

REPERE METODOLOGICE

PENTRU APLICAREA CURRICULUMULUI NAȚIONAL LA CLASA A IX-A, ÎN ANUL ȘCOLAR 2021-2022

PREGĂTIRE SPORTIVĂ TEORETICĂ – CURRICULUM DIFERENȚIAT –

ÎNVĂȚĂMÂNT VOCAȚIONAL – PROFIL SPORTIV



MINISTERUL EDUCAȚIEI
CENTRUL NAȚIONAL DE POLITICI ȘI EVALUARE ÎN EDUCAȚIE

REPERE METODOLOGICE
PENTRU APLICAREA CURRICULUMULUI NAȚIONAL
LA CLASA A IX-A, ÎN ANUL ȘCOLAR 2021-2022

PREGĂTIRE SPORTIVĂ TEORETICĂ - CURRICULUM DIFERENȚIAT

ÎNVĂȚĂMÂNT VOCAȚIONAL - PROFIL SPORTIV



București, 2021

	Pag.
Introducere	3
I. SPECIFICUL DISCIPLINEI PREGĂTIRE SPORTIVĂ TEORETICĂ	4
I.1. Cunoașterea științifică a domeniului sportului	4
I.2. Abordarea psihopedagogică a domeniului științific al sportului	5
I.3. Poziția disciplinei în planul-cadru de învățământ	5
I.4. Relația cu alte discipline, pe orizontală (în același an școlar) și pe verticală (pe durata nivelului de școlaritate respectiv).....	6
II. CURRICULUM DEZVOLTAT PE BAZA COMPETENȚELOR	7
II.1. Rolul programei școlare în ansamblul instrumentelor curriculare	7
II.2. Competențele generale valabile pentru învățământul vocațional - profil sportiv..	8
III. PROIECTARE ȘI PLANIFICARE DIDACTICĂ	8
III.1. Proiectare și planificare didactică la clasa a IX-a, învățământ vocațional, profil sportiv	8
III.2. Competențe specifice și exemple de activități de învățare	9
III.3. Exemple de documente de planificare pentru clasa a IX-a	36
IV. EVALUAREA GRADULUI DE ACHIZIȚIE A COMPETENȚELOR	52
IV.1. Conținutul evaluării la clasa a IX-a	52
IV.2. Exemple de instrumente de evaluare	52
V. RECOMANDĂRI PENTRU CONSTRUIREA NOILOR ACHIZIȚII	66
VI. ADAPTAREA LA PARTICULARITĂȚILE/CATEGORIILE DE ELEVI AFLAȚI ÎN SITUAȚII DE RISC	67
VII. ADAPTAREA LA PARTICULARITĂȚILE/CATEGORIILE DE ELEVI CU CERINȚE EDUCAȚIONALE SPECIALE	67
Bibliografie	68
Surse WEB	69

De la curriculumul scris la curriculumul aplicat

Curriculumul național scris oferă cadrul oficial de referință al conținuturilor informaționale, specifice fiecărei discipline de învățământ, printre care se numără și disciplina ***Pregătire sportivă teoretică (PST)***, fiind un document normativ de la care se pornește în implementarea propriu-zisă a strategiilor de predare-învățare-evaluare într-o manieră flexibilă, centrată pe nevoile elevilor-sportivi și adaptată particularităților acestora.

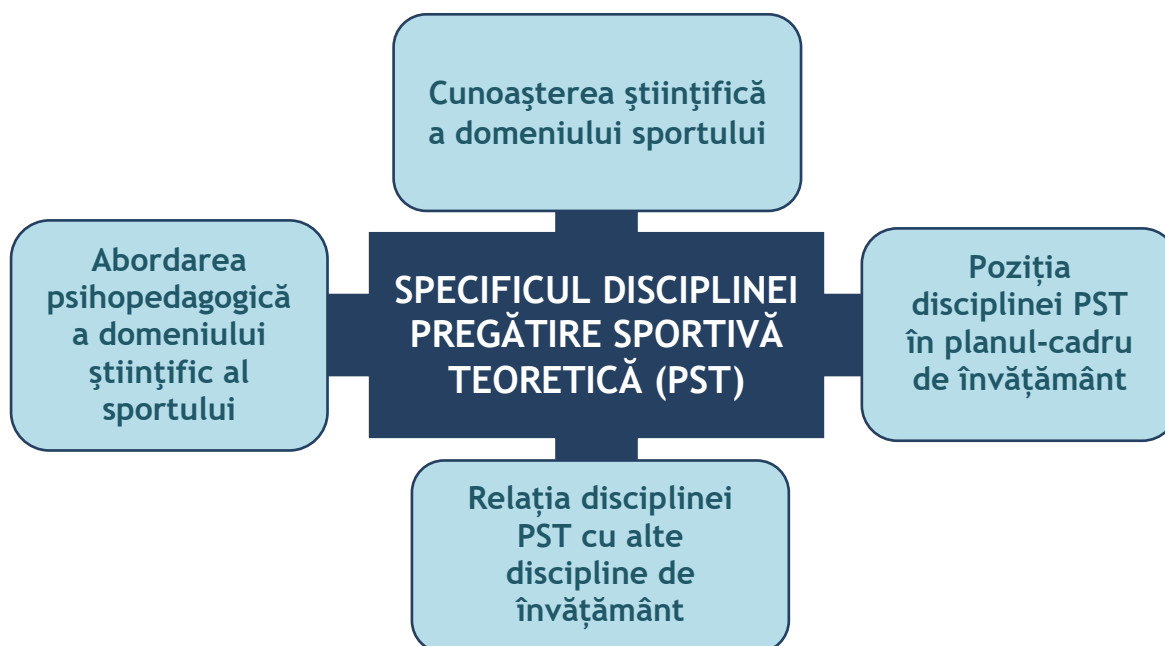
Cadrele didactice dispun de numeroase posibilități de adaptare și aplicare în practică a **curriculumului scris**, eficiența activității lor fiind condiționată de competențele profesionale individuale ale acestora de a identifica nevoile și posibilitățile de instruire-învățare ale elevilor-sportivi, cărora li se adresează. Astfel, cadrele didactice vor fi lipsite de unele constrângeri, impuse „de sus”, în ceea ce privește alegerea și structurarea conținuturilor din programa școlară și în conceperea, stabilirea și planificarea activităților de predare-învățare-evaluare, atâta timp cât strategiile și metodele lor de instruire rămân centrate pe dobândirea de competențe. Proiectarea didactică, demers care va reflecta întocmai personalizarea programei școlare, în funcție de particularitățile elevilor-sportivi și adaptată condițiilor materiale, existente local, va constitui o etapă importantă în trecerea graduală spre **curriculumul aplicat**. Diversitatea situațiilor de predare-învățare-evaluare, varietatea metodelor de predare, precum și necesitatea monitorizării atente a procesului de predare-învățare și, foarte important, a progresului elevilor-sportivi, se vor concretiza în aplicativitatea funcțională și efectivă a **curriculumului scris**, oferind o perspectivă realistă a dobândirii competențelor din partea acestora.

În acest context, **REPERELE METODOLOGICE**, elaborate în prezentul material, devin un suport și o resursă utilă în activitatea cadrelor didactice, de a trece de la **curriculumul scris** la **curriculum aplicat** și de a fundamenta pregătirea elevilor-sportivi, astfel încât continuitatea instruirii la disciplina ***Pregătire sportivă teoretică*** să se facă fără dificultăți, în anii de școlarizare care vor urma.

PREMISE

1. Centrarea întregii activități de predare-învățare pe **competențe**, ca achiziții finale ale procesului instructiv-educativ, care vor favoriza integrarea pe piața muncii a viitorilor absolvenți de liceu vocațional-sportiv.
2. Respectarea **profilului vocațional de formare și informare teoretică** a elevilor-sportivi în domeniul științei și teoriei sportului.
3. Implementarea, cu flexibilitate și adaptabilitate, a **curriculumului existent**, prin respectarea particularităților elevilor și prin adaptarea strategiilor și metodelor de instruire, în funcție de posibilitățile de învățare, individuale și colective, ale elevilor-sportivi.
4. Existența unor nevoi de **valorificare a contextelor educaționale, formale, nonformale și informale**, de predare, instruire și învățare.
5. **Acoperirea și susținerea nevoilor profesionale ale cadrelor didactice** în procesul educațional și instructiv, pe care îl desfășoară.
6. Asigurarea și promovarea unor **resurse instructiv-educative**, ca exemple de bună practică.

I. Specificul disciplinei Pregătire sportivă teoretică



I.1. Cunoașterea științifică a domeniului sportului

Sportul este un fenomen complex, care aparține vieții sociale a individului, permițându-i acestuia să își exprime întregul potențial bio-psiho-motric și să obțină satisfacții, atât în plan personal (fizic și psihic), cât și material. Este o activitate accesibilă oricărui individ, fie prin formele sale de tip loisir (*sportul pentru toți*), fie prin forme adaptate (*sportul adaptat*), fie prin **activități performanțiale** (*sportul de performanță*), în funcție de nivelul individual, aptitudinal-motric, de nevoile și motivația fiecăruia, precum și de condițiile de exersare fizică sistematică ale practicanților.

În **Rezoluția Parlamentului European** (2 februarie 2012), privind dimensiunea europeană a sportului, la punctul „G” se menționează că „sportul are o contribuție uriașă la valorile pozitive, cum ar fi fairplay-ul, respectul și integrarea socială”

Cartea Albă privind Sportul, elaborată de Comisia Europeană în anul 2007, precizează că „Valorile transmise prin intermediul sportului ajută la dezvoltarea cunoștințelor, a motivației, aptitudinilor și a pregătirii pentru efortul individual. Timpul petrecut în practicarea activităților sportive, la școală și la facultate, produce efecte benefice pentru sănătate și educație, efecte care trebuie să fie consolidate”.

Sportul poate fi considerat un element de cultură al oricărei civilizații, ori de câte ori se conștientizează faptul că activitățile de loisir sunt generatoare de sănătate, că activitățile sportive adaptate sunt dovada existenței unor abilități, manifestate în pofida existenței unor disabilități și că sportul de performanță înseamnă supremație și împlinire personală, dincolo de sacrificii.

Dintre subsistemele sportului, **sportul de performanță** devine emblema reprezentativă a unei țări, în cazul competițiilor internaționale, și un simbol puternic al apartenenței și mândriei naționale, atât pentru actorii direct implicați în actul sportiv, cât și pentru spectatori. În plus, valențele sociale, economice și politice ale marilor evenimente sportive exercită un puternic angajament în demersul de obținere a rezultatelor din concurs.

Știința sportului pornește de la particularizarea unor concepte specifice altor domenii ale cunoașterii umane și furnizează resurse informaționale proprii despre conținutul terminologic, fenomenologic și metodologic, necesare desfășurării activităților sportive de performanță. Este important să fie cunoscute finalitățile sportului, limbajul specific, principiile antrenamentului sportiv, legitățile periodizării întregului proces de pregătire sportivă și metodele de antrenament, pentru o cât mai corectă predictibilitate a performanței sportive.

În acest context, **știința sportului** se fundamentează pe rezultatele unor cercetări valoroase și circumscrie interdependența și complementaritatea dintre teorie și practică. Disciplina **Pregătire sportivă teoretică** deschide elevilor de liceu - învățământ vocațional, profil sportiv - o nouă fereastră spre cunoașterea științifică din domeniu.

1.2. Abordarea psihopedagogică a domeniului științific al sportului

Datorită relațiilor extrem de complexe dintre antrenor și sportiv, domeniul științific al sportului necesită, inclusiv, o abordare psihopedagogică, cu scopul de a favoriza transmiterea de informații legate de: terminologia specifică; de conceptele definitorii ale ariei de cunoaștere; de modelele de pregătire, necesare dezvoltării capacității de performanță; de metodologiile de instruire și de evaluare, în concordanță cu particularitățile psiho-sociale ale elevilor-sportivi. Cadrele didactice vor corela propriile cunoștințe teoretice cu activitățile practice și vor transmite elevilor-sportivi conținuturile științifice specifice disciplinei **Pregătire sportivă teoretică**, în baza propriilor competențe psihopedagogice, raportându-se în permanență la potențialul de învățare al elevilor-sportivi.

Abordarea psihopedagogică a domeniului științific al sportului va asigura fundamentarea teoretică și aplicativă a demersurilor acționale, astfel încât intervenția educațională a cadrelor didactice să aibă șanse reale de reușită ale elevilor-sportivi, indiferent de nivelul aptitudinilor și de mediul socio-economic din care provin. Orice altă abordare, în absența acestei perspective, poate conduce la situația în care procesul de predare-învățare-evaluare să se realizeze empiric, nesistematizat, cu riscul unui eșec, total sau parțial, în dobândirea competențelor individuale, la diferite categorii de elevi-sportivi.

Complexitatea domeniului sportului impune o abordare pluridisciplinară a conținuturilor predării și solicită solide competențe psihopedagogice din partea cadrelor didactice, care predau disciplina **Pregătire sportivă teoretică**. Cadrele didactice trebuie să țină cont atât de particularitățile individuale cognitive, afective și motivaționale ale elevilor-sportivi, manifestate în procesul de predare-învățare-evaluare, cât și de particularitățile mediului socio-familial, din care aceștia provin. Recomandăm centrarea întregii activități de predare-învățare pe nevoile elevilor-sportivi, adaptarea conținuturilor predate la particularitățile individuale și la ritmurile, individual și colectiv, de învățare, precum și urmărirea, monitorizarea și evidențierea sistematică a progreselor înregistrate.

Psihopedagogia sportului, în general, și **psihopedagogia predării-învățării** disciplinei **Pregătire sportivă teoretică**, în special, trebuie să definească extrem de clar rolul formativ-intelectual, specific elevilor cuprinși în liceele vocațional-sportive, potențiali viitori specialiști ai domeniului sportului.

Acest obiectiv strategic și educațional central, ca finalitate fundamentală a profilului unui absolvent al unui liceu vocațional-sportiv, poate fi atins numai prin conturarea, punctuală și bine definită, a portofoliului psihopedagogic al cadrelor didactice care se specializează în predarea disciplinei **Pregătire sportivă teoretică**.

1.3. Poziția disciplinei în planul-cadru de învățământ

Disciplina **Pregătire sportivă teoretică** este o disciplină obligatorie din **Planul-cadru**, în învățământul liceal, la clasele cu program sportiv, filiera vocațională, începând cu clasa a IX-a și

până la finalul ciclului de liceu. În ciclul inferior liceal, disciplina *Pregătire sportivă teoretică* face parte din **Curriculumul diferențiat**. În ciclul superior liceal, disciplina *Pregătire sportivă teoretică* face parte din **Curriculumul decizional**.

La clasa a IX-a, disciplina *Pregătire sportivă teoretică* asigură dobândirea primelor competențe de instructor sportiv de către elevilor, pornind de la predarea unor conținuturi teoretice, prevăzute în programa școlară, astfel:

- problematica sportului, ca fenomen social;
- termenii generali și particulari domeniului **Științei sportului și educației fizice**;
- modalități de abordare și cunoaștere complexă, predominant teoretice, ale disciplinei sportive practicate - ca viitoare potențială specializare în calitate de instructor sportiv;
- capacitatea motrică și capacitatea de performanță;
- efortul fizic - parametrii efortului, caracteristicile și dirijarea acestuia, oboseala și necesitatea refacerii organismului;
- exercițiul fizic, ca mijloc de dezvoltare a capacității de performanță;
- gestionarea bugetului de timp, în vederea obținerii unor rezultate cât mai bune, atât în activitatea școlară cât și în cea sportivă;
- noțiuni despre igiena și protecția individuală, în vederea asigurării unei stări optime de sănătate;
- metode și tehnici de evaluare a unor calități motrice;
- structura instituțională și organizatorică a sportului școlar, la nivele local/județean/național.

I.4. Relația cu alte discipline, pe orizontală (în același an școlar) și pe verticală (pe durata nivelului de școlaritate respectiv)

Programa școlară la disciplina *Pregătire sportivă teoretică*, clasa a IX-a, promovează unele valori complexe umane, contribuind la formarea personalității elevilor-sportivi și la integrarea lor ulterioară, socio-profesională. Concepute într-o manieră care să conducă la dobândirea, dezvoltarea și transferul competențelor cognitive teoretice ale elevilor-sportivi spre zona acțional-practică, conținuturile programei școlare sunt astfel selectate încât să permită integrarea tuturor cunoștințelor dobândite în ciclul gimnazial și pe parcursul clasei a IX-a, inclusiv, prin intermediul disciplinelor aflate în alte arii curriculare - demers care devine, astfel, prin excelență, inter- și transdisciplinar. Corelațiile dintre anumite competențe specifice și unitățile lor corespondente de conținut le facilitează cadrelor didactice realizarea unor conexiuni logice și explicite între ceea ce se predă cu ceea ce se învață, incluzând scopul și finalitățile pentru care se învață. Astfel, se oferă oportunitatea ca o anumită competență specifică să poată fi atinsă prin diferite unități de conținut, fără să existe, neapărat, o corespondență biunivocă între acestea.

Deși programa școlară se sprijină pe logica disciplinei predate, schimbarea indicatorilor cantitativi și calitativi, care descriu ansamblul competențelor elevilor-sportivi, nu poate fi separată de necesitatea interconexiunii dintre informațiile teoretico-practice, provenite de la discipline de învățământ din alte arii curriculare.

Numai în condițiile în care elevilor-sportivi li se vor oferi condiții de instruire și educare sistematice, nivelul și fondul aptitudinal, intelectual și motric, de care dispun aceștia, vor fi dezvoltate și transformate, apoi, în aptitudini operante, care să le susțină activitatea lor practică ulterioară.

Interiorizate și structurate în sisteme de valori conceptuale și exteriorizate sub forma unor aptitudini de natură intelectuală, efectivă și operațională, competențele specifice, dobândite de elevii-sportivi la sfârșitul clasei a IX-a, vor conduce la acele stări motivaționale intrinseci, de care are nevoie orice individ pentru a-și fructifica și valida propriile capacități creatoare, în conformitate cu cerințele specifice disciplinei de sport practicate și cu interesele și aspirațiile personale.

Având în vedere locul acestei discipline de învățământ în **Planul de învățământ**, pe durata a 4 ani, cu un volum de 2 lecții/săptămână, inclusiv, cu evaluare semestrială (teză), apreciem că disciplina **Pregătire sportivă teoretică** trebuie considerată, atât o componentă a educației generale, cât și a educației sportive. În acest context, este evident faptul că existența conexiunii dintre ele va dezvolta o serie de inter-relații, atât pe verticală cât și pe orizontală, cu alte discipline de învățământ.

La nivelul fiecărei clase, ținând cont de competențele generale și specifice, dobândite prin parcurgerea disciplinei **Pregătire sportivă teoretică**, aceste relații se stabilesc, în special, la nivelul ariilor curriculare *limbă și comunicare, matematică și științe* (matematică, fizică, chimie, biologie), *arte* (muzică, desen), *om și societate* (istorie, geografie), chiar și *consiliere și orientare*, plecând de la componenta și efectul formativ-educativ complex al influenței de natură intelectuală prin studierea sistematică a teoriei și practicii fenomenului sportiv.

În contextul caracterului global al educației tinerei generații, componenta privind formarea de cunoștințe teoretico-practice și dobândirea unei serii de competențe legate de sport, prezintă conținuturi și sarcini specifice, cu influențe complexe asupra individului, în planurile: fizic, motric, intelectual, estetic și moral. În același timp, conținuturile și sarcinile specifice pot fi considerate drept forme speciale de educație prin sport și prin studiu despre sport, care vor conduce, nu doar la finalități de natură fizică, ci și la importante aspecte psihologice complexe și sociale. Astfel, disciplina **Pregătire sportivă teoretică** se constituie într-un **fenomen cultural** (nu doar fizic sau sportiv) și **culturalizant, în egală măsură**, prin conexiunile multiple cu alte discipline de învățământ sau alte domenii ale cunoașterii umane.

Pornind de la faptul că educația fizică și sportul sunt considerate, pe bună dreptate, componente ale culturii și civilizației umane, este evident faptul că pe baza stabilirii unor relații de influențare reciprocă cu alte discipline de învățământ, toate acestea interrelații vor genera plusvaloare extinsă, formativ-educațională, ca efect cumulativ și conjugat.

II. Curriculum dezvoltat pe baza competențelor

II.1. Rolul programei școlare în ansamblul instrumentelor curriculare

Rolul programei școlare este de a ghida cadrele didactice în activitățile de predare și de evaluare, proiectate și implementate la clasă, astfel încât finalitățile procesului formativ-educativ să fie atinse la sfârșitul anului școlar și în final la sfârșitul ciclului de învățământ, iar elevii-sportivi să dobândească competențele generale și specifice, prevăzute în programa școlară. Achizițiile teoretice (de a ști) și cele practic-aplicative (de a face) ale elevilor-sportivi depind de măiestria psihopedagogică cu care cadrele didactice operează cu instrumente curriculare specifice și reușesc să transmită, într-o manieră flexibilă și coerentă, conținuturile incluse în programa școlară.

Programa școlară pentru disciplina **Pregătire sportivă teoretică** este un document cu caracter normativ, care, la clasa a IX-a, este elaborat și sistematizat, ținând cont de faptul că în ciclul școlar anterior, elevii nu au parcurs această disciplină de învățământ. Considerăm că ar fi foarte util ca în viitor să fie reanalizată situația blocării manualelor de **Educație fizică și sport** pentru clasele a VII-a și a VIII-a, care, prin fundamentarea teoretică a conținuturilor, abordate prin programa școlară pot asigura o înțelegere, din partea elevilor, mult mai bună a aspectelor teoretice și practice ale domeniului. De asemenea, acest demers ar reprezenta o oportunitate pentru a se face o trecere coerentă de la nivelul învățământului gimnazial, prin parcurgerea disciplinei **Educație fizică** (cu suportul teoretic, furnizat de manual), către disciplina de învățământ **Pregătire sportivă teoretică**, din ciclul inferior liceal. Până la finalul ciclului superior al liceului, conținuturile privitoare la antrenamentul sportiv sunt înlănțuite într-un algoritm logic, asigurând

elevilor din clasele cu program sportiv, filiera vocațională, cunoștințele teoretice și metodologice, necesare ocupației de instructor sportiv.

