și procedeele tehnice specifice turismului pedestru în activitățile de explorare, eventual cu suport video/digital;
- practicarea elementelor și procedeele tehnice specifice turismului pedestru în structuri complexe, jocuri și parcursuri aplicative.

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 procedeele specifice turismului pedestru.

Activități specifice:

- demonstrarea, explicarea și corectarea greșelilor de îndeplinire a elementelor și procedeele tehnice specifice turismului pedestru, eventual cu suport video/digital;
- exersarea și perfecționarea elementelor și procedeele tehnice prin rezolvarea situațiilor în condiții special adoptate și concursuri.

Activități antreprenoriale:

- practicarea diferitor roluri (moderator, organizator, profesor, lider, căpitan de echipă, arbitru, suporter etc.) specifice turismului pedestru în activități educative și cotidiene;
- învățare prin sarcini de lucru: modelarea mijloacelor specifice pentru învățarea/perfecționarea elementelor tehnice a turismului pedestru.

• Modulul PROBĂ SPORTIVĂ INDIVIDUALĂ

•• ARMWRESLING

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

- Tehnica de ieșire dintr-o situație periculoasă; - Execuție de finalitate.	- Execuție de finalitate.	
Produse evaluabile		
Elemente și procedee: - tipuri de prize; - tehnica de luptă: din lateral. Proiect: Mișcările specifice în tehnica luptei în lateral.	Elemente și procedee: - tehnica de luptă: de sus, în cârlig. Proiect: Pregătirea sistemului scheletic și muscular.	Elemente și procedee: - tehnica de luptă: în lateral/ de sus/ în cârlig. Proiect: Pregătirea sistemului scheletic și muscular în dependență de tehnica de luptă.
Activități de învățare recomandate		
<i>Activități specifice:</i> - observarea, demonstrarea și explicarea diferitor mișcări locomotorii, a deosebirilor și asemănarilor dintre mișcări în exerciții din armwresling, eventual cu suport video/digital; - perfecționarea și practicarea diferitor mișcări fundamentale ale corpului prin elemente din armwresling. <i>Activități antreprenoriale:</i> - practicarea diferitor roluri (conducere, model) în activități specifice armwreslingului, la nivel de grup/clasă; - învățare prin sarcini de lucru: identificarea oportunităților de practicare a armwreslingului în mediul școlar, familial, comunitar. •• ELEMENTE DE TAEKWONDO WT	<i>Activități specifice:</i> - observarea, demonstrarea și explicarea elementelor din armwresling în varietate, în lanțuirea în complexe, eventual cu suport video/digital; - perfecționarea și practicarea varietății de elemente din armwresling în diferite îmbinări în complexe. <i>Activități antreprenoriale:</i> - practicarea diferitor roluri (ajutor de profesor, model, lider de grup, reporter-comentator sportiv etc.) în activități specifice de armwresling, la nivel de grup/clasă/ școală; - învățare prin sarcini de lucru: varietăți de îndeplinire a elementelor din armwresling.	<i>Activități specifice:</i> - demonstrația și explicarea depistarea greșelilor de îndeplinire a elementelor din armwresling, eventual cu suport video/digital; - perfecționarea și practicarea tehnicilor din armwresling, sub formă de concurs. <i>Activități antreprenoriale:</i> - practicarea diferitor roluri (profesor, arbitru, voluntar, reporter-comentator sportiv) specifice din armwresling în activități educative și cotidiene; - învățare prin sarcini de lucru: crearea mijloacelor de perfecționare a elementelor din armwresling, pentru participarea în concursuri

