MINISTERUL EDUCAȚIEI

REPERE METODOLOGICE

PENTRU APLICAREA CURRICULUMULUI NAȚIONAL LA CLASELE A IX-A ȘI A X-A, ÎN ANUL ȘCOLAR 2022-2023

PREGĂTIRE SPORTIVĂ TEORETICĂ – CURRICULUM DIFERENȚIAT –

ÎNVĂȚĂMÂNT VOCAȚIONAL – PROFIL SPORTIV

CENTRUL NAȚIONAL DE POLITICI ȘI EVALUARE ÎN EDUCAȚIE

BUCUREȘTI, 2022

MINISTERUL EDUCAȚIEI

CENTRUL NAȚIONAL DE POLITICI ȘI EVALUARE ÎN EDUCAȚIE

REPERE METODOLOGICE

PENTRU APLICAREA CURRICULUMULUI NAȚIONAL

LA CLASELE A IX-A ȘI A X-A, ÎN ANUL ȘCOLAR 2022-2023

PREGĂTIRE SPORTIVĂ TEORETICĂ - CURRICULUM DIFERENȚIAT

ÎNVĂȚĂMÂNT VOCAȚIONAL – PROFIL SPORTIV

București, 2022

Cuprins

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. EVALUAREA GRADULUI DE ACHIZIȚIE A COMPETENȚELOR **9**

III.1. Proiectare și planificare didactică la clasa a IX-a, învățământ vocațional, profil sportiv **9**

III.1.1. Competențe specifice și exemple de activități de învățare la clasa a IX-a - învățământ vocațional – profil sportiv..... **9**

III.1.2. Exemple de documente de planificare pentru clasa a IX-a **38**

III.1.3. Evaluarea gradului de achiziție a competențelor la clasa a IX-a **59**

III.2. Proiectare și planificare didactică la clasa a X-a, învățământ vocațional, profil sportiv **71**

III.2.1. Competențe specifice și exemple de activități de învățare la clasa a X-a - învățământ vocațional – profil sportiv..... **71**

III.2.2. Exemple de documente de planificare pentru clasa a X-a **100**

III.2.3. Evaluarea gradului de achiziție a competențelor la clasa a X-a **121**

IV. RECOMANDĂRI PENTRU CONSTRUIREA NOILOR ACHIZIȚII **136**

V. ADAPTAREA LA PARTICULARITĂȚILE/CATEGORIILE DE ELEVI AFLAȚI ÎN SITUAȚII DE RISC **137**

VI. ADAPTAREA LA PARTICULARITĂȚILE/CATEGORIILE DE ELEVI CU CERINȚE EDUCAȚIONALE SPECIALE **137**

Bibliografie **138**

Surse WEB **139**

Introducere

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.

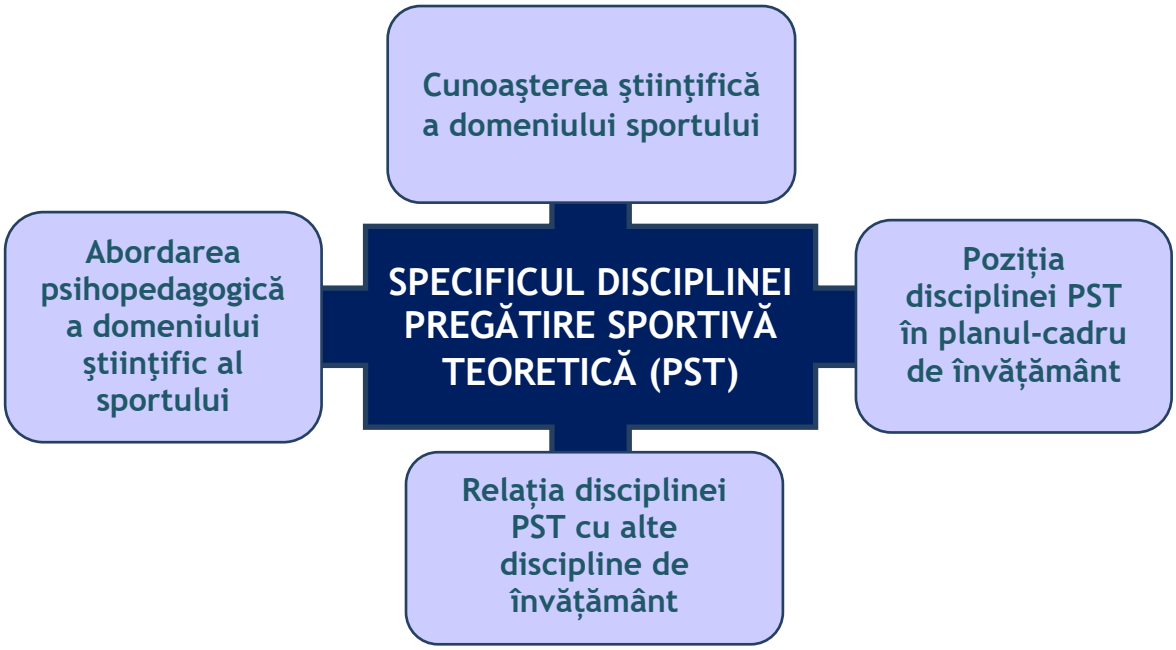
Cadrele didactice dispun de numeroase posibilități de adaptare și aplicare în practică a **curriculumului scris**, eficiența activității lor fiind condiționată de competențele profesionale individuale ale acestora de a identifica nevoile și posibilitățile de instruire-învățare ale elevilor-sportivi, cărora li se adresează. Astfel, cadrele didactice nu vor avea 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. ~~5.~~ **Acoperirea și susținerea nevoilor profesionale ale cadrelor didactice** în procesul educațional și instructiv, în care aceștia își desfășoară activitatea.
6. Asigurarea și promovarea unor **resurse instructiv-educaționale,** ca exemple de bună practică.

I. SPECIFICUL DISCIPLINEI PREGĂTIRE SPORTIVĂ TEORETICĂ



I.1. Cunoaşterea ştiinţifică a domeniului sportului

Sportul este un fenomen complex, care aparține vieții sociale a individului, permițându-i acestuia să își pună în valoare întregul potențial bio-psiho-motric şi 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*), sau 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 *fair-play*-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 cunoştinţelor, a motivaţiei, aptitudinilor şi a pregătirii pentru efortul individual. Timpul petrecut în practicarea activităţilor sportive, la şcoală şi la facultate, produce efecte benefice pentru sănătate şi educaţie, 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.

I.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 a~~le~~ 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 multidisciplinară a conținuturilor predării, care presupune existența unor 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, implicate 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 central, strategic și educațional, ca finalitate fundamentală a profilului unui absolvent al unui liceul 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***.

I.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 elevilor dobândirea primelor competențe de instructor sportiv, 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.

La clasa a X-a, disciplina ***Pregătire sportivă teoretică*** continuă dobândirea competențelor de instructor sportiv, de către elevi, la bază stând conținuturile teoretice prevăzute în programa școlară:

- rolul întrecerilor olimpice în dezvoltarea fenomenului sportiv;
- termenii generali și particulari domeniului ***Științei sportului și educației fizice***;
- principiile antrenamentului sportiv;
- cerințele metodice generale ale antrenamentului sportiv;
- metodele și procedeele metodice utilizate în antrenamentul sportiv;
- formele de organizare ale exersării;
- importanța cunoașterii bioritmului unui sportiv, în alcătuirea rațională a programului individual de activitate săptămânală;
- consumul energetic și tipuri de diete și rații alimentare;
- igiena materialelor, instalațiilor și bazelor sportive;
- măsuri de prim ajutor, în cazul traumatismelor ușoare și medii;
- metode și tehnici de evaluare a unor calități motrice;
- unitățile organizatorice ale sportului școlar la nivel național.

I.4. Relaţia cu alte discipline, pe orizontală (în acelaşi an şcolar) şi pe verticală (pe durata nivelului de şcolaritate respectiv)

Programa școlară la disciplina ***Pregătire sportivă teoretică***, pentru clasele a IX-a și a X-a, promovează valori umane complexe, 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 claselor a IX-a și a X-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, și, evident, cu ceea ce se aplică practic, corelate cu 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, respectiv, ***Pregătire sportivă teoretică*,** structurarea descriptorilor și indicatorilor cantitativi și calitativi, care descriu ansamblul competențelor generale și specifice ale elevilor-sportivi, nu poate fi separată de necesitatea interconexiunii dintre informațiile teoretico-practice, provenite de la discipline de învățământ din alte arii curriculare, printr-o abordare didactică integrativă complexă.

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, efectiv 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 claselor a IX-a și a X-a, vor conduce la acele constructe de 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, cu alte discipline de învățământ, 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 intelectivă, 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-învățare 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. Pe aceleași coordonate, este concepută și programa școlară pentru clasa a X-a. 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 clasele a IX-a și a X-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 **repere-cheie** ale activităților de evaluare, oferind suportul metodologic necesar desfășurării cu succes a procesului didactic, și în anul școlar 2022-2023.

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 ştiinţifică a problematicii activităţilor sportive de performanţă
2. Utilizarea terminologiei specifice sportului de performanţă
3. Operarea cu elemente teoretice şi metodologice specifice antrenamentului sportiv
4. Corelarea achiziţiilor dobândite în cadrul pregătirii sportive teoretice cu cele specifice disciplinei sportive practicate
5. Utilizarea adecvată de metode şi tehnici specifice investigării, interpretării şi evaluării/autoevaluării nivelului de pregătire sportivă
6. Organizarea activităţilor de instruire şi competiţionale, în concordanţă cu reglementările din domeniu şi cu atribuţiile instructorului sportiv

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

III. PROIECTARE ȘI PLANIFICARE DIDACTICĂ. EVALUAREA GRADULUI DE ACHIZIȚIE A COMPETENȚELOR

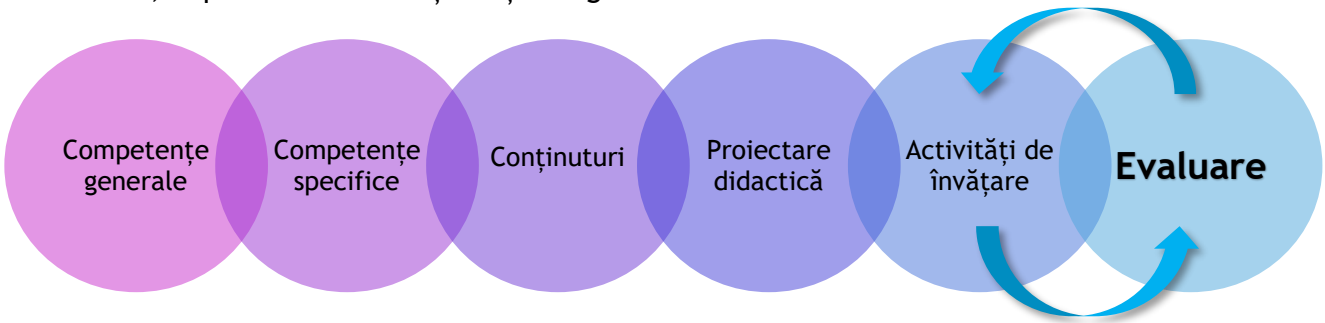
III.1. Proiectare și planificare didactică la clasa a IX-a, învățământ vocațional – profil sportiv

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 predare-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, necesar în asigurarea eficienței activităților de predare-învățare aplicate și, în egală măsură, declanșează ajustarea-modelarea, 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, deoarece 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 2022-2023, 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.1.1. Competențe specifice și exemple de activități de învățare la clasa a IX-a - învățământ vocațional – profil sportiv

În programa școlară, competențele generale se particularizează pentru fiecare nivel de instruire, respectiv, clasa a IX-a, prin competențe specifice. Acestea asigură instruirea graduală 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.

Pentru a veni în sprijinul cadrelor didactice, care predau disciplina ***Pregătire sportivă teoretică*** la clasa a IX-a, prezentăm 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, menționăm că fiecare cadru didactic va adapta exemplele oferite în aceste REPERE METODOLOGICE, în funcție de situațiile concrete întâlnite la clasă.

Competența GENERALĂ 1
INTERPRETAREA ŞTIINŢIFICĂ A PROBLEMATICII ACTIVITĂŢILOR SPORTIVE DE PERFORMANŢĂ

COMPETENŢA SPECIFICĂ	CONŢINUTURI	EXEMPLE DE ACTIVITĂŢI DE ÎNVĂŢARE
1.1. Identificarea factorilor obiectivi care au generat apariţia sportului în viaţa socială	***Sportul – fenomen social*** • Originea şi evoluţia practicării exerciţiilor fizice • Apariția și evoluția sportului	• 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

• 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 practicată de tine.

_____
_____
_____

2. Ilustrează influența mediului social asupra evoluției exercițiilor fizice.

_____
_____
_____

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

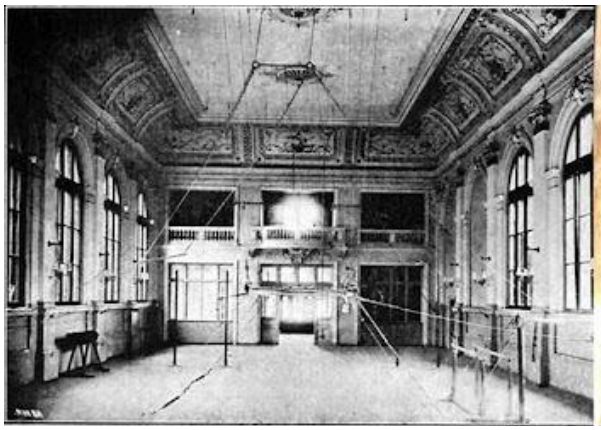
Identificarea principalelor caracteristici ale sistemelor de educație fizică.

Info

- Primul sistem de educaţie fizică – întemeiat de Guts Muths (1759-1839) - inspirat de pedagogia lui Rousseau – este cel care pune bazele pedagogice ale educaţiei fizice şcolare – ce presupune alegerea mijloacelor în funcţie de particularităţile de vârstă, de ideea dezvoltării integrale a personalităţii; educaţia fizică devine parte integrantă a educaţiei.
- 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 funcţiilor şi a obiectivelor sportului în viaţa socială	***Sportul - fenomen social*** - funcţiile sportului - obiectivele sportului pe subsisteme	• iniţierea în cercetarea fenomenelor specifice domeniului sportiv, prin utilizarea surselor de documentare ştiinţifice; • interpretarea direcţiilor de evoluţie a sportului de performanţă pe plan mondial şi naţional, din perspectivă socio-economică, politică şi culturală; • exerciţii 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

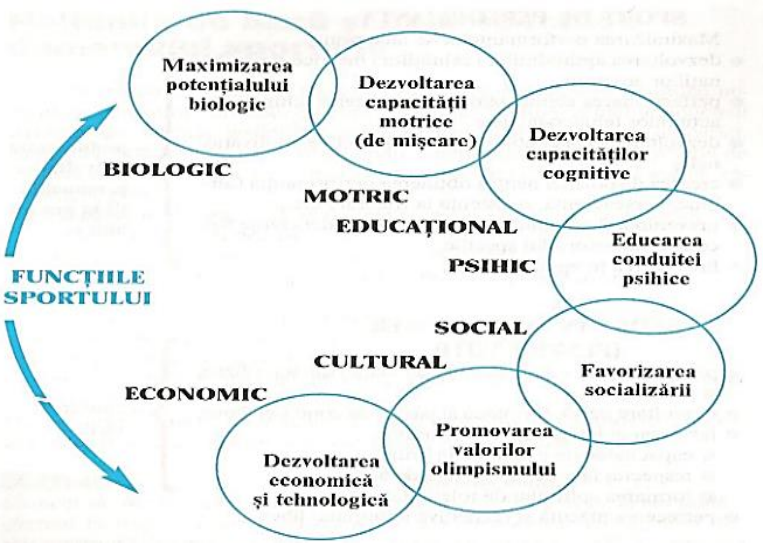
Ce sunt funcțiile sportului?

Descrierea activității

Înțelegerea rolului funcțiilor în raport cu planul în care acționează.

Info

- *Funcţie* – esența unei activităţi, o realitate ce caracterizează măsura în care aceasta este orientată în vederea atingerii unui scop.
- ***Funcţiile sportului*** – se referă la corespondența dintre practicarea disciplinelor sportive şi 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 practicată 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	**Educaţie fizică şi sport** - noțiunile de bază ale domeniului sportului	• 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

Apariţia teoriilor educaţiei fizice şi sportului a determinat **separarea ştiinţei de tratarea empirică,** făcând posibilă construcţia 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);
- aplicaţiile explicite sau implicite ale noţiunilor (pragmatica).