Conținuturile cuprinse în programa școlară la disciplina *Pregătire sportivă teoretică*, pentru clasa a IX-a, au fost stabilite în funcție de numărul de lecții alocat în **Planul-cadru**, respectiv, 2 ore/săptămână. Pentru a facilita predarea acestora, au fost elaborate aceste REPERE METODOLOGICE, care sunt menite să susțină activitatea cadrelor didactice implicate și să asigure reușita în constructul cunoștințelor teoretice și în dobândirea competențelor elevilor-sportivi.

Prezentele REPERELE METODOLOGICE cuprind, inclusiv:

- detalierea conținuturilor programei școlare, în funcție de competențele specifice;
- exemplificarea unor activități de învățare;
- fișe de lucru și documente de proiectare didactică;
- o serie de **reper-cheie** ale activităților de evaluare, oferind suportul metodologic necesar desfășurării cu succes a procesului didactic, în anul școlar 2021-2022.

II.2. Competențele generale valabile pentru învățământul vocațional - profil sportiv

COMPETENȚE GENERALE ÎNVĂȚĂMÂNT Vocațional - PROFIL SPORTIV (conform programei școlare - Anexa la Ordinul ministrului educației și cercetării, Nr.3432/15.03.2006)	
1.	Interpretarea științifică a problematicii activităților sportive de performanță
2.	Utilizarea terminologiei specifice sportului de performanță
3.	Operarea cu elemente teoretice și metodologice specifice antrenamentului sportiv
4.	Corelarea achizițiilor dobândite în cadrul pregătirii sportive teoretice cu cele specifice disciplinei sportive practicate
5.	Utilizarea adecvată de metode și tehnici specifice investigării, interpretării și evaluării/autoevaluării nivelului de pregătire sportivă
6.	Organizarea activităților de instruire și competiționale, în concordanță cu reglementările din domeniu și cu atribuțiile instructorului sportiv

Dobândirea competențelor generale, valabile pentru învățământul liceal - profil sportiv, trebuie să constituie finalitatea procesului de predare-învățare-evaluare, asigurând formarea inițială a elevului, ca instructor sportiv, care se poate integra pe piața muncii, după absolvirea liceului.

III. Proiectare și planificare didactică

III.1. Proiectare și planificare didactică la clasa a IX-a - învățământ vocațional - profil sportiv

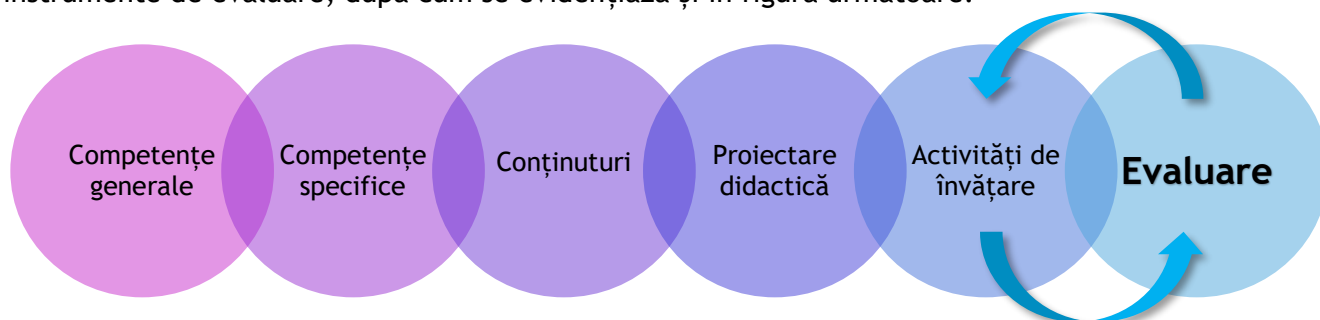
Pornind de la faptul că disciplina *Pregătire sportivă teoretică* nu se regăsește la ciclul gimnazial, proiectarea didactică la clasa a IX-a devine un proces laborios, prin care cadrele didactice anticipează rezultatele învățării, în termeni de achiziții, selecționează conținuturile prin care se pot atinge finalitățile previzionate și dimensionează activitățile de învățare, ca instrumente concrete de transmitere a conținuturilor din programă pe durata întregului an școlar. Strategia

educațională este întregită de metode de evaluare, știind că monitorizarea progresului elevilor-sportivi asigură feedback-ul eficienței activităților de predare-învățare aplicate și, în egală măsură, declanșează ajustarea, după caz, a planurilor de lecție, care vor asigura continuitatea procesului de proiectare didactică în clasa a X-a.

Planificarea didactică, la disciplina *Pregătire sportivă teoretică*, clasa a IX-a, învățământ vocațional, profil sportiv, este un demers al cadrelor didactice, prin care se concretizează proiectarea didactică, și care are la bază valorificarea tuturor resurselor (educaționale, umane, materiale și de timp), de care dispun în plan local. În elaborarea documentelor de planificare, cadrele didactice vor ține cont că parcurgerea conținuturilor aferente acestei discipline trebuie să asigure dobândirea competențelor specifice, ca piloni principali pentru instruirea din următorii ani ai ciclului liceal. Programarea propriu-zisă a activităților didactice școlare și extrașcolare se va face în funcție de structura anului școlar 2021-2022 și de ansamblul de resurse educaționale, disponibile local. În prezentul material se regăsesc o serie de exemple de secvențe de proiectare și planificare calendaristică ce pot servi cadrelor didactice drept modele (repere).

III.2. Competențe specifice și exemple de activități de învățare

În programa școlară, competențele generale se particularizează pentru fiecare nivel de instruire, respectiv clasa a IX-a, a X-a etc., prin competențe specifice. Acestea asigură instruirea treptată a elevilor și se concretizează în conținuturi informaționale, transmise prin activități de predare, a căror eficiență, în planul atingerii obiectivelor de instruire, este verificată prin diverse instrumente de evaluare, după cum se evidențiază și în figura următoare.



Cadrele didactice care predau disciplina *Pregătire sportivă teoretică* la clasa a IX-a au posibilitatea de a alege conținuturile instruirii ținând cont de nevoile de formare ale elevilor-sportivi, conform condițiilor locale. Chiar dacă sunt mai puțin cunoscute particularitățile elevilor din clasa a IX-a, fiind vorba despre un colectiv nou format și despre o disciplină care nu se regăsește în ciclul gimnazial, cadrele didactice vor aborda conținuturile cu flexibilitate, ajustând progresiv proiectele didactice/planurile de lecție și metodologia de predare, dar asigurându-se că vor atinge finalitățile instruirii. Este important ca elevii-sportivi, proaspăt intrați în ciclul liceal, să fie obișnuiți cu rigoarea unei discipline teoretice, legată de sport și cu cerințele unui proces eficient de învățare, astfel încât standardele performanțelor școlare, stabilite în clasa a IX-a să poată fi îndeplinite și/sau optimizate în următorii ani de liceu.

Cadrele didactice dispun de o gamă variată de resurse educaționale, de la manuale în format tipărit, până la instrumente digitale și materiale didactice accesibile în mediul online, pe care le pot valorifica în activitățile de predare-învățare, putând elabora, la rândul lor, noi resurse educaționale.

Pentru a veni în sprijinul cadrelor didactice care predau disciplina *Pregătire sportivă teoretică* la clasa a IX-a, prezentăm în continuare mai multe **exemple de activități de învățare și de fișe de lucru**, corespunzătoare conținuturilor din programa școlară, adecvate pentru toate categoriile de elevi-sportivi, inclusiv pentru cei aflați în situații de risc. Pentru aceștia din urmă, se face mențiunea că fiecare cadru didactic va adapta exemplele oferite în aceste **REPERE METODOLOGICE**, în funcție de situațiile concrete întâlnite la clasă.

Competența GENERALĂ 1
INTERPRETAREA ȘTIINȚIFICĂ A PROBLEMATICII ACTIVITĂȚILOR SPORTIVE DE PERFORMANȚĂ

COMPETENȚA SPECIFICĂ	CONȚINUTURI	EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE
1.1. Identificarea factorilor obiectivi care au generat apariția sportului în viața socială	<p>Sportul - fenomen social</p> <ul style="list-style-type: none"> • Originea și evoluția practicării exercițiilor fizice • Apariția și evoluția sportului 	<ul style="list-style-type: none"> • Formarea unei reprezentări socio-culturale, privind originea și evoluția practicării exercițiilor fizice, în raport cu reperele istorice ale societății umane • Identificarea și analiza elementelor de cauzalitate care au generat apariția și dezvoltarea sportului

EXEMPLE DE FIȘE DE LUCRU - Competența SPECIFICĂ 1.1

Fișa de lucru nr. 1
Problemă
De ce este important să cunoaștem originea și evoluția practicării exercițiilor fizice?
Descrierea activității
Înțelegerea caracterului formativ-educativ al exercițiilor fizice.
Info
<ul style="list-style-type: none"> • Originea exercițiilor fizice este complexă, contopindu-se cu însăși existența omului. • Încă de la începuturile civilizației umane, exercițiile fizice reproduc deprinderile motrice naturale (mers, alergare, săritură, aruncare-prindere, cățărare). • În viața omului primitiv, alergarea era exercițiul cel mai răspândit, impus de nevoile cotidiene ale existenței lui. • Prin activități fizice diferențiate se asigura hrana, se purtau lupte și războaie, prin dansuri se aduceau ofrande zeilor, se exprimau sentimente de bucurie și tristețe. • Exercițiile fizice au suferit o triplă influență: a mediului natural; a mediului social; a personalității individului.
Sarcini de lucru
1. Enumeră trei deprinderi motrice naturale pe care le execuți în disciplina sportivă practică de tine.
<hr/> <hr/> <hr/>
2. Ilustrează influența mediului social asupra evoluției exercițiilor fizice.
<hr/> <hr/> <hr/>
Notă pentru profesor
Se va accesa linkul de mai jos și se vor prezenta elevilor informațiile referitoare la rolul exercițiilor fizice în evoluția omului.
https://ro.wikipedia.org/wiki/Istoria_uman%C4%83

Fișa de lucru nr. 2

Problemă

Ce este un sistem de educație fizică?

Descrierea activității

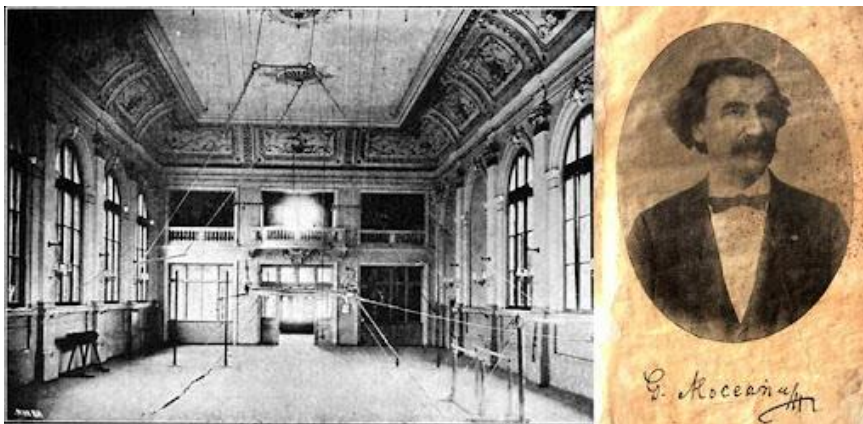
Identificarea principalelor caracteristici ale sistemelor de educație fizică.

Info

- Primul sistem de educație fizică - întemeiat de Guts Muths (1759-1839) - inspirat de pedagogia lui Rousseau - este cel care pune bazele pedagogice ale educației fizice școlare - ce presupune alegerea mijloacelor în funcție de particularitățile de vârstă, de ideea dezvoltării integrale a personalității; educația fizică devine parte integrantă a educației.
- Franța - educația fizică trebuia să se desfășoare conform legilor de creștere și dezvoltare a copilului.
- Anglia - sistemul reliefa valoarea educativă a jocului, întrecerii și a activităților desfășurate în aer liber
- Suedia - educația fizică urmărea dezvoltarea armonioasă a omului, sănătatea, adevărul și frumusețea.
- Germania - Adolf Spiess - creatorul gimnasticii școlare - milita pentru predarea educației fizice în mod organizat; Frederich Jahn - scotea în evidență pregătirea militară a tineretului.

Știați că?

- Gheorghe Moceanu este primul profesor român de educație fizică? El a deschis drum gimnasticii, oinei și dansului românesc.



Sarcini de lucru

1. Enumeră ideile de bază ale sistemului englez de educație fizică.

2. Menționează personalitățile reprezentative ale sistemelor de educație fizică din Franța, Germania, Suedia, Anglia.

COMPETENȚA SPECIFICĂ	CONȚINUTURI	EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE
1.2. Argumentarea funcțiilor și a obiectivelor sportului în viața socială	<i>Sportul - fenomen social</i> - funcțiile sportului - obiectivele sportului pe subsisteme	<ul style="list-style-type: none"> • inițierea în cercetarea fenomenelor specifice domeniului sportiv, prin utilizarea surselor de documentare științifice; • interpretarea direcțiilor de evoluție a sportului de performanță pe plan mondial și național, din perspectivă socio-economică, politică și culturală; • exerciții de identificare, pe baza operelor literare sau artistice (pictură, sculptură, filme documentare/filme artistice tematice), a valorilor umane promovate prin sport.

EXEMPLE DE FIȘE DE LUCRU - Competența SPECIFICĂ 1.2

Fișa de lucru nr. 3

Problemă

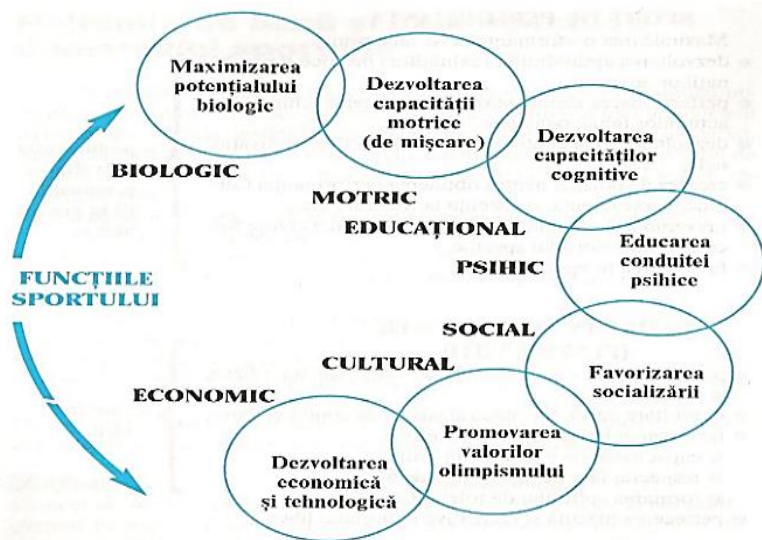
Ce sunt funcțiile sportului?

Descrierea activității

Înțelegerea rolului funcțiilor în raport cu planul în care acționează.

Info

- *Funcție* - esența unei activități, o realitate ce caracterizează măsura în care aceasta este orientată în vederea atingerii unui scop.



• *Funcțiile sportului* - se referă la corespondența dintre practicarea disciplinelor sportive și efectul sau impactul lor asupra vieții sociale.

• *Planurile* în care acționează funcțiile sportului: biologic, motric, educațional, psihic, social, cultural, economic.

Sarcini de lucru

1. Menționează funcțiile sportului care își definesc rolul în planul motric, biologic și educațional.

2. Prezintă evoluția echipamentelor sportive din disciplina sportivă practică de către tine.

Notă pentru profesor

Se vor accesa linkurile următoare și se vor prezenta elevilor informațiile referitoare la evoluția materialelor sportive.

- <https://www.tenisaxyall.ro/blog/2014/02/09/evolutia-materialelor-echipamentului-de-joc-si-sistemului-competitional/>
- <https://youtu.be/ssroQw9No2k>

Fișa de lucru nr. 4

Problemă

Care sunt obiectivele sportului?

Descrierea activității

Identificarea obiectivelor generale ale sportului și ale subsistemelor sportului.

Info

- *Obiectivele generale* - vizează trei mari direcții:
 - a) Sportul - factor de sănătate fizică și spirituală;
 - b) Sportul - factor de dezvoltare (educare) a personalității;
 - c) Sportul - factor de socializare.
- *Subsistemele sportului*: sport de performanță; sport în timpul liber (pentru toți); sport adaptat.

Știați că?



Jocurile Paralimpice (engleză: Paralympics) sunt Jocurile Olimpice pentru sportivii cu dizabilități? Primele competiții paralimpice au avut loc pentru sportivi în fotolii rulante în anul 1948, paralel cu Jocurile Olimpice. După 1960, Jocurile Paralimpice au fost organizate în mod regulat, începând din anul 1992 ele desfășurându-se la trei săptămâni după Jocurile Olimpice de vară, în aceeași locație.

Expresia *SPORTUL PENTRU TOȚI* apare pentru prima oară în anul 1900 fiind folosită de baronul Pierre de Coubertin? *SPORTUL PENTRU TOȚI* câștigă dreptul la viață pe plan mondial, cel puțin din punct de vedere al limbajului unificator pentru toate țările, în anul 1990.



Sarcini de lucru

1. Care sunt obiectivele generale ale sportului?

2. Sportul adaptat poate avea "competiția" ca obiectiv?

**Competența GENERALĂ 2
UTILIZAREA TERMINOLOGIEI SPECIFICE SPORTULUI DE PERFORMANȚĂ**

COMPETENȚA SPECIFICĂ	CONȚINUTURI	EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE
2.1. Utilizarea noțiunilor de bază din domeniul sportului, în comunicarea orală și scrisă	Educație fizică și sport - noțiunile de bază ale domeniului sportului	<ul style="list-style-type: none"> exerciții de sesizare a sensului corect a unităților lexicale noi, specifice domeniului sportiv, dintr-un context dat: text scris, mesaj verbal etc.; utilizarea critică și reflexivă a limbajului de specialitate dintr-o sursă de informare; alcătuirea unui glosar de termeni specifici domeniului sportului.

EXEMPLE DE FIȘE DE LUCRU - Competența SPECIFICĂ 2.1

Fișa de lucru nr. 5

Problemă

Cunoașterea noțiunilor de bază și cele specifice domeniului sportului.

Descrierea activității

Identificarea termenilor generali, termenilor comuni, termenilor specifici.

Info

Apariția teoriilor educației fizice și sportului a determinat **separarea științei de tratarea empirică**, făcând posibilă construcția simbolică a unui sistem caracterizat astfel:

- ansamblul de termeni* - (concepte, semne, coduri) al căror sens este definit cu exactitate (semantica teoriei);
- reguli* - privind relația dintre termeni (sintactica);
- aplicațiile explicite sau implicite ale noțiunilor (pragmatica).

Trei niveluri conceptuale:

- Termeni generali* (activități motrice, sport etc.)
- Termeni comuni* (întrecere, exercițiu, etc.)
- Termeni specifici* (antrenament la altitudine, pasa de la umăr etc.)

Sarcini de lucru

1. *Menționează câte doi termeni pentru fiecare categorie.*

Termeni generali: _____

Termeni comuni: _____

Termeni specifici: _____

2. *Precizează diferențele dintre termenii „normă de control” și „probă de control”.*

Notă pentru profesor

Se va accesa linkul următor și se vor prezenta elevilor informațiile referitoare la termenii specifici domeniului sportiv.

https://ro.wikipedia.org/wiki/Glosar_de_sport

Fișa de lucru nr. 6

Problemă

Întelegerea principalelor noțiuni de bază din domeniul sportului.

Descrierea activității

Identificarea principalelor noțiuni de bază din domeniului sportului.

Info

- Cunoștințele specifice domeniului sportului constituie nucleul terminologic ce face posibilă comunicarea în interesul activităților din domeniul sportului.
- Apariția teoriilor educației fizice și sportului a determinat separarea științei de tratarea empirică, făcând posibilă cunoașterea și utilizarea unor termeni de bază: calendar competițional, capacitate motrică, capacitate de performanță, competiție, efort și exercițiu fizic, oboseală, probă control, intensitatea și volumul efortului.

Știați că?



- În România au fost publicate mai multe dicționare sau lucrări de specialitate cu teme referitoare la termenii sportivi? Iată câteva exemple:

1. Clement Baciu, Nicolae Robănescu, Theodora Alexandrescu (1971) - *Mic dicționar medico-sportiv*;
2. Constantin Tudose (1973) - *Dicționar sportiv poliglot*;
3. Nicu Alexe, Antoaneta Totescu (1974) - *Terminologia educației fizice și sportului*;
4. Nicu Alexe, Mihai Cojocaru, Valentin Costandache (2002/2015) - *Enciclopedia educației fizice și sportului din România*.

Sarcini de lucru

1. Menționează cinci noțiuni de bază din domeniul sportului.

2. Explică noțiunea de calendar competițional.

COMPETENȚA SPECIFICĂ	CONȚINUTURI	EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE
2.2. Sesizarea aspectelor particulare ale terminologiei specifice disciplinei sportive practicate	Discipline sportive practicate - aspecte generale și particulare în terminologia specifică disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • exerciții de operare corectă cu elemente de lexic specifice disciplinei sportive practicate; • exerciții de transfer corect și rapid a achizițiilor lexicale învățate sau a câmpurilor lexico-semantice cunoscute, către altele noi, necunoscute; • exerciții privind raportul: semantica - sintactica / sintactica - pragmatica / semantica - pragmatica teoriei antrenamentului sportiv.