NIVELUL A	NIVELUL B	NIVELUL C
Unități de conținut		
<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării. • Reguli de securitate. • Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Poziții de bază. <i>Seogi: pyonhi, junbi, juchum, kkaeo, ap; Kubi: ap, dwi;</i> - Tehnica mâinilor: <i>Makki: arae an, olgul, bakkat; Jireugi: montong, olgul, dubeom; Chigi: sonnal;</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării. • Reguli de securitate. • Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Poziții de bază. <i>Seogi; Kubi;</i> - Tehnica mâinilor: <i>Makki: arae, an, olgul, bakkat, palmok, hansonnnal; Jireugi: montong, olgul, dubeom; Chigi: sonnal, bakkat sonnal, pyonsonkkt;</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării. • Reguli de securitate. • Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Poziții de bază. <i>Seogi; Kubi;</i> - Tehnica mâinilor: <i>Makki, Jireugi, Chigi;</i> - Tehnica mișcărilor de picioarelor: <i>Ap, Dollyo, Yop, Dwi, Naeryo, Mondollyo, Bandal, Dwi huryo, Pyojeok;</i>

<ul style="list-style-type: none"> - Tehnica mișcărilor de picioarelor: Ap, Dollyo, Yop, Dwi, Naeryo; - Exacticitatea 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"> - Tehnica mișcărilor de picioarelor: Ap, Dollyo, Yop, Dwi, Naeryo, Mondollyo; - Exacticitatea 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"> - Exacticitatea și ritmicitate în execuția mișcărilor; - Coordonarea mișcărilor cu respirația; - Complexe de mișcări „POOMSAE”: taeguk oh jang, taeguk yuk jang.
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Produse evaluabile

<p>Elemente și complexe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - poziții de bază; - complexe de mișcări „poomsae”: taeguk i jang. <p>Proiect: Taekwondo stil de viață și artă.</p>	<p>Elemente și complexe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - mișcări de brațe și picioare; - complexe de mișcări „POOMSAE”: taeguk sam jang. <p>Proiect: Tehnica îndeplinirii complexelor de mișcări.</p>	<p>Elemente și complexe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - complexe de mișcări „POOMSAE”: taeguk oh jang; - complexe de mișcări „POOMSAE”: taeguk yuk jang. <p>Proiect: Arbitrarea îndeplinirii de mișcări „POOMSAE”.</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 taekwondo, eventual cu suport video/digital; - perfecționarea și practicarea diferitor mișcări fundamentale ale corpului prin elemente din taekwondo. <p><i>Activități antreprenoriale:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - practicarea diferitor roluri (de conducere, de model) în activități specifice taekwondoului, la nivel de grup/clasă; - învățare prin sarcini de lucru: identificarea oportunităților de practicare a taekwondoului în mediul școlar, familial, comunitar. 	<p><i>Activități specifice:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - observarea, demonstrarea și explicarea elementelor din taekwondo în varietate, înlănțuirea în complexe, eventual cu suport video/digital; - perfecționarea și practicarea varietății de elemente din taekwondo în diferite îmbinări în complexe. <p><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 taekwondo, la nivel de grup/clasă/ școală; - învățare prin sarcini de lucru: depistarea varietății de îndeplinire al elementelor din taekwondo. 	<p><i>Activități specifice:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - demonstrarea, explicarea și depistarea greșelilor de îndeplinire a elementelor din taekwondo, eventual cu suport video/digital; - perfecționarea și practicarea tehnicilor din taekwondo, sub formă de concurs. <p><i>Activități antreprenoriale:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - practicarea diferitor roluri (de profesor, arbitru, voluntar, de reporter-comentator sportiv) specifice din taekwondo în activități educative și cotidiene; - învățare prin sarcini de lucru: crearea mijloacelor de perfecționare a elementelor din taekwondo, pentru participarea în concursuri.
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

••ELEMENTE DIN LUPTE LIBERE/ JUDO

NIVELUL A	NIVELUL B	NIVELUL C
Unități de conținut		

<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării. • Reguli de securitate. • Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Poziții de bază; - Deplasări; - Prize; - Dezechilibrări; - Fixări/ 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"> • Beneficiile practicării. • Reguli de securitate. • Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Poziții de bază și deplasări; - Prize și chei; - Dezechilibrări, fixări imobilizări, căderi, asigurări; - Tehnica luptei la sol: podul luptătorului; 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"> • Beneficiile practicării. • Reguli de securitate. • Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Poziții de bază și deplasări; - Prize și chei; - Dezechilibrări, căderi, fixări; - Tehnica la sol: podul; rulări; răsturnări; - Tehnica din picioare: doborâri; răsturnări; duceri la sol cu fixarea ambelor coapse, cu fixarea unui picior, cu fixarea brațului; - Acțiuni tactice specifice: combinații tehnico-tactice prin procedeele însușite; acțiuni tactice în funcție de propriile calități; acțiuni în funcție de calitățile sau defectele adversarului.
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Produse evaluabile