Trei niveluri conceptuale/categorii terminologice:

- *Termeni generali* (activităţi motrice, sport etc.)
- *Termeni comuni* (întrecere, exerciţiu, 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

Înțelegerea principalelor noțiuni de bază din domeniul sportului.

Descrierea activității

Identificarea principalelor noțiuni de bază din domeniului sportului.

Info

- Cunoștințele specifice domeniului constituie nucleul terminologic ce face posibilă comunicarea în interesul activităților dedicate 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	• 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 lexical-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 practicată.

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 practicată 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

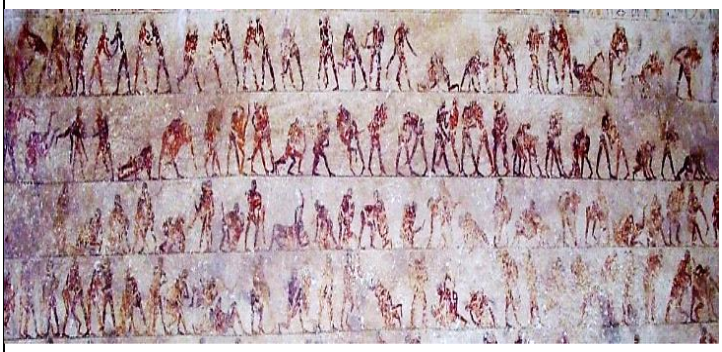
Identificarea aspectelor generale și particulare referitoare la disciplinele sportive.

Info

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

a. definiția disciplinei;
b. scurt istoric;
c. descrierea tehnică-tactică-fizică-artistică;
d. sistem competițional;
e. principalele prevederi regulamentare;
f. 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 practicată.*

_____
_____
_____
_____
_____
_____

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	• 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

- Ansamblul mișcărilor corpului, mecanismele și procesele prin care segmentele corpului și corpul întreg se deplasează în timp și spațiu; menținerea posturii corporale 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.*

_____
_____

2. *Prezintă în ce constă eficiența mișcărilor în disciplina sportivă practicată de tine.*

_____
_____
_____

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 dezvoltarea 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 rezultantă a interacțiunii predispozițiilor ereditare (genotipul) unui individ, cu influențele și condițiile de mediu, precum şi cu diversele activități instructiv-educative ale acestuia (fenotipul).
- **Atitudinile** se exprimă prin preferința pentru anumite activități, sau, dimpotrivă, rezerva sau refuzul unora dintre activități.
- **Ambianța** se referă la mediul natural şi socio-cultural în care sportivul îşi desfăşoară întreaga lui activitate: familială, școlară, sportivă, culturală etc.
- **Antrenamentul sportiv** reprezintă procesul complex longitudinal, desfăşurat sistematic, evolutiv şi continuu, cu scopul adaptării organismului unui sportiv la eforturi fizice şi psihice intense, implicate în antrenamente şi competiţii.

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 dezvoltarea capacității de performanță.*

_____
_____
_____
_____
_____

_____ _____ _____ _____ _____

COMPETENȚA SPECIFICĂ	CONȚINUTURI	EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE
3.2. Aprecierea caracteristicilor capacității de performanță în disciplina sportivă practicată	**Capacitatea motrică** - calități/aptitudini motrice - deprinderi motrice - priceperi motrice **Capacitatea de performanță** - aptitudini - atitudini - antrenament - ambianță	• 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 practicată 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 - astea 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. Aprecierea caracteristicilor efortului	**Efortul** - mărime, orientare, tip; - relația efort-oboseală-refacere	• 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

- ***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:
  - 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:
  - eforturi competiționale
  - eforturi de antrenament

Sarcini de lucru

1. *Prezintă conținutul unui antrenament efectuat de tine în perioada competițională și a unuia din perioada pregătitoare (etapa de pregătire generală).*

_____
_____
_____

2. *Analizează diferențele dintre tipurile de efort din cele două antrenamente.*

_____
_____
_____

Notă pentru profesor

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

Fișa de lucru nr. 14

Problemă

Ce este oboseala?

Descrierea activității

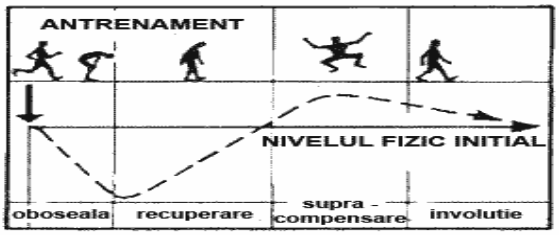
Înțelegerea necesității apariției oboselii în antrenament.

Info

- ***Oboseala*** reprezintă starea tranzitorie produsă de o activitate prelungită sau excesivă, caracterizată prin scăderea potenţialului funcţional al organismului şi printr-o senzaţie subiectivă, caracteristică (nu toţi sportivii resimt în acelaşi fel oboseala).

- însoţeşte în mod necesar antrenamentul şi, în acelaşi timp constituie o premisă pentru creşterea performanţelor sportive, în sensul că restabilirea echilibrului se face la nivel superior *(supracompensare)*.

- ***Supracompensare*** – depăşirea nivelului iniţial 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 oboselii 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	• 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 reperele 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 vâslașilor? Izvoarele arheologice atestă practicarea unor exerciții de gimnastică acrobatică în această perioadă: o statuetă 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 DOBÂNDITE ÎN CADRUL PREGĂTIRII SPORTIVE TEORETICE CU CELE SPECIFICE DISCIPLINEI SPORTIVE PRACTICATE		
COMPETENȚA SPECIFICĂ	**CONȚINUTURI**	**EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE**
4.1. Gestionarea eficientă a timpului alocat activității școlare și activității sportive	**Bugetul de timp** - timpul alocat activității școlare - timpul alocat activității sportive - bugetul de timp liber	• 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

- *Bugetul de timp* 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.
- *Caietul de antrenament* 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.
- *Evidența activității zilnice* 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.*

_____

_____

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).*

_____

_____

_____

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), multiplu campion și deținător al recordurilor mondiale și europene în probele de 100m și 200m liber în anul 2022 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 cauzate de scolioză, 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. *Alcătuiește 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. Selectarea măsurilor de igienă personală adecvate activității sportive practicate	**Igiena individuală** - igiena corporală; - igiena echipamentului;	• exerciții de aplicare a normelor de igienă corporală și a echipamentului, prin simularea imaginară 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

- 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. *Prezintă din ce este alcătuit echipamentul tău sportiv.*

_____
_____
_____

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

_____
_____
_____

3. *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?*

_____
_____
_____

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 şi a măsurilor de protecţie specifice	**Protecția individuală** - traumatisme frecvente	• 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;* insolație 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 si 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**.

A	**B**
• Culoarea sângelui roșu aprins, jet intermitent • Vorbire deficitară • Lipsa continuității osoase • Apariția necrozelor	

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. Determinarea nivelului de dezvoltare a vitezei, în vederea evaluării.	**Metode şi tehnici de evaluare a vitezei** - criterii - probe aparate, dispozitive, instalații.	• 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/3nbjhpcZ9_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/tJFfrfynRt8

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 „întâmplat” 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	**B**
☒ „Tapping”	• Viteza de deplasare
☒ Rigla căzătoare	• Viteza de reacție
☒ Navetă 10x5m	• 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 şcolar la nivel local/județean** - atribuţii; - sistemul de relaţii dintre ele.	• 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.dsjconstanta.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 a acționa 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.1.2. 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 ŞCOLAR 2022-2023

Perioadele din structura anului școlar	Intervalele din cadrul perioadelor	Număr săptămâni
Modulul I	05 septembrie – 21 octombrie 2022	7
Vacanță	22 octombrie – 30 octombrie 2022	1
Modulul II	31 octombrie – 22 decembrie 2022	8
Vacanță	23 decembrie – 08 ianuarie 2023	2
Modulul III	09 ianuarie – 03/10/17 februarie 2023	4/5/6
Vacanță	04/11/18 februarie – 12/19/26 februarie 2023	1
Modulul IV	13/20/27 februarie – 06 aprilie 2023	8/7/6
Vacanță	07 aprilie – 18 aprilie 2023	1
Modulul V	19 aprilie – 16 iunie 2023	9
„Școala altfel" / „Săptămâna verde"	În intervalul 27 februarie – 16 iunie 2023	1

MODULUL I – 7 săptămâni

Unitatea de învățare	Competențe specifice	Conținuturi	Număr de lecții alocate	Săptămâna (anul 2022)	Obs.
Prezentare programei și a manualului			1	05-09.09.	
Test inițial			1	05-09.09.	
I. Sportul – fenomen social	**1.1.** **1.2.**	Originea și evoluția practicării exercițiilor fizice	1	12-16.09.	
		Apariția și evoluția sportului	2	12-16.09. 19-23.09.	

Unitatea de învățare	Competențe specifice	Conținuturi	Număr de lecții alocate	Săptămâna (anul 2022)	Obs.
		Lecție la dispoziția profesorului (recapitulare, fișe de lucru, vizionare materiale tematice, lucrul pe echipe, evaluare curentă)	1	19-23.09.	
		Concepția despre sport	2	26-30.09	
		Coordonatele de definiție ale sportului	1	03-07.10.	
		Lecție la dispoziția profesorului	1		
		Funcțiile sportului	1	10-14.10.	
		Obiectivele sportului	1	10-14.10.	
		Lecție la dispoziția profesorului	1	17-21.10.	
		Evaluare sumativă	1	17-21.10.	
Vacanță 22 octombrie – 30 octombrie 2022					

MODULUL II – 8 săptămâni

Unitatea de învățare	Competențe specifice	Conținuturi	Număr de lecții alocate	Săptămâna (anul 2022)	Obs.
II. Educație fizică și sport	**2.1.**	Noțiunile de bază şi cele specifice ale domeniului sportului	1	31.10.-4.11. 07-11.11.	
		Lecție la dispoziția profesorului	1		
		Noțiunile de bază şi cele specifice ale domeniului sportului	1		
		Lecție la dispoziția profesorului	1	07-11.11.	
		Evaluare sumativă	1	14-18.11.	
III. Discipline sportive practicate	**2.2.**	Definiția disciplinei Scurt istoric	1	14-18.11.	
		Descrierea tehnică-tactică-fizică	1	21-25.11.	
		Sistem competițional Regulament, materiale, echipament	1	21-25.11.	
		Lecție la dispoziția profesorului	1	28.11.-3.12.	
IV. Capacitatea motrică	**3.1.**	Definiție Componentele capacității motrice	1	28.11.-3.12.	
		Lecție la dispoziția profesorului	1	05-09.12.	
V. Capacitatea de performanță	**3.1.** **3.2.**	Definiție, Aptitudini	1	05.-09.12.	
		Atitudini	1	12-16.12.	

Unitatea de învățare	Competențe specifice	Conținuturi	Număr de lecții alocate	Săptămâna (anul 2022)	Obs.
		Ambianță Antrenament	1	12-16.12.	
		Lecție la dispoziția profesorului	1	19-23.12.	
		Evaluare sumativă (cap. IV și V)	1	19-23.12.	
Vacanță 23 decembrie 2022 – 08 ianuarie 2023					

MODULUL III – 5 săptămâni

Unitatea de învățare	Competențe specifice	Conținuturi	Număr de ore alocate	Săptămâna (anul 2023)	Obs.
VI. Bugetul de timp și regimul de viață al sportivului	**4.1.**	Timpul alocat activității școlare, activității sportive, timp liber, odihnă	2	09-13.01.	
		Lecție la dispoziția profesorului (fișa individuală de evidență)	1	16-20.01.	
VII. Efortul în antrenamentul sportiv	**3.3.**	Definiție Parametrii efortului	2	16-20.01. 23-27.01.	
		Caracteristicile și orientarea efortului	1	23-27.01. 30.01.-3.02.	
		Lecție la dispoziția profesorului	1		
		Relația efort-oboseală-refacere	1	30.01.-3.02.	
		Lecție la dispoziția profesorului	1	06-10.02.	
		Evaluare sumativă	1	06-10.02.	
Vacanță 11 – 19 februarie 2023					

MODULUL IV – 7 săptămâni

Unitatea de învățare	Competențe specifice	Conținuturi	Număr de lecții alocate	Săptămâna (anul 2023)	Obs.
VIII. Mijloacele antrenamentului sportiv	**3.4.**	Probleme generale privind exercițiul fizic	1	20-25.02.	
		Conținutul și forma exercițiului fizic	1	20-25.02.	
		Clasificarea exercițiilor fizice	1	27.02.-3.03.	
		Mijloace de antrenament sau de lecție	1	27.02.-3.03. 06-10.03.	
		Lecție la dispoziția profesorului	1		
		Mijloace competiționale	2	06-10.03. 13-17.03.	
		Mijloace de refacere a capacității de efort	1	13-17.03.	
		Lecție la dispoziția	1	20-24.03.	

Unitatea de învățare	Competențe specifice	Conținuturi	Număr de lecții alocate	Săptămâna (anul 2023)	Obs.
		profesorului			
		Evaluare sumativă	1	20-24.03.	
IX. Igiena individuală	**4.2.**	Igiena pielii, a părului și unghiilor	1	27-31.03.	
		Igiena gurii, a nasului, ochilor și a urechilor	1	27-31.03.	
		Igiena echipamentului	1	03-06.04.	
		Lecție la dispoziția profesorului	1	03-06.04.	
Vacanță 7 – 18 aprilie 2023					

MODULUL V – 9 săptămâni / 8 (o săptămână este „Școala altfel” - „Săptămâna verde”)

Unitatea de învățare	Competențe specifice	Conținuturi	Număr de lecții alocate	Săptămâna (anul 2023)	Obs.
X. Protecția individuală	**4.4.**	Generalități, contuzii, plăgi	1	19-21.04.	
		Hemoragii, traumatisme la nivelul gâtului și coloanei vertebrale	1	19-21.04.	
		Entorse, luxații, fracturi	1	24-28.04.	
		Înecul, degerăturile Insolația, supraîncălzirea	1	24-28.04.	
		Lecție la dispoziția profesorului	1	08-12.05.	
XI. Teoria și metodica dezvoltării calităților motrice - viteza	**5.1.**	Definiție, generalități	1	08-12.05.	
		Factori care condiționează viteza	1	15-19.05.	
		Forme de manifestare a vitezei	1	15-19.05.	
		Aspecte metodice privind dezvoltarea vitezei	1	22-26.05.	
		Clasificarea metodelor pentru dezvoltarea vitezei	1	22-26.05.	
		Metode și tehnici de evaluare a vitezei	1	29.05.-2.06.	
		Lecție la dispoziția profesorului	1	29.05.-2.06.	
		Evaluare sumativă	1	05-09.06.	
XII. Unitățile organizatorice ale sportului școlar la nivel județean și local	**6.1.**	Structura organizatorică județeană și locală a mișcării sportive	2	05-09.06. 12-16.06.	
		Lecție la dispoziția profesorului	1	12-16.06.	