EXEMPLE DE FIȘE DE LUCRU - Competența SPECIFICĂ 2.2

Fișa de lucru nr. 7

Problemă

Cunoașterea aspectelor generale și particulare referitoare la disciplina sportivă practică.

Descrierea activității

Studierea aspectelor generale și particulare specifice disciplinei sportive practicate.

Info

Tratarea aspectelor specifice disciplinei sportive practicate se realizează după următoarea structură:

- Definiția disciplinei;
- Scurt istoric - anul apariției, localitatea, țara, dinamica dezvoltării, structuri organizatorice internaționale și naționale, figuri marcante.
- Descrierea tehnică-tactică-fizică-artistică;
- Sistem competițional;
- Principalele prevederi regulamentare;
- Materiale și echipament.

Sarcini de lucru

1. Realizează un eseu, după structura prezentată mai sus, dintr-o disciplină sportivă la alegere, alta decât cea practică de către tine.

2. Menționează câte două nume de sportivi cu rezultate deosebite în disciplinele sportive: atletism, gimnastică, handbal, canotaj, fotbal.

Notă pentru profesor

Se va accesa linkul următor și se vor prezenta elevilor informațiile referitoare la disciplinele sportive.

<http://mts.ro/sport/registru-sportiv/registru-sportiv/>

(vezi site-urile federațiilor sportive naționale)

Fișa de lucru nr. 8

Problemă

Care dintre aspectele disciplinelor sportive sunt importante **pentru** a fi cunoscute?

Descrierea activității

Identificarea aspectelor generale și particulare referitoare la disciplinele sportive.

Info

Tratarea aspectelor specifice disciplinei sportive practicate se realizează după următoarea structură:

- Definiția disciplinei;
- Scurt istoric;
- Descrierea tehnică-tactică-fizică-artistică;
- Sistem competițional;
- Principalele prevederi regulamentare;
- Materiale și echipament

Știați că?



Luptele, în marea lor diversitate (libere, greco-romane) sunt vechi de când lumea. Un document revelator îl reprezintă picturile murale de la Beni-Hassan, unde sunt înfățișate în două culori (roz și roșu) aproape 120 de figuri în care cei doi adversari efectuează procedee de lupte?



Cele mai vechi dovezi despre primele încercări de deplasare pe apele înghețate au fost descoperite în provincia olandeză Friesland și aparțin epocii de piatră. La Muzeul Sportului din Cluj pot fi văzute două patine din oase de cal, descoperite cu prilejul unor săpături pentru amenajarea Pieței Păcii de pe malul Someșului?

Sarcină de lucru

- Menționează câte un aspect corespunzător structurii prezentate (a.-f.) din disciplina sportivă practică.

Competența GENERALĂ 3
OPERAREA CU ELEMENTE TEORETICE ȘI METODOLOGICE SPECIFICE ANTRENAMENTULUI SPORTIV

COMPETENȚA SPECIFICĂ	CONȚINUTURI	EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE
3.1. Identificarea componentelor capacității motrice și a capacității de performanță	Capacitatea motrică - calități/aptitudini motrice - deprinderi motrice - priceperi motrice Capacitatea de performanță - aptitudini - atitudini - antrenament - ambianță	<ul style="list-style-type: none"> • analiza disponibilităților fizice și psihice ale organismului, în raport cu stadiile de creștere și nivelul de pregătire sportivă; • identificarea și argumentarea tipurilor de temperament predominant în jocurile sportive și în sporturile individuale (după tipologia lui Jung); • analiza raportului de condiționare dintre componentele capacității motrice.

EXEMPLE DE FIȘE DE LUCRU - Competența SPECIFICĂ 3.1

Fișa de lucru nr. 9
Problemă
Ce este capacitatea motrică?
Descrierea activității
Identificarea componentelor capacității motrice.
Info
<ul style="list-style-type: none"> • Ansamblul mișcărilor corpului, mecanismele și procesele prin care segmentele corpului și corpul întreg se deplasează în timp și spațiu sau își mențin postura se realizează prin contracții musculare statice. • Obiectivul principal al educației fizice și sportului îl reprezintă dezvoltarea capacității motrice. • Dinamica după care evoluează capacitatea motrică se desfășoară pe o curbă cu momente de dezvoltare, stagnare și regres, în funcție de preocupările pentru dezvoltarea sa (educație), influența factorilor motivaționali și de mediu. • Capacitatea motrică îmbină armonios și eficient aptitudinile, deprinderile și priceperile motrice, indicii morfologici, capacitatea de efort și procesele psihice.
Sarcini de lucru
1. Enumeră componentele capacității motrice.
<hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin-bottom: 5px;"/> <hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin-bottom: 5px;"/>
2. Prezintă în ce constă eficiența mișcărilor în disciplina sportivă practică de tine.
<hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin-bottom: 5px;"/> <hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin-bottom: 5px;"/>
Notă pentru profesor
Se vor accesa linkurile următoare și se vor prezenta elevilor informațiile referitoare la componentele capacității motrice și eficiența mișcărilor. https://youtu.be/Yen0ryYmbu4 https://youtu.be/79yH4fCXv88 https://youtu.be/vglcn72rfEM

Fișa de lucru nr. 10

Problemă

Ce este capacitatea de performanță?

Descrierea activității

Identificarea rolului aptitudinilor, atitudinilor, ambianței și antrenamentului în influențarea capacității de performanță.

Info

Capacitatea de performanță este rezultatul “antrenamentului total”.

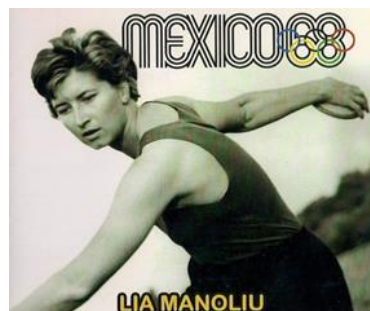
- Capacitatea de performanță este multiplu determinată, având o structură cu numeroase legături între elementele și factorii care o influențează.
- Cei **4 A** ai performanței sunt: aptitudini, atitudini, ambianță, antrenament sportiv.
- **Aptitudinile** apar ca rezultată a interacțiunii dispozițiilor ereditare cu condițiile de mediu și activitatea subiectului.
- **Atitudinile** se exprimă prin preferința pentru anumite activități.
- **Ambianța** se referă la mediul natural și socio-cultural în care sportivul își duce existența și care îl solicită.
- **Antrenamentul sportiv** reprezintă procesul complex, desfășurat sistematic și continuu gradat cu scopul adaptării organismului la eforturi fizice și psihice intense, implicate în antrenamente și competiții.

Știați că?



- a XIX-a ediție a Jocurilor Olimpice s-a desfășurat la Ciudad de Mexico, în anul 1968, la altitudinea de aproximativ 2240m. Aerul rarefiat a pus probleme atleților care au concurat în probele de fond, dar în alte probe s-au înregistrat recorduri olimpice și mondiale?

- Astfel, Lia Manoliu cu o aruncare a discului de 58,28m ceea ce reprezenta atunci nou record olimpic, cucerește medalia de aur, iar Viorica Viscopoleanu cu o săritură în lungime de 6,82m cucerea aurul olimpic cu un nou record mondial.



Sarcini de lucru

1. Prezintă efectele favorabile, dar și pe cele nefavorabile ale condițiilor care își pun amprenta asupra capacității tale de performanță.

2. Argumentează importanța rolului antrenamentului în influențarea capacității de performanță.

COMPETENȚA SPECIFICĂ	CONȚINUTURI	EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE
3.2. <i>Aprecierea caracteristicilor capacității de performanță în disciplina sportivă practică</i>	Capacitatea motrică - calități/aptitudini motrice - deprinderi motrice - priceperi motrice Capacitatea de performanță - aptitudini - atitudini - antrenament - ambianță	<ul style="list-style-type: none"> • exerciții de apreciere comparativă a nivelului de dezvoltare a capacității de performanță, din perspectiva raportului "identitate-diferență", în relațiile: individ - mediu sportiv, individ - model sportiv; • identificarea și analiza variabilelor favorizante sau perturbatoare asupra dezvoltării capacității de performanță.

EXEMPLE DE FIȘE DE LUCRU - Competența SPECIFICĂ 3.2

Fișa de lucru nr. 11

Problemă

Ce factori influențează dezvoltarea capacității de performanță?

Descrierea activității

Analiza factorilor care favorizează dezvoltarea capacității de performanță.

Info

Printre factorii favorizanți ai capacității de performanță se numără:

- Selecția;
- Creșterea volumului de lucru;
- Creșterea intensității efortului;
- Legarea antrenamentului de concurs;
- Accelerarea refacerii capacității de efort;
- Raționalizarea și standardizarea mijloacelor de antrenament;
- Eficiența instalațiilor și aparaturii specifice, utilizate în procesul de antrenament;
- Conducerea științifică a antrenamentului.

Sarcini de lucru

1. Enumeră aparatura specifică, instalațiile, materialele folosite în cadrul lecțiilor de antrenament, în disciplina sportivă practică de către tine.

2. Apreciază influența pe care o au acestea în creșterea capacității tale de performanță.

Notă pentru profesor

Se va accesa linkul următor și se vor prezenta elevilor informațiile referitoare la evoluția recordului mondial în proba de 100m.

https://ro.wikipedia.org/wiki/Evolu%C8%9Bia_recordului_mondial_la_proba_de_100_m_b%C4%83rba%C8%9Bi

Fișa de lucru nr. 12

Problemă

Ce factori influențează dezvoltarea capacității de performanță?

Descrierea activității

Analiza factorilor care prejudiciază dezvoltarea capacității de performanță.

Info

Factorii care prejudiciază capacitatea de performanță și starea de sănătate sunt:

- abuzul alimentar;
- fumatul;
- alcoolul;
- substanțe farmacologice interzise.

Știați că?

Au fost efectuate diferite studii în legătură cu efectele alcoolului și performanța fizică la om. Rezultatele acestora au permis Colegiului American de Medicină Sportivă să facă următoarele precizări:

- consumul acut de alcool are un efect negativ asupra abilităților psihomotorii, cum ar fi timpul de reacție, coordonarea ochilor și mâinilor, precizia, echilibrul și coordonarea;
- alcoolul poate modifica reglarea temperaturii corpului în timpul exercițiilor prelungite într-un mediu rece;
- alcoolul poate reduce puterea, toleranța musculară locală, viteza și toleranța cardiovasculară;
- consumul prelungit și excesiv de alcool produce modificări patologice în ficat, creier, mușchi, inimă și poate duce la dizabilități și moarte;
- fumatul produce consecințe grave asupra respirației, a circulației sângelui, dar și asupra mușchilor și oaselor;
- alimentația nesănătoasă formată mai ales din pâine albă, cartof preparat prin prăjire - acestea nu aduc decât calorii în plus fără substanțe nutritive.

Sarcini de lucru

1. *Precizează efectele nefavorabile ale fumatului asupra capacității de performanță.*

2. *Argumentează importanța unui regim de viață sănătos asupra capacității de performanță.*

COMPETENȚA SPECIFICĂ	CONȚINUTURI	EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE
3.3. <i>Aprecierea caracteristicilor efortului</i>	Efortul - mărime, orientare, tip; - relația efort- oboseală- refacere	<ul style="list-style-type: none"> • aprecierea reacțiilor organismului la eforturi de diferite tipuri și în diferite momente ale pregătirii; • dezbateri privind valorificarea stărilor de oboseală, ca premisă pentru procesele de supracompensare și adaptare; • identificarea metodelor și a mijloacelor care favorizează refacerea, în raport cu solicitările specifice disciplinei sportive practicate; • realizarea transferului de informații, prin conexiuni inter- și transdisciplinare, pentru studierea raportului efort - oboseală - refacere.

EXEMPLE DE FIȘE DE LUCRU - Competența SPECIFICĂ 3.3

Fișa de lucru nr. 13
Problemă
Care sunt tipurile de efort?
Descrierea activității
Identificarea tipurilor de efort.
Info
<ul style="list-style-type: none"> • Efortul de antrenament reprezintă procesul învingerii conștiente de către sportiv, a solicitărilor din pregătire pentru perfecționarea fizică, tehnică și tactică, precum și pentru educarea factorilor psihici și intelectuali, determinând astfel adaptarea organelor și a sistemelor funcționale implicate. • Eforturile folosite în pregătirea sportivilor pot fi: <ul style="list-style-type: none"> - specifice (care sunt adecvate indicatorilor de bază ai tehnicii și particularităților funcționale competiționale, impuse de ramura sportivă). - nespecifice • În funcție de forma de organizare în care se realizează: <ul style="list-style-type: none"> - eforturi competiționale - eforturi de antrenament
Sarcini de lucru
1. <i>Prezintă conținutul unui antrenament efectuat de tine în perioada competițională și a unuia din perioada pregătitoare (etapa de pregătire generală).</i>

2. <i>Analizează diferențele dintre tipurile de efort din cele două antrenamente.</i>

Notă pentru profesor
Se va accesa linkul următor și se vor prezenta elevilor informațiile referitoare la testele de efort. https://youtu.be/AnfVpyaQaA8

Fișa de lucru nr. 14

Problemă

Ce este oboseala?

Descrierea activității

Înțelegerea necesității apariției oboselei în antrenament.

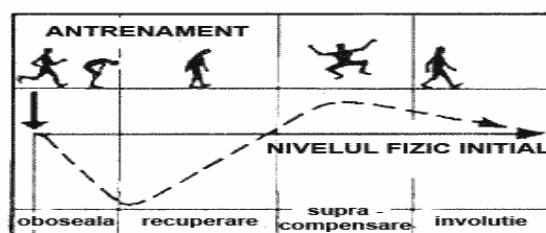
Info

- **Oboseala** reprezintă starea tranzitorie produsă de o activitate prelungită sau excesivă, caracterizată prin scăderea potențialului funcțional al organismului și printr-o senzație subiectivă, caracteristică (nu toți sportivii resimt în același fel oboseala).

- însoțește în mod necesar antrenamentul și, în același timp constituie o premisă pentru creșterea performanțelor sportive, în sensul că restabilirea echilibrului se face la nivel superior (*supracompensare*).

- **Supracompensare** - depășirea nivelului inițial al rezervelor energetice.

- **Supraantrenament** - formă cronică generală de oboseală patologică a sportivilor, care afectează profund întregul organism.



CICLU DE SUPRACOMPENSARE

Știați că?

- Prin **revenire** se înțelege fenomenul de stabilire a echilibrului homeostazic inițial, după efectuarea unei activități, iar prin refacere și restabilire - fenomenul de reorganizare și restructurare a organismului ca urmare a unor eforturi de diferite mărimi și orientări?

- **Supraantrenamentul** implică un tratament îndelungat ce necesită:
 - ∇ impunerea repausului sportiv;
 - ∇ alimentație bogată în vitamine și minerale;
 - ∇ măsuri de igienă a somnului;
 - ∇ suport psihologic?



Sarcini de lucru

1. Producerea oboselei este împărțită în două faze. Menționează aceste faze.

2. Interpretează relația dintre efort - oboseală - restabilire.

COMPETENȚA SPECIFICĂ	CONȚINUTURI	EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE
3.4. Diferențierea categoriilor de mijloace utilizate în pregătirea sportivă	Sistemul mijloacelor utilizate în antrenamentul sportiv - exercițiul fizic - mijloc de bază - categorii de mijloace	<ul style="list-style-type: none"> analize și dezbateri critice privind raportul dintre conținutul și forma exercițiului fizic; selectarea, prin mijloace specifice internetului și a disciplinei TIC, a unor înregistrări video care să reflecte mijloacele competiționale specifice disciplinei sportive practicate, în raport cu reperere bibliografice de specialitate.

EXEMPLE DE FIȘE DE LUCRU - Competența SPECIFICĂ 3.4

Fișa de lucru nr. 15

Problemă

Ce sunt și cum se clasifică mijloacele de antrenament sau de lecție?

Descrierea activității

Definirea și clasificarea mijloacelor de antrenament sau de lecție.

Info

Mijloacele antrenamentului reprezintă ansamblul exercițiilor fizice care asigură dezvoltarea capacității de performanță.

Ele se clasifică, în funcție de obiectivele pe care le îndeplinesc în cadrul diferitelor structuri ale antrenamentului, în trei categorii:

- mijloace de antrenament sau de lecție
 - de pregătire generală
 - cu caracter mixt
 - de pregătire specifică
- mijloace competiționale
- mijloace de refacere a capacității de efort

Sarcini de lucru

1. Menționează trei obiective pe care le îndeplinesc mijloacele de pregătire generală.

2. Descrie câte un exercițiu din fiecare categorie de mijloace de antrenament, efectuate de către tine în cadrul lecțiilor de antrenament.

Notă pentru profesor

Se vor accesa linkurile următoare și se vor analiza categoriile de mijloacele de antrenament.

<https://youtu.be/KrJfcwPz-BM>

<https://youtu.be/WNxxFhYa6wc>

<https://youtu.be/bsw2horjlyM>

Fișa de lucru nr. 16

Problemă

Ce este exercițiul fizic și care sunt criteriile de clasificare?

Descrierea activității

Definirea exercițiului fizic și clasificarea acestuia.

Info

• *Exercițiul fizic* reprezintă o acțiune motrică, cu valoare instrumentală, concepută și programată în vederea realizării obiectivelor proprii diferitelor activități motrice (educație fizică, antrenament sportiv etc.) cum sunt: dezvoltarea fizică, învățarea unor mișcări noi, dezvoltarea calităților motrice sau pentru refacere, compensare.

• Câteva *criterii de clasificare* a exercițiilor fizice:

- din punct de vedere al structurii și al formei: exerciții analitice și globale; exerciții simple și complexe; exerciții speciale.
- după natura efectelor pe care le induc: exerciții pregătitoare, specifice și de concurs.
- după calitățile motrice vizate: exerciții pentru forță, viteză, rezistență, coordonare și combinațiile acestora;
- după componentele antrenamentului sportiv: exerciții de pregătire fizică, tehnică, tactică, artistică, psihologică.

Știați că?



În anul 167, se desfășoară în unele orașe din Dacia cea dintâi sărbătoare a membrilor colegiului vâslaşilor? Izvoarele arheologice atestă practicarea unor exerciții de gimnastică acrobatică în această perioadă: o statueta în miniatură reprezentând un gimnast care execută perfect un „stând pe mâini” (descoperită la Tomis), o alta de bronz a unui gimnast surprins în timpul unei mișcări asemănătoare „cădere în pod sau plecare întru-un salt înapoi”.

Sarcini de lucru

1. Clasifică exercițiile după natura contracției musculare.

2. Descrie două exerciții și menționează grupa (categoria) din care fac parte.

Competența GENERALĂ 4
CORELAREA ACHIZIȚIILOR DOBÂNDATE ÎN CADRUL PREGĂTIRII SPORTIVE TEORETICE CU CELE SPECIFICE DISCIPLINEI SPORTIVE PRACTICATE

COMPETENȚA SPECIFICĂ	CONȚINUTURI	EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE
4.1. <i>Gestionarea eficientă a timpului alocat activității școlare și activității sportive</i>	Bugetul de timp - timpul alocat activității școlare - timpul alocat activității sportive - bugetul de timp liber	<ul style="list-style-type: none"> • construirea unor diagrame/ tabele/ scheme grafice, care să ilustreze modul de gestionare a bugetului de timp pentru o perioadă determinată; • analiza comparativă a rezultatelor obținute privind managementul timpului alocat activităților școlare și sportive, în raport cu alți subiecți.

EXEMPLE DE FIȘE DE LUCRU - Competența SPECIFICĂ 4.1

Fișa de lucru nr.17
Problemă
Ce este fișa individuală de evidență a activității?
Descrierea activității
Alcătuirea fișei individuale de evidență a activității.
Info
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Bugetul de timp</i> al elevului sportiv este necesar să fie consemnat în fișa individuală de evidență a activității, care se completează cu mare rigurozitate, conducând astfel la o organizare concretă a activității sportivului ce permite compararea cu activitatea programată de către antrenor. • <i>Caietul de antrenament</i> al sportivului cuprinde: numele și prenumele; vârsta; data nașterii; clasa în care este elevul; disciplina sportivă în care se specializează; numele profesorului antrenor; obiectivele de performanță; obiectivele de instruire; datele și rezultatele controalelor medicale; rezultate competiționale; alte date considerate necesare de către profesor și sportiv. • <i>Evidența activității zilnice</i> se notează în caietul de antrenament și include: ora meselor; ora, conținutul și aprecierea activității școlare; ora, conținutul și aprecierea lecției de antrenament; timpul alocat activităților de autoinstruire și timp liber; mențiuni legate de starea de sănătate.
Sarcini de lucru
1. Alcătuiește o fișă de evidență a activității pentru o zi la alegere din cursul săptămânii.
<hr/> <hr/>
2. Analizează fișa ta de evidență a activității, apoi compară cu regula regimului de viață al sportivului (6 ore A.Ș.+ 2 ore P.L.+3 ore A.+ 4 ore T.L.+9 ore O. = 24 ore).
<hr/> <hr/>
Notă pentru profesor
Se vor accesa linkurile următoare și se vor prezenta aspectele întâlnite.
https://redactia.ro/cum-arata-o-zi-obisnuita-din-viata-lui-david-popovici-ce-sacrificii-face-sportivul-130672 https://luizapotecablog.wordpress.com/2017/04/17/viata-de-sportiv/ https://www.csid.ro/dieta-sport/sport-fitness/stilul-de-viata-al-lui-john-heiss-sportiv-de-performanta-13772246/

Fișa de lucru nr. 18

Problemă

Ce este bugetul de timp și cum îl gestionăm?