<p>Elemente și procedee: Podul (podețul); - dezechilibrări și căderi</p> <p>Proiect: Beneficiile practicării luptei libere/ judo. Istoria sportului de lupta liberă/ judo.</p>	<p>Elemente și procedee: - prize, chei și fixări; - dezechilibrări și căderi.</p> <p>Proiect: Elemente și procedee din lupta liberă/ judo</p>	<p>Elemente și procedee: - tehnica la sol: rulări din spate; - tehnica din picioare: duceri la sol cu fixarea ambelor coapse, cu fixarea unui picior.</p> <p>Organizarea și arbitrarea competiției.</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; 	<p><i>Activități specifice:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - demonstrarea, explicarea și depistarea greșelilor de îndeplinire a elementelor din lupte libere/ judo, eventual cu suport video/digital; - perfecționarea și practicarea tehnicilor din lupte libere/ judo sub formă de concurs. <p><i>Activități antreprenoriale:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - practicarea diferitor roluri (de profesor, arbitru, voluntar, de reporter-comentator sportiv) specifice din lupte libere/ judo în activități educative și cotidiene; - învățare prin sarcini de lucru: crearea mijloacelor de perfecționare a elementelor din
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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

- învățare prin sarcini de lucru: varietatea de îndeplinire a elementelor din lupte libere/ judo.

lupte libere/ judo, pentru participarea în concursuri

• Modulul PROBĂ SPORTIVĂ NAȚIONALĂ

•• ARUNCAREA BUZDUGANULUI

NIVELUL A	NIVELUL B	NIVELUL C
Unități de conținut		
<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării. • Reguli de securitate. • Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Poziția fundamentală; - Priza buzduganului; - Exerciții de mânăuire a buzduganului; - Tehnica aruncării buzduganului; - Aruncarea buzduganului la ținta orizontală. 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării. • Reguli de securitate. • Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Poziția fundamentală; - Priza buzduganului; - Exerciții de mânăuire a buzduganului; - Tehnica aruncării buzduganului; - Aruncarea buzduganului la distanță. 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării. • Reguli de securitate. • Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Poziția fundamentală; - Priza buzduganului; - Exerciții de mânăuire a buzduganului; - Tehnica aruncării și prinderii buzduganului; - Aruncarea buzduganului la înălțime.
Produce evaluabile		
<p>Probă și rezultat: - aruncarea buzduganului la ținta orizontală. Proiect: Aruncarea buzduganului probă națională.</p>	<p>Probă și rezultat: - aruncarea buzduganului la distanță. Proiect: Aruncarea buzduganului - forme de competiții.</p>	<p>Probă și rezultat: - aruncarea buzduganului la înălțime. Proiect: Competiții și tradiții naționale regionale.</p>
Activități de învățare recomandate		
<p>Activități specifice: - observarea, demonstrarea și explicarea diferitor mișcări locomotorii, a deosebirilor și asemănarilor dintre mișcări în exerciții din proba aruncarea buzduganului, eventual cu suport video/digital; - perfecționarea și practicarea diferitor mișcări fundamentale ale corpului prin elemente din proba aruncarea buzduganului.</p> <p>Activități antreprenoriale: - practicarea diferitor roluri (de conducere, de model) în activități specifice probei la nivel de grup/clasă;</p>	<p>Activități specifice: - observarea, demonstrarea și explicarea elementelor din proba aruncarea buzduganului în varietate, înlănțuirea în complexe, eventual cu suport video/digital; - perfecționarea și practicarea varietății de elemente din proba aruncarea buzduganului în diferite îmbinări în complexe.</p> <p>Activități antreprenoriale: - practicarea diferitor roluri (ajutor de profesor, model, lider de grup, reporter-comentator sportiv etc.) în activități specifice din proba</p>	<p>Activități specifice: - demonstrarea, explicarea și depistarea greșelilor de îndeplinire a elementelor din aruncarea buzduganului, eventual cu suport video/digital; - perfecționarea și practicarea tehnicilor din proba aruncarea buzduganului sub formă de concurs.</p> <p>Activități antreprenoriale: - practicarea diferitor roluri (profesor, arbitru, voluntar, reporter-comentator sportiv) specifice probei aruncării buzduganului în activități educative și cotidiene;</p>