EXEMPLU DE PROIECTARE A UNITĂȚILOR DE ÎNVĂȚARE

Unitatea de învăţământ:
Cadrul didactic:
Disciplina: Pregătire sportivă teoretică
Clasa a IX-a

PROIECTAREA UNITĂȚII DE ÎNVĂȚARE
ANUL ŞCOLAR 2022-2023

1. **Sportul – fenomen social** (12 lecții)

CONŢINUTURI DIN PROGRAMA ŞCOLARĂ	C.S.	ACTIVITĂŢI DE ÎNVĂŢARE	RESURSE	EVALUARE
Originea şi evoluţia practicării exerciţiilor fizice	1.1.	- formarea unei reprezentări socio-culturale, privind originea și evoluția practicării exercițiilor fizice, în raport cu reperele istorice ale societății omenești; - sesizarea originii exerciţiilor fizice care se confundă cu însăşi existenţa omului; - precizarea locului pe care exerciţiile fizice îl ocupă în cultura umană; - enumerarea deprinderilor naturale şi de luptă; - explicarea scopului exerciţiilor fizice; - evidenţierea spiritului de întrecere care este în natura omului şi se valorifică social;	-**1 lecție;** - activitate frontală; - metode didactice: *povestirea/expunerea, explicaţia, conversaţia* - resurse materiale: ▪ *manual PST clasa a IX-a;* ▪ *fișe de lucru (ex. fișa 1 din REPERE METODOLOGICE).*	- observarea sistematică a elevilor; - aprecieri verbale prin calificative de tipul FB, B, S; - *temă: manual, pag.5.*
Apariţia şi evoluţia sportului	1.1.	- sesizarea rolului multiplu al exerciţiilor fizice, rezultat din practicarea pentru sănătate şi educaţie; - sesizarea îmbinării caracterului competitiv al exerciţiilor fizice cu cel educativ; - identificarea și analiza elementelor de cauzalitate care au generat apariția și dezvoltarea sportului;	**-2 lecții;** - activitate frontală; - metode didactice: expunerea, *explicaţia, conversaţia;* - resurse materiale: ▪ *manual PST clasa a IX-a;* ▪ *fișe de lucru (ex. fișa 2 din REPERE METODOLOGICE).*	- observarea sistematică a elevilor; - aprecieri verbale prin calificative de tipul B, FB, S; - teste/ online *(ex. testul 1/ 1 online din REPERE METODOLOGICE*

CONȚINUTURI DIN PROGRAMA ȘCOLARĂ	C.S.	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE	RESURSE	EVALUARE
		- identificarea sistemelor de educație fizică, a personalităților și caracteristicilor reprezentative.		
Lecție la dispoziția profesorului	1.1.	- recapitulare cap. I; - fișe de lucru; - vizionare materiale tematice; - lucru pe echipe; - teste.	-**1 lecție;** - activitate frontală. cabinet AEL; - videoproiector; - telefon cu conexiune la internet; - fișe de lucru; - teste.	*- evaluare curentă* *- portofoliu – referat tematic – individual sau pe echipe de 3 elevi.*
Concepția despre sport	1.1.	- identificarea originii termenului de "sport" şi ce semnificaţii a avut la începuturile sale; - sesizarea rolului determinant al lui Pierre de Coubertin în renașterea J.O.; - înţelegerea concepţiei despre sport şi cum a evoluat aceasta în lume şi în România; - identificarea prevederilor Cartei Europene a Sportului.	-**2 lecții;** - activitate frontală; - metode didactice: *expunerea, explicația, conversaţia* - resurse materiale: ▪ *manual PST clasa a IX-a;* ▪ *fișe de lucru.*	- observarea sistematică a elevilor; - aprecieri verbale prin calificative de tipul FB, B, S; *- temă: manual, pag.9.*
Coordonatele de definiție ale sportului	1.1.	- enumerarea notelor definitorii ale sportului; - definirea sportului zilelor noastre; - cunoaşterea lumii sportului şi a zonelor sale de acţiune.	-**1 lecție;** - activitate frontală; - metode didactice: *explicația, conversaţia* - resurse materiale: ▪ *manual PST clasa a IX-a;* ▪ *fișe de lucru.*	- observarea sistematică a elevilor; - aprecieri verbale prin calificative de tipul FB, B, S. *- temă: manual, pag.11.*
Lecție la dispoziția profesorului	1.1.	- fișe de lucru; - vizionare materiale tematice; - lucru pe echipe; - teste.	-**1 lecție;** - activitate frontală. cabinet AEL; - videoproiector; - telefon cu conexiune la internet; - fișe de lucru; - teste.	*- evaluare curentă* *- portofoliu – referat tematic – individual sau pe echipe de 3 elevi.*

CONȚINUTURI DIN PROGRAMA ȘCOLARĂ	C.S.	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE	RESURSE	EVALUARE
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: *explicația, conversația* - resurse materiale: ▪ *manual PST clasa a IX-a;* ▪ *fișe de lucru (ex. fișa 3 din REPERE METODOLOGICE).*	- 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; - 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.	-**1 lecție;** - activitate frontală; - metode didactice: *explicația, conversația* - resurse materiale: ▪ *manual PST clasa a IX-a;* ▪ *fișe de lucru (ex. fișa 4 din REPERE METODOLOGICE).*	- observarea sistematică a elevilor; - aprecieri verbale prin calificative de tipul FB, B, S. *– tema manual pag. 14* - teste/ online *(ex. testul 2/ 2 online din REPERE METODOLOGICE)*
Lecție la dispoziția profesorului	1.2.	- recapitulare cap. I; - fișe de lucru; - vizionare materiale tematice; - lucru pe echipe; - teste.	-**1 lecție;** - activitate frontală. cabinet AEL; - videoproiector; - telefon cu conexiune la internet; - fișe de lucru; teste.	*- evaluare curentă* *- portofoliu – referat tematic – individual sau pe echipe de 3 elevi.*
Evaluare capitolul I *Sportul – fenomen social*	1.1. 1.2.		-**1 lecție;** - activitate frontală.	*evaluare sumativă*

2. Educație fizică și sport (5 lecții)

CONȚINUTURI DIN PROGRAMA ȘCOLARĂ	C.S.	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE	RESURSE	EVALUARE
Noțiunile de bază şi cele	2.1.	- sesizarea caracteristicilor sistemului de educație fizică şi sport;	-**1 lecție;** - activitate frontală;	- observarea sistematică a elevilor;

CONȚINUTURI DIN PROGRAMA ȘCOLARĂ	C.S.	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE	RESURSE	EVALUARE
specifice domeniului sportului		- 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.	- metode didactice: *expunerea, explicația, conversaț* - resurse materiale: ▪ *manual PST clasa a IX-a;* ▪ *fișe de lucru (ex. fișele 5 și 6 din REPERE METODOLOGICE).*	- aprecieri verbale prin calificative de tipul FB, B, S; - teste/ online *(ex. testul 3/ 3 online din REPERE METODOLOGICE)*
Lecție la dispoziția profesorului	2.1.	- fișe de lucru; - vizionare materiale tematice; - lucru pe echipe; - teste.	-**1 lecție;** - activitate frontală. cabinet AEL; - videoproiector; - telefon cu conexiune la internet; - fișe de lucru; - teste.	*- evaluare curentă* *- portofoliu – referat tematic – individual sau pe echipe de 3 elevi.*
Noțiunile de bază și cele specifice domeniului sportului		- înțelegerea noțiunilor comune și specifice din domeniul educației fizice și sportului; - sesizarea confuziilor terminologice întâlnite în domeniul educației fizice și sportului;	-**1 lecție;** - activitate frontală; - metode didactice: *expunerea, explicația, conversația* - resurse materiale: ▪ *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)*
Lecție la dispoziția profesorului	2.1.	- fișe de lucru; - vizionare materiale tematice; - lucru pe echipe; - teste.	-**1 lecție;** - activitate frontală. cabinet AEL; - videoproiector; - telefon cu conexiune la internet; - fișe de lucru; - teste.	*- evaluare curentă* *- portofoliu – referat tematic – individual sau pe echipe de 3 elevi.*
Evaluare capitolul II *Educație fizică și sport*	2.1.		-**1 lecție;** - activitate frontală;	*evaluare sumativă*

3. Discipline sportive practicate (4 lecții)

CONȚINUTURI DIN PROGRAMA ȘCOLARĂ	C.S.	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE	RESURSE	EVALUARE
Definiția disciplinei Scurt istoric	2.2.	- 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);	-**1 lecție;** - activitate frontală; - metode didactice: *expunerea, explicația, conversația* - resurse materiale: ▪ *manual PST clasa a IX-a;* ▪ *fișe de lucru.*	- observarea sistematică a elevilor; - aprecieri verbale prin calificative de tipul FB, B, S.
Descrierea tehnică-tactică-fizică	2.2.	- diferențierea pur teoretică a tehnicii de tactică în jocuri sportive; - sesizarea tehnicii și a tacticii în disciplina sportivă practicată; - descrierea sistemului competițional; - exerciții de transfer corect și rapid a achizițiilor lexicale învățate sau a câmpurilor lexical-semantice cunoscute, către altele noi, necunoscute;	-**1 lecție;** - activitate frontală; - metode didactice: *expunerea, explicația, conversația* - resurse materiale: ▪ *manual PST clasa a IX-a;* ▪ *fișe de lucru (ex. fișele 7 și 8 din REPERE METODOLOGICE).*	- observarea sistematică a elevilor; *-realizați un referat cu tema:* ***„Scurtă monografie a disciplinei sportive practicate”.***
Sistem competițional Regulament, materiale, echipament	2.2.	- precizarea principalelor prevederi ale regulamentului specific disciplinei sportive Practicate.	-**1 lecție;** - activitate frontală; - metode didactice: *explicația, conversația* - resurse materiale: ▪ *manual PST clasa a IX-a;* ▪ *fișe de lucru.*	- observarea sistematică a elevilor; - aprecieri verbale prin calificative; - teste/ online *(ex. testul 4/ 4 online din REPERE METODOLOGICE)* *- temă: manual,pag. 27.*
Lecție la dispoziția profesorului	2.2.	- recapitulare cap. III; - fișe de lucru; - vizionare materiale tematice; - lucru pe echipe; - teste.	-**1 lecție;** - activitate frontală. - cabinet AEL; videoproiector; - telefon cu conexiune la internet; - fișe de lucru;, teste.	*- evaluare curentă* *- portofoliu – referat tematic – individual sau pe echipe de 3 elevi.*

4. Capacitatea motrică (2 lecții)

CONȚINUTURI DIN PROGRAMA ȘCOLARĂ	C.S.	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE	RESURSE	EVALUARE
Capacitatea motrică	3.1. 3.2.	- definirea capacității motrice; - enumerarea componentelor capacității motrice; - reflectarea potențialul 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.	**- 1 lecție;** - activitate frontală; - metode didactice: *expunerea, explicația, conversația* - resurse materiale: ▪ *manual PST clasa a IX-a;* ▪ *fișe de lucru (ex. fișa 9 din REPERE METODOLOGICE).*	- 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.*
Lecție la dispoziția profesorului	3.1. 3.2.	- recapitulare cap. IV; - fișe de lucru; - vizionare materiale tematice; - lucru pe echipe; - teste.	**-1 lecție;** - activitate frontală. cabinet AEL; - videoproiector; - telefon cu conexiune la internet; - fișe de lucru; - teste.	*- evaluare curentă* *- portofoliu – referat tematic – individual sau pe echipe de 3 elevi.*

5. Capacitatea de performanță (5 lecții)

CONȚINUTURI DIN PROGRAMA ȘCOLARĂ	C.S.	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE	RESURSE	EVALUARE
Capacitatea de performanță Aptitudinile	3.1. 3.2.	- 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.	**-1 lecție;** - activitate frontală; - metode didactice: *expunerea, explicația, conversația* - resurse materiale: ▪ *manual PST clasa a IX-a;* ▪ *fișe de lucru.*	- observarea sistematică a elevilor; - aprecieri verbale prin calificative de tipul FB, B, S;

Atitudini	3.1. 3.2.	- sesizarea rolului atitudinilor, în condiţionarea şi dezvoltarea capacităţii de performanţă; - diferenţierea capacităţii motrice de capacitatea de performanţă; - identificarea și analiza variabilelor favorizante sau perturbatoare asupra dezvoltării capacității de performanță.	**-1 lecție;** - activitate frontală; - metode didactice: *explicaţia, conversaţia* - resurse materiale: ▪ *manual PST clasa a IX-a;* ▪ *fișe de lucru (ex. fișele 10, 11 și 12 din REPERE METODOLOGICE).*	- teste/ online *(ex. testul 6/ 6 online din REPERE METODOLOGICE)* *-temă: manual, pag. 31;*
Ambianţă Antrenament		- sesizarea rolului ambianței (mediul natural şi socio-cultural) și antrenamentului în condiţionarea și dezvoltarea capacităţii de performanţă; - diferenţierea capacităţii motrice de capacitatea de performanţă; - identificarea și analiza variabilelor favorizante sau perturbatoare asupra dezvoltării capacității de performanță.	**-1 lecție;** - activitate frontală; - metode didactice: *expunerea, explicaţia, conversaţia* - resurse materiale: ▪ *manual PST clasa a IX-a;* ▪ *fișe de lucru.*	- teste/ online (ex. testul 6/ 6 online din REPERE METODOLOGICE) -temă: manual, pag. 31; -realizați un referat cu tema: ***„Cei 4 ”A” în disciplina sportivă practicată”.***
Lecție la dispoziția profesorului	3.1. 3.2.	- recapitulare cap. V; - fișe de lucru; - vizionare materiale tematice; - lucru pe echipe; - teste.	**-1 lecție;** - activitate frontală. cabinet AEL; - videoproiector; - telefon cu conexiune la internet; - fișe de lucru; - teste.	*- evaluare curentă* *- portofoliu – referat tematic – individual sau pe echipe de 3 elevi.*
Evaluare capitolul V *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 PROGRAMA 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: *explicația, conversația* - 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)* *- temă: manual, pag. 35;* *- realizați un referat cu tema:* ***„Programul meu zilnic comparativ cu recomandările pentru elevii-sportivi”.***
Regimul de viață al Sportivului	4.1.	- enumerarea regulilor ce trebuie respectate în gospodărirea bugetului de timp; - sesizarea importanței evidenței propriei activități; - 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: *explicația, conversația, dialogul* - resurse materiale: ▪ *manual PST clasa a IX-a;* ▪ *fișe de lucru (ex. fișele 17 și 18 din REPERE METODOLOGICE).*	
Lecție la dispoziția profesorului	4.1.	- recapitulare cap. VI; - fișe de lucru; - vizionare materiale tematice; - lucru pe echipe; - teste.	**-1 lecție;** - activitate frontală. cabinet AEL; - videoproiector; - telefon cu conexiune la internet; - fișe de lucru; - teste.	*- evaluare curentă* *- portofoliu – referat tematic – individual sau pe echipe de 3 elevi.*

7. Efortul în antrenamentul sportiv (7 lecții)

CONȚINUTURI DIN PROGRAMA 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: *expunerea, explicația, conversația* - resurse materiale: ▪ *manual PST clasa a IX-a;* ▪ *fișe de lucru.*	- 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: *explicația, conversația* - resurse materiale: ▪ *manual PST clasa a IX-a;* ▪ *fișe de lucru.*	*-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; - determinarea orientării efortului în funcție de particularitățile aplicării caracteristicilor de durată, intensitate, caracterul exercițiilor, nr. pauzelor, nr. repetărilor;	**-1 lecție;** - activitate frontală; - metode didactice: *explicația, conversația* -resurse materiale: ▪ *manual PST clasa a IX-a;* ▪ *fișe de lucru (ex. fișa 13 din REPERE METODOLOGICE).*	- observarea sistematică a elevilor; - aprecieri verbale prin calificative de tipul FB, B, S. - teste/online *(ex. testul 7 online din REPERE METODOLOGICE).* *- temă: manual, pag. 42.*
Lecție la dispoziția profesorului	3.3.	- fișe de lucru; - vizionare materiale tematice; - lucru pe echipe; - teste.	**-1 lecție;** - activitate frontală. cabinet AEL; - videoproiector; - telefon cu conexiune la internet; - fișe de lucru; - teste.	*- evaluare curentă* *- portofoliu – referat tematic – individual sau pe echipe de 3 elevi.*

CONȚINUTURI DIN PROGRAMA ȘCOLARĂ	C.S.	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE	RESURSE	EVALUARE
Relaţia efort – oboseală - refacere	3.3.	- definirea oboselii; - 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: *explicaţia, conversaţia, dialogul* - resurse materiale: ▪ *manual PST clasa a IX-a;* ▪ *fișe de lucru.*	- observarea sistematică a elevilor; - aprecieri verbale prin calificative de tipul B,FB,S.
Lecție la dispoziția profesorului	3.3.	- recapitulare cap. VII; - fișe de lucru; - vizionare materiale tematice; - lucru pe echipe; - teste.	**-1 lecție;** - activitate frontală. cabinet AEL; - videoproiector; - telefon cu conexiune la internet; - fișe de lucru; - teste.	*- evaluare curentă* *- portofoliu – referat tematic – individual sau pe echipe de 3 elevi.*
Evaluare capitolul VII *Efortul în antrenamentul Sportiv*	3.3.		**-1 lecție;** - activitate frontală.	*evaluare sumativă*

8. Mijloacele antrenamentului sportiv (10 lecții)

CONȚINUTURI DIN PROGRAMA ȘCOLARĂ	C.S.	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE	RESURSE	EVALUARE
Probleme generale privind exerciţiul fizic	3.4.	- înțelegerea definiției termenului de *mijloace de antrenament*; - definirea exercițiului fizic;	**-1 lecție;** - activitate frontală; - metode didactice: *expunerea, explicaţia, conversaţia* - resurse materiale: ▪ *manual PST clasa a IX-a;* ▪ *fișe de lucru (ex. fișa 16 din REPERE METODOLOGICE).*	- observarea sistematică a elevilor; - aprecieri verbale prin calificative de tipul FB, B, S.