Descrierea activității

Identificarea regulilor de gestionare a bugetului de timp.

Info

- Regimul de viață al sportivului include toate aspectele vieții zilnice privite din punct de vedere igienic, al activității școlare, al efortului, al repausului și al somnului.
- Pentru creșterea capacității de performanță, bugetul de timp trebuie gestionat respectându-se o serie de reguli:
 - efectuarea efortului trebuie să se realizeze la cel puțin 60 de minute de la trezirea din somn.
 - lecțiile de antrenament să se desfășoare la cel puțin două ore și jumătate, chiar trei după mese.
 - mesele trebuie să se ia la cel puțin 60 min. de la încheierea antrenamentului.
 - după fiecare lecție de antrenament se vor folosi mijloace de refacere (duș, saună, masaj, automasaj, crioterapie, medicație etc.).

Știați că?

▪ Înotătorul David Popovici (locul IV la J.O. 2021 de la Tokyo în proba de 200m liber) a declarat: „În unele zile mă trezesc la șase sau la opt și petrec în jur de trei ore la bazin, am două antrenamente pe zi, cu tot cu încălzire, stretching de după, schimbat. Mai am sală, criosaună, masaj, câteodată plec la șase dimineața și ajung la șapte seara”.



- David a început înotul la recomandarea unui medic ortoped, pentru a-și corecta problemele cu scolioza, o deformare a coloanei vertebrale?
- Tatăl înotătorului a căutat pe internet cel mai bun nutriționist posibil pentru sportiv. L-a găsit pe Bob Seebohar și de atunci vorbesc destul de des, fac meniuri, îi spune ce să mănânce înainte de probă etc.?

Sarcini de lucru

1. Alcătuieste o fișă de evidență a activității pentru o zi la alegere din cursul săptămânii.

2. Analizează fișa ta de evidență a activității, apoi compară cu regulile gestionării optime a bugetului de timp al sportivului. Menționează aspectele semnalate.

COMPETENȚE SPECIFICE	CONȚINUTURI	EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE
4.2. <i>Selectarea măsurilor de igienă personală adecvate activității sportive practicate</i>	Igiena individuală - igiena corporală; - igiena echipamentului;	<ul style="list-style-type: none"> • exerciții de aplicare a normelor de igienă corporală și a echipamentului, prin simularea imagină a unor situații problematice; • analiza propriului echipament sportiv utilizat în procesul de antrenament și identificarea proprietăților acestuia care favorizează sau defavorizează randamentul motric.

EXEMPLE DE FIȘE DE LUCRU - Competența SPECIFICĂ 4.2.

Fișa de lucru nr.19
Problemă De ce sunt necesare măsurile pentru igiena individuală și igiena echipamentului?
Descrierea activității Observarea, descrierea și precizarea diferitelor măsuri de igienă.
Info <ul style="list-style-type: none"> • Sportivul trebuie să își formeze o serie de deprinderi în ceea ce privește igiena, prin care să ofere organismului cele mai bune și corecte condiții de pregătire, contribuind la întărirea, menținerea sănătății și creșterea randamentului sportiv. • Măsurile de igienă vizează: igiena individuală; igiena echipamentului; igiena bazelor, instalațiilor și materialelor sportive; igiena regimului zilnic de activitate.
Sarcini de lucru
1. <i>Prezintă din ce este alcătuit echipamentul tău sportiv.</i>

2. <i>Precizează componentele echipamentului care îți asigură protecția împotriva factorilor de mediu și protecția la căzături, lovituri sau accidente.</i>

3. <i>Urmărește linkul https://youtu.be/XQtavRdQ6xE. Enumeră componentele care te ajută să ai o igienă individuală optimă și menționează cu ce ai completa geanta pentru antrenament?</i>

Notă pentru profesor
Se vor accesa linkurile următoare și se vor prezenta elevilor componentele echipamentului, menționându-se funcțiile pe care acestea le îndeplinesc.
https://youtu.be/6bNOnXTe4Ok
https://youtu.be/AlYC5QA4RNk
https://youtu.be/uvjMWukPJ3Y
https://youtu.be/OGAXjUotZSM

Fișa de lucru nr. 20

Problemă

Ce este igiena și de ce este necesară cunoașterea funcțiilor echipamentului?

Descrierea activității

Identificarea funcțiilor echipamentului.

Info

- Igiena este disciplina care studiază păstrarea și întărirea sănătății omului.
- Măsurile de igienă vizează: igiena individuală; igiena echipamentului; igiena bazelor, instalațiilor și materialelor sportive; igiena regimului zilnic de activitate.
- Calitatea echipamentului sportiv, prin funcțiile sale de termoreglare, de protecție, estetică, favorizează obținerea performanței sportive.

Știați că?

- Cea mai veche minge a fost datată încă din antichitate? Era umplută cu diferite materiale pentru a ajunge rotundă. Acum aproximativ 3000 de ani, civilizația din China folosea piele de animal pentru a confecționa mingea; civilizațiile maya și cea aztecă foloseau produsul obținut de la arborele de cauciuc; egiptenii utilizau intestine de felină și piei, pe care le umpleau cu semințe, iar grecii pânză umplută cu păr.

Sarcini de lucru

1. La ce funcție a echipamentului a contribuit evoluția materialelor din care era confecționată mingea?

2. Privește imaginile de mai jos și trasează o linie către funcția pe care o îndeplinește fiecare componentă a echipamentului.



Funcția de protecție



Funcția estetică



Funcția de favorizare a termoreglării

COMPETENȚA SPECIFICĂ	CONȚINUTURI	EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE
4.3. Identificarea cauzelor care produc cele mai frecvente traumatisme și a măsurilor de protecție specifice	Protecția individuală - traumatisme frecvente	<ul style="list-style-type: none"> identificarea și clasificarea factorilor de risc asupra integrității corporale; analiza consecințelor neadecvării comportamentului privind protecția individuală; analiza comparativă între diferite discipline sportive, privind cele mai frecvente traumatisme întâlnite și cauzele care le generează; dezbateri privind permisivitatea actualelor regulamente competiționale, în raport cu protecția individuală.

EXEMPLE DE FIȘE DE LUCRU - Competența SPECIFICĂ 4.3

Fișa de lucru nr. 21

Problemă

De ce important să cunoaștem care sunt traumatismele întâlnite frecvent?

Descrierea activității

Identificarea diferitelor tipuri de traumatisme.

Info

• În condițiile nerespectării regulilor de prevenire a accidentelor (organizarea corespunzătoare a activității, antrenament desfășurat sistematic, bază materială optimă, echipament sportiv adecvat tipului de activitate etc.), ne putem confrunta cu diferite traumatisme: contuzii, plăgi, hemoragii - *la nivelul pielii și vaselor sangvine*; traumatisme la nivelul capului, la nivelul gâtului și coloanei vertebrale - *la nivelul capului, gâtului și coloanei vertebrale*; entorse, luxații - *la nivelul articulațiilor*; fracturi - *la nivelul oaselor*; înec - *la nivelul căilor aeriene*; insolăție și supraîncălzire, degerături - *la nivelul întregului corp, provocate de expunere la temperaturi ridicate sau scăzute*.

Sarcini de lucru

1. Privește imaginile alăturate și scrie sub fiecare imagine ce tip de traumatism este.



2. Urmărește linkul <https://youtu.be/9CKgRPyqBB4>. Precizează ce traumatisme au suferit sportivii.

Notă pentru profesor

Se vor accesa linkurile următoare și se vor preciza elevilor diferențele dintre diferite traumatisme.

<https://youtu.be/c4MLZENMMhk>

<https://youtu.be/xT6uFNKDyRA>

Fișa de lucru nr. 22

Problemă

De ce este important să cunoaștem semnele care diferențiază traumatismele între ele?

Descrierea activității

Identificarea principalelor caracteristici ale traumatismelor întâlnite frecvent în activitatea sportivă.

Info

• Atunci când nu se respectă regulile necesare prevenirii accidentelor, sportivul se poate confrunta cu diferite traumatisme: contuzii, plăgi, hemoragii, traumatisme la nivelul capului, gâtului, coloanei vertebrale, entorse, luxații, fracturi, înec, insolație și supraîncălzire, degerături.

Știați că?

- Ceea ce denumim popular *vânătaie* este de fapt o contuzie, iar *rana* este o plagă?
- Contuzia este cauzată întotdeauna de o hemoragie internă în țesuturile interstițiale care nu se revarsă prin piele, iar plaga este o leziune a țesuturilor corpului care presupune întreruperea țesutului respectiv, având loc sângerarea?

Sarcini de lucru

1. În coloana din dreapta enumeră semnele clinice în cazul **entorsei**, iar în coloana din stânga pe cele în cazul **luxației**.

2. În coloana A sunt scrise principalele semne clinice ale unor traumatisme. Identifică traumatismul și notează-l în coloana B.

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Culoarea sângelui roșu aprins, jet intermitent• Vorbire deficitară• Lipsa continuității osoase• Apariția necrozelor |
|--|

A

B

**Competența GENERALĂ 5
UTILIZAREA ADECVATĂ DE METODE ȘI TEHNICI SPECIFICE INVESTIGĂRII, INTERPRETĂRII ȘI
EVALUĂRII/AUTOEVALUĂRII NIVELULUI DE PREGĂTIRE SPORTIVĂ**

COMPETENȚA SPECIFICĂ	CONȚINUTURI	EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE
5.1. <i>Determinarea nivelului de dezvoltare a vitezei, vederea evaluării.</i>	Metode și tehnici de evaluare a vitezei - criterii - probe aparate, dispozitive, instalații.	<ul style="list-style-type: none"> • exerciții de interpretare corectă a informațiilor din reprezentări grafice/ desene/ scheme ce vizează exerciții pentru dezvoltarea vitezei; • transferul informației grafice în alte forme de prezentare, ca de exemplu, textul scris; • transcrierea, în formă descriptivă și grafică, a exercițiilor utilizate în procesul de antrenament, pentru dezvoltarea diferitelor tipuri de viteză; • analiza consecințelor impuse de nerespectarea regulilor privind protecția individuală; • dezbateri privind nivelul de dezvoltare a vitezei: în raport cu alți subiecți aflați la același nivel de instruire/în raport cu rezultatele obținute la probele de admitere în liceu.

EXEMPLE DE FIȘE DE LUCRU - Competența SPECIFICĂ 5.1

Fișa de lucru nr. 23

Problemă

Cum putem măsura calitatea motrică viteza?

Descrierea activității

Metode și tehnici de evaluare a vitezei de deplasare.

Info

- Viteza este calitatea motrică care se referă la rapiditatea efectuării mișcării sau a actului motric în unitate de timp.
- Ea se determină prin lungimea traiectoriei parcurse în timp sau prin timpul de efectuare a unei mișcări. Se apreciază în m/s, sau în unități de timp.
- Viteza de deplasare reprezintă capacitatea individului de a parcurge o distanță cât mai mare, în timp cât mai scurt.

Sarcini de lucru

1. *Precizează ce alte forme de manifestare ale calității motrice viteza mai cunoști:*

2. *În imaginea alăturată este prezentat un aparat de măsurare. Precizează cum se numește dispozitivul și tehnica măsurării duratei.*



3. *Urmărește linkul https://youtu.be/3nbjhcZ9_g și calculează viteza de deplasare (în m/s) a câștigătorului.*

Notă pentru profesor

Se va accesa linkul următor și se vor prezenta elevilor caracteristicile fizice care trebuie măsurate (timpul și spațiul) și aparatele/instrumentele necesare.

<https://youtu.be/tJFrfynRt8>

Fișa de lucru nr. 24

Problemă

Care sunt metodele și tehnicile de evaluare a vitezei?

Descrierea activității

Identificarea metodelor și tehnicilor de evaluare a vitezei în funcție de formele de manifestare ale acesteia.

Info

- Viteza este calitatea motrică care se referă la rapiditatea efectuării mișcării sau a actului motric în unitatea de timp.
- Ea se determină prin lungimea traiectoriei parcurse în timp sau prin timpul de efectuare a unei mișcări. Se apreciază în m/s sau în unități de timp.
- Factorii care influențează viteza sunt de natură biologică, psihologică, pedagogică.

Știați că?



- Un timp de reacție la start în atletism - măsurat de senzori în pistolul de pornire și pe bloc-starturi - de mai puțin de 0,1 secunde este considerat „start furat” (start greșit)? I s-a „întâmpat” și lui Usain Bolt, campion și recordman mondial!

- Aligatorul se poate deplasa „la trap”, atingând viteza de aproximativ 17 km/h?
- Ghepardul este cel mai rapid animal? El poate alerga cu viteza de aproximativ 120km/h!



Sarcini de lucru

1. Enumeră patru instrumente de măsurare a vitezei.

2. În coloana A regăsești probe prin care se măsoară viteza. Asociază cu formele de manifestare căreia i se adresează, aflate în coloana B.

A

- „Tapping”
- Rigla căzătoare
- Navetă 10x5m

B

- Viteza de deplasare
- Viteza de reacție
- Viteza de repetiție

Competența GENERALĂ 6
ORGANIZAREA ACTIVITĂȚILOR DE INSTRUIRE ȘI COMPETIȚIONALE, ÎN CONCORDANȚĂ CU
REGLEMENTĂRILE DIN DOMENIU ȘI CU ATRIBUȚIILE INSTRUCTORULUI SPORTIV

COMPETENȚA SPECIFICĂ	CONȚINUTURI	EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE
6.1. Identificarea structurilor organizatorice ale sportului școlar la nivel local/ județean	Unitățile organizatorice ale sportului școlar la nivel local/județean - atribuții; - sistemul de relații dintre ele.	<ul style="list-style-type: none"> • reprezentarea grafică a organigramei structurii organizatorice județene/locale a mișcării sportive; • analiza relațiilor dintre unitățile organizatorice ale sportului școlar la nivel județean/local, în raport cu atribuțiile îndeplinite; • elaborarea unui text epistolar (scrisoare de intenție) către conducerea unei unități organizatorice a sportului școlar la nivel județean sau local, în vederea organizării unei manifestări cultural-sportive; • valorificarea, prin mijloace TIC, a cunoștințelor de specialitate și a creativității, în vederea conceperii de postere/anunțuri publicitare pentru promovarea unor activități cu caracter sportiv.

EXEMPLE DE FIȘE DE LUCRU - Competența SPECIFICĂ 6.1

Fișa de lucru nr. 25

Problemă

Care sunt unitățile organizatorice ale sportului școlar la nivel local/județean și atribuțiile acestora?

Descrierea activității

Identificarea unităților organizatorice ale sportului școlar și a atribuțiilor acestora.

Info

- Activitatea sportivă școlară este coordonată de o serie de unități organizatorice la nivel local și județean.
- Relațiile dintre unitățile organizatorice ale sportului școlar la nivel județean și local sunt de subordonare, coordonare și colaborare.

Sarcini de lucru

1. *Unitatea ta de învățământ coordonează activitatea sportivă la nivel:*



2. *Privește imaginea alăturată și precizează unitatea organizatorică și atribuțiile acesteia:*

Notă pentru profesor

Se vor accesa adresele web ale instituțiilor cu atribuții organizatorice la nivel local și județean și se vor prezenta atribuțiile acestora.

<http://ismb.edu.ro/>

<http://www.dsconstantina.ro/>

<http://aor.cosr.ro/>

<https://fssu.ro/>

Fișa de lucru nr. 26

Problemă

Care sunt atribuțiile unităților organizatorice ale sportului la nivel local?

Descrierea activității

Identificarea unităților organizatorice locale și principalele atribuții ale acestora.

Info

• Activitatea sportivă școlară este coordonată de o serie de unități organizatorice la nivel județean:

- inspectoratele școlare județene

și la nivel local:

- cluburile sportive școlare
- școlile și liceele cu program sportiv/unitățile de învățământ cu clase cu program sportiv
- palatele și cluburile copiilor
- asociațiile sportive școlare

• Relațiile dintre unitățile organizatorice ale sportului școlar la nivel județean și local sunt de subordonare, coordonare și colaborare.

Știați că?

• Înființarea *Federației Sportului Școlar și Universitar* a avut loc în anul 1996?
• *Academia Olimpică Română* este un organism fără personalitate juridică al Comitetului Olimpic și Sportiv Român și a fost înființată în data de 21 martie 1991?

Printre altele, are rolul de a:

- afirma, dezvolta și promova pe toate planurile ideile generoase ale olimpismului, spiritului și principiilor olimpice în activitatea sportivă din România;
- studia aspectele istorice, culturale, etice și sociale ale Mișcării Olimpice naționale și mondiale, precum și cele referitoare la Jocurile Olimpice;
- disemina spiritul de fair-play, de acțiune împotriva tuturor formelor de discriminare și violență în sport, precum și împotriva utilizării substanțelor și procedurilor interzise de Codul Mondial Anti-Doping;
- propaga Olimpismul prin programe educaționale și de formare, contribuind la educarea, în spiritul idealurilor olimpice, a specialiștilor în educație fizică și sport.

Sarcini de lucru

1. Enumeră unitățile organizatorice locale subordonate inspectoratelor școlare.

2. Menționează câte două atribuții ale fiecărei organizații locale enumerate la sarcina de lucru 1.

III.3. Exemple de documente de planificare pentru clasa a IX-a

EXEMPLU DE PLANIFICARE CALENDARISTICĂ

Unitatea de învățământ:

Cadrul didactic:

Disciplina: Pregătire sportivă teoretică

Timp alocat: 2 lecții/săptămână

PLANIFICARE CALENDARISTICĂ ANUALĂ

Clasa a IX-a

ANUL ȘCOLAR 2021-2022

Perioadele din structura anului școlar	Intervalele din cadrul perioadelor
Semestrul I	13 septembrie - 22 decembrie 2021
Vacanța de iarnă	23 decembrie 2021 - 9 ianuarie 2022
Semestrul al II-lea	10 ianuarie 2022 - 10 iunie 2022
"Școala altfel"	8 -14 aprilie 2022
Vacanța de primăvară	15 aprilie - 1 mai 2022

SEMESTRUL I

Unitatea de învățare	Competențe specifice	Conținuturi	Număr de lecții alocate	Săptămâna	Obs.
<i>Prezentare programei și a manualului</i>			1	13-17.09.2021	
I. Sportul - fenomen social	1.1. 1.2.	Originea și evoluția practicării exercițiilor fizice	1	13-17.09	
		Apariția și evoluția sportului	1	20-24.09	
		<i>Evaluare</i>	1	20-24.09	
		Concepția despre sport	1	27.09.-1.10	
		Coordonatele de definiție ale sportului	1	27.09.-1.10	
		Funcțiile sportului	1	4-8.10	
		Obiectivele sportului	1	4-8.10	
		<i>Evaluare</i>	1	11-15.10	
II. Noțiunile de bază și cele specifice ale domeniului sportului	2.1.	Termeni generali, comuni și specifici	2	11-15.10 18-22.10	
		<i>Evaluare</i>	1	18-22.10	

Unitatea de învățare	Competențe specifice	Conținuturi	Număr de lecții alocate	Săptămâna	Obs.
III. Aspecte generale și particulare, referitoare la disciplina sportivă de specializare	2.2.	Definiția disciplinei Scurt istoric	1	25-29.10	
		Descrierea tehnică-tactică-fizică	1	25-29.10	
		Sistem competițional Regulament, materiale, echipament	1	1-5.11	
		<i>Evaluare</i>	1	1-5.11	
IV. Capacitatea motrică	3.1.	Definiție Componentele capacității motrice	1	8-12.11	
		<i>Evaluare</i>	1	8-12.11	
V. Capacitatea de performanță	3.1. 3.2.	Definiție Aptitudini	1	15-19.11	
		Atitudini Ambianță Antrenament	1	15-19.11	
		<i>Evaluare</i>	1	22-26.11	
TEZĂ		Recapitulare pentru teză	3	22-26.11 29.11.-3.12	
		TEZĂ	1	6-10.12	
		Discutarea tezei	1	6-10.12	
VI. Bugetul de timp și regimul de viață al sportivului	4.1.	Timpul alocat activității școlare, activității sportive Bugetul de timp liber	2	13-17.12	
		<i>Evaluare</i>	1	20-22.12	
		<i>Lecție la dispoziția profesorului</i>	1	20-22.12	
VACANȚA DE IARNĂ 23 decembrie 2021 - 9 ianuarie 2022					

SEMESTRUL al II-lea

Unitatea de învățare	Competențe specifice	Conținuturi	Număr de ore alocate	Săptămâna	Obs.
VII. Efortul în antrenamentul sportiv	3.3.	Definiție Parametrii efortului	2	10-14.01.2022	
		Caracteristicile și orientarea efortului	2	17-21.01	
		<i>Evaluare</i>	1	24-28.01	
VII. Efortul în antrenamentul sportiv	3.3.	Relația efort-oboseală-refacere	2	24-28.01 31.01.-4.02	
		<i>Evaluare</i>	1	31.01.-4.02	
VIII. Mijloacele antrenamentului sportiv	3.4.	Exercițiul fizic	2	7-11.02	
		Categorii de mijloace	3	14-18.02 21-25.02	