- învățare prin sarcini de lucru: identificarea oportunităților de practicare a probei în mediul școlar, familial, comunitar.

aruncarea buzduganului, la nivel de grup/clasă/școală;
 - învățare prin sarcini de lucru: depistarea varietății de îndeplinire al elementelor din proba aruncarea buzduganului.

- învățare prin sarcini de lucru: crearea mijloacelor de perfecționare a elementelor din proba aruncarea buzduganului, pentru participarea în concursuri.

•• OINĂ

NIVELUL A	NIVELUL B	NIVELUL C
Unități de conținut		
<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării. • Reguli de securitate. • Reguli de joc: terenul de joc, bastonul și mingea, trecerea prin culoare, lovirea adversarului. • Conținuturi practice: <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; - Așezarea pe posturi. 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării. • Reguli de securitate. • Reguli de joc: intrarea în culoar la ducere și la întoarcere. • Conținuturi practice: <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: dotarea arbitrilor; gesturi 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"> - aruncarea mingii în țintă (cerc cu Ø 0,7 m); - pase în doi la 12 m (1 min). <p>Proiect: Evoluția jocului de oină.</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>	<p>Elemente, joc și organizare:</p> <ul style="list-style-type: none"> - aruncarea mingii la distanța de: 40, 50, 60 m; - pase în doi la 16 m (1 min); - joc bilateral. <p>Organizarea și arbitrarea competiției.</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 elementelor și procedeele tehnice specifice jocului, eventual cu suport video/digital; 	<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; 	<p><i>Activități specifice:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - demonstrarea, explicarea și corectarea greșelilor de îndeplinire a elementelor și procedeele tehnice, 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.

- 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.

- exersarea și perfecționarea elementelor și procedeele tehnice prin rezolvarea situațiilor tactice de joc în condiții special adoptate, jocuri bilaterale și competiționale.
- Activități antreprenoriale:*
- practicarea diferitor roluri (moderator, organizator, profesor, lider de joc, căpitan de echipă, arbitru, suporter etc.) specifice jocului în activități educative și cotidiene;
 - învățare prin sarcini de lucru: modelarea mijloacelor specifice pentru învățarea/perfecționarea elementelor tehnice și acțiunilor tactice.

•• TRÂNTĂ

NIVELUL A	NIVELUL B	NIVELUL C
Unități de conținut		
<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării. • Reguli de securitate. • Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> - Poziții de bază; - Deplasări; - Dezechilibrări și căderi; - Prize de brațe, de brâu, de corp, de cap, de picioare; - Răsturnări peste umăr, umeri, șold, spate; - Combinarea 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: Din apucat în cruce doborâre prin: flexiune înainte din priză a brațului și a corpului; prin priză dublă apucare a picioarelor; priză a brațului și corpului, în direcția brațului apucat; aruncare peste umeri (moara).
Produse evaluabile		
<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - dezechilibrări și căderi din priza de brâu; - răsturnare peste șold/ spate. <p>Proiect: Trânta - sport național.</p>	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - dezechilibrări și căderi din priza de brâu; - doborâre și răsturnare pe spate prin flexie înainte prin priză a brațului și a corpului, căderi. <p>Proiect: Elemente și procedee din lupta Trânta.</p>	<p>Elemente și procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> - dezechilibrări și căderi din priza de brâu; - aruncare peste umeri (moara). <p>Organizarea și arbitrarea competiției.</p>

Activități de învățare recomandate

Activități specifice:

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

Activități antreprenoriale:

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

Activități specifice:

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

Activități antreprenoriale:

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

Activități specifice:

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

Activități antreprenoriale:

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

7. MATRICEA GENERATIVĂ A CONEXIUNILOR INTER- ȘI TRANSDISCIPLINARE

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

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

Se vor aplica la finele anului școlar.