CONȚINUTURI DIN PROGRAMA ȘCOLARĂ	C.S.	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE	RESURSE	EVALUARE
Conținutul și forma exercițiului fizic	3.4.	- diferențierea conținutului exercițiului fizic de forma acestuia; - analize și dezbateri critice privind raportul dintre conținutul și forma exercițiului fizic;	**-1 lecție;** - activitate frontală; - metode didactice: *expunerea, explicația, conversația* - resurse materiale: ▪ *manual PST clasa a IX-a;* ▪ *fișe de lucru (ex. fișa 16 din REPERE METODOLOGICE).*	- observarea sistematică a elevilor; - aprecieri verbale prin calificative de tipul FB, B, S.
Clasificarea exercițiilor fizice	3.4.	- clasificarea exercițiilor fizice în funcție de diferite criterii; - 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 reperele bibliografice de specialitate.	**-1 lecție;** - activitate frontală; - metode didactice: *expunerea, explicația, conversația* - resurse materiale: ▪ *manual PST clasa a IX-a;* ▪ *fișe de lucru (ex. fișa 16 din REPERE METODOLOGICE).*	- observarea sistematică a elevilor; - aprecieri verbale prin calificative de tipul FB, B, S.
Mijloace de antrenament sau de lecție	3.4.	*Mijloacele de antrenament* (lecție) - stabilirea obiectivelor și caracteristicilor mijloacelor de antrenament.	**-1 lecție;** - activitate frontală; - metode didactice: *explicația, conversația* - resurse materiale: ▪ *manual PST clasa a IX-a;* ▪ *fișe de lucru (ex. fișa 15 din REPERE METODOLOGICE).*	- observarea sistematică a elevilor; - aprecieri verbale prin calificative de tipul FB, B, S.
Lecție la dispoziția profesorului	3.4.	- recapitulare cap. VIII; - fișe de lucru; - vizionare materiale tematice; - lucru pe echipe; - teste.	**-1 lecție;** - activitate frontală. cabinet AEL; - videoproiector; - telefon cu conexiune la internet; - fișe de lucru; teste.	*- evaluare curentă* *- portofoliu – referat tematic – individual sau pe echipe de 3 elevi.*
Mijloace competiționale	3.4.	*Mijloacele competiționale* - stabilirea principalelor categorii de mijloace competiționale și rolul lor în obținerea performanței.	**-2 lecții;** - activitate frontală; - metode didactice:	*-realizați un referat cu tema:*

CONȚINUTURI DIN PROGRAMA ȘCOLARĂ	C.S.	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE	RESURSE	EVALUARE
			explicația, conversația - resurse materiale: ▪ *manual PST clasa a IX-a;* ▪ *fișe de lucru.*	***„Mijloacele (de antrenament, competiționale și de refacere) folosite în propriul antrenament de-a lungul unui an de pregătire sportivă”.***
Mijloace de refacere a capacității de efort	3.4.	*Mijloace de refacere* - definirea refacerii; - clasificarea mijloacelor de refacere; - specificarea rolului mijloacelor de refacere în pregătirea sportivă.	**-1 lecție;** - activitate frontală; - metode didactice: *explicația, conversația* - resurse materiale: ▪ *manual PST clasa a IX-a;* ▪ *fișe de lucru.*	- teste/ online *(ex. testul 8/ 8 online din REPERE METODOLOGICE)* *- temă: manual, pag. 52.*
Lecție la dispoziția profesorului	3.4.	- recapitulare cap. VIII; - fișe de lucru; - vizionare materiale tematice; - lucru pe echipe; - teste.	**-1 lecție;** - activitate frontală. cabinet AEL; - videoproiector; - telefon cu conexiune la internet; - fișe de lucru; - teste.	*- evaluare curentă* *- portofoliu – referat tem individual sau pe echipe d elevi.*
Evaluare capitolul VIII *Mijloacele antrenamentului sportiv*	3.4.		**-1 lecție;** - activitate frontală.	*evaluare sumativă*

9. Igiena individuală (4 lecții)

CONȚINUTURI DIN PROGRAMA ȘCOLARĂ	C.S.	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE	RESURSE	EVALUARE
Igiena personală	4.2.	- 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;	**-2 lecții;** - activitate frontală; - metode didactice: *explicația, conversația* - resurse materiale: ▪ *manual PST clasa a IX-a;* ▪ *fișe de lucru (ex. fișa 19 din REPERE METODOLOGICE).*	- observarea sistematică a elevilor; *-realizați un referat cu tema:* ***„Importanța igienei personale în vederea creșterii capacității de performanță în disciplina sportivă practicată”.***
Igiena echipamentului	4.2.	- 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.	**-1 lecție;** - activitate frontală; - metode didactice: *explicația, conversația/dialogul* - resurse materiale: ▪ *manual PST clasa a IX-a;* ▪ *fișe de lucru (ex. fișa 20 din REPERE METODOLOGICE).*	- observarea sistematică a elevilor; - aprecieri verbale prin calificative. - teste/ online *(ex. testul 10/ 10 online din REPERE METODOLOGICE)* *- temă: manual, pag.55.*
Lecție la dispoziția profesorului	4.2.	- recapitulare cap. IX; - fișe de lucru; - vizionare materiale tematice; - lucru pe echipe; - teste.	**-1 lecție;** - activitate frontală. cabinet AEL; - videoproiector; - telefon cu conexiune la internet; - fișe de lucru; - teste.	*- evaluare curentă* *- portofoliu – referat tematic – individual sau pe echipe de 3 elevi.*

10. Protecția individuală (5 lecții)

CONȚINUTURI DIN PROGRAMA ȘCOLARĂ	C.S.	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE	RESURSE	EVALUARE
Generalități, contuzii, plăgi	4.3.	- prezentarea principalelor reguli ce trebuie respectate în organizarea şi desfăşurarea activităţii sportive, în vederea prevenirii accidentelor; - enumerarea tipurilor de traumatisme întâlnite în activitatea sportivă; - caracterizarea şi identificarea contuziilor şi a plăgilor în funcţie de semnele clinice;	**-1 lecție;** - activitate frontală; - metode didactice: *expunerea, explicaţia, conversaţia* - resurse materiale: ▪ *manual PST clasa a IX-a;* ▪ *fișe de lucru (ex. fișa 22 din REPERE METODOLOGICE).*	- observarea sistematică a elevilor; - aprecieri verbale prin calificative de tipul FB, B, S.
Hemoragii, traumatisme la nivelul gâtului și coloanei vertebrale	4.3.	-clasificarea şi caracterizarea hemoragiilor; -caracterizarea şi identificarea traumatismelor la nivelul capului, a coloanei vertebrale şi a gâtului;	**-1 lecție;** - activitate frontală; - metode didactice: explicaţia, conversaţia; - resurse materiale: ▪ *manual PST clasa a IX-a;* ▪ *fișe de lucru (ex. fișa 21 din REPERE METODOL.)*	***- observarea sistematică a elevilor;*** ***- aprecieri verbale prin calificative de tipul FB, B, S.***
Entorse, luxații, fracturi	4.3.	- caracterizarea şi identificarea entorselor, luxaţiilor fracturilor;	**-1 lecție;** - activitate frontală; - metode didactice: explicaţia, conversaţia; - resurse materiale: ▪ *manual PST clasa a IX-a;* ▪ *fișe de lucru (ex. fișa 21 din REPERE METODOL.)*	*-realizați un referat cu tema:* *„Cum mă protejez de traumatisme în disciplina sportivă practicată?”*
Înecul, degerăturile, insolația, supraîncălzirea	4.3.	- caracterizarea şi identificarea înecului, degerăturilor, insolaţiei şi supraîncălzirii;	**-1 lecție;** - activitate frontală; - metode didactice: *expunerea, explicaţia, conversaţia* - resurse materiale: ▪ *manual PST clasa a IX-a*	- teste/ online *(ex. testul 11/ 11 online din REPERE METODOLOGICE)* *- temă: manual, pag. 59.*

CONȚINUTURI DIN PROGRAMA ȘCOLARĂ	C.S.	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE	RESURSE	EVALUARE
Lecție la dispoziția profesorului	4.3.	- recapitulare cap. X; - fișe de lucru; - vizionare materiale tematice; - lucru pe echipe; - teste.	**-1 lecție;** - activitate frontală. cabinet AEL; - videoproiector; - telefon cu conexiune la internet; - fișe de lucru; - teste.	- *evaluare curentă* - *portofoliu – referat tematic – individual sau pe echipe de 3 elevi.*

11. Teoria şi metodica dezvoltării calităţilor motrice (8 lecții)

CONȚINUTURI DIN PROGRAMA ȘCOLARĂ	C.S.	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE	RESURSE	EVALUARE
Definiție, generalități	5.1.	- enumerarea calităţilor motrice; - definirea vitezei şi a caracteristicilor ei spaţio-temporale;	**-1 lecție;** - activitate frontală; - metode didactice: *explicația, conversația* - resurse materiale: ▪ *manual PST clasa a IX-a;* ▪ *fișe de lucru.*	- observarea sistematică a elevilor; - aprecieri verbale prin calificative de tipul FB, B, S.
Factorii care condiționează viteza	5.1.	- stabilirea principalilor factori care condiţionează dezvoltarea vitezei;	**-1 lecție;** - activitate frontală; - metode didactice: *explicația, conversația* - resurse materiale: ▪ *manual PST clasa a IX-a;* ▪ *fișe de lucru.*	- observarea sistematică a elevilor; - aprecieri verbale prin calificative de tipul FB, B, S.
Forme de manifestare ale vitezei	5.1.	- enumerarea şi caracterizarea formelor de manifestare a vitezei;	**-1 lecție;** - activitate frontală; - metode didactice: *explicația, conversația* - resurse materiale: ▪ *manual PST clasa a IX-a;* ▪ *fișe de lucru.*	- observarea sistematică a elevilor; - aprecieri verbale prin calificative de tipul FB, B, S.

CONȚINUTURI DIN PROGRAMA ȘCOLARĂ	C.S.	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE	RESURSE	EVALUARE
Aspecte metodice privind dezvoltarea vitezei	5.1.	- cunoaşterea principalelor aspecte metodice privind dezvoltarea vitezei; - enumerarea şi caracterizarea principalelor metode şi procedee metodice de dezvoltare;	**-1 lecție;** - activitate frontală; - metode didactice: *explicaţia, conversaţia* - resurse materiale: ▪ *manual PST clasa a IX-a;* ▪ *fișe de lucru.*	- observarea sistematică a elevilor; - aprecieri verbale prin calificative de tipul FB, B, S.
Clasificarea metodelor pentru dezvoltarea vitezei	5.1.	- exerciții de interpretare corectă a informațiilor din reprezentări grafice/desene/scheme ce vizează exerciții pentru dezvoltarea vitezei;	**-1 lecție;** - activitate frontală; - metode didactice: *explicaţia, conversaţia* - resurse materiale: ▪ *manual PST clasa a IX-a<* ▪ *fișe de lucru.*	*-realizați un referat cu tema:* ***„Viteza în disciplina sportivă practicată”.***
Metode și tehnici de evaluare a vitezei	5.1.	- identificarea 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: *explicaţia, conversaţia* - resurse materiale: *fișe de lucru (ex. fișele 22 și 24 din REPERE METODOLOGICE).*	- observarea sistematică a elevilor; - aprecieri verbale; - teste/ online *(ex. testul 12/ 12 online din REPERE METODOLOGICE)* *- temă: manual,pag.66.*
Lecție la dispoziția profesorului	5.1.	- recapitulare cap. XI; - fișe de lucru; - vizionare materiale tematice; - lucru pe echipe; - teste.	**-1 lecție;** - activitate frontală. cabinet AEL; - videoproiector; - telefon cu conexiune la internet; - fișe de lucru; - teste.	*- evaluare curentă* *- portofoliu – referat tematic – individual sau pe echipe de 3 elevi.*
Evaluare capitolul XI *Teoria și metodica dezvoltării vitezei*	5.1.		**- 1 lecție;** - activitate frontală.	*evaluare sumativă*

12. Unităţile organizatorice ale sportului şcolar la nivel judeţean şi local (3 ore)

CONŢINUTURI DIN PROGRAMA ŞCOLARĂ	C.S.	ACTIVITĂŢI DE ÎNVĂŢARE	RESURSE	EVALUARE
Structura organizatorică judeţeană şi locală a mişcării sportive	6.1.	- identificarea unităţilor organizatorice ale sportului la nivel local şi judeţean – în special ale sportului şcolar; - sesizarea atribuţiilor unităţilor organizatorice ale sportului la nivel local şi judeţean – în special ale sportului şcolar;	**-1 lecţie;** - activitate frontală; - metode didactice: *explicaţia, conversaţia* - resurse materiale: ▪ *manual PST clasa a IX-a;* ▪ *fişe de lucru (ex. fişele 25 şi 26 din REPERE METOD.).*	- observarea sistematică a elevilor; - aprecieri verbale prin calificative de tipul FB, B, S.
Sistemul de relaţii dintre unităţile organizatorice ale sportului şcolar la nivel judeţean / local	6.1.	- stabilirea relaţiilor dintre unităţile organizatorice ale sportului şcolar la nivel local şi judeţean;	**-1 lecţie;** - activitate frontală; - metode didactice: *explicaţia, conversaţia* - resurse materiale: ▪ *manual PST clasa a IX-a;* ▪ *fişe de lucru.*	- observarea sistematică a elevilor; - aprecieri verbale prin calificative; - teste/ online *(ex. testul 13/13 online)* *- temă: manual, pag.71.*
Lecţie la dispoziţia profesorului	6.1.	- recapitulare cap. XII; - fişe de lucru; - vizionare materiale tematice; - lucru pe echipe; - teste.	**-1 lecţie;** - activitate frontală. - cabinet AEL; videoproiector; - telefon cu conexiune la internet; teste.	*Încheierea situaţiei şcolare*

MODULUL	LECŢII LA DISPOZIŢIA PROFESORULUI:
I	**3**
II	**5**
III	**3**
IV	**3**
V	**3**
TOTAL: I+II+III+IV+V	**17**

III.1.3. Evaluarea gradului de achiziție a competențelor la clasa a IX-a

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.

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

- 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.