Unitatea de învățare	Competențe specifice	Conținuturi	Număr de ore alocate	Săptămâna	Obs.
		<i>Evaluare</i>	1	21-25.02	
IX. Igiena individuală	4.2.	Igiena corporală Igiena echipamentului	2	28.02.-4.03	
		<i>Evaluare</i>	1	7-11.03	
X. Protecția individuală	4.3.	Contuzii Plăgi Hemoragii Traumatisme la nivelul capului și al coloanei vertebrale Entorse Luxații Fracturi Înec	2	7-11.03 14-18.03	
		Insolația și supra-încălzirea Degerăturile	2	14-18.03 21-25.03	
		<i>Evaluare</i>	1	21-25.03	
XI. Teoria și metodică dezvoltării calităților motrice - VITEZA	5.1.	Definiția vitezei Factorii care condiționează viteza	2	28.03.-1.04	
<i>Lecție la dispoziția profesorului</i>			2	4-8.04	
SĂPTĂMÂNA ALTFEL 8-14 aprilie					
VACANȚA DE PRIMĂVARĂ 15 aprilie - 1 mai					
XI. Viteza - calitate motrică de bază	5.1.	Forme de manifestare Aspecte metodice pentru dezvoltarea vitezei Evaluarea vitezei	3	2-6.05 9-13.05	
		<i>Evaluare</i>	1	9-13.05	
TEZĂ		Recapitulare pentru teză	1	16-20.05	
		TEZĂ	1	16-20.05	
		Discutarea tezei	1	23-27.05	
XII. Unitățile organizatorice ale sportului școlar la nivel județean și local	6.1.	Structura organizatorică județeană și locală a mișcării sportive Unități organizatorice - atribuții Sistemul de relații dintre ele	2	23-27.05 30.05.-3.06	
		<i>Evaluare</i>	1	30.05.-3.06	
<i>Recapitulare finală</i>			1	6-10.06	
<i>Lecție la dispoziția profesorului</i>			1	6-10.06	

EXEMPLE DE PROIECTARE A UNITĂȚILOR DE ÎNVĂȚARE



Unitatea de învățământ:

Cadrul didactic:

Disciplina: Pregătire sportivă teoretică

Clasa a IX-a

PROIECTAREA UNITĂȚII DE ÎNVĂȚARE ANUL ȘCOLAR 2021-2022

1. Sportul - fenomen social (9 lecții)

CONȚINUTURI DIN PROGRAMA ȘCOLARĂ	C.S.	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE	RESURSE	EVALUARE
Originea și evoluția practicării exercițiilor fizice	1.1.	<ul style="list-style-type: none"> - formarea unei reprezentări socio-culturale, privind originea și evoluția practicării exercițiilor fizice, în raport cu reperiile istorice ale societății omenești; - sesizarea originii exercițiilor fizice care se confundă cu însăși existența omului; - precizarea locului pe care exercițiile fizice îl ocupă în cultura umană; - enumerarea deprinderilor naturale și de luptă; - explicarea scopului exercițiilor fizice; - evidențierea spiritului de întrecere care este în natura omului și se valorifică social; 	<ul style="list-style-type: none"> -1 lecție; - activitate frontală; - metode didactice: <i>povestirea/expunerea, explicația, conversația</i> - resurse materiale: <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>manual PST clasa a IX-a;</i> ▪ <i>fișe de lucru (ex. fișa 1 din REPERE METODOLOGICE).</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - observarea sistematică a elevilor; - aprecieri verbale prin calificative de tipul FB, B, S; - <i>temă: manual, pag.5.</i>
Apariția și evoluția sportului	1.1.	<ul style="list-style-type: none"> - sesizarea rolului multiplu al exercițiilor fizice, rezultat din practicarea pentru sănătate și educație; - sesizarea îmbinării caracterului competitiv al exercițiilor fizice cu cel educativ; - identificarea și analiza elementelor de cauzalitate care au generat apariția și dezvoltarea sportului; - identificarea sistemelor de educație fizică, a personalităților și caracteristicilor reprezentative. 	<ul style="list-style-type: none"> -1 lecție; - activitate frontală; - metode didactice: <i>expunerea, explicația, conversația;</i> - resurse materiale: <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>manual PST clasa a IX-a;</i> ▪ <i>fișe de lucru (ex. fișa 2 din REPERE METODOLOGICE).</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - observarea sistematică a elevilor; - aprecieri verbale prin calificative de tipul B, FB, S; - teste/ online (ex. <i>testul 1/ 1 online din REPERE METODOLOGICE</i>

CONȚINUTURI DIN PROGRAMĂ ȘCOLARĂ	C.S.	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE	RESURSE	EVALUARE
<i>Evaluare: subcapitolele 1.1. și 1.2.</i>	1.1.		-1 lecție; - activitate frontală.	<i>evaluare sumativă</i>
Concepția despre sport	1.1.	- identificarea originii termenului de “sport” și ce semnificații a avut la începuturile sale; - sesizarea rolului determinant al lui Pierre de Coubertin în renașterea J.O.; - înțelegerea concepției despre sport și cum a evoluat aceasta în lume și în România; - identificarea prevederilor Cartei Europene a Sportului.	-1 lecție; - activitate frontală; - metode didactice: <i>expunerea, explicația, conversația</i> - resurse materiale: ▪ <i>manual PST clasa a IX-a;</i> ▪ <i>fișe de lucru.</i>	- observarea sistematică a elevilor; - aprecieri verbale prin calificative de tipul FB, B, S; - <i>temă: manual, pag.9.</i>
Coordonatele de definiție ale sportului	1.1.	- enumerarea notelor definitorii ale sportului; - definirea sportului zilelor noastre; - cunoașterea lumii sportului și a zonelor sale de acțiune.	-1 lecție; - activitate frontală; - metode didactice: <i>explicația, conversația</i> - resurse materiale: ▪ <i>manual PST clasa a IX-a;</i> ▪ <i>fișe de lucru.</i>	- observarea sistematică a elevilor; - aprecieri verbale prin calificative de tipul FB, B, S. - <i>temă: manual, pag.11.</i>
Funcțiile sportului	1.2.	- definirea funcțiilor în raport cu planurile de acțiune ale sportului; - înțelegerea polivalenței activităților sportive; - inițierea în practica cercetării fenomenelor specifice domeniului sportiv, prin utilizarea surselor de documentare științifice; - interpretarea direcțiilor de evoluție a sportului de performanță pe plan mondial și național, din perspectivă socio-economică, politică și culturală;	-1 lecție; - activitate frontală; - metode didactice: <i>explicația, conversația</i> - resurse materiale: ▪ <i>manual PST clasa a IX-a;</i> ▪ <i>fișe de lucru (ex. fișa 3 din REPERE METODOLOGICE).</i>	- observarea sistematică a elevilor; - aprecieri verbale prin calificative de tipul FB, B, S.
Obiectivele sportului	1.2.	- diferențierea funcțiilor sportului de obiectivele acestuia; - definirea obiectivelor în raport cu planurile de acțiune ale sportului;	-1 lecție; - activitate frontală; - metode didactice: <i>explicația, conversația</i> - resurse materiale:	- observarea sistematică a elevilor; - aprecieri verbale prin calificative de tipul FB, B, S.

CONȚINUTURI DIN PROGRAMĂ ȘCOLARĂ	C.S.	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE	RESURSE	EVALUARE
		- exerciții de identificare, pe baza operelor literare sau artistice (pictură, sculptură, filme documentare/filme artistice tematice), a valorilor umane promovate prin sport; - înțelegerea organizării sportului pe subsisteme.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ manual PST clasa a IX-a; ▪ fișe de lucru (ex. fișa 4 din REPERE METODOLOGICE). 	- tema manual pag. 14 - teste/ online (ex. testul 2/ 2 online din REPERE METODOLOGICE)
Evaluare unitatea 1 <i>Sportul - fenomen social</i>	1.1. 1.2.		-1 lecție; - activitate frontală.	<i>evaluare sumativă</i>

2. Educație fizică și sport (3 lecții)

CONȚINUTURI DIN PROGRAMĂ ȘCOLARĂ	C.S.	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE	RESURSE	EVALUARE
Noțiunile de bază și cele specifice domeniului sportului	2.1.	- sesizarea caracteristicilor sistemului de educație fizică și sport; - diferențierea celor trei niveluri conceptuale: termeni generali, termeni comuni, termeni specifici; - exerciții de sesizare a sensului corect a unităților lexicale noi, specifice domeniului sport, dintr-un context dat: text scris, mesaj verbal etc. - înțelegerea noțiunilor comune și specifice din domeniul educației fizice și sportului; - sesizarea confuziilor terminologice întâlnite în domeniul educației fizice și sportului;	-2 lecții; - activitate frontală; - metode didactice: <i>expunerea, explicația, conversația</i> - resurse materiale: <ul style="list-style-type: none"> ▪ manual PST clasa a IX-a; ▪ fișe de lucru (ex. fișele 5 și 6 din REPERE METODOLOGICE). 	- observarea sistematică a elevilor; - aprecieri verbale prin calificative de tipul FB, B, S; - teste/ online (ex. testul 3/ 3 online din REPERE METODOLOGICE)
Evaluare unitatea 2 <i>Educație fizică și sport</i>	2.1.		-1 lecție; - activitate frontală;	<i>evaluare sumativă</i>

3. Discipline sportive practicate (4 lecții)

CONȚINUTURI DIN PROGRAMĂ ȘCOLARĂ	C.S.	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE	RESURSE	EVALUARE
Aspecte generale și particulare, referitoare la disciplina sportivă de specializare	2.2.	<ul style="list-style-type: none"> - definirea disciplinei; - exerciții de operare corectă cu elemente de lexic specifice disciplinei sportive practicate; - prezentarea apariției și dezvoltării disciplinei sportive; - identificarea structurilor organizatorice; - evidențierea figurilor marcante ale disciplinei sportive (sportivi și antrenori); 	<ul style="list-style-type: none"> -1 lecție; - activitate frontală; - metode didactice: <i>expunerea, explicația, conversația</i> - resurse materiale: <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>manual PST clasa a IX-a;</i> ▪ <i>fișe de lucru.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - observarea sistematică a elevilor; - aprecieri verbale prin calificative de tipul FB, B, S.
Descrierea tehnică-tactică-fizică; Sistem competițional	2.2.	<ul style="list-style-type: none"> - diferențierea pur teoretică a tehnicii de tactică în jocuri sportive; - sesizarea tehnicii și a tacticii în disciplina sportivă practică; - descrierea sistemului competițional; - exerciții de transfer corect și rapid a achizițiilor lexicale învățate sau a câmpurilor lexico-semantice cunoscute, către altele noi, necunoscute; 	<ul style="list-style-type: none"> -1 lecție; - activitate frontală; - metode didactice: <i>expunerea, explicația, conversația</i> - resurse materiale: <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>manual PST clasa a IX-a;</i> ▪ <i>fișe de lucru (ex. fișele 7 și 8 din REPERE METODOLOGICE).</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - observarea sistematică a elevilor; -realizați un referat cu tema: „<i>Scurtă monografie a disciplinei sportive practicate</i>”.
Regulament, materiale, echipament	2.2.	<ul style="list-style-type: none"> - precizarea principalelor prevederi ale regulamentului specific disciplinei sportive Practicate. 	<ul style="list-style-type: none"> -1 lecție; - activitate frontală; - metode didactice: <i>explicația, conversația</i> - resurse materiale: <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>manual PST clasa a IX-a;</i> ▪ <i>fișe de lucru.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - observarea sistematică a elevilor; - aprecieri verbale prin calificative; - teste/ online (ex. testul 4/ 4 online din REPERE METODOLOGICE) - temă: manual, pag. 27.
Evaluare unitatea 3 <i>Discipline sportive practicate</i>	2.2.		<ul style="list-style-type: none"> -1 lecție; - activitate frontală/grupe; 	<i>evaluare sumativă</i>

4. Capacitatea motrică (2 lecții)

CONȚINUTURI DIN PROGRAMĂ ȘCOLARĂ	C.S.	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE	RESURSE	EVALUARE
Capacitatea motrică	3.1. 3.2.	<ul style="list-style-type: none"> - definirea capacității motrice; - enumerarea componentelor capacității motrice; - reflectarea potențialului motric și biologic în capacitatea motrică; - analiza disponibilităților fizice și psihice ale organismului, în raport cu stadiile de creștere și nivelul de pregătire sportivă; - diferențierea persoanelor antrenate de cele neantrenate în funcție de eficiența activității motrice; - analiza raportului de condiționare dintre componentele capacității motrice. 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 lecție; - activitate frontală; - metode didactice: <i>expunerea, explicația, conversația</i> - resurse materiale: <ul style="list-style-type: none"> ▪ manual PST clasa a IX-a; ▪ fișe de lucru (ex. fișa 9 din REPERE METODOLOGICE). 	<ul style="list-style-type: none"> - observarea sistematică a elevilor; - aprecieri verbale prin calificative de tipul FB, B, S; - teste/ online (ex. testul 5/ 5 online din REPERE METODOLOGICE) - temă: manual, pag. 29.
<i>Evaluare unitatea 4 Capacitatea motrică</i>	3.1.		<ul style="list-style-type: none"> -1 lecție; - activitate frontală; 	<i>evaluare sumativă</i>

5. Capacitatea de performanță (3 lecții)

CONȚINUTURI DIN PROGRAMĂ ȘCOLARĂ	C.S.	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE	RESURSE	EVALUARE
Capacitatea de performanță Aptitudinile	3.1. 3.2.	<ul style="list-style-type: none"> - definirea capacității de performanță; - enumerarea factorilor determinanți ai performanței (4 "A"); - exerciții de apreciere comparativă a nivelului de dezvoltare a capacității de performanță, din perspectiva raportului "identitate-diferență", în relațiile: individ - mediu sportiv, individ - model sportiv. 	<ul style="list-style-type: none"> -1 lecție; - activitate frontală; - metode didactice: <i>expunerea, explicația, conversația</i> - resurse materiale: <ul style="list-style-type: none"> ▪ manual PST clasa a IX-a; ▪ fișe de lucru. 	<ul style="list-style-type: none"> - observarea sistematică a elevilor; - aprecieri verbale prin calificative de tipul FB, B, S;
Atitudini Ambianță Antrenament	3.1. 3.2.	<ul style="list-style-type: none"> - sesizarea rolului atitudinilor, ambianței (mediul natural și socio-cultural) și antrenamentului în condiționarea și dezvoltarea capacității de performanță; 	<ul style="list-style-type: none"> -1 lecție; - activitate frontală; - metode didactice: <i>explicația, conversația</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - teste/ online (ex. testul 6/ 6 online din REPERE METODOLOGICE)

		- diferențierea capacității motrice de capacitatea de performanță; - identificarea și analiza variabilelor favorizante sau perturbatoare asupra dezvoltării capacității de performanță.	- resurse materiale: ▪ manual PST clasa a IX-a; ▪ fișe de lucru (ex. fișele 10, 11 și 12 din REPERE METODOLOGICE).	-temă: manual, pag. 31; -realizați un referat cu tema: „Cei 4 ”A” în disciplina sportivă practică”.
Evaluare unitatea 5 Capacitatea de performanță	3.1. 3.2.		- 1 lecție; - activitate frontală	evaluare sumativă

6. Bugetul de timp și regimul de viață al sportivului (3 lecții)

CONȚINUTURI DIN PROGRAMĂ ȘCOLARĂ	C.S.	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE	RESURSE	EVALUARE
Bugetul de timp	4.1.	- determinarea cosmică a ritmurilor de viață ale omului; - sesizarea raportului dintre activitate (solicitare) și odihnă;	-1 lecție; - activitate frontală; - metode didactice: <i>explicația, conversația</i> - resurse materiale: ▪ manual PST clasa a IX-a; ▪ fișe de lucru.	- observarea sistematică a elevilor; - teste/ online (ex. testul 9/ 9 online din REPERE METODOLOGICE)
Regimul de viață al sportivului	4.1.	- enumerarea regulilor ce trebuie respectate în gospodărirea bugetului de timp; - sesizarea importanței evidenței proprii activității; - construirea unor diagrame/tabele/scheme grafice care să ilustreze modul de gestionare a bugetului de timp pentru o perioadă determinată.	-1 lecție; - activitate frontală; - metode didactice: <i>explicația, conversația, dialogul</i> - resurse materiale: ▪ manual PST clasa a IX-a; ▪ fișe de lucru (ex. fișele 17 și 18 din REPERE METODOLOGICE).	- temă: manual, pag. 35; - realizați un referat cu tema: „Programul meu zilnic comparativ cu recomandările pentru elevii-sportivi”.
Evaluare unitatea 6 Bugetul de timp	4.1.		-1 lecție; - activitate frontală.	evaluare sumativă

7. Efortul în antrenamentul sportiv (8 lecții)

CONȚINUTURI DIN PROGRAMĂ ȘCOLARĂ	C.S.	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE	RESURSE	EVALUARE
Definiția efortului	3.3.	- înțelegerea definiției efortului; - caracterizarea efortului prin parametrii (mărimi) și caracteristici (calități);	-1 lecție; - activitate frontală; - metode didactice: <i>expunerea, explicația, conversația</i> - resurse materiale: ▪ <i>manual PST clasa a IX-a;</i> ▪ <i>fișe de lucru.</i>	- observarea sistematică a elevilor; - aprecieri verbale prin calificative.
Parametrii efortului	3.3.	- sesizarea celor două perspective din care poate fi programată și evaluată mărimea efortului; - definirea parametrilor efortului; - sesizarea relației dintre parametrii efortului;	-1 lecție; - activitate frontală; - metode didactice: <i>explicația, conversația</i> - resurse materiale: ▪ <i>manual PST clasa a IX-a;</i> ▪ <i>fișe de lucru.</i>	-realizați un referat cu tema: Parametrii efortului dintr-o lecție de antrenament
Caracteristicile și orientarea efortului	3.3.	- diferențierea tipurilor de efort în funcție de specificitatea stimulilor și de forma de organizare în care se realizează; - clasificarea efortului în educație fizică și în antrenamentul sportiv;	-1 lecție; - activitate frontală / individuală; - metode didactice: <i>explicația, conversația</i> - resurse materiale: ▪ <i>manual PST clasa a IX-a;</i> ▪ <i>fișe de lucru.</i>	- observarea sistematică a elevilor; - aprecieri verbale prin calificative de tipul FB, B, S. - teste/online (ex. testul 7 online din REPERE METODOLOGICE).
	3.3.	- determinarea orientării efortului în funcție de particularitățile aplicării caracteristicilor de durată, intensitate, caracterul exercițiilor, nr. pauzelor, nr. repetărilor;	-1 lecție; - activitate frontală; - metode didactice: <i>explicația, conversația</i> -resurse materiale: ▪ <i>manual PST clasa a IX-a;</i> ▪ <i>fișe de lucru (ex. fișa 13 din REPERE METODOLOGICE).</i>	- observarea sistematică a elevilor; - aprecieri verbale prin calificative. - temă: <i>manual, pag. 42.</i>
Evaluare	3.3.		-1 lecție; - activitate frontală.	<i>Evaluare sumativă</i>

CONȚINUTURI DIN PROGRAMĂ ȘCOLARĂ	C.S.	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE	RESURSE	EVALUARE
<i>Efortul, parametri, caracteristici și orientare</i>				
Relația efort - oboseală - refacere	3.3.	- definirea oboselei; - caracterizarea tipurilor de oboseală; - aprecierea reacțiilor organismului la eforturi de diferite tipuri și în diferite momente ale pregătirii; - identificarea metodelor și a mijloacelor care favorizează refacerea, în raport cu solicitările specifice disciplinei sportive practicate.	-1 lecție; - activitate frontală; - metode didactice: <i>explicația, conversația, dialogul</i> - resurse materiale: ▪ <i>manual PST clasa a IX-a;</i> ▪ <i>fișe de lucru.</i>	- observarea sistematică a elevilor; - aprecieri verbale prin calificative de tipul B,FB,S.
	3.3.	- diferențierea fenomenului de revenire față de refacere (restabilire); - înțelegerea relației efort - oboseală - restabilire - adaptare; - dezbateri privind valorificarea stărilor de oboseală, ca premisă pentru procesele de supracompensare și adaptare; - realizarea transferului de informații, prin conexiuni inter- și transdisciplinare, pentru studierea raportului efort - oboseală - refacere.	-1 lecție; - activitate frontală; - metode didactice: <i>explicația, conversația</i> - resurse materiale: ▪ <i>manual PST clasa a IX-a;</i> ▪ <i>fișe de lucru (ex. fișa 14 din REPERE METODOLOGICE).</i>	- observarea sistematică a elevilor; - aprecieri verbale prin calificative. - teste/online (ex. <i>testul 7 din REPERE METODOLOGICE</i>) - <i>temă: manual, pag. 44</i>
<i>Evaluare unitatea 7 Efortul în antrenamentul sportiv</i>	3.3.		-1 lecție; - activitate frontală.	<i>evaluare sumativă</i>

8. Mijloacele antrenamentului sportiv (6 lecții)

CONȚINUTURI DIN PROGRAMĂ ȘCOLARĂ	C.S.	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE	RESURSE	EVALUARE
Probleme generale privind exercițiul fizic	3.4.	- înțelegerea definiției mijloacelor de antrenament; - definirea exercițiului fizic; - diferențierea conținutului exercițiului fizic de forma acestuia; - analize și dezbateri critice privind raportul dintre conținutul și forma exercițiului fizic;	-2 lecții; - activitate frontală; - metode didactice: <i>expunerea, explicația, conversația</i> - resurse materiale: ▪ <i>manual PST clasa a IX-a;</i>	- observarea sistematică a elevilor; - aprecieri verbale prin calificative de tipul FB, B, S.

CONȚINUTURI DIN PROGRAMĂ ȘCOLARĂ	C.S.	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE	RESURSE	EVALUARE
		- clasificarea exercițiilor fizice în funcție de diferite criterii;	▪ fișe de lucru (ex. fișa 16 din REPERE METODOLOGICE).	
Mijloace de dezvoltare a capacității de performanță	3.4.	- clasificarea mijloacelor de pregătire în funcție de formele de organizare ale activității sportive; - selectarea, prin mijloace specifice internetului și a disciplinei TIC, a unor înregistrări video care să reflecte mijloacele competiționale specifice disciplinei sportive practicate, în raport cu reperere bibliografice de specialitate. <i>Mijloacele de antrenament</i> (lecție) - stabilirea obiectivelor și caracteristicilor mijloacelor de antrenament.	-1 lecție; - activitate frontală; - metode didactice: <i>explicația, conversația</i> - resurse materiale: ▪ <i>manual PST clasa a IX-a;</i> ▪ <i>fișe de lucru (ex. fișa 15 din REPERE METODOLOGICE).</i>	- observarea sistematică a elevilor; - aprecieri verbale prin calificative de tipul FB, B, S.
	3.4.	<i>Mijloacele competiționale</i> - stabilirea principalelor categorii de mijloace competiționale și rolul lor în obținerea performanței.	-1 lecție; - activitate frontală; - metode didactice: <i>explicația, conversația</i> - resurse materiale: ▪ <i>manual PST clasa a IX-a;</i> ▪ <i>fișe de lucru.</i>	-realizați un referat cu tema: „Mijloacele (de antrenament, competiționale și de refacere) folosite în propriul antrenament de-a lungul unui an de pregătire sportivă”.
	3.4.	<i>Mijloace de refacere</i> - definirea refacerii; - clasificarea mijloacelor de refacere; - sesizarea rolului mijloacelor de refacere în pregătirea sportivă.	-1 lecție; - activitate frontală; - metode didactice: <i>explicația, conversația</i> - resurse materiale: ▪ <i>manual PST clasa a IX-a;</i> ▪ <i>fișe de lucru.</i>	- teste/ online (ex. testul 8/ 8 online din REPERE METODOLOGICE) - temă: manual, pag. 52.
Evaluare unitatea 8 <i>Mijloacele antrenamentului sportiv</i>	3.4.		-1 lecție; - activitate frontală.	<i>evaluare sumativă</i>

9. Igiena individuală (3 lecții)

CONȚINUTURI DIN PROGRAMĂ ȘCOLARĂ	C.S.	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE	RESURSE	EVALUARE
Igiena personală	4.2.	<ul style="list-style-type: none"> - evidențierea rolului igienei în obținerea performanței; - enumerarea și analizarea rolurilor pielii; - prezentarea principalelor măsuri de igienă ale pielii, părului și unghiilor; - analizarea importanței igienei gurii, nasului, ochilor și urechilor; 	<ul style="list-style-type: none"> -1 lecție; - activitate frontală; - metode didactice: <i>explicația, conversația</i> - resurse materiale: <ul style="list-style-type: none"> ▪ manual PST clasa a IX-a; ▪ fișe de lucru (ex. fișa 19 din REPERE METODOLOGICE). 	<ul style="list-style-type: none"> - observarea sistematică a elevilor; -realizați un referat cu tema: „Importanța igienei personale în vederea creșterii capacității de performanță în disciplina sportivă practică”.
Igiena echipamentului	4.2.	<ul style="list-style-type: none"> - enumerarea și argumentarea funcțiilor echipamentului sportiv; - analiza propriului echipament sportiv utilizat în procesul de antrenament și identificarea proprietăților acestuia care favorizează sau frânează randamentul motric. 	<ul style="list-style-type: none"> -1 lecție; - activitate frontală; - metode didactice: <i>explicația, conversația/dialogul</i> - resurse materiale: <ul style="list-style-type: none"> ▪ manual PST clasa a IX-a; ▪ fișe de lucru (ex. fișa 20 din REPERE METODOLOGICE). 	<ul style="list-style-type: none"> - observarea sistematică a elevilor; - aprecieri verbale prin calificative. - teste/ online (ex. testul 10/ 10 online din REPERE METODOLOGICE) - temă: manual, pag.55.
Evaluare unitatea 9 Igiena personală	4.2.		<ul style="list-style-type: none"> -1 lecție; - activitate frontală. 	evaluare sumativă

10. Protecția individuală (5 lecții)

CONȚINUTURI DIN PROGRAMĂ ȘCOLARĂ	C.S.	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE	RESURSE	EVALUARE
Protecția individuală	4.3.	<ul style="list-style-type: none"> - prezentarea principalelor reguli ce trebuie respectate în organizarea și desfășurarea activității sportive, în vederea prevenirii accidentelor; 	<ul style="list-style-type: none"> -1 lecție; - activitate frontală; - metode didactice: 	<ul style="list-style-type: none"> - observarea sistematică a elevilor; - aprecieri verbale

CONȚINUTURI DIN PROGRAMĂ ȘCOLARĂ	C.S.	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE	RESURSE	EVALUARE
		- enumerarea tipurilor de traumatisme întâlnite în activitatea sportivă;	<i>expunerea, explicația, conversația</i> - resurse materiale: ▪ manual PST clasa a IX-a; ▪ fișe de lucru (ex. fișa 22 din REPERE METODOLOGICE).	prin calificative de tipul FB, B, S.
		- caracterizarea și identificarea contuziilor și a plăgilor în funcție de semnele clinice; - clasificarea și caracterizarea hemoragiilor;		
	4.3.	- caracterizarea și identificarea traumatismelor la nivelul capului, a coloanei vertebrale și a gâtului; - caracterizarea și identificarea entorselor, luxațiilor fracturilor;	-1 lecție; - activitate frontală; - metode didactice: <i>explicația, conversația;</i> - resurse materiale: ▪ manual PST clasa a IX-a; ▪ fișe de lucru (ex. fișa 21 din REPERE METODOLOGICE).	-realizați un referat cu tema: „Cum mă protejez de traumatisme în disciplina sportivă practică?”
	4.3.	- caracterizarea și identificarea înecului, degerăturilor, insolației și supraîncălzirii;	-1 lecție; - activitate frontală; - metode didactice: <i>expunerea, explicația, conversația</i> - resurse materiale: ▪ manual PST clasa a IX-a; ▪ fișe de lucru.	- teste/ online (ex. testul 11/ 11 online din REPERE METODOLOGICE) - temă: manual, pag. 59.
<i>Evaluare unitatea 10 Protecția individuală</i>	4.3.		1 lecție; - activitate frontală.	evaluare sumativă

11. Teoria și metodică dezvoltării calităților motrice (5 lecții)

CONȚINUTURI DIN PROGRAMĂ ȘCOLARĂ	C.S.	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE	RESURSE	EVALUARE
Viteza - calitate motrică	5.1.	- enumerarea calităților motrice; - definirea vitezei și a caracteristicilor ei spațio-temporale;	-1 lecție; - activitate frontală; - metode didactice:	- observarea sistematică a elevilor; - aprecieri verbale

CONȚINUTURI DIN PROGRAMĂ ȘCOLARĂ	C.S.	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE	RESURSE	EVALUARE
		- stabilirea principalilor factori care condiționează dezvoltarea vitezei; - enumerarea și caracterizarea formelor de manifestare a vitezei;	<i>explicația, conversația</i> - resurse materiale: ▪ <i>manual PST clasa a IX-a;</i> ▪ <i>fișe de lucru.</i>	prin calificative de tipul FB, B, S.
	5.1.	- cunoașterea principalelor aspecte metodice privind dezvoltarea acestei vitezei; - enumerarea și caracterizarea principalelor metode și procedee metodice de dezvoltare; - exerciții de interpretare corectă a informațiilor din reprezentări grafice/desene/scheme ce vizează exerciții pentru dezvoltarea vitezei;	-1 lecție; - activitate frontală; - metode didactice: <i>explicația, conversația</i> - resurse materiale: ▪ <i>manual PST clasa a IX-a;</i> ▪ <i>fișe de lucru.</i>	-realizați un referat cu tema: „ <i>Viteza în disciplina sportivă practică</i> ”.
Metode și tehnici de evaluare a vitezei	5.1.	- sesizarea mijloacelor și tehnicilor de evaluare a vitezei; - transcrierea, în formă descriptivă și grafică, a exercițiilor utilizate în procesul de antrenament, pentru dezvoltarea diferitelor tipuri de viteză.	-1 lecție; - activitate frontală; - metode didactice: <i>explicația, conversația</i> - resurse materiale: <i>fișe de lucru (ex. fișele 22 și 24 din REPERE METODOLOGICE).</i>	- observarea sistematică a elevilor; - aprecieri verbale; - teste/ online (<i>ex. testul 12/ 12 online din REPERE METODOLOGICE</i>) - <i>temă: manual, pag.66.</i>
Evaluare unitatea 11 <i>Teoria și metodică dezvoltării vitezei</i>	5.1.		- 1 lecție; - activitate frontală.	<i>evaluare sumativă</i>

12. Unitățile organizatorice ale sportului școlar la nivel județean și local (3 ore)

CONȚINUTURI DIN PROGRAMĂ ȘCOLARĂ	C.S.	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE	RESURSE	EVALUARE
Structura organizatorică județeană și locală a mișcării sportive	6.1.	- identificarea unităților organizatorice ale sportului la nivel local și județean - în special ale sportului școlar;	-1 lecție; - activitate frontală; - metode didactice: <i>explicația, conversația</i> - resurse materiale:	- observarea sistematică a elevilor; - aprecieri verbale prin calificative de tipul FB, B, S.

CONȚINUTURI DIN PROGRAMĂ ȘCOLARĂ	C.S.	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE	RESURSE	EVALUARE
		- sesizarea atribuțiilor unităților organizatorice ale sportului la nivel local și județean - în special ale sportului școlar;	<ul style="list-style-type: none"> ▪ manual PST clasa a IX-a; ▪ fișe de lucru (ex. fișele 25 și 26 din REPERE METODOLOGICE). 	
Sistemul de relații dintre unitățile organizatorice ale sportului școlar la nivel județean / local	6.1.	- stabilirea relațiilor dintre unitățile organizatorice ale sportului școlar la nivel local și județean;	<ul style="list-style-type: none"> -1 lecție; - activitate frontală; - metode didactice: <i>explicația, conversația</i> - resurse materiale: <ul style="list-style-type: none"> ▪ manual PST clasa a IX-a; ▪ fișe de lucru. 	<ul style="list-style-type: none"> - observarea sistematică a elevilor; - aprecieri verbale prin calificative; - teste/ online (ex. testul 13/ 13 online din REPERE METODOLOGICE) - temă: manual, pag.71.
Evaluare unitatea 12 <i>Unitățile organizatorice ale sportului școlar la nivel județean și local</i>	6.1.		<ul style="list-style-type: none"> - 1 lecție; - activitate frontală. 	<i>evaluare sumativă</i>

Lecții alocate recapitulării pentru teză:	Lecții la dispoziția profesorului:
Semestrul I - 3 lecții	Semestrul I - 2 lecții
Semestrul al II-lea - 1 lecție	Semestrul al II-lea -1 lecție

IV. Evaluarea gradului de achiziție a competențelor

IV.1. Conținutul evaluării la clasa a IX-a

Evaluarea vizează nivelul de achiziție a competențelor specifice programei de Pregătire sportivă teoretică din clasa a IX-a, corespunzător conținuturilor aferente.

Elevii primesc semestrial minimum două note și o notă separată la teză.


Cadrele didactice pot apela pentru evaluarea curentă formativă la o serie de metode și instrumente de evaluare, ca de exemplu:

- întrebări și răspunsuri (evaluare orală);
- referate și sinteze;
- conversația euristică;
- portofoliul;
- testul scris;
- fișe de lucru.

Pentru realizarea unei bune pregătiri a elevilor, unitatea de învățământ și cadrele didactice care predau această disciplină trebuie să asigure, cu ajutorul bibliotecii școlare sau prin cabinetul metodic al catedrei, surse și materiale documentare specifice, de actualitate.

IV.2. Exemple de instrumente de evaluare

În cele ce urmează, autorii propun mai multe exemple de instrumente de evaluare care pot fi aplicate indiferent de forma de organizare a activității școlare (față-în-față sau online).



Competența specifică 1.1

Identificarea factorilor obiectivi care au generat apariția sportului în viața socială

EXEMPLE DE INSTRUMENTE DE EVALUARE

Test nr. 1

I. Coloana A cuprinde numele personalităților reprezentative ale sistemelor de educație fizică, iar coloana B cuprinde țările ale căror reprezentanți sunt. **Notați asocierea corectă dintre fiecare cifră a coloanei A și litera corespunzătoare din coloana B.**

Indicații: există 4 nume de personalități și 5 țări. Se vor nota **patru** asocieri;

Punctaj: se va acorda câte 1 punct pentru fiecare răspuns corect - $4 \times 1 \text{ punct} = 4 \text{ puncte}$

A	B
1. Frederich Ludwig Jahn 2. Per Henrik Ling 3. Francesco Amoros 4. Thomas Arnold	a. Franța
	b. Germania
	c. Suedia
	d. Anglia
	e. Italia

Răspunsuri corecte: 1-b; 2-c; 3-a; 4-d

II. Notați informația corectă care completează spațiile libere.

Indicații: se notează cifra urmată de cuvântul adecvat.

Punctaj: se acordă câte 1 punct pentru fiecare răspuns corect - $3 \times 1 \text{ punct} = 3 \text{ puncte}$

Exercițiile fizice au fost folosite inițial cu scop ...**(1)**..., religios și recreativ.

Exercițiile fizice au suferit o triplă influență: a mediului ...**(2)**..., a mediului ...**(3)**... și a personalității individului.

Răspunsuri corecte: 1-educativ; 2-natural; 3-social.

III. Identificați litera corespunzătoare răspunsului corect.

Indicații: se notează numărul întrebării apoi litera corespunzătoare răspunsului corect.

Punctaj: se acordă câte 1 punct pentru fiecare răspuns corect - $2 \times 1 \text{ punct} = 2 \text{ puncte}$

1. Sistemul de educație fizică și sport din Suedia avea următoarele părți ale gimnasticii:

- civilă, militară, educativă, socială
- educativă, morală, militară, fizică
- pedagogică, militară, medicală, ortopedică
- populară, școlară, pedagogică, etică

2. „Optandum est un sit, mens sana in corpore sano” celebrele cuvinte ale poetului latin Juvenal înseamnă:

- Ceea ce este cultura pentru umanitate este olimpismul pentru sport.
- Este de dorit să fie o minte sănătoasă într-un corp sănătos.
- Mai repede, mai sus, mai puternic.
- Un sportiv adevărat e un cavalier în toate manifestările vieții.

Răspunsuri corecte: 1-c; 2-b.

Notă: La nota finală se acordă 1 punct din oficiu.

Test nr. 1 online

Notă pentru profesor

Recomandăm ca testele online să fie aplicate ca teste de autoevaluare

Link

<https://learningapps.org/display?v=pa6ikzmtt21>

Competența specifică 1.2
Argumentarea funcțiilor și a obiectivelor sportului în viața socială
EXEMPLE DE INSTRUMENTE DE EVALUARE

Test nr. 2

I. Coloana A cuprinde funcțiile sportului, iar coloana B cuprinde planurile în care acestea acționează.
Notați asocierea corectă dintre fiecare cifră a coloanei A și litera corespunzătoare din coloana B.

Indicații: există 4 nume de funcții și 5 planuri în care acestea acționează. Se vor nota patru asocieri;

Punctaj: se va acorda câte 1 punct pentru fiecare răspuns corect. - $4 \times 1 \text{ punct} = 4 \text{ puncte}$

A	B
1. Dezvoltarea economică și tehnologică 2. Favorizarea socializării 3. Dezvoltarea capacității motrice 4. Maximizarea potențialului biologic	a. Politic
	b. Economic
	c. Motric
	d. Social
	e. Biologic

Răspunsuri corecte: 1-b; 2-d; 3-c; 4-e

II. Notați informația corectă care completează spațiile libere.

Indicații: se va nota cifra urmată de cuvântul adecvat.

Punctaj: se va acorda câte 1 punct pentru fiecare răspuns corect - $3 \times 1 \text{ punct} = 3 \text{ puncte}$

Funcția este **...(1)...**, unei activități, o realitate ce caracterizează măsura în care acesta este orientată în vederea atingerii unui **...(2)....**

Un obiectiv al sportului este favorizarea integrării **...(3)....**

Răspunsuri corecte: 1-esența; 2-scop; 3-sociale.

III. Identificați litera corespunzătoare răspunsului corect.

Indicații: se va nota numărul întrebării apoi litera corespunzătoare răspunsului corect.

Punctaj: se va acorda câte 1 punct pentru fiecare răspuns corect. - $2 \times 1 \text{ punct} = 2 \text{ puncte}$

1. Unul dintre obiectivele sportului în timpul liber este:
 - a. crearea dispoziției pentru obținerea performanțelor sportive
 - b. dezvoltarea fizică, formarea și păstrarea condiției fizice
 - c. învingerea dificultăților create de o dizabilitate
 - d. prevenirea și combaterea eventualelor deficiențe fizice produse de sportul de performanță.

2. În plan educațional, funcția sportului este de:
 - a. dezvoltare a personalității
 - b. dezvoltare cognitivă
 - c. formare a profilului psihologic
 - d. luptă competițională

Răspunsuri corecte: 1-b; 2-b.

Notă: La nota finală se acordă 1 punct din oficiu.

Test nr. 2 online

Notă pentru profesor

Recomandăm ca testele online să fie aplicate ca teste de autoevaluare

Link

<https://learningapps.org/watch?v=p5cbs8du521>

Competența specifică 2.1

Utilizarea noțiunilor de bază din domeniul sportului, în comunicarea orală și scrisă

EXEMPLE DE INSTRUMENTE DE EVALUARE

Test nr. 3

I. Coloana A cuprinde noțiuni din domeniul sportului, iar coloana B cuprinde definiții ale acestora. **Notați asocierea corectă dintre fiecare cifră a coloanei A și litera corespunzătoare din coloana B.**

Indicații: există 4 noțiuni și 5 definiții. Se vor nota **patru** asocieri;

Punctaj: se va acorda câte 1 punct pentru fiecare răspuns corect - **4 x 1 punct = 4 puncte**

A	B
1. Act motric	a. Formă de manifestare a forței în raport cu timpul.
2. Formă sportivă	b. Cantitatea totală de repetare apreciată prin distanțe parcurse, timpul de lucru, numărul de execuții etc.
3. Intensitatea efortului	c. Cantitatea de lucru mecanic efectuat pe unitate de timp.
4. Volumul efortului	d. Element de bază al oricărei mișcări, efectuat în scopul adaptării imediate sau construirii de acțiuni motrice.
	e. Stare superioară de adaptare, concretizată în cele mai bune performanțe realizate în concursurile principale.

Răspunsuri corecte: 1-d; 2-e; 3-c; 4-b

II. **Notați informația corectă care completează spațiile libere.**

Indicații: se va nota cifra urmată de cuvântul adecvat.

Punctaj: se va acorda câte 1 punct pentru fiecare răspuns corect. - **3 x 1 punct = 3 puncte**

Testul este **...(1)...** de lucru validat, standardizat și etalonat pe cale experimentală pentru evaluarea capacităților subiecților.

Ansamblul de idei, valori, atitudini și tipuri de activități, ce consideră esența activității motrice și sportive ca factor de perfecționare multidimensională a ființei umane, pusă exclusiv în slujba idealurilor umaniste se numește **...(2)...**

Acțiunea motrică cu valoare instrumentală, concepută și programată în vederea realizării **...(3)...** educației fizice și sportului.

Răspunsuri corecte: 1-instrument; 2-olimpism; 3-obiectiv

III. **Identificați litera corespunzătoare răspunsului corect.**

Indicații: se va nota numărul întrebării apoi litera corespunzătoare răspunsului corect.

Punctaj: se va acorda câte 1 punct pentru fiecare răspuns corect. - **2 x 1 punct = 2 puncte**

1. Capacitatea de performanță reprezintă:

- cantitatea de lucru mecanic efectuat pe unitate de timp
- componentă a actelor și acțiunilor motrice
- manifestarea complexă a disponibilităților individului, materializată în valori obiective
- sistem de măsuri, mijloace și metode prin care se asigură pregătirea

2. Complexul de manifestări preponderent motrice, condiționate de nivelul de dezvoltare a calităților motrice, de indici morfo-funcționali, de procesele psihice și biochimice, metabolice, reciproc condiționate, care au ca rezultat efectuarea eficientă a acțiunilor motrice se numește:

- capacitate motrică
- formă sportivă
- pregătire fizică
- pricepere motrică

Răspunsuri corecte: 1-c; 2-a.

Notă: La nota finală se acordă 1 punct din oficiu.

Test nr. 3 online

Notă pentru profesor

Recomandăm ca testele online să fie aplicate ca teste de autoevaluare

Link

<https://learningapps.org/watch?v=pbpfigyu521>

Competența specifică 2.2

Sesizarea aspectelor particulare ale terminologiei specifice disciplinei sportive practicate
EXEMPLE DE INSTRUMENTE DE EVALUARE

Test nr. 4

I. Coloana A cuprinde numele unor discipline sportive, iar coloana B cuprinde scurte definiții ale acestora. **Notați asocierea corectă dintre fiecare cifră a coloanei A și litera corespunzătoare din coloana B.**

Indicații: există 4 discipline sportive și 5 definiții. Se vor nota patru asocieri;

Punctaj: se va acorda câte 1 punct pentru fiecare răspuns corect - $4 \times 1 \text{ punct} = 4 \text{ puncte}$

A	B
1. GO 2. Șah 3. Baseball 4. Yachting	a. Sport nautic practicat cu ambarcațiuni cu vele
	b. Joc de origine chineză care cuprinde 361 de puncte de intersecție.
	c. Joc de strategie între doi jucători, desfășurat pe o tablă cu 64 de câmpuri colorate alternativ în alb și negru.
	d. Joc între două echipe numit și „sportul cu balonul oval”.
	e. Joc între două echipe de nouă jucători, terenul având patru baze albe .

Răspunsuri corecte: 1-b; 2-c; 3-e; 4-a

II. Notați informația corectă care completează spațiile libere.

Indicații: se va nota cifra urmată de cuvântul adecvat.

Punctaj: se va acorda câte 1 punct pentru fiecare răspuns corect. - $3 \times 1 \text{ punct} = 3 \text{ puncte}$

Handbalul se desfășoară pe un teren de formă **...(1)...**, cu lungimea de 40 de metri.

Voleiul este un sport în care cele două echipe sunt separate de un **...(2)...** peste care trebuie să treacă mingea.

Baschetul se joacă între două echipe a câte **...(3)...** jucători.

Răspunsuri corecte: 1-dreptunghiulară; 2-fileu; 3-cinci

III. Identificați litera corespunzătoare răspunsului corect.

Indicații: se va nota numărul întrebării apoi litera corespunzătoare răspunsului corect.

Punctaj: se va acorda câte 1 punct pentru fiecare răspuns corect. - $2 \times 1 \text{ punct} = 2 \text{ puncte}$

1. Time-outul reprezintă:

- timp de odihnă acordat de antrenor, la cererea arbitrului sau a căpitanului de echipă.
- timp de odihnă acordat de arbitru, la cererea antrenorului sau a căpitanului de echipă.
- timp de odihnă acordat de arbitru, la cererea antrenorului sau a spectatorilor.
- timp de odihnă acordat de arbitru, la cererea spectatorilor sau a căpitanului de echipă.

2. Cristina Neagu reprezintă o figură marcantă în disciplina sportivă:

- atletism
- gimnastică
- handbal
- judo

Răspunsuri corecte: 1-b; 2-c.

Notă: La nota finală se acordă 1 punct din oficiu.

Test nr. 4 online

Notă pentru profesor

Recomandăm ca testele online să fie aplicate ca teste de autoevaluare

Link

- <https://learningapps.org/watch?v=ptqp4n12321>
- <https://learningapps.org/watch?v=py0gufa5n21>
- <https://learningapps.org/watch?v=pz03cg36k21>

Competența specifică 3.1

Identificarea componentelor capacității motrice și a capacității de performanță
EXEMPLE DE INSTRUMENTE DE EVALUARE

Test nr. 5

I. Coloana A cuprinde cei 4 "A" ai performanței, iar coloana B cuprinde scurte note definitorii ale acestora. **Notați asocierea corectă dintre fiecare cifră a coloanei A și litera corespunzătoare din coloana B.**

Indicații: există 4 termeni ("A") și 5 note definitorii. Se vor nota patru asocieri;

Punctaj: se va acorda câte 1 punct pentru fiecare răspuns corect - $4 \times 1 \text{ punct} = 4 \text{ puncte}$

A	B
1. Atitudini 2. Aptitudini 3. Antrenament 4. Ambianță	a. Sunt influențate de ereditate, dar aceasta nu are un rol determinant.
	b. Se exprimă prin preferința pentru anumite activități.
	c. Se referă la mediul natural și socio-cultural în care sportivul își duce existența și care îl solicită.
	d. Se întocmește de către antrenor pe baza calendarului oficial.
	e. Proces complex, desfășurat sistematic și continuu gradat cu scopul adaptării organismului la eforturi fizice și psihice intense necesar obținerii performanțelor.

Răspunsuri corecte: 1-b; 2-a; 3-e; 4-c

II. **Notați informația corectă care completează spațiile libere.**

Indicații: se va nota cifra urmată de cuvântul adecvat.

Punctaj: se va acorda câte 1 punct pentru fiecare răspuns corect. - $3 \times 1 \text{ punct} = 3 \text{ puncte}$

În sport aptitudinile se împart în aptitudini general motrice și aptitudini ...**(1)**... fiecărei ramuri de sport.

Atitudinile ...**(2)**... - se manifestă ca stări de așteptare și prevedere; constituie fundamentarea gândirii tactice.

Mediul ...**(3)**... - se referă la climă, presiune atmosferică, alimentație, factori naturali etc. care influențează uneori decisiv valoarea performanței sportive

Răspunsuri corecte: 1-specifice; 2- cognitive; 3-fizic

III. **Identificați litera corespunzătoare răspunsului corect.**

Indicații: se va nota numărul întrebării apoi litera corespunzătoare răspunsului corect.

Punctaj: se va acorda câte 1 punct pentru fiecare răspuns corect. - $2 \times 1 \text{ punct} = 2 \text{ puncte}$

1. Capacitatea motrică este o rezultată a mai multor factori grupați în două categorii.

Aptitudinile fac parte din componentele:

- a. atitudinale
- b. instabile
- c. stabile
- d. volitive

2. Un nivel bun al capacității motrice se obține dacă eficiența mișcărilor este:

- a. crescută
- b. diminuată
- c. medie
- d. scăzută

Răspunsuri corecte: 1-c; 2-a

Notă: La nota finală se acordă 1 punct din oficiu.

Test nr. 5 online

Notă pentru profesor

Recomandăm ca testele online să fie aplicate ca teste de autoevaluare

Link

<https://learningapps.org/watch?v=ps13bonxa21>

Competența specifică 3.2

Aprecierea caracteristicilor capacității de performanță în disciplina sportivă practică
EXEMPLE DE INSTRUMENTE DE EVALUARE

Test nr. 6

I. Coloana A cuprinde noțiuni din clasificarea aptitudinilor și atitudinilor, iar coloana B cuprinde scurte note definitorii ale acestora. **Notați asocierea corectă dintre fiecare cifră a coloanei A și litera corespunzătoare din coloana B.**

Indicații: există 4 noțiuni și 5 note definitorii. Se vor nota **patru** asocieri;

Punctaj: se va acorda câte 1 punct pentru fiecare răspuns corect - $4 \times 1 \text{ punct} = 4 \text{ puncte}$

A	B
1. Atitudini cognitive	a. Utile oricărei activități intelectuale sau motrice
2. Aptitudini general motrice	b. Se manifestă ca stări de așteptare și prevedere
3. Atitudini de tip efector-operational	c. Se referă la mediul natural și socio-cultural în care sportivul își duce existența și care îl solicită
4. Aptitudinile generale	d. Preferințe pentru răspunsuri performante și țin de experiența sportivului
	e. Prezente în orice formă de educație fizică și sport

Răspunsuri corecte: 1-b; 2-e; 3-d; 4-a

II. **Notați informația corectă care completează spațiile libere.**

Indicații: se va nota cifra urmată de cuvântul adecvat.

Punctaj: se va acorda câte 1 punct pentru fiecare răspuns corect. - $3 \times 1 \text{ punct} = 3 \text{ puncte}$

Aptitudinile implicate în performanța sportivă pot fi cu determinare de ...**(1)**... și determinare genetică.

Antrenamentul trebuie să fie ...**(2)**..., ceea ce înseamnă că trebuie să cuprindă latura biologică, psihologică, tehnico-motrică și socio-comportamentală.

Unii autori consideră că elementul general ...**(3)**... stă la baza tuturor aptitudinilor.

Răspunsuri corecte: 1-mediu; 2-total; 3-motric

III. **Identificați litera corespunzătoare răspunsului corect.**

Indicații: se va nota numărul întrebării apoi litera corespunzătoare răspunsului corect.

Punctaj: se va acorda câte 1 punct pentru fiecare răspuns corect. - $2 \times 1 \text{ punct} = 2 \text{ puncte}$

1. Printre aptitudinile implicate în performanța sportivă cu determinare de mediu pot fi cele:

- biochimice
- motrice
- psiho-afective
- somatice

2. Atitudinile cognitive constituie fundamentul gândirii:

- artistice
- inovative
- sportive
- tactice

Răspunsuri corecte: 1-c; 2-d

Notă: La nota finală se acordă 1 punct din oficiu.

Test nr. 6 online

Notă pentru profesor

Recomandăm ca testele online să fie aplicate ca teste de autoevaluare

Link

<https://learningapps.org/watch?v=pdqqt0npj21>

Competența specifică 3.3
Aprecierea caracteristicilor efortului
EXEMPLE DE INSTRUMENTE DE EVALUARE

Test nr. 7

I. Coloana A cuprinde parametrii efortului, iar coloana B cuprinde scurte note definitorii ale acestora.
Notați asocierea corectă dintre fiecare cifră a coloanei A și litera corespunzătoare din coloana B.

Indicații: există 4 parametri și 5 note definitorii. Se vor nota **patru** asocieri;

Punctaj: se va acorda câte 1 punct pentru fiecare răspuns corect - $4 \times 1 \text{ punct} = 4 \text{ puncte}$

A	B
1. Volum 2. Intensitate 3. Complexitate 4. Durată	a. Timpul cât stimulul acționează singular sau în serii, în cadrul unor structuri de antrenament.
	b. Cantitatea de lucru mecanic efectuat pe unitatea de timp.
	c. Numărul acțiunilor motrice efectuate simultan în timpul unei activități.
	d. Raportul dintre timpul de aplicare a stimulului și timpul de repaus pe structură de antrenament.
	e. Cantitatea totală de repetare.

Răspunsuri corecte: 1-e; 2-b; 3-c; 4-a

II. **Notați informația corectă care completează spațiile libere.**

Indicații: se va nota cifra urmată de cuvântul adecvat.

Punctaj: se va acorda câte 1 punct pentru fiecare răspuns corect. - $3 \times 1 \text{ punct} = 3 \text{ puncte}$

Oboseala **...(1)...** poate fi depășită, capacitatea de performanță menținându-se la un nivel ridicat, prin efort de voință.

Oboseala **...(2)...** determină scăderea capacității de efort și este însoțită de refuzul de a continua activitatea în regimul planificat.

Oboseala **...(3)...** sau subiectivă diminuează capacitatea de performanță, sportivii devenind irascibili, nesociabili, cad în stări depresive, manifestă panică sau neliniște.

Răspunsuri corecte: 1-latentă; 2-manifestă; 3-psihică.

III. **Identificați litera corespunzătoare răspunsului corect.**

Indicații: se va nota numărul întrebării apoi litera corespunzătoare răspunsului corect.

Punctaj: se va acorda câte 1 punct pentru fiecare răspuns corect. - $2 \times 1 \text{ punct} = 2 \text{ puncte}$

1. Depășirea nivelului inițial al rezervelor energetice reprezintă:

- a. educare
- b. antrenament intens
- c. refacere
- d. supracompensare

2. Fenomenul de stabilire a echilibrului homeostazic inițial, după prestarea unei activități se numește:

- a. refacere
- b. restabilire
- c. revenire
- d. stare

Răspunsuri corecte: 1-d; 2-c.

Notă: La nota finală se acordă 1 punct din oficiu.

Test nr. 7 online

Notă pentru profesor

Recomandăm ca testele online să fie aplicate ca teste de autoevaluare

Link

<https://learningapps.org/watch?v=phmkaoy6321>

Competența specifică 3.4

Diferențierea categoriilor de mijloace utilizate în pregătirea sportivă

EXEMPLE DE INSTRUMENTE DE EVALUARE

Test nr. 8

I. Coloana A cuprinde criteriile de clasificare ale exercițiilor, iar coloana B cuprinde tipurile de exerciții, în funcție de clasificarea acestora. **Notați asocierea corectă dintre fiecare cifră a coloanei A și litera corespunzătoare din coloana B.**

Indicații: există 4 parametri și 5 note definitorii. Se vor nota patru asocieri;

Punctaj: se va acorda câte 1 punct pentru fiecare răspuns corect - $4 \times 1 \text{ punct} = 4 \text{ puncte}$

A	B
1. După natura efectelor pe care le induc 2. După gradul de constrângere 3. După structura socială de efectuare 4. După natura contracției musculare	a. Exerciții dinamice, statice, mixte.
	b. Exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice, pentru dezvoltarea fizică armonioasă.
	c. Exerciții pregătitoare, specifice, și de concurs.
	d. Exerciții tipizate, semi-tipizate, libere.
	e. Exerciții individuale, în grup, mixte, demixtate.

Răspunsuri corecte: 1-c; 2-d; 3-e; 4-a

II. Notați informația corectă care completează spațiile libere.

Indicații: se va nota cifra urmată de cuvântul adecvat.

Punctaj: se va acorda câte 1 punct pentru răspuns corect. - $3 \times 1 \text{ punct} = 3 \text{ puncte}$

Refacerea reprezintă o componentă a ...**(1)**... sportiv care folosește în mod rațional și dirijat o serie de mijloace medico-pedagogice naturale și/sau artificiale, provenite din mediul extern și/sau intern al organismului, în scopul ...**(2)**... homeostaziei dinaintea efortului și, mai ales în scopul depășirii acestuia prin „...**(3)**... funcțională”.

Răspunsuri corecte: 1-antrenamentului; 2-restabilirii; 3-supracompensare.

III. Identificați litera corespunzătoare răspunsului corect.

Indicații: se va nota numărul întrebării apoi litera corespunzătoare răspunsului corect.

Punctaj: se va acorda câte 1 punct pentru fiecare răspuns corect. - $2 \times 1 \text{ punct} = 2 \text{ puncte}$

1. Jocul școală are ca obiectiv:

- asigurarea dezvoltării calităților motrice specifice
- învățarea sau perfecționarea anumitor procedee tehnice
- omogenizarea compartimentelor și a cuplurilor din echipă
- perfecționarea relațiilor de joc în condiții de adversitate

2. Partenerii trebuie să aibă o valoare mai scăzută decât formația care se antrenează în cadrul jocului:

- competițional
- de antrenament
- de verificare
- școală

Răspunsuri corecte: 1-b; 2-d.

Notă: La nota finală se acordă 1 punct din oficiu.

Test nr. 8 online

Notă pentru profesor

Recomandăm ca testele online să fie aplicate ca teste de autoevaluare

Link

<https://learningapps.org/watch?v=p9evnha1j21>

Competența specifică 4.1

Gestionarea eficientă a timpului alocat activității școlare și activității sportive

EXEMPLE DE INSTRUMENTE DE EVALUARE

Test nr. 9

I. Coloana A cuprinde activitățile din fișa individuală a activității, iar coloana B cuprinde conținuturile acestora.

Notați asocierea corectă dintre fiecare cifră a coloanei A și litera corespunzătoare din coloana B.

Indicații: există 4 activități și 5 conținuturi. Se vor nota **patru** asocieri;

Punctaj: se va acorda câte 1 punct pentru fiecare răspuns corect - $4 \times 1 \text{ punct} = 4 \text{ puncte}$

A	B
1. Activitatea școlară 2. Lecția de antrenament 3. Activități de autoinstruire 4. Activități de timp liber	a. Numărul lecției din cadrul macrociclului, obiectivele lecției, rezultatele la probele de control etc.
	b. Orarul pe discipline, evenimentele pe parcursul lecțiilor, notele obținute etc.
	c. Plimbări în aer liber, vizionarea filmelor etc.
	d. Starea de sănătate, folosirea suplimentelor de efort etc.
	e. Timpul alocat pregătirii temelor pentru ziua următoare, rezultatele activității, dificultăți întâmpinate etc.

Răspunsuri corecte: 1-b; 2-a; 3-e; 4-c

II. Notați informația corectă care completează spațiile libere.

Indicații: se va nota cifra urmată de cuvântul adecvat.

Punctaj: se va acorda câte 1 punct pentru fiecare răspuns corect. - $3 \times 1 \text{ punct} = 3 \text{ puncte}$

Cunoașterea modului în care se instalează oboseala și cum se desfășoară ...**(1)**... constituie elementele esențiale în proiectarea și conducerea ...**(2)**.... Experiența acumulată în pregătirea sportivilor arată că repetarea antrenamentului următor nu se petrece pe fondul restabilirii ...**(3)**... a organismului, ci pe fondul unei refaceri incomplete, fenomen ce constituie un excitant pozitiv pentru organism.

Răspunsuri corecte: 1-restabilirea; 2-antrenamentelor; 3-totale

III. Identificați litera corespunzătoare răspunsului corect.

Indicații: se va nota numărul întrebării apoi litera corespunzătoare răspunsului corect.

Punctaj: se va acorda câte 1 punct pentru fiecare răspuns corect. - $2 \times 1 \text{ punct} = 2 \text{ puncte}$

- Eficiența activității elevilor sportivi este asigurată prin următoarea regulă:
 - 6 h activitate școlară + 2 h pregătirea lecțiilor + 2 h de antrenament + 5 h activități de timp liber + 9 h odihnă = 24 h
 - 6 h activitate școlară + 2 h pregătirea lecțiilor + 3 h de antrenament + 4 h activități de timp liber + 9 h odihnă = 24 h
 - 6 h activitate școlară + 2 h pregătirea lecțiilor + 4 h de antrenament + 4 h activități de timp liber + 8h odihnă = 24 h
 - 6 h activitate școlară + 3 h pregătirea lecțiilor + 2 h de antrenament + 4 h activități de timp liber + 9 h odihnă = 24 h
- Efectuarea eforturilor trebuie să se realizeze la cel puțin:
 - 30 de minute de la trezirea din somn
 - 60 de minute de la trezirea din somn
 - 30 de minute după servirea mesei
 - 90 de minute înainte de culcare

Răspunsuri corecte: 1-b; 2-b.

Notă: La nota finală se acordă 1 punct din oficiu.

Test nr. 9 online

Notă pentru profesor

Recomandăm ca testele online să fie aplicate ca teste de autoevaluare

Link

<https://learningapps.org/watch?v=pj6kexpy321>

Competența specifică 4.2

Selectarea măsurilor de igienă personală adecvate activității sportive practicate

EXEMPLE DE INSTRUMENTE DE EVALUARE

Test nr. 10

I. Coloana A cuprinde noțiuni prezentate în capitolul „Igienă individuală”, iar coloana B cuprinde caracteristici ale acestora. **Notați asocierea corectă dintre fiecare cifră a coloanei A și litera corespunzătoare din coloana B.**

Indicații: există 4 noțiuni și 5 caracteristici. Se vor nota patru asocieri;

Punctaj: se va acorda câte 1 punct pentru fiecare răspuns corect - $4 \times 1 \text{ punct} = 4 \text{ puncte}$

A	B
1. agenți patogeni	a. substanță care se formează în organism în vederea neutralizării unei infecții.
2. termoreglare	b. energia luminoasă incidentă, radiată în mod difuz de zăpadă.
3. anticorp	c. mecanism fiziologic prin care se menține constantă temperatura corpului.
4. albedo	d. proces fiziologic prin care organismul pierde surplusul de căldură.
	e. microorganisme capabile să pătrundă și să se înmulțească într-un organism, provocând manifestări patologice.

Răspunsuri corecte: 1-e; 2-c; 3-a; 4-b

II. **Notați informația corectă care completează spațiile libere.**

Indicații: se va nota cifra urmată de cuvântul adecvat.

Punctaj: se va acorda câte 1 punct pentru fiecare răspuns corect. - $3 \times 1 \text{ punct} = 3 \text{ puncte}$

Pielea este organul care asigură legătura între corpul omului și mediul ...**(1)**...

Părul trebuie spălat cu șampon o dată sau de două ori pe săptămână, nu în fiecare zi, deoarece ar duce la ...**(2)**... sebumului.

Igienă urechilor urmărește prevenirea formării ...**(3)**... de cerumen.

Răspunsuri corecte: 1-ambiant; 2-îndepărtarea; 3-dopurilor

III. **Identificați litera corespunzătoare răspunsului corect.**

Indicații: se va nota numărul întrebării apoi litera corespunzătoare răspunsului corect.

Punctaj: se va acorda câte 1 punct pentru fiecare răspuns corect. - $2 \times 1 \text{ punct} = 2 \text{ puncte}$

1. Unul dintre rolurile pe care le îndeplinește pielea este:

- de acuratețe vizuală
- de higroscopicitate
- în sinteza vitaminei B
- de reactivitate generală

2. Pentru preîntâmpinarea iritațiilor cauzate de transpirație, este indicat ca bărbieritul să se realizeze înainte de antrenament cu:

- 1-2 ore
- 10-12 ore
- 20-22 ore
- 1-2 zile

Răspunsuri corecte: 1-d; 2-b.

Notă: La nota finală se acordă 1 punct din oficiu.

Test nr. 10 online

Notă pentru profesor

Recomandăm ca testele online să fie aplicate ca teste de autoevaluare

Link

<https://learningapps.org/watch?v=p5zxp7tv21>

Competența specifică 4.3

Identificarea cauzelor care produc cele mai frecvente traumatisme și a măsurilor specifice de protecție

EXEMPLE DE INSTRUMENTE DE EVALUARE

Test nr. 11

I. Coloana A cuprinde noțiuni prezentate în capitolul „Protecția individuală”, iar coloana B cuprinde caracteristici ale acestora. **Notați asocierea corectă dintre fiecare cifră a coloanei A și litera corespunzătoare din coloana B.**

Indicații: există 4 noțiuni și 5 caracteristici. Se vor nota patru asocieri;

Punctaj: se va acorda câte 1 punct pentru fiecare răspuns corect - 4 x 1 punct = 4 puncte

A	B
1. edem	a. modificare de formă și volum a zonei afectate.
2. traumatism	b. acumulare de lichid seros în spațiile intracelulare ale organelor și țesuturilor.
	c. totalitatea fenomenelor patologice locale și generale, pe care le prezintă organismul în urma acțiunii violente a unei forțe externe.
3. echimoză	d. pată de culoare roșie-vineție, apărută pe piele în urma unei lovituri (vânătaie).
4. tumefiere	e. contracție bruscă, involuntară, prelungită, a musculaturii unui segment corporal sau al întregului corp.

Răspunsuri corecte: 1-b; 2-c; 3-d; 4-a

II. Notați informația corectă care completează spațiile libere.

Indicații: se va nota cifra urmată de cuvântul adecvat.

Punctaj: se va acorda câte 1 punct pentru fiecare răspuns corect. - 3 x 1 punct = 3 puncte

Contuziile sunt traumatisme produse de forțe mecanice ...**(1)**..., care determină leziuni și tulburări funcționale.

Hemoragia ...**(2)**..., se recunoaște după:

- culoarea sângelui (roșu aprins);
- jetul intermitent;
- hemoragie abundentă.

Fracturile sunt leziuni osoase traumatice, caracterizate prin ...**(3)**... continuității țesutului osos.

Răspunsuri corecte: 1-externe; 2-arterială; 3-întreruperea

III. Identificați litera corespunzătoare răspunsului corect.

Indicații: se va nota numărul întrebării apoi litera corespunzătoare răspunsului corect.

Punctaj: se va acorda câte 1 punct pentru fiecare răspuns corect. - 2 x 1 punct = 2 puncte

1. Unul dintre principalele semne clinice în cazul plăgilor este:

- a. capacitatea de coordonare scăzută
- b. întreruperea continuității tegumentare
- c. lipsa transmisibilității mișcării
- d. rigiditatea în a mobiliza articulația

2. În cazul insolației, unul dintre simptome este:

- a. apariția flictenelor
- b. colorația albastră-violacee a mucoaselor
- c. pulsul devine mai rapid
- d. scurtarea regională

Răspunsuri corecte: 1-b; 2-c.

Notă: La nota finală se acordă 1 punct din oficiu.

Test nr. 11 online

Notă pentru profesor

Recomandăm ca testele online să fie aplicate ca teste de autoevaluare

Link

<https://learningapps.org/watch?v=pv88piu3n21>

Competența specifică 5.1

Determinarea nivelului de dezvoltare a vitezei, în vederea evaluării

EXEMPLE DE INSTRUMENTE DE EVALUARE

Test nr. 12

I. Coloana A cuprinde noțiuni prezentate în capitolul „Teoria și metodică dezvoltării calităților motrice”, iar coloana B cuprinde caracteristici ale acestora. **Notați asocierea corectă dintre fiecare cifră a coloanei A și litera corespunzătoare din coloana B.**

Indicații: există 4 noțiuni și 5 caracteristici. Se vor nota patru asocieri;

Punctaj: se va acorda câte 1 punct pentru fiecare răspuns corect - $4 \times 1 \text{ punct} = 4 \text{ puncte}$

A	B
1. tempoul	a. are caracteristică principală periodicitatea repetării fenomenului, succesiunea intervalelor de timp.
2. simțul vitezei	b. priceperea executanților de a menține o viteză optimă de execuție.
3. bariera de viteză	c. rapiditatea cu care un subiect răspunde la diferiți excitanți.
4. timpul de latență	d. este produsă de utilizarea excesivă a intensităților maxime.
	e. reprezintă densitatea mișcărilor pe unitatea de timp.

Răspunsuri corecte: 1-e; 2-b; 3-d; 4-c

II. **Notați informația corectă care completează spațiile libere.**

Indicații: se va nota cifra urmată de cuvântul adecvat.

Punctaj: se va acorda câte 1 punct pentru fiecare răspuns corect. - $3 \times 1 \text{ punct} = 3 \text{ puncte}$

Viteza poate fi definită ca fiind ...**(1)**... efectuării mișcării sau a actului motric în unitatea de timp.

Fibrele musculare albe sunt fibre rapide, apte să dezvolte tensiuni ...**(2)**... .

Tehnica măsurării duratei se numește ...**(3)**... .

Răspunsuri corecte: 1-rapiditatea; 2-maxime; 3-cronometrie

III. **Identificați litera corespunzătoare răspunsului corect.**

Indicații: se va nota numărul întrebării apoi litera corespunzătoare răspunsului corect.

Punctaj: se va acorda câte 1 punct pentru fiecare răspuns corect. - $2 \times 1 \text{ punct} = 2 \text{ puncte}$

1. Măsurarea vitezei de repetiție se realizează prin:

- proba „atinge plăcile”
- proba „naveta 5 x 10m”
- metoda „riglei căzătoare”
- platforma lui „M. Georgescu”

2. Forma de manifestare a vitezei care este condiționată de tempoul de execuție și de ritm este:

- viteza de accelerare
- viteza de execuție
- viteza de reacție
- viteza de repetiție

Răspunsuri corecte: 1-a; 2-d.

Notă: La nota finală se acordă 1 punct din oficiu.

Test nr. 12 online

Notă pentru profesor

Recomandăm ca testele online să fie aplicate ca teste de autoevaluare

Link

<https://learningapps.org/watch?v=ppwi3c6mc21>

Competența 6.1

Identificarea structurilor organizatorice ale sportului școlar la nivel local/ județean

EXEMPLE DE INSTRUMENTE DE EVALUARE

Test nr. 13

I. Coloana A cuprinde structuri sportive prezentate în capitolul „Unități organizatorice ale sportului școlar la nivel județean și local”, iar coloana B cuprinde caracteristici ale acestora. **Notați asocierea corectă dintre fiecare cifră a coloanei A și litera corespunzătoare din coloana B.**

Indicații: există 4 structuri sportive și 5 caracteristici. Se vor nota **patru** asocieri;

Punctaj: se va acorda câte 1 punct pentru fiecare răspuns corect - $4 \times 1 \text{ punct} = 4 \text{ puncte}$

A	B
1. Liceul cu Program Sportiv 2. Asociația județeană pe ramură de sport 3. Clubul sportiv școlar 4. Asociația sportivă școlară	a. asigură participarea elevilor la competițiile sportive de masă.
	b. unitate de învățământ cu program sportiv integrat.
	c. organizează și sprijină desfășurarea calendarului sportiv propriu și al federației sportive naționale.
	d. este un serviciu public descentralizat.
	e. unitate de învățământ cu program sportiv suplimentar.

Răspunsuri corecte: 1-b; 2-c; 3-e; 4-a

II. Notați informația corectă care completează spațiile libere.

Indicații: se va nota cifra urmată de cuvântul adecvat.

Punctaj: se va acorda câte 1 punct fiecare pentru răspuns corect. - $3 \times 1 \text{ punct} = 3 \text{ puncte}$

Directiile județene/ ale municipiului București pentru sport țin evidența structurilor sportive ...**(1)**... personalitate juridică din județ.

Inspectoratele ...**(2)**... județene sunt unități descentralizate de specialitate subordonate Ministerului Educației.

Filialele județene ale Academiei Olimpice Române au atribuții în dezvoltarea și promovarea principiilor fundamentale ale ...**(3)**... la nivel județean și local.

Răspunsuri corecte: 1-fără; 2-școlare; 3-olimpismului

III. Identificați litera corespunzătoare răspunsului corect.

Indicații: se va nota numărul întrebării apoi litera corespunzătoare răspunsului corect.

Punctaj: se va acorda câte 1 punct pentru fiecare răspuns corect. - $2 \times 1 \text{ punct} = 2 \text{ puncte}$

1. Inspectorul școlar de educație fizică și sport este în relație directă cu:

- asociațiile sportive naționale
- federațiile sportive naționale
- filialele Academiei Olimpice Române
- liceele cu program sportiv

2. Inspectoratul școlar județean/al municipiului București propune, pentru aprobare, unitățile de învățământ cu program sportiv integrat și suplimentar către:

- Ministerul Administrației și Internelor
- Ministerul Apărării Naționale
- Ministerul Educației
- Ministerul Tineretului și Sportului

Răspunsuri corecte: 1-d; 2-c.

Notă: La nota finală se acordă 1 punct din oficiu.

Test nr. 13 online

Notă pentru profesor

Recomandăm ca testele online să fie aplicate ca teste de autoevaluare

Link

<https://learningapps.org/watch?v=pddnk35xc21>

V. Recomandări pentru construirea noilor achiziții

Subliniem din nou, legat de constructul unor noi achiziții, că relaționarea acestora cu fondul anterior de cunoștințe teoretice și practice ale elevilor-sportivi va putea fi realizată numai în situația în care o serie de conținuturi teoretice au fost predate în contextul lecțiilor de educație fizică sau al lecțiilor de antrenament din ciclul gimnazial.

Astfel, **demersurile de construire a achizițiilor din clasa a IX-a**, prevăzute pentru anul școlar 2021-2022, vor trebui să pornească de la interogări ale cadrelor didactice, precum:

- Ce reiau din programele școlare anterioare?
- Ce reformulez în noi contexte de învățare?
- Ce competențe din programa/programele școlare anterioare fuzionează cu elemente/componente din anul școlar în curs?
- Cum voi realiza această fuzionare?
- Cum consolidez/dezvolt achizițiile învățării, predate deja, dar care sunt țintite și de programa de clasa a IX-a?
- Sunt necesare activități de recuperare pentru conținuturi ale învățării neacoperite de programele anterioare?
- Cum le racordez la programa de clasa a IX-a?
- Etc.

Anterior **demersurilor** de mai sus, **rezultatele evaluărilor** finale sau sumative, la sfârșitul clasei a VIII-a, se vor constitui ca referințe importante ale acestor demersuri, și vor sta la baza proiectării didactice ulterioare, din clasa a IX-a.

Prezentele **REPERELE METODOLOGICE** propun modalități de sprijin al cadrelor didactice pentru utilizarea fondului de achiziții, acumulat de elevii-sportivi în anii anteriori, la disciplina **Educație fizică** sau în cadrul **lecțiilor de antrenament sportiv** (pentru elevii din clasele cu program integrat-sportiv), apoi, angrenarea acestora la un nivel superior, mai extins, inclusiv în reconsiderarea/restructurarea componentelor sale, posibil incomplete, unele încă instabile sau insuficient dezvoltate, deficite identificate prin evaluarea inițială (din clasa a IX-a), ceea ce va fundamenta predarea-învățarea, inclusiv, pentru o serie de activități de tip remedial.

Exemplele de activități de învățare și de fișe de lucru propuse vor sprijini cadrele didactice în activitatea de structurare a competențelor specifice din programa de clasa a IX-a.

Se va avea în vedere și raportarea activităților la profilul de formare și, implicit, la cele opt **competențele cheie europene**, prevăzute în programele școlare la nivel liceal din România, reieșite din **Recomandarea Parlamentului European și a Consiliului, privind competențele cheie pentru învățarea pe parcursul întregii vieți**, din anul 2006. Considerăm că această nouă perspectivă a demersurilor va aduce o serie de elemente de noutate, în ceea ce privește abordarea didactică în predarea disciplinei **Pregătire sportivă teoretică**, menită să genereze creșterea motivației pentru învățare a elevilor-sportivi.

De asemenea, vor fi prezentate diverse resurse educaționale deschise (*open sources*), valide/validate din punct de vedere educațional. În unele situații, se va promova învățarea de tip eLearning, și doar acolo unde va fi cazul, ca o componentă complementară a procesului didactic, în funcție de modul de organizare a acestuia (față în față, la distanță).

VI. Adaptarea la particularitățile/categoriile de elevi aflați în situații de risc

Pentru elevii din medii și grupuri dezavantajate, cadrele didactice vor desfășura și **activități remediale**, încercând să le ofere acestora șansa recuperării conținutului informațional la care nu au avut acces sau la care au participat cu dificultate.

Activitățile simulative, jocul de rol și sarcinile de lucru pe grupuri mici, în care acești elevi să se implice activ și să aibă responsabilități clare în procesul de învățare, pot reprezenta o alternativă valoroasă pentru disciplina **Pregătire sportivă teoretică**. În egală măsură, cooperarea din cadrul sarcinilor de lucru, efectuate pe grupuri mai mici de elevi, va asigura integrarea socială a elevilor, educarea toleranței și a spiritului de întraajutorare, pentru toți elevii-sportivi.

Pentru elevii cu statut socio-economic scăzut și nivel educațional scăzut al părinților, cadrele didactice vor aplica metode de învățare, bazate spre stimularea motivației interne a elevilor, de depășire a condiției sociale proprii, insuflându-le acestora dorința de a deveni campioni și/sau de a profesa ca instructor sportiv. Activitățile de predare-învățare, care includ modele de campioni români și de antrenori de succes, pot constitui un instrument didactic eficient pentru disciplina **Pregătire sportivă teoretică**.

MENȚIUNE !

După caz, **exemplele de activități de învățare, modelele de fișe de lucru și de instrumente de evaluare**, propuse în aceste REPERE METODOLOGICE, pot fi adaptate și aplicate cu succes de către cadrele didactice, inclusiv, în cazul elevilor-sportivi aflați în situații de risc, cu precizarea că toate aceste demersuri și resursele educaționale-suport vor fi adaptate contextelor concrete de predare-învățare, în care își desfășoară activitatea o parte dintre cadrele didactice, chiar dacă acest segment de elevi are o incidență numerică mai redusă.

VII. Adaptarea la particularitățile/categoriile de elevi cu cerințe educaționale speciale

Pornind de la rigoarea activităților de selecție, prin care sunt incluși în sportul de performanță elevi cu o stare de sănătate optimă, practicanți ce ulterior acced în învățământul liceal, la clasele cu program sportiv, filiera vocațională, cerințele educaționale speciale se vor regăsi într-o pondere extrem de redusă.

Dar, conform unui principiu universal de neîngrădire discriminatorie a accesului la educație a niciunui elev, vor fi luați în considerare, inclusiv practicanții sportului adaptat și o eventuală participare a acestora la procesul educațional din clasele cu program sportiv, filiera vocațională. Prevederea aplicării efective a acestui principiu în documente normative se regăsește în *Metodologia de admitere în licee vocaționale cu profil sportiv*, prin precizarea că există, inclusiv locuri special alocate la admiterea în liceele cu program sportiv.

În astfel de situații, cadrele didactice vor adapta conținuturile disciplinei **Pregătire sportivă teoretică** și metodele de predare, asigurând egalitatea de șanse și facilitând tuturor elevilor accesul la informație, prin mijloace adecvate și adaptate posibilităților lor. Se vor utiliza metode de instruire care pun în valoare posibilitățile de învățare, fără a scoate în evidență limitările elevilor.

BIBLIOGRAFIE

1. Bocoș, M.,(2008). *Fundamentele pedagogiei. Teoria și metodologia curriculumului*, Editura Paralela 45, Pitești.
2. Chiș Vasile, (2005). *Pedagogia contemporană. Pedagogia pentru competențe*. Editura Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca.
3. Comisia Comunităților Europene, (COM 2007 0391). *Cartea albă privind sportul*, Bruxelles. Sursa web- <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/RO/TXT/?uri=celex%3A52007DC0391>.
4. Cucos, C., (2014). *Pedagogie (Ediția a III-a revăzută și adăugită)*, Colecția COLLEGIUM, Științele educației, Editura Polirom, Iași.
5. Dragnea, A., Teodorescu S., (2002). *Teoria Sportului*, Editura FEST, București.
6. Dragnea, Adrian, Silvia Teodorescu, Alin Cătălin Păunescu, (2008). *Pregătire sportivă teoretică. Manual pentru clasele a IX-a și a X-a*. Editura CD Press, București.
7. Gonța, I., (2015). *Psihopedagogie, Curs în tehnologie IFR*, Editura Fundației România de Măine, București
8. Ministerul Educației Cercetării, Tineretului și Sportului, (2011). OM 5574 / 7 octombrie 2011 pentru aprobarea *Metodologiei privind organizarea serviciilor de sprijin educațional pentru copiii, elevii și tinerii cu cerințe educaționale speciale, integrați în învățământul de masă*, Monitorul Oficial al României 785 din 2011.11.04.
9. Neagu, N., (2012). *Motricitatea umană. Fundamente psihopedagogice*. Editura University Press, Târgu Mureș.
10. Neagu, N.,(2010). *Teoria și practica activităților motrice umane*. Editura University Press, Târgu Mureș.
11. Organisation for Economic Co-operation and Development [Organizația pentru Cooperare Economică și Dezvoltare], (2007). *Synthesis Report and Chapter 8 Romania in Education Policies for Students at Risk and those with Disabilities in South Eastern Europe: Bosnia Herzegovina, Bulgaria, Croatia, Kosovo, FYR of Macedonia, Moldova, Montenegro, Romania and Serbia* [Politici in educație pentru elevii în situație de risc și pentru cei cu dizabilități din Europa de sud - est]. Sursa web - <https://www.oecd.org/countries/romania/38614298.pdf>.
12. Parlamentul European, (2006). *Recomandarea Parlamentului European și a Consiliului, privind competențele cheie pentru învățarea pe parcursul întregii vieți*. În Official Journal of the European Union, (2006/962/EC).
13. Parlamentul European, (2012). *Dimensiunea europeană a sportului. Rezoluția Parlamentului European privind dimensiunea europeană a sportului*. Sursa web - <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/RO/TXT/?qid=1629082303234&uri=CELEX%3A52012IP0025> .
14. Păunescu, A.C., Teodorescu, S.V., Melinte, E.M., Pîslaru, V., Ganera, C. (2020). *Repere metodologice privind consolidarea achizițiilor din anul școlar 2019-2020 și proiectarea activității didactice la disciplina Pregătire sportivă teoretică pentru anul școlar 2020 - 2021*.
15. Postolache, N., (1995). *Istoria sportului în România - Date cronologice*, Editura Profexim, București.
16. Postolache, N.,(2018). *Olimpismul în istoria civilizației*. Editura Saeculum Vizual, București.
17. Potolea, D., Neacșu, I., Iucu, R.B., Pânișoară I.O., (2008). *Pregătirea psihopedagogică. Manual pentru definitivat și gradul didactic II*. Colecția COLLEGIUM, Științele educației, Editura Polirom, Iași
18. *Programa școlară de Pregătire sportivă teoretică*, Filiera vocațională, profil sportiv, toate specializările, Clasa a IX-a, *Aprobată prin ordinul ministrului Nr.3432/ 15.03.2006*
19. Teodorescu, S., Urzeală, C., (2018). *Teoria Sportului. Curs universitar*, Editura Discobolul, București.

SURSE WEB

1. http://193.230.8.159/index.php?option=com_content&view=article&id=22:muzeul-sportului-rubrica-descopsera-oina&catid=16&Itemid=131
2. <https://sportulpentrutoti.ro/>
3. <https://www.anticariat-unu.ro/enciclopedia-educatiei-fizice-si-sportului-din-romania-vol-i-ii-2002-p130380>
4. <https://en.m.wikipedia.org/wiki/File:Beni-Hassan-KhnumhotepII2.jpg>
5. https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Viorica_Viscopoleanu_1968d.jpg
6. <https://soundcloud.com/andreea-m-doroftei/lia-manoliu-lacrima-din-aurul-0limpic>
7. https://www.google.com/search?q=popovici+david&tbm=isch&ved=2ahUKEwinsC_yLLyAhUC7-AKHdkpACYQ2-cCegQIABAA&oq=popovici+david&gs_lcp=CgNpbWcQAzIFCAAQgAQyBggAEAgQHjIGCAAQCBAeMgYIABAIEB4yBggAEAgQHjIECAAQGDIECAAQGDoeCCMQJzoHCCMQ6gIQJzoECAAQQzoICAAQgAQQsQM6CwgAEIAEELEDEIMBOgYIABAFEB5Qt5MDWLTtBmD-1gZoA3AAeAKAAaQBIAH5GJIBBDMYLjSYAQcGAAQgAQnd3Mtd2l6LWltZ7ABCsABAQ&sclient=img&ei=gMoYYafyIYLegwfZ04CwAg&bih=758&biw=774&rlz=1C1CHZN_enRO931RO931#imgcr=r1FTojr37n8peM
8. https://www.google.com/search?q=popovici+david&tbm=isch&ved=2ahUKEwinsC_yLLyAhUC7-AKHdkpACYQ2-cCegQIABAA&oq=popovici+david&gs_lcp=CgNpbWcQAzIFCAAQgAQyBggAEAgQHjIGCAAQCBAeMgYIABAIEB4yBggAEAgQHjIECAAQGDIECAAQGDoeCCMQJzoHCCMQ6gIQJzoECAAQQzoICAAQgAQQsQM6CwgAEIAEELEDEIMBOgYIABAFEB5Qt5MDWLTtBmD-1gZoA3AAeAKAAaQBIAH5GJIBBDMYLjSYAQcGAAQgAQnd3Mtd2l6LWltZ7ABCsABAQ&sclient=img&ei=gMoYYafyIYLegwfZ04CwAg&bih=758&biw=774&rlz=1C1CHZN_enRO931RO931#imgcr=46nF17hYavD11M

*

*

*

COLECTIVUL DE AUTORI

NR. CRT.	NUME ȘI PRENUME	INSTITUȚIA / UNITATEA DE ÎNVĂȚĂMÎNT
1.	Alin-Cătălin PĂUNESCU	Ministerul Educației - Centrul Național de Politici și Evaluare în Educație
2.	Elena-Nely AVRAM	Ministerul Educației - Centrul Național de Politici și Evaluare în Educație
3.	Nicolae Emilian NEAGU	Universitatea de Medicină, Farmacie, Științe și Tehnologie "George Emil Palade" din Târgu Mureș
4.	Violeta Silvia TEODORESCU	Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport din București
5.	Constanța Nicoleta URZEALĂ	Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport din București
6.	Radu ABABEI	Universitatea „Vasile Alecsandri” din Bacău
7.	Vera Ana PÎSLARU	Liceul Teoretic „Ștefan Odobleja” București
8.	Mariana ARDELEAN	Liceul cu Program Sportiv Suceava
9.	Cătălin GANERA	Liceul cu Program Sportiv „Nicolae Rotaru” Constanța
10.	Simona-Sorina TOMA	Inspectoratul Școlar al Județului Maramureș
11.	Elena Magda MELINTE	Liceul cu Program Sportiv Piatra Neamț
12.	Francisc SCHMIDT	Colegiul Național „Moise Nicoară” Arad
13.	Marius BĂLAȘA	Liceul cu Program Sportiv Slatina