Nr. d/o	Exerciții-teste	Elev/ Elevi	Clasa	Nivelurile de pregătire fizică generală						
				Superior	Înalt	Mediu înalt	Mediu	Mediu scăzut	Scăzut	Foarte Scăzut
1	Alergarea de suveică: 3 × 10 m (s)	Elev	X	8,2	8,3	8,4	8,6	8,7	8,8	8,9
			XI	8,1	8,2	8,3	8,5	8,6	8,7	8,8
			XII	7,9	8,1	8,2	8,4	8,5	8,6	8,7
		Elevi	X	7,6	7,8	7,9	8,0	8,2	8,3	8,5
			XI	7,5	7,6	7,7	7,9	8,0	8,2	8,4
			XII	7,4	7,5	7,6	7,8	7,9	8,0	8,2
2	Ridicarea trunchiului pe verticală din poziția culcat dorsal (nr .de repetări timp de 30 s)	Elev	X	24	23	22	20	19	18	17
			XI	25	24	23	21	20	19	18
			XII	26	25	24	22	21	20	19
		Elevi	X	29	28	26	24	23	22	21
			XI	32	30	28	26	24	23	22
			XII	34	32	30	29	26	24	23
3	Săritura în lungime de pe loc (cm)	Elev	X	190	185	180	175	170	165	160
			XI	190	185	180	175	170	165	160
			XII	195	190	185	180	175	170	165
		Elevi	X	230	220	210	200	195	190	180
			XI	235	225	220	210	200	195	185
			XII	240	235	225	215	205	200	195
4	Aplecarea înainte din stând pe banca de gimnastică, lent (cm)	Elev	X	+16	+15	+14	+13	+12	+11	+10
			XI	+17	+16	+15	+14	+13	+12	+11
			XII	+18	+17	+16	+15	+14	+13	+12
		Elevi	X	+14	+13	+12	+10	+9	+8	+7
			XI	+15	+14	+13	+11	+10	+9	+8
			XII	+18	+17	+16	+15	+14	+13	+12
5	Flotări din sprijin culcat la banca de gimnastica (nr. de repetări)	Elev	X	18	17	16	15	14	13	12
			XI	21	20	18	17	16	15	13
			XII	22	21	20	18	17	16	15
		42		16	15	14	13	12	11	10

6	Tracțiuni în brațe din atârnat la bara fixa (apucat de sus) (nr. de repetări)	48	X	15	14	13	12	11	10	9
		51		14	13	12	11	10	9	8
		56		13	12	11	10	9	8	7
		60		12	11	10	9	8	7	6
		67		11	10	9	8	7	6	5
		75		10	9	8	7	6	5	4
		82		9	8	7	6	5	4	3
		+90		8	7	6	5	4	2	1
		48		XI	16	15	14	13	12	11
		51	15		14	13	12	11	10	9
		56	14		13	12	11	10	9	8
		60	13		12	11	10	9	8	7
		67	12		11	10	9	8	7	6
		75	11		10	9	8	7	6	5
		82	10		9	8	7	6	5	4
		90	9		8	7	6	5	4	3
		+100 kg	8		7	6	5	4	3	2
		48	XII	18	17	16	15	14	13	12
		51		17	16	15	14	13	12	11
		56		16	15	14	13	12	11	10
		60		15	14	13	12	11	10	9
		67		14	13	12	11	10	9	8
		75		13	12	11	10	9	8	7
		82		12	11	10	9	8	7	6
		90		11	10	9	8	7	6	5
		+100 kg		10	9	8	7	6	5	4

9.REPERE METODOLOGICE DE PREDARE-ÎNVĂȚARE-EVALUARE

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

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

Orientarea generală este determinată de accentul pus pe învățare, iar predarea și evaluarea se orientează 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 „Educație 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 potențialul 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 clasa a V-a. 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:

- *Biologie*: influența factorilor nocivi (tutun, alcool, droguri) asupra organismului uman; organismul uman și sănătatea; sistemul locomotor, osos, muscular la om;
- *Fizică*: mărimi fizice, unități de mărime; mișcarea și repausul;
- *Dezvoltare personală*: activitate și odihnă; sănătate mintală etc.