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 x 1 punct = **4 puncte***

A	B
1. Frederich Ludwig Jahn	a. Franța
2. Per Henrik Ling	b. Germania
3. Francesco Amoros	c. Suedia
4. Thomas Arnold	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 x 1 punct = **3 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 x 1 punct = **2 puncte***

1. Sistemul de educație fizică și sport din Suedia avea următoarele părți ale gimnasticii:
- **a.** civilă, militară, educativă, socială
- **b.** educativă, morală, militară, fizică
- **c.** pedagogică, militară, medicală, ortopedică
- **d.** populară, școlară, pedagogică, etică

2. „Optandum est un sit, mens sana in corpore sano” celebrele cuvinte ale poetului latin Juvenal înseamnă:
- **a.** Ceea ce este cultura pentru umanitate este olimpismul pentru sport.
- **b.** Este de dorit să fie o minte sănătoasă într-un corp sănătos.
- **c.** Mai repede, mai sus, mai puternic.
- **d.** Un sportiv adevărat e un cavaler 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 x 1 punct =* ***4 puncte***

A	B
1. Dezvoltarea economică și tehnologică	a. Politic
2. Favorizarea socializării	b. Economic
3. Dezvoltarea capacității motrice	c. Motric
4. Maximizarea potențialului biologic	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 x 1 punct =* ***3 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 x 1 punct = **2 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:

a. cantitatea de lucru mecanic efectuat pe unitate de timp
b. componentă a actelor și acțiunilor motrice
c. manifestarea complexă a disponibilităților individului, materializată în valori obiective
d. 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:

a. capacitate motrică
b. formă sportivă
c. pregătire fizică
d. 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 x 1 punct =* ***4 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 x 1 punct =* ***3 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 x 1 punct =* ***2 puncte***

1. Time-outul reprezintă:

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

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

a. atletism
b. gimnastică
c. handbal
d. 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 x 1 punct = **4 puncte***

A	B
1. Atitudini	a. Sunt influențate de ereditate, dar aceasta nu are un rol determinant.
2. Aptitudini	b. Se exprimă prin preferința pentru anumite activități.
3. Antrenament	c. Se referă la mediul natural și socio-cultural în care sportivul își duce existența și care îl solicită.
4. Ambianță	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 x 1 punct = **3 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 x 1 punct = **2 puncte***

1. Capacitatea motrică este o rezultantă 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 practicată

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 x 1 punct = **4 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-operațional	c. Se referă la mediul natural și socio-cultural în care sportivul își duce existența și care îl solicită
	d. Preferințe pentru răspunsuri performante și țin de experiența sportivului
4. Aptitudinile generale	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 x 1 punct = **3 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 x 1 punct = **2 puncte***

1. Printre aptitudinile implicate în performanța sportivă cu determinare de mediu pot fi cele:
- **a.** biochimice
- **b.** motrice
- **c.** psiho-afective
- **d.** somatice

2. Atitudinile cognitive constituie fundamentul gândirii:
- **a.** artistice
- **b.** inovative
- **c.** sportive
- **d.** 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 parametrii și 5 note definitorii. 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. Volum	a. Timpul cât stimulul acționează singular sau în serii, în cadrul unor structuri de antrenament.
2. Intensitate	b. Cantitatea de lucru mecanic efectuat pe unitatea de timp.
3. Complexitate	c. Numărul acțiunilor motrice efectuate simultan în timpul unei activități.
4. Durată	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 x 1 punct =* ***3 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 x 1 punct =* ***2 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 sportive

EXEMPLE DE INSTRUMENTE DE EVALUARE

Test nr. 8

I. Coloana **A** cuprinde criterii 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 parametrii și 5 note definitorii. 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. 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 x 1 punct = **3 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 x 1 punct = 2 puncte***

1. Jocul școală are ca obiectiv:

a. asigurarea dezvoltării calităților motrice specifice
b. învățarea sau perfecționarea anumitor procedee tehnice
c. omogenizarea compartimentelor și a cuplurilor din echipă
d. 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:

a. competițional
b. de antrenament
c. de verificare
d. 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 x 1 punct = **4 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 x 1 punct = **3 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 x 1 punct = **2 puncte***

1. Eficiența activității elevilor sportivi este asigurată prin următoarea regulă:
- **a.** 6 h activitate școlară + 2 h pregătirea lecțiilor + 2 h de antrenament + 5 h activități de timp liber + 9 h odihnă = 24 h
- **b.** 6 h activitate școlară + 2 h pregătirea lecțiilor + 3 h de antrenament + 4 h activități de timp liber + 9 h odihnă = 24 h
- **c.** 6 h activitate școlară + 2 h pregătirea lecțiilor + 4 h de antrenament + 4 h activități de timp liber + 8h odihnă = 24 h
- **d.** 6 h activitate școlară + 3 h pregătirea lecțiilor + 2 h de antrenament + 4 h activități de timp liber + 9 h odihnă = 24 h

2. Efectuarea eforturilor trebuie să se realizeze la cel puțin:
- **a.** 30 de minute de la trezirea din somn
- **b.** 60 de minute de la trezirea din somn
- **c.** 30 de minute după servirea mesei
- **d.** 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 ***„Igiena 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. 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 x 1 punct =* ***3 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.

Igiena 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 x 1 punct =* ***2 puncte***

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

a. de acuratețe vizuală
b. de higroscopicitate
c. în sinteza vitaminei B
d. de reactivitate generală

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

a. 1-2 ore
b. 10-12 ore
c. 20-22 ore
d. 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=p5zxpe7tv21

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 metodica dezvoltării calităților motrice”***, iar coloana **B** cuprinde caracteristici ale acestora. ***Notați asocierea corectă dintre fiecare cifră a coloanei A şi 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. 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 maximale.
	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 x 1 punct =* ***3 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 x 1 punct =* ***2 puncte***

1. Măsurarea vitezei de repetiție se realizează prin:
   - **a.** proba „atinge plăcile”
   - **b.** proba „naveta 5 x 10m”
   - **c.** metoda „riglei căzătoare”
   - **d.** platforma lui „M. Georgescu”
2. Forma de manifestare a vitezei care este condiționată de tempoul de execuție și de ritm este:
   - **a.** viteza de accelerare
   - **b.** viteza de execuție
   - **c.** viteza de reacție
   - **d.** 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 x 1 punct =* ***4 puncte***

A	B
1. Liceul cu Program Sportiv	**a.** asigură participarea elevilor la competițiile sportive de masă.
2. Asociația județeană pe ramură de sport	**b.** unitate de învățământ cu program sportiv integrat.
3. Clubul sportiv școlar	**c.** organizează și sprijină desfășurarea calendarului sportiv propriu și al federației sportive naționale.
4. Asociația sportivă școlară	**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 x 1 punct =* ***3 puncte***

Direcțiile 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 x 1 punct =* ***2 puncte***

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

- **a.** asociațiile sportive naționale
- **b.** federațiile sportive naționale
- **c.** filialele Academiei Olimpice Române
- **d.** liceele cu program sportiv

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

- **a.** Ministerul Administrației și Internelor
- **b.** Ministerul Apărării Naționale
- **c.** Ministerul Educației
- **d.** Misterul 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

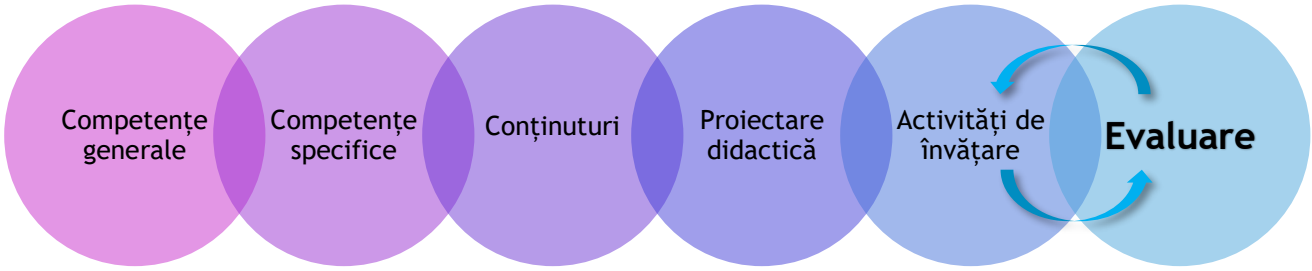
Link

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

III.2. Proiectare și planificare didactică la clasa a X-a, Învățământ vocațional - profil sportiv

III.2.1. Competențe specifice și exemple de activități de învățare la clasa a X-a - învățământ vocațional - profil sportiv

În programa școlară, competențele generale se particularizează pentru fiecare nivel de instruire, respectiv, clasa a X-a, 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 X-a, au posibilitatea de a alege conținuturile instruirii, ținând cont de nevoile de formare ale elevilor-sportivi, conform condițiilor locale.

Pentru a veni în sprijinul cadrelor didactice, care predau disciplina ***Pregătire sportivă teoretică*** la clasa a X-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 ŞTIINŢIFICĂ A PROBLEMATICII ACTIVITĂŢILOR SPORTIVE DE PERFORMANŢĂ		
COMPETENȚA SPECIFICĂ	**CONȚINUTURI**	**EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE**
1.1. Argumentarea rolului Jocurilor Olimpice în dezvoltarea fenomenului sportiv	***Jocurile Olimpice*** - antice - moderne	• Identificarea cuvintelor cheie și stabilirea originii, condițiilor și programului Jocurilor Olimpice antice. • Organizarea informațiilor istorice cunoscute despre Jocurile Olimpice antice și moderne (perioada 1896-1924). • Identificarea de asemănări și deosebiri între Jocurile Olimpice antice și moderne (perioada 1896-1924).

EXEMPLE DE FIȘE DE LUCRU - Competența SPECIFICĂ 1.1

Fișa de lucru nr. 1

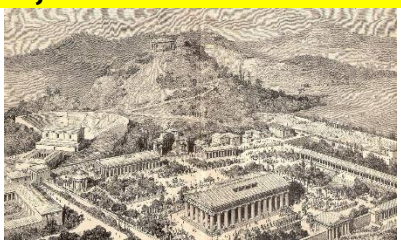
Problemă

De ce este important să cunoaștem istoria Jocurilor Olimpice antice?

Descrierea activității

Înțelegerea originii sacre a Jocurilor Olimpice antice.

Info



• Cea mai mare competiție sportivă a vechii Elade era un festival al forței și frumuseții trupului uman.
• Toate competițiile sportive se desfășurau în Olympia, un centru religios, cultural și sportiv al Greciei antice, situat în cetatea Elis. Așezarea cuprindea temple, altare, palestre, fiind locul de desfășurare al J.O. antice din anul 776 î.Hr. până în 393 (394) d.Hr.
• La Olympia, la poalele Muntelui Kronion, grecii se adunau pentru a-l venera pe Zeus, pentru a câștiga cununa din ramuri de măslin denumită „kotinos”, dar și titlul de învingător la Jocuri „olimpionike” (campion olimpic).
• În Olympia au fost construite clădiri grandioase care au servit cerințelor administrative și organizatorice ale Jocurilor sau erau în strânsă legătură cu ritualuri: Heraionul (templu dedicat zeiței Hera; Pritaneul (edificiul unde erau premiați învingătorii); Gymnasiumul (dotat cu echipamente specifice practicării exercițiilor fizice, băi și camere de masaj); Palestra (se efectua pregătirea sportivilor pentru gimnastică, lupte și sărituri); Stadionul; Hipodromul.

Sarcini de lucru

1. *Prezintă una dintre legendele originii Jocurilor Olimpice antice.*

_____
_____
_____

2. *Menționează cum se numea și cât măsura pista stadionului.*

_____
_____

Notă pentru profesor

Se va accesa linkurile următoare și se vor prezenta elevilor informațiile referitoare originea Jocurilor Olimpice antice.
https://youtu.be/2apbwuzAfsk
https://youtu.be/zXb0tH4xBqM

Fișa de lucru nr. 2

Problemă

Cine au fost promotorii Jocurilor Olimpice moderne?

Descrierea activității

Identificarea personalităților care și-au adus contribuția la reînvierea Jocurilor Olimpice.

Info

- În perioada renascentistă a Europei marii erudiți evocau în scrierile lor imaginea glorioasă a Jocurilor Olimpice antice și încercările de reluare a acestora.
- În anii 1601-1612 d.Hr. au luat ființă „Jocurile Olimpik Cotswold", bazate pe ideile avocatului Robert Dover având principiile similare cu ale J.O. antice.
- Evanghelie Zappa i-a propus regelui Otto al Greciei, în anul 1858, „Restaurarea Jocurilor Olimpice, care să fie celebrate la fiecare patru ani, după învățăturile vechilor greci".
- În anul 1866 William Penny Brookes împreună cu doi colaboratori au avut misiunea organizării „Jocurilor Olympian" la Londra.
- William Penny Brookes și baronul Pierre de Coubertin, încep să corespondeze, iar în anul 1900 Coubertin la invitația lui Brookes, asistă la „Jocurilor Olympian" desfășurate în Marea Britanie.
- Baronul Pierre de Coubertin, în anul 1892 în aula Universității din Sorbona, a susținut un discurs cu tema „Exercițiul fizic în lumea modernă", făcând publică intenția de a reînvia Jocurile Olimpice

Știați că?

Evanghelie Zappa

- Evanghelie Zappa a contribuit la editarea unor lucrări fundamentale „Gramatica limbii române" scrisă de Timotei Cipariu și „Dicționarul limbii române" elaborat de A.T. Laurian și I.C. Massim.

- Tot el a finanțat construcția unui complex expozițional în Atena, cunoscut sub numele de „Zappeion", acolo desfășurându-se în anul 1896 competiția de scrimă la prima ediție a J.O. moderne, iar la ediția din 2004 a Jocurilor acesta a găzduit centrul de presă.

Sarcini de lucru

1. *Prezintă acțiunile întreprinse de Pierre de Coubertin pentru renașterea Jocurilor Olimpice.*

_____

_____

_____

2. *Menționează numele fondatorilor Comitetului Internațional Olimpic.*

_____

_____

_____

_____

COMPETENȚA SPECIFICĂ	CONȚINUTURI	EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE
1.2. Caracterizarea Olimpismului ca mișcare socială complexă	***Olimpism*** - spiritul olimpic - toleranță - fair-play	• Identificarea valorilor promovate de Olimpism; • Formularea punctelor de vedere referitoare la respectarea valorilor promovate de Olimpism; • Realizarea unui scurt text având în vedere utilizarea termenilor: mișcare olimpică, spirit-olimpic, toleranță, fair-play.

EXEMPLE DE FIȘE DE LUCRU - Competența SPECIFICĂ 1.2

Fișa de lucru nr. 3

Problemă

Ce este „Olimpismul”?

Descrierea activității

Identificarea valorilor fundamentale ale „Olimpismului”.

Info

- Sintagma „Olimpism” este un termen filosofic modern, care nu a fost folosit în antichitatea greacă, el apărând odată cu renașterea Jocurilor Olimpice.
- Olimpismul și-a asumat modelul „idealului armonic al secolului de aur” al lui Pericle (orator, om de stat atenian) și a adoptat ideea lui Thomas Arnold prin care tânărul își făurește singur propria personalitate pe baza unui complex de valori pus în acțiune prin practicarea sportului.
- Charta Olimpică definește Olimpismul ca fiind o filosofie de viață, înălțând și combinând într-un ansamblu echilibrat calitățile corpului, voinței și minții. Asociind sportul culturii și educației, Olimpismul încearcă să creeze un mod de viață bazat pe bucuria aflată în efort, valoarea educativă a bunului exemplu și respectarea principiilor etice fundamentale universale. Scopul Olimpismului este de a plasa peste tot sportul în serviciul dezvoltării armonioase a omului, încurajând crearea unei societăți pașnice, preocupată de păstrarea demnității umane.

- Olimpismul include totalitatea ideilor acceptate de către membrii Mișcării Olimpice asupra modului în care sportul poate fi pus în slujba dezvoltării armonioase a omului și a creării unei societăți avansate.

Sarcini de lucru

1. *Pornind de la definiția „Olimpismului” menționează valorile fundamentale care stau la baza acestuia.*

_____
_____
_____
_____
_____

2. Prezintă un exemplu de încălcare a principiilor etice în sport.

_____
_____
_____
_____

Notă pentru profesor

Se vor accesa linkurile următoare și se vor prezenta elevilor informațiile referitoare la valorile Olimpismului.

- https://youtu.be/PglgcRsZSlY
- https://youtu.be/3SuKNmLBOpE
- https://youtu.be/1QZUUKl9KXw

Fișa de lucru nr. 4

Problemă

Ce este Mișcarea Olimpică?

Descrierea activității

Identificarea scopului Mișcării Olimpice.

Info

- Mișcarea Olimpică gravitează în jurul Jocurilor Olimpice.
- Este acțiunea stabilită, organizată, universală și permanentă, exercitată sub autoritatea supremă a tuturor persoanelor și entităților inspirate din valorile Olimpismului.
- Charta Olimpică reprezintă codificarea principiilor fundamentale ale Olimpismului, regulilor și textelor de aplicare adoptate de către C.I.O.
- Charta Olimpică guvernează organizarea, acțiunile și funcționarea Mișcării Olimpice.
- Mișcarea Olimpică atinge punctul culminant cu ocazia reunirii sportivilor la marele festival al sportului, Jocurile Olimpice. Mișcarea Olimpică contribuie la construirea unei lumi mai bune, educând tinerii prin intermediul sportului în concordanță cu valorile Olimpismului.
- Simbolul său este constituit din cele cinci inele înlănțuite (Cercurile Olimpice).

Pierre de Coubertin

- Orice persoană sau organizație care aparține Mișcării Olimpice este legată prin dispozițiile Chartei Olimpice și trebuie să respecte deciziile C.I.O.
- *Episcopul de Pensylvania, Ethelbert Talbot*, a rostit pe 19 iulie 1908 următoarea frază: *„Important la aceste concursuri nu este să câștigi, ci să iei parte”*, principiu pe care *Pierre de Coubertin l-a transformat* ***în esența olimpismului modern: „Importanta în viață nu este victoria ci lupta; esențialul nu este să învingi ci să lupți bine”***.

Știați că?

- Cel mai vechi sponsor al Mișcării Olimpice încă din anul 1928, de la Jocurile Olimpice de la Amsterdam a fost compania Coca-Cola.
- Ziua Olimpică – 23 Iunie - este o activitate internațională a Mișcării Olimpice cu scopul de a promova participarea tuturor oamenilor la sport indiferent de vârstă sau abilități sportive.

Sarcini de lucru

1. *Care este misiunea Mișcării Olimpice?*

_____

_____

_____

2. *Simbolul Olimpic este reprezentat de cele cinci inele înlănțuite (Cercurile Olimpice). Ce reprezintă acestea?*

_____

_____

_____

Competența GENERALĂ 2 UTILIZAREA TERMINOLOGIEI SPECIFICE SPORTULUI DE PERFORMANȚĂ		
COMPETENȚA SPECIFICĂ	**CONȚINUTURI**	**EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE**
2.1. Utilizarea conținuturilor specifice componentelor antrenamentului sportiv	**Termeni uzuali ai domeniului** - pregătire fizică; - pregătire tehnică; - pregătire tactică; - pregătirea psihologică; - pregătire teoretico-metodică.	• Utilizarea critică și reflexivă a limbajului de specialitate în contexte date; • Exerciții de sesizare a sensului corect al termenilor uzuali folosiți în antrenamentul sportiv; • Alcătuirea unui glosar de termeni specifici elementelor de conținut ale antrenamentului sportiv.

EXEMPLE DE FIȘE DE LUCRU - Competența SPECIFICĂ 2.1

Fișa de lucru nr. 5

Problemă

Cunoașterea elementelor de conținut ale antrenamentului sportiv.

Descrierea activității

Identificarea termenilor uzuali ai domeniului.

Info

- ✓ ***Pregătirea tehnică*** – ansamblul de măsuri, mijloace și metode folosite pentru învățarea/perfecționarea elementelor și procedeelor tehnice.
- ✓ ***Pregătirea tactică*** – ansamblul de măsuri, mijloace și metode folosite pentru însușirea tacticii specifice fiecărei ramuri de sport.
- ✓ ***Pregătirea fizică*** – sistem de măsuri, mijloace și metode, prin care se asigură dezvoltarea indicilor morfologici, a capacității funcționale, a calităților motrice de bază și specifice diferitelor ramuri de sport.
- ✓ ***Pregătirea psihologică*** - îl ajută pe antrenor în optimizarea relației lui cu sportivul (sportivii).
- ✓ ***Pregătirea teoretico-metodică*** - ansamblul cunoștințelor de specialitate transmise de către antrenori în vederea punerii în practică a unor noțiuni, principii, reguli, cu scopul de optimizare a randamentului în antrenament și competiții.

Sarcini de lucru

1. *Menționează diferențele dintre pregătirea fizică generală și pregătirea fizică specifică în cadrul lecțiilor de antrenament pe care le desfășori.*

_____

_____

2. *Precizează în ce constă optimizarea relației între profesor și elevul-sportiv în cadrul lecțiilor de pregătire sportivă practică.*

_____

_____

Notă pentru profesor

Se va accesa linkurile următoare și se vor prezenta elevilor informațiile referitoare la pregătirea tactică în funcție de disciplina sportivă (competiții individuale, cu partener, pe echipe)

- https://youtu.be/4E3Uqc7HflQ
- https://youtu.be/lWbWzhGXs0w
- https://youtu.be/98Bsf8ZHorg

Fișa de lucru nr. 6

Problemă

Care sunt componentele tehnicii și tacticii?

Descrierea activității

Identificarea componentelor tehnicii și tacticii.

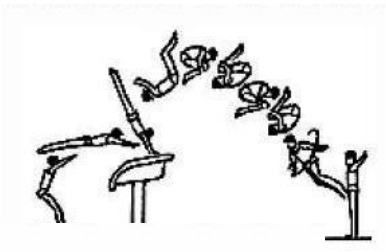
Info

- Tehnica reprezintă un sistem de structuri motrice specifice fiecărei ramuri de sport, efectuate rațional și economic, în vederea obținerii unui randament maxim în competiții.
- Tactica reunește un sistem de principii, idei și reguli de abordare a competițiilor de către sportiv, prin care își valorifică toate capacitățile tehnice, fizice, psihice, în vederea rezolvării situațiilor problematice create de adversari, coechipieri și ambianță, pentru obținerea succesului.

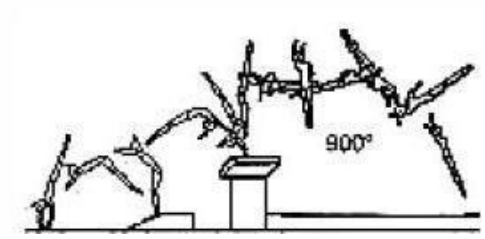
Știați că?

- Prin amprenta personală în executarea unui procedeu tehnic sportivii îmbogățesc continuu bagajul tehnic al unei discipline sportive.

Săritura Drăgulescu



Săritura Amânar



Sarcini de lucru

1. *Menționează componentele tehnicii sportive.*

_____
_____
_____
_____

2. *Enumeră componentele tacticii sportive.*

_____
_____
_____
_____

COMPETENȚA SPECIFICĂ	CONȚINUTURI	EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE
2.2. Sesizarea, în comunicarea orală şi scrisă, a confuziilor terminologice întâlnite în domeniu	**Confuzii şi greşeli frecvente:** - pregătire fizică - condiţie fizică; - element tehnic - procedeu tehnic; - acţiune tehnică - acţiune tehnico-tactică; - dezvoltare fizică - pregătire fizică; - pregătire integrală - antrenament total; - disciplină sportivă - ramură sportivă.	• Identificarea formelor corecte a termenilor ce urmează a fi exprimați; • Înțelegerea diferențelor dintre termenii sportivi asemănători; • Diferențierea termenilor sportivi cu valorificarea exemplelor din activitatea practică; • Exerciții de operare corectă cu elemente de limbaj specifice domeniului sportiv.

EXEMPLE DE FIȘE DE LUCRU - Competența SPECIFICĂ 2.2

Fișa de lucru nr. 7

Problemă

Cunoașterea aspectelor diferențiale între termenii disciplină, ramură și probă sportivă.

Descrierea activității

Studierea notelor diferențiale ale disciplinei, ramurii și probei sportive.

Info

- ***Disciplina sportivă*** – sistemul de structuri motrice specializate, organizate pe baza unor reguli ce precizează condițiile de desfășurare și modul de evaluare a rezultatelor.
- ***Ramura sportivă*** - sistemul de procedee tehnice specifice, ce aparțin unei discipline sportive, diferențiate în funcție de condițiile de organizare și desfășurare.
- ***Proba sportivă*** - implică elementele constitutive ale ramurii sportive.
- **Exemplu:** ***Disciplina sportivă:*** gimnastică
  Ramura sportivă: gimnastică artistică - feminin
  Proba sportivă: bârnă

Sarcini de lucru

1. *Enumeră cinci discipline sportive.*

_____
_____

2. *Menționează ramurile sportive și probele sportive (dacă au) pentru disciplinele sportive enumerate la punctul 1.*

_____
_____
_____
_____

Notă pentru profesor

Se vor accesa linkurile următoare și se vor prezenta elevilor informațiile referitoare la disciplinele sportive, ramurile sportive și probele sportive.

- https://www.cosr.ro/sporturi/sporturi-olimpice-de-vara
- https://www.cosr.ro/sporturi/sporturi-olimpice-de-iarna
- https://olympics.com/ioc

Fișa de lucru nr. 8

Problemă

Care este diferența între elementul tehnic și procedeul tehnic?

Descrierea activității

Identificarea aspectelor diferențiale între cele două componente ale tehnicii.

Info

- *Ce este elementul tehnic?* – structură motrică *fundamentală* ce diferențiază clasele de deprinderi motrice (acțiuni motrice) specifice unei discipline sportive. Elementul tehnic reprezintă nivelul superior de generalizare al pregătirii tehnice.
- *Ce este procedeul tehnic?* – structura motrică *particulară* prin care se concretizează un element tehnic.

- **Exemplu:** ***Elementul tehnic:*** aruncarea la poartă (handbal)

Procedeul tehnic: aruncarea la poartă din săritură

Procedeul tehnic: aruncarea la poartă de pe loc

Procedeul tehnic: aruncarea la poartă din plonjon

Știați că?

https://www.eurosport.ro/atletism/olympic-games/2021/jocurile-olimpice-2020-cum-a-revolutionat-dick-fosbury-saritura-in-inaltime-in-mexic-1968_vid1457249/video.shtml
La J.O. din Mexic, 1968, Dick Fosbury a câștigat proba de săritura în înălțime folosind un stil nou, *cu spatele la ștachetă*. A fost *stilul „Fosbury”* care a devenit procedeul tehnic cu „răsturnare dorsală” care a înlocuit procedeul tehnic cu „răsturnare ventrală” (cu fața la ștachetă).

Sarcini de lucru

1. Precizează un element tehnic și menționează procedeele tehnice aferente lui.

_____
_____
_____

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

COMPETENȚA SPECIFICĂ	CONȚINUTURI	EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE
3.1. Identificarea cerinţelor metodice generale ale antrenamentului sportiv contemporan	**Cerinţele metodice generale ale antrenamentului sportiv** - continuitatea pregătirii; - creşterea progresivă a volumului şi a intensităţii efortului; - modelarea pregătirii conform cerinţelor concursului/ competiţiei.	• Identificarea și argumentarea respectării cerințelor metodice generale în cadrul antrenamentului; • Analiza respectării cerințelor metodice în cadrul procesului de antrenament; • Exemple de modalități de aplicare a cerințelor metodice în cadrul procesului de antrenament.

EXEMPLE DE FIȘE DE LUCRU - Competența SPECIFICĂ 3.1

Fișa de lucru nr. 9

Problemă

Ce reprezintă cerințele metodice ale antrenamentului sportiv?

Descrierea activității

Înțelegerea importanței asigurării polivalenței antrenamentului.

Info

- Cerințele ale antrenamentului sportiv sunt reguli metodice, care se aplică în cadrul antrenamentului, în funcție de obiectivele urmărite.
  - ➔ Specializarea aprofundată a pregătirii şi orientarea spre înalta performanţă;
  - ➔ Asigurarea polivalenţei antrenamentului;
  - ➔ Menţinerea nivelului de pregătire;
  - ➔ Adaptarea progresivă la tipul de solicitare programat;
  - ➔ Programarea eforturilor cu tendinţă spre cele intense (submaximale) şi maximale.
- Cerințe metodice ale antrenamentului sportiv: specializarea aprofundată a pregătirii și orientarea spre înalta performanță; asigurarea polivalenței antrenamentului; menținerea nivelului de pregătire; adaptarea progresivă la tipul de solicitare programat; programarea eforturilor, cu tendință spre valori submaximale și maximale.
- Asigurarea polivalenței antrenamentului se realizează prin abordarea globală a procesului de pregătire, vizând toate componentele acestuia. Ponderea pregătirii multilaterale scade, pe măsură ce crește nivelul de măiestrie sportivă, odată cu dezvoltarea biologică (somatică și motrică) a tânărului, crescând, însă, ponderea pregătirii specifice.

Sarcini de lucru

1. *Precizează obiectivele ce sunt vizate pentru a fi îndeplinite prin asigurarea unei pregătiri multilaterale în antrenamentul sportiv.*

_____

_____

2. *Argumentează de ce asigurarea polivalenței pregătirii are ponderea cea mai mare în pregătirea copiilor și începătorilor.*

_____

Notă pentru profesor

Se vor accesa linkurile următoare și se vor prezenta elevilor mijloace de pregătire polivalentă la nivelul copiilor.
https://youtu.be/TTQG1IuHlOU
https://youtu.be/mN99QndjSPo

Fișa de lucru nr. 10

Problemă

Care este importanța respectării cerinței adaptării progresive la tipul de solicitare programat?

Descrierea activității

Identificarea necesității respectării cerinței adaptării progresive la tipul de solicitare programat.

Info

- Adaptarea progresivă la tipul de solicitare programat se referă la dinamica efortului în cadrul diferitelor structuri de antrenament (lecții, microcicluri de antrenament, mezocicluri de antrenament, macrocicluri de antrenament).
- Adaptarea progresivă a organismului la efort este determinată de regula practică, ce evidențiază că un stimul standard (exercițiu), cu o anumită intensitate, își pierde calitatea pe care o are dacă valorile sale nu cresc progresiv.
- Utilizarea unui exercițiu timp îndelungat fără să i se modifice volumul sau intensitatea, nu va conduce la adaptarea așteptată.
- Inițial crește volumul efortului după care se trece la creșterea intensității efortului.
- Adaptarea cu ușurință a organismului se realizează gradând efortul ținând cont de următoarele reguli:
  - ➔ de la ușor la greu;
  - ➔ de la simplu la complex;
  - ➔ de la cunoscut la necunoscut).

Știați că?

- În timpul școlii înotătorul David Popovici își începe primul antrenament la ora 5.45, după care participă la cursurile Colegiului Național „George Coșbuc”, urmând ca cel de-al doilea antrenament să aibă loc după-amiaza.

- Simona Halep este un model de conștiinciozitate în ceea ce privește antrenamentul. Principiul de bază pe care îl respecta sportiva „cu cât mai mult antrenament, cu atât mai bune rezultate”.

Sarcini de lucru

1. *Argumentează de ce este necesar să fie respectate regulile „de la ușor la greu” și „de la cunoscut la necunoscut” în cadrul lecțiilor de antrenament.*

_____
_____
_____

2. *Cum se aplică această cerință în cadrul lecțiilor de pregătire sportivă practică la care participi?*

_____
_____

COMPETENȚA SPECIFICĂ	CONȚINUTURI	EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE
3.2. Argumentarea utilității principiilor antrenamentului sportiv	**Principiile antrenamentului sportiv** - modalități de aplicare.	• Identificarea și argumentarea respectării principiilor generale în cadrul antrenamentului; • Identificarea diferențelor între principiile generale și cerințele metodice din cadrul antrenamentului; • Analiza respectării principiilor în cadrul procesului de antrenament; • Exemple de modalități de aplicare a principiilor generale în cadrul procesului de antrenament.

EXEMPLE DE FIȘE DE LUCRU - Competența SPECIFICĂ 3.2

Fișa de lucru nr. 11

Problemă

Ce sunt principiile antrenamentului sportiv?

Descrierea activității

Înțelegerea necesității respectării principiilor antrenamentului sportiv.

Info

- Principiile antrenamentului sportiv reprezintă teze sau norme cu caracter general, ce dirijează întreaga activitate de antrenament sportiv.
  - ➔ Principiul adaptării la solicitări progresive;
  - ➔ Principiul compensării şi supracompensării;
  - ➔ Principiul ciclicităţii;
  - ➔ Principiul individualizării;
  - ➔ Principiul motivaţiei.
- Odată cu dezvoltarea sportului unele din principii și-au definit tot mai bine rolul, altele au scăzut ca valoare sau au apărut principii noi.
- Aspectele reflectate în aceste principii de antrenament fac referire la: efort și pauză; adaptarea la solicitări înalte; ritmicitatea și ciclicitatea solicitărilor; motivația.
- Principiile antrenamentului se aplică în toate ramurile sportive, la toate nivelele de instruire și în toate structurile antrenamentului.

Sarcini de lucru

1. *Enumeră trei principii ale antrenamentului sportiv .*

_____
_____

2. *Prezintă importanța respectării în procesul de antrenament a unui principiu enumerat la punctul 1.*

_____
_____

Notă pentru profesor

Se vor accesa linkurile următoare și se vor prezenta elevilor informațiile referitoare la motivația sportivilor de înaltă performanță.
https://youtu.be/Nn0bZ0hBzCw
https://youtu.be/dTRBnHtHehQ
https://youtu.be/AHObvUJR4fc

Fișa de lucru nr. 12

Problemă

De ce este important principiul motivație?

Descrierea activității

Formularea motivelor practicării activităților sportive.

Info

- Motivația reprezintă orientarea selectivă a comportamentului și, în același timp, factorul dinamizator al acestuia.
- Practicarea sportului de performanță se datorează unei multitudini de motive dintre care amintim: nevoi motorii; afirmarea de sine; căutarea compensației; tendințe sociale; interesul pentru competiție; dorința de a câștiga; aspirația de a deveni campion; agresivitate și combativitate; dragoste de natură; gustul riscului; atracția către aventură.
- Motivele activității sportive sunt de două tipuri:
  - *intrinseci:* plăcerea produsă de activitatea respectivă, nevoia de afirmare, compensații, dorința de integrare, dorința de succes, dorința de a-și arăta curajul etc.
  - *extrinseci:* recunoaștere, recompense etc.

Știați că?

- Înainte de J.O. de la Tokyo 2020, gimnastul Marian Drăgulescu declara „un campionat european sau mondial nu mă mai motivează atât de tare, având în vedere că am opt titluri la mondiale și zece titluri la europene. Este o motivație puternică, cea mai mare competiție din viața unui sportiv și încă o șansă pentru mine să mă lupt pentru a obține medalia de aur la Jocurile Olimpice”.

„ Voi da tot ce am mai bun pentru echipă, dar am nevoie și de sprijinul vostru. Sunteți pregătiți să luptați? Sunteți gata să lăsați totul pe teren?” așa își motivează Ronaldo coechipierii înaintea meciurilor cu discursuri ținute în vestiar înaintea partidelor.

Sarcini de lucru

1. Identifică și precizează patru motive pentru care practici sport de performanță.

_____

_____

2.Argumentează importanța principiului motivației în sportul de înaltă performanță.

_____

_____

_____

3.Identificați cinci motive intrinseci și 5 motive extrinseci în cazul unui sportiv de mare performanță. Se va lucra pe grupe de lucru, fiecare echipă alegându-și un sportiv de mare performanță.

_____

_____

_____

COMPETENȚA SPECIFICĂ	CONȚINUTURI	EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE
3.3. Selectarea adecvată a metodelor şi a procedeelor metodice utilizate în antrenamentul sportiv, conform obiectivului urmărit	**Metodele şi procedeele metodice utilizate în antrenamentul sportiv** - explicaţia - demonstrarea - exersarea	• Identificarea metodelor care conduc spre îndeplinirea obiectivelor urmărite în cadrul antrenamentului • Selecționarea și utilizarea metodelor în funcție de obiectivul urmărit. • Analiza comparativă a metodelor și procedeelor metodice folosite în antrenament.

EXEMPLE DE FIȘE DE LUCRU - Competența SPECIFICĂ 3.3

Fișa de lucru nr. 13

Problemă

Ce sunt metodele și procedeele metodice?

Descrierea activității

Specificarea metodelor după modul de utilizare a informației.

Info

- Metoda este *drumul către* sau modalitatea de lucru pentru atingerea unor obiective de natură motrică, cognitivă, fizică, funcțională, afectivă etc.
- Procedeul metodic este modalitatea particulară, obiectivă de aplicare a unei metode.
- Metoda de antrenament reprezintă o structură de operații logic înlănțuite (concretizată în procedee metodice) stabilită în vederea realizării obiectivelor.
- Metodele și procedeele metodice se aleg în funcție de mai mulți factori: obiectivele propuse spre realizare, nivelul de pregătire al subiecților, condițiile materiale, locul de desfășurare al activității.
- După modul de utilizare a informației metodele se clasifică în:
  - metode verbale (explicația, expunerea, prelegerea, povestirea, convorbirea, brainstorming, studiu de caz, problematizarea, algoritmizarea)
  - metode nonverbale (exersarea, observarea, încercare-eroare, demonstrația, evaluarea practică)

Sarcini de lucru

1. *Enumeră trei metode verbale utilizate în cadrul lecțiilor de antrenament.*

_____
_____

2. *Menționează cerințele ce trebuie respectate în folosirea metodei nonverbale - demonstrația.*

_____
_____

Notă pentru profesor

Se vor accesa linkurile următoare și se vor prezenta elevilor informațiile referitoare la utilizarea metodelor verbale și nonverbale în antrenament.
https://youtu.be/sZIzicpcdOk
https://youtu.be/CMQp0bwjokw

Fișa de lucru nr. 14

Problemă

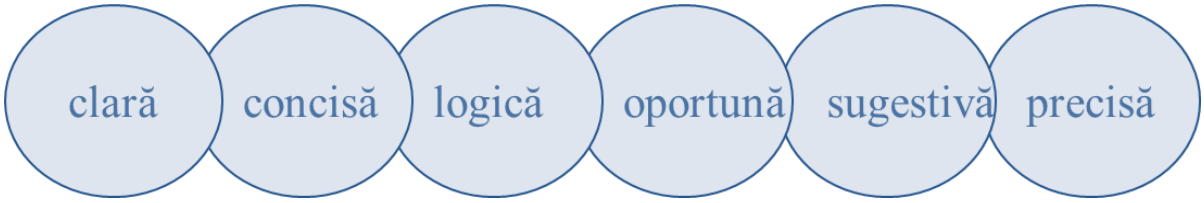
De ce este important să fie folosite metodele verbale?

Descrierea activității

Cunoașterea importanței aplicării metodei verbale - explicația.

Info

- După modul de transmitere a informației în procesul de predare-învățare metodele se împart în metode verbale și metode nonverbale.
- Metodele verbale sunt utilizate pentru prezentarea obiectivelor de îndeplinit, a modului de lucru, pentru descrierea mijloacelor, pentru sublinierea momentelor cheie în efectuarea unei mișcări.
- Metodele verbale se adresează în special sferei cognitive.
- Explicația pentru a fi eficientă trebuie să îndeplinească anumite condiții:



- În explicații se folosesc des comparațiile, cu rolul de a forma o reprezentare corectă a ceea ce urmează să fie exersat și de a se putea face diferențierea față de alte exerciții sau procedee tehnice învățate anterior.
- În relație cu metoda nonverbală demonstrația, explicația poate să preceadă demonstrației, să urmeze sau să se realizeze concomitent cu aceasta.

Știați că?

- În unele sporturi de echipă, time-out este o suspendare temporară a jocului, cerută de o echipă. În această perioadă, antrenorul poate da instrucțiuni tactice sau poate înlocui sportivii de pe teren.
- ***Explicația*** este metoda verbală folosită în timpul acestor momente de întrerupere a jocului.

Sarcini de lucru

1. Precizează cerințele pe care trebuie să le îndeplinească explicația pentru a fi eficientă.

_____
_____
_____

2. Enumeră alte metode verbale care sunt folosite în procesul de instruire.

_____
_____
_____
_____

COMPETENȚA SPECIFICĂ	CONȚINUTURI	EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE
3.4. Caracterizarea formelor de organizare a exersării în antrenamentul sportiv	**Formele de organizare ale exersării** - globală și fragmentată - frontală, pe grupe, individuală.	• Selectarea, prin mijloace specifice internetului și a disciplinei TIC, a unor înregistrări video care să reflecte utilizarea diferitelor forme de organizare a exersării; • Analiza și dezbaterea celor vizionate si formularea concluziilor.

EXEMPLE DE FIȘE DE LUCRU - Competența SPECIFICĂ 3.4

Fișa de lucru nr. 15

Problemă

Ce este exersarea?

Descrierea activității

Diferențierea modalităților de exersare.

Info

- Exersarea este o metodă nonverbală, practică, care vine de la cuvântul latinesc *exercere* – a exersa, a repeta.
- Deprinderile motrice se formează prin exersare, care implică angajare cognitivă și senzorial motrică.
- Prin exersare se ajunge la învățarea unei mișcări caracterizată de executarea ei cu ușurința, exactitate, economicitate.
- Exersarea este reușită atunci când se respectă anumite cerințe:
  - ✓ se efectuează cu participarea totală a sportivului (fizică și mentală) pentru însușirea corectă de la început a mișcării, scurtându-se astfel timpul de învățare;
  - ✓ în învățarea unei mișcări noi, exersarea trebuie oprită la apariția oboselii;
  - ✓ în timpul exersării să se acorde pauze suficiente pentru refacerea capacității executanților.
- Metoda exersării se aplică în două forme:
  - ✓ exersare globală – când mișcarea este simplă și este abordată integral în învățare;
  - ✓ exersare pe părți sau fragmentată – când mișcarea este complexă este abordată pe părți, apoi se vor uni treptat până se ajunge la mișcarea efectuată integral.

Sarcini de lucru

1. Precizează ce alte cerințe respecți în lecțiile de antrenament pe care le desfășori, astfel încât exersarea să fie una reușită.

_____
_____

2. Exemplifică ce mișcări ai învățat din sportul pe care îl practici, prin exersare globală și exersare pe părți .

_____
_____
_____

Notă pentru profesor

Se vor accesa linkurile următoare și se vor prezenta elevilor informațiile referitoare la formele de exersare în antrenamentul sportiv.
https://youtu.be/BSzSt1NWAwU
https://youtu.be/XlHqHouUHoY

Fișa de lucru nr. 16

Problemă

De ce este importantă exersarea?

Descrierea activității

Identificarea efectelor exersării.

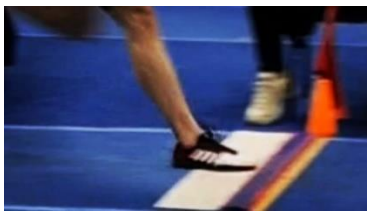
Info

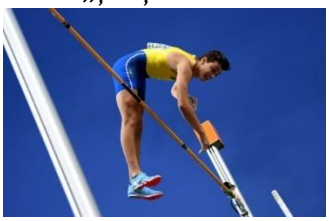
- Exersarea presupune repetarea sistematică organizată, dublată de control și autocontrol care conduc la rezultatul dorit.
- Efectele exersării sunt:
  - ✓ globale – manifestate prin învățarea propriu-zisă;
  - ✓ imediate – privesc modificările din punct de vedere funcțional (puls crescut, respirație rapidă) și psihocomportamental.
- Dintre efectele exersării menționăm:
  - ✓ unificarea mișcărilor însușite prin învățare parțială într-o mișcare globală;

  - ✓ concentrarea atenției de la mecanismul de bază al mișcării (exemplu: elan-bătaie-zbor-aterizare), la viteza de execuție și la rezultatul acțiunii motrice;
  - ✓ creșterea vitezei de execuție și a preciziei;
  - ✓ înlăturarea mișcărilor inutile;
  - ✓ reducerea treptată a greșelilor;
  - ✓ apariția posibilității transferului: părți din mișcarea învățată sau mișcarea integrală, transferată pentru învățarea unei mișcări noi. (exemplu aterizarea din săritura în lungime cu elan, transferată la aterizarea din proba de triplusalt).

Știați că?

- Prin specializarea senzorială treptată și formarea simțurilor specializate se ajunge ca sportivii să dobândească așa-zisele *„simțuri”*.





„simțul pragului” *„simțul ștachetei”*

Sarcini de lucru

1. Exemplifică ce părți din mișcările învățate le-ai putut transfera pentru învățarea mișcărilor noi în sportul pe care îl practici.

_____

_____

2. Argumentează de ce este important să înlăturăm mișcările inutile și greșelile de execuție în timpul exersării.

_____

_____

Competența GENERALĂ 4 CORELAREA ACHIZIȚIILOR DOBÂNDITE ÎN CADRUL PREGĂTIRII SPORTIVE TEORETICE CU CELE SPECIFICE DISCIPLINEI SPORTIVE PRACTICATE		
COMPETENȚA SPECIFICĂ	**CONȚINUTURI**	**EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE**
4.1. Alcătuirea raţională a programului individual de activitate săptămânală	**Bioritmul** - descrierea bioritmurilor; - zilele critice; - importanța bioritmurilor; - formula de calcul.	• Realizarea graficului bioritmului personal aplicând formula de calcul sau cu ajutorul aplicațiilor TIC; • Analiza și formularea concluziilor cu privire la ziua obținerii recordurilor personale sau a rezultatelor remarcabile sportive și școlare și influența bioritmului.

EXEMPLE DE FIȘE DE LUCRU - Competența SPECIFICĂ 4.1

Fișa de lucru nr. 17

Problemă

Ce este bioritmul?

Descrierea activității

Identificarea timpului optim pentru o anumită sarcină motrică.

Info

- *Cronobiologia* este știința care se ocupă cu studiul ritmurilor biologice ale organismelor ca proprietate fundamentală a materiei vii.
- Ritmul presupune o adaptare fundamentală în timp, o periodicitate a unui proces, a unei activități sau a unei mișcări.
- Ritmul endogen reprezintă o caracteristică genetică a individului, determinată de factorii interni.
- Ritmul exogen vizează varietatea manifestărilor, determinată de influențele factorilor periodici externi asupra organismului.
- Factorii care influențează variația performanței motrice pe parcursul a 24 de ore, precum și determinanții cronotipului circadian (tipul de dimineață și tipul nocturn):
  - ✓ încărcătura de lucru;
  - ✓ factorii psihologici de stres;
  - ✓ motivația;
  - ✓ interacțiunea socială;
  - ✓ lumină și temperatură;
  - ✓ altitudinea;
  - ✓ regimul de somn.

Sarcini de lucru

1. Analizează-ți performanțele tale sportive și identifică factorii care au influențat obținerea acestor rezultate.

_____
_____
_____

Notă pentru profesor

Se va accesa linkul următor și se vor prezenta elevilor informațiile referitoare la calcularea bioritmului.
http://www.calcule.ro/Calcul-Bioritm/Bioritm-Fizic-Intelectual-Emotional.aspx

Fișa de lucru nr. 18

Problemă

Ce sunt ritmurile biologice speculative?

Descrierea activității

Identificarea fluctuațiilor ciclurilor fizic, emoțional și intelectual.

Info

- Ritmurile biologice speculative – fizic, emoțional și intelectual se bazează pe existența unor cicluri de 23 și 28 de zile, plecând de la premisa că fiecare individ moștenește caractere masculine și feminine .
- *Ciclul fizic* se raportează la 23 de zile. Fluctuațiile determină modificări ale forței fizice, rezistenței și vigorii. Prima jumătate durează 11 zile și jumătate fiind perioada ascendentă în care capacitatea fizică se exprimă la nivel înalt. A doua jumătate este o perioadă de descărcare, în care persoana obosește ușor. Ziua 1 și 11 ½ sunt zile critice.
- *Ciclul emoțional* are 28 de zile și guvernează sistemul nervos. Primele 14 zile reprezintă perioada pozitivă, în care persoana este optimistă, înclinată spre cooperare, creativitate. Următoarele 14 zile reprezintă perioada de regres în care persoana are o atitudine negativă, iritabilă. Zilele critice 1 și 14.
- *Ciclul intelectual* de 33 de zile este atribuit fie celulelor neuronale, fie secreției glandei tiroide. În primele 16 zile și jumătate se manifestă o bună dispoziție de asimilare a cunoștințelor, gândirea este clară memoria și spontaneitatea optime, în timp ce în a doua jumătate, subiecții întâmpină dificultăți. Zilele critice 1 și 17.

Teoria bioritmurilor este speculativă şi oarecum riscantă:

➔ admite că cele trei ritmuri debutează de la ora naşterii printr-o fază pozitivă (indiferent de modul în care vine pe lume individul);

➔ regularitatea bioritmurilor este constantă şi, în consecinţă, persoanele născute în aceeaşi zi ar trebui să conserve cicluri identice toată viaţa;

➔ din punct de vedere biologic, probabilitatea ca două persoane să aibă aceeaşi zestre cromozomică este de 1 la un miliard;

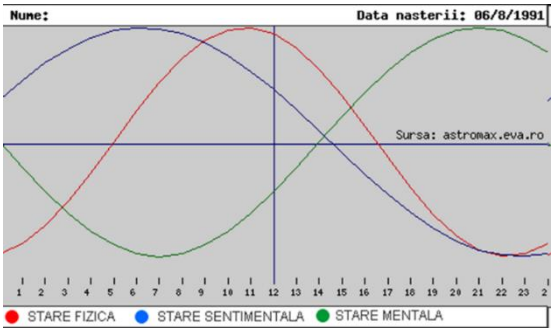
➔ nu putem să luăm în calcul influenţa decisivă a circumstanţelor sociale, profesionale, economice etc.;

➔ cazurile statistice invocate de unii autori nu reprezintă o dovadă ştiinţifică;

➔ nu se iau în calcul stările speciale (afecţiuni, stări limită intervenţii chirurgicale etc.) care pot determina modificări bruşte în organismul individului).

Știați că?

Prin *metoda matematică* care constă în numărarea zilelor, de la naștere până în prima zi a lunii care ne interesează se calculează bioritmul unei persoane. Odată determinată această sumă, ea se împarte la 23, 28 și 33; zilele care rămân indică poziția fiecărui ciclu pentru prima zi a lunii respective.



Sarcini de lucru

1. *Calculează bioritmul tău și analizează influența acestuia asupra performanțelor tale motrice.*

_____

_____

COMPETENȚE SPECIFICE	CONȚINUTURI	EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE
4.2. Caracterizarea disciplinei sportive pe care o practică, după criteriul consumului energetic	**Consumul energetic şi tipuri de diete şi raţii alimentare** - alimentația rațională; - abuzul alimentar; - susținătoare de efort.	• Discutarea necesității unei alimentații raționale în raport cu sportul practicat; • Descrierea diferitelor diete alimentare în raport cu consumul energetic; • Identificarea și delimitarea clară a susținătoarelor de efort.

EXEMPLE DE FIȘE DE LUCRU - Competența SPECIFICĂ 4.2.

Fișa de lucru nr. 19

Problemă

Ce este costul energetic?

Descrierea activității

Stabilirea nevoilor calorice în funcție de disciplina sportivă practicată.

Info

- Substanțele nutritive se împart în două categorii:
  - ✓ substanțe energetice sau calorice – glucidele și protidele;
  - ✓ protectoare sau de întreținere:

  - cu rol plastic (de refacere) în care intră protidele și unele săruri minerale;

  - cu rol catalitic (reglarea reacțiilor chimice), în care intră vitaminele, unele săruri minerale și apa.
- Energia necesară se obține prin oxidarea substanțelor alimentare și se exprimă în calorii.
- În funcție de nevoile energetice ale organismului, se poate vorbi despre un metabolism bazal și un metabolism de efort.
- Metabolismul bazal – cantitatea minimă de energie necesară organismului aflat în repaus, pentru satisfacerea funcțiilor vitale și se exprimă în kcal/kg/corp; necesită 1 kcal/kg/corp/oră.
- Costul energetic al activităților sportive variază în funcție de tipul și intensitatea eforturilor prestate.
- În efort, necesarul energetic este mărit, deoarece cheltuielile de energie sunt mult amplificate, ele depinzând de o serie de factori ca: nivelul activității, vârstă, gen, greutate și compoziție corporală

Ramuri de sport/ probe	Nevoi calorice/oră
Alergare – sprint	500 kcal/oră
Alergare – semifond	930 kcal/oră
Alergare – fond	750 kcal/oră
Alergare – maraton	700 kcal/oră
Aruncări atletice	460 kcal/oră
Sărituri atletice	400 kcal/oră

Sarcini de lucru

1. Dacă un individ de 70 kg, metabolismul bazal pe 24 h va fi de aprox. 1700 calorii (70 x 24 = 1680), calculează pentru tine valoarea acestuia.

_____

2. În funcție de disciplina sportivă practicată de către tine, află nevoile tale calorice/oră.

_____

_____

Notă pentru profesor

Se va accesa linkul următor și se vor prezenta elevilor informațiile referitoare la necesarul caloric.

https://doc.ro/controlul-greutatii/de-cate-calorii-ai-nevoie-pe-zi-in-functie-de-sex-varsta-si-stilul-de-viata

Fișa de lucru nr. 20

Problemă

Ce este rația alimentară?

Descrierea activității

Stabilirea dietelor alimentare în funcție de efortul practicat.

Info

- *Raţia alimentară - cantitatea de alimente necesare unui individ în 24 de ore, pentru menţinerea sănătăţii şi satisfacerea nevoilor energetice, plastice şi catalitice.*
- Elementele componente ale alimentelor:
  - ✓ hidrații de carbon (glucidele) - rol energetic (4,1 kcal/gram); rol în detoxifierea ficatului.
  - ✓ proteinele (protide) - rol biocatalitic, rol energetic (4,1 kcal/gram); rol imunitar; rol în stimularea activității nervoase superioare.
  - ✓ lipidele (grăsimi) - rol energetic (9,3 kcal/gram); rol plastic; rol în protecția organelor interne; rol în termoreglare.
  - ✓ vitaminele - rol de catalizator.
  - ✓ mineralele - rol plastic; rol catalitic.
  - ✓ apa - rol biocatalitic; rol plastic; rol în nutriție; rol în termoreglare; rol de oxidant anaerob; solventul unor vitamine.
- O alimentaţie corespunzătoare din punct de vedere cantitativ şi calitativ este benefică atât pentru pregătire cât şi pentru competiţie, regimul alimentar ar trebui să fie un factor la fel de important ca şi planificarea antrenamentelor şi a strategiilor competiționale.

Știați că?

- În primele zile de viață, embrionul uman conține apă în proporție de 90% apă. La naștere, cantitatea de apă din cadrul organismului scade la 70%, iar la vârsta de un an, ajunge la 65%. Odată cu înaintarea în vârstă, conținutul de apă al organismului uman continuă să scadă, dar se va menține între anumite limite: 66%-55%. La vârsta a III-a, organismul ajunge să aibă în jur de 50% apă.
- În 1894, când au fost scrise primele recomandări alimentare de către W.O. Atwater, un om de ştiinţă din cadrul USDA. Acestea au fost publicate în 1902. În acest ghid el pune accent pe varietate, proporţionalitate şi moderaţie în ceea ce priveşte dieta. De asemenea propune caloria ca unitate de măsura a energiei pe care o oferă alimentele şi cum diferă aceasta în funcţie de conţinutul lor în proteine, lipide şi carbohidraţi.
- În anul 1992 a fost creată prima piramidă alimentară de către USDA (United States Department of Agriculture)
- Piramida alimentară este de fapt reprezentarea grafică a recomandărilor nutriționale.

Sarcini de lucru

1. Notează alimentele și cantitatea lor pe care le-ai consumat în 24 de ore.

_____

_____

2. Analizează componența alimentelor consumate și tipul efortului pe care l-ai depus și formulează concluzii.

_____

_____

COMPETENȚA SPECIFICĂ	CONȚINUTURI	EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE
4.3. Supravegherea menţinerii condiţiilor igienice ale bazelor sportive şi a instalaţiilor, în disciplina de sport practicată	**Igiena materialelor, instalaţiilor şi bazelor sportive** - igiena materialelor sportive; - igiena instalaţiilor sportive; - igiena bazelor sportive.	• Identificarea și exemplificarea diferitelor tipuri de baze sportive; • Exerciții de aplicare cerințelor igienice a bazelor sportive, prin simularea imaginară a unor situații problematice; • Analiza bazei sportive unde își desfășoară activitatea și identificarea respectării cerințelor igienice a bazelor.

EXEMPLE DE FIȘE DE LUCRU - Competența SPECIFICĂ 4.3

Fișa de lucru nr. 21

Problemă

De ce este importantă igiena materialelor, instalațiilor și bazelor sportive?

Descrierea activității

Identificarea cerințelor ce trebuie respectate în privința igienei bazelor sportive.

Info

- Baza sportivă – o construcție sau o amenajare specială, permanentă sau temporară, care împreună cu anexele social-sanitare necesare, instalațiile şi materialele adecvate asigură practicarea exercițiilor fizice și a sportului în condiții de siguranță.
- *După natura construcției*, bazele sportive se clasifică în:
  - ➔ baze sportive deschise – activitatea se desfăşoară în funcţie de anotimp;
  - ➔ baze sportive închise – permit desfăşurarea activităţii pe tot parcursul anului.
- *După natura mărimii activității sportive*:
  - ➔ baze sportive simple - destinate unei singure ramuri de sport;
  - ➔ baze sportive complexe – destinate practicării mai multor ramuri sportive.
- Fiecare bază sportivă cuprinde:
  - ✓ *amenajări de bază* – la nivelul cărora se practică exercițiile fizice şi sportul (terenul propriu-zis, bazinul de înot etc.);
  - ✓ *amenajări auxiliare sanitare* – destinate asigurării unor activităţi care au legătură directă cu practicarea exercițiilor fizice (garderobă, vestiar, cabinet medical, grupuri sanitare, saună etc.);
  - ✓ *amenajări auxiliare administrative* – destinate asigurării condiţiilor materiale în care se desfășoară antrenamentele şi competiţiile (magazii pentru echipament şi materiale, ateliere de întreținere şi reparații, restaurant-cantină etc.);
  - ✓ *amenajări pentru spectatori* – spații destinate publicului, tribune moderne cu spații comerciale, grupuri sanitare etc.

Sarcini de lucru

1. Menționează ce amenajări cuprinde baza sportivă în care îți desfășori activitatea sportivă.

_____
_____

2. Precizează patru cerințe igienice care trebuie respectate la baza sportivă în care îți desfășori activitatea.

_____
_____

Notă pentru profesor

Se vor accesa linkurile următoare și se vor prezenta elevilor informațiile referitoare bazele sportive prezentate.
https://www.cosr.ro/despre-noi/complexul-olimpic
https://www.gsp.ro/sporturi/jocurile-olimpice/arene-tokyo-2020-jocurile-olimpice-637604.html

Fișa de lucru nr. 22

Problemă

Care sunt cerințele igienice pentru bazele sportive deschise și închise?

Descrierea activității

Diferențierea cerințelor igienice în funcție de tipul bazei sportive.

Info

- Bazele sportive sunt construcții sau amenajări speciale, care asigură practicarea exercițiilor fizice.
- Indiferent de tipul bazei sportive – deschise (terenuri, bazine de înot, pârtii de schi) sau închise (săli de sport, patinoare, bazine acoperite) – acestea trebuie să îndeplinească o serie de condiții igienico-sanitare obligatorii.

Baza sportivă închisă

-sala va fi orientată cu axa lungă pe direcţia est-vest;
-podeaua trebuie să fie compactă, elastică, netedă şi călduroasă, să nu fie alunecoasă şi să atenueze zgomotul;
-să se asigure o bună ventilaţie;
-curenţii de aer să nu depăşească 0,5m/s.

Baza sportivă deschisă

-orientarea bazei se va face cu axa lungă pe direcţia nord-sud;
-terenul să fie însorit, cu o pantă suficient de mare, care să asigure scurgerea apei;
-terenul trebuie să aibă granulaţii mari, uniforme, care să-i confere un grad mare de porozitate, respectiv o mai mare permeabilitate.

Știați că?

- În anul 1880 s-a construit primul bazin de înot în București, al Societății Tirul, de dimensiuni mici, 30/15 m.
- În perioada 1940-1945, în Maramureș, s-au construit baze sportive moderne: pârtii de schi, cabane bine dotate, dar și cea mai mare trambulină pentru sărituri cu schiuri din Europa și a patra ca mărime din lume la acea vreme.

Sarcini de lucru

1. *Menționează câte două condiții igienico-sanitare pentru pârtiile de schi, bazinele de înot, platformele și trambulinele de sărituri în apă .*

Pârtii de schi	Bazine de înot	Platforme și trambuline de sărituri în apă

COMPETENȚA SPECIFICĂ	CONȚINUTURI	EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE
4.4. Aplicarea adecvată a măsurilor de prim-ajutor, în cazul traumatismelor ușoare și medii, posibile în disciplina sportivă practicată	**Măsuri de prim ajutor în cazul traumatismelor ușoare și medii** - traumatisme ușoare; - traumatisme medii.	• Identificarea și clasificarea factorilor de risc asupra integrității corporale; • Identificarea tipului de traumatism prezentat cu ajutorul materialelor video; • Identificarea măsurilor de prim-ajutor ce trebuie acordat pentru fiecare traumatism; • Analiza comparativă între diferite discipline sportive, privind cele mai frecvente traumatisme întâlnite și măsurile de prim-ajutor.

EXEMPLE DE FIȘE DE LUCRU - Competența SPECIFICĂ 4.4.

Fișa de lucru nr. 23

Problemă

Care sunt măsurile de prim ajutor în cazul traumatismelor ușoare și medii?

Descrierea activității

Identificarea diferitelor traumatisme și selecționarea măsurilor de prim ajutor.

Info

Primul ajutor presupune o intervenție rapidă în caz de accident, cu scopul de a înlătura cauza, a ameliora suferința și a preveni complicațiile.
Acordarea primului ajutor necesită pricepere și cunoștințe specifice din partea persoanei care acordă ajutor. Primul ajutor precede tratamentul medical de specialitate, nu îl înlocuiește.

Sarcini de lucru

1. Privește imaginea de mai jos. Precizează tipul de traumatism și etapele imobilizării provizorii.

_____
_____
_____

2. Scrie sub fiecare imagine tipul de traumatism și două măsuri de prim ajutor pentru fiecare dintre acestea.

_____ _____ _____
_____ _____ _____

3. Urmărește linkul https://youtu.be/BnpvHl3nThY. Recunoaște semnele în cazul insolației și măsurile de prim ajutor ce trebuie acordate.

_____

Notă pentru profesor

Se va accesa linkul următor si se vor preciza elevilor măsurile de prim ajutor în funcție de traumatismele prezentate.

- https://youtu.be/KkcczRyeSAg

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

COMPETENȚ

Fișa de lucru nr. 26

Problemă

Care sunt metodele și tehnicile de evaluare a forței ?

Descrierea activității

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

Info

Forța organismului uman constă în capacitatea de a realiza eforturi de învingere, menținere sau cedare în raport cu o rezistență externă sau internă, prin contracția uneia sau a mai multor grupe musculare.

Exemplu: FLOTARE

- efortul de învingere – brațele se întind;
- efortul de menținere – brațele sunt întinse;
- efortul de cedare – brațele se îndoaie.

Dezvoltarea forței presupune determinarea tipului de forță implicat în activitatea sportivului, în funcție de disciplina sportivă practicată.

Formele de manifestare ale forței sunt:

1. Forța maximă – statică (contracții izometrice) și dinamică (contracții izotonice);
2. Forța în regim de viteză – detenta și forța de demaraj
3. Forța în regim de rezistență

Știați că?

- Mușchii conțin: 75–80% apă, 20–25% substanță uscată.
- Substanța uscată este de natură organică și anorganică.
- Materia organică este formată din proteine, contractile (actină, miozină) și necontractile; lipide (fosfolipide), glucide (glicogen), mioglobină și miogen.
- Materia anorganică, este alcătuită din diferite săruri de potasiu, magneziu și calciu.

Sarcini de lucru

1. Enumeră probele pentru măsurarea detentei:

   _____

2. Principalul instrument utilizat pentru măsurarea forței este prezentat în imaginea de mai jos. Cum se numește instrumentul și metoda specifică măsurării forței?

   _____

3. Recordul mondial la smuls (bărbați) categoria 56 kg este de 138 kg iar la categoria 105 kg este de 200 kg. Calculează forța relativă a celor doi sportivi.

   _____

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. Distingerea atribuţiilor şi a tipurilor de relaţii dintre structurile organizatorice locale şi centrale	**Unitățile organizatorice ale sportului şcolar la nivel naţional** - atribuţii; - sistemul de relaţii dintre ele.	• Analiza relațiilor dintre unitățile organizatorice ale sportului școlar la nivel național, în raport cu atribuțiile îndeplinite; • 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. 27

Problemă

Care sunt unitățile organizatorice ale sportului școlar la nivel național și atribuțiile acestora?

Descrierea activității

Identificarea unităților organizatorice ale care se ocupă de sportului școlar la nivel național și a atribuțiilor acestora.

Info

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

- ***Ministerul Educaţiei*** - elaborează, coordonează şi aplică politica naţională în domeniul educației;
- ***Ministerul Sportului*** - elaborează, coordonează și aplică politica națională în domeniul sportului

Sarcini de lucru

1. Numește trei structuri organizatorice ale sportului la nivel național:

   _____

2. Privește imaginea de mai jos și precizează data înființării organizației.

   _____

Notă pentru profesor

Se vor accesa adresele web ale instituțiilor cu atribuții organizatorice la nivel național, prezentându-se atribuțiile acestora:

- https://fssu.ro/
- http://www.cosr.ro/
- http://mts.ro/
- https://www.edu.ro/
- http://mts.ro/sport/registru-sportiv/registru-sportiv/

Fișa de lucru nr. 28

Problemă

Care sunt atribuțiile unităților organizatorice ale sportului școlar la nivel național?

Descrierea activității

Identificarea unităților organizatorice ale sportului școlar naționale și principalele atribuții ale acestora.

Info

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

- ***Federația Sportului Școlar și Universitar*** - asigură cadrul necesar dezvoltării continue, organizării și funcționării performante a sportului școlar și universitar la nivelul tuturor elementelor sale de structură și infrastructură.
- ***Comitetul Olimpic și Sportiv Român*** - asociație de interes național, persoană juridică de drept privat, de utilitate publică, autonomă, nonprofit, neguvernamentală și fără scop lucrativ care se organizează și funcționează în baza statutului propriu, elaborat în conformitate cu prevederile Cartei Olimpice;
- ***Federațiile Sportive Naționale*** - structuri sportive de interes național, persoane juridice de drept privat, de utilitate publică, autonome, neguvernamentale, apolitice și fără scop lucrativ, constituite prin asocierea cluburilor sportive și asociațiilor județene și ale municipiului București, pe ramuri de