Conexiuni interdisciplinare se stabilesc în cadrul lecțiilor practice din module, de exemplu:

- *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”; pârghiile în corpul uman – modulele „Joc sportiv”, „Gimnastică”, „Atletism”;
- *Matematică*: mulțimea numerelor naturale; fracții ordinare și zecimale; elemente de geometrie și unități de măsură; figuri și corpuri geometrice - în cadrul tuturor modulelor la necesitate;
- *Limba și literatura română*: cultura comunicării, exprimarea coerentă, explicită;
- *Informatică*: TIC, software educative, PowerPoint/Prezi - prezentări sub formă grafică a agendei motrice și a proiectului de grup.

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-volitve, imaginația și creativitatea. Activitatea este un mijloc de formare a competenței și se transpune la clasă prin diverse metode didactice generale și specifice disciplinei. Dar 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, practico-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 prechizițiilor 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 „Educația fizică” în clasele X-XII 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).

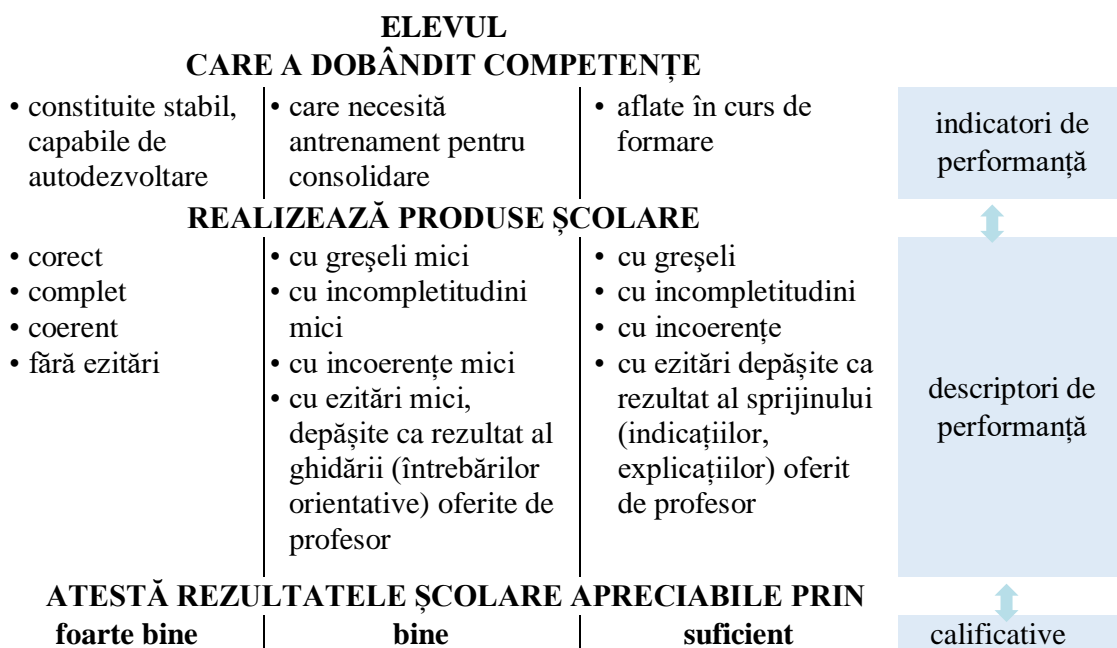


Figura 1. Aprecierea rezultatelor școlare la disciplina „Educație fizică” în clasele X-XII, în contextul ECD

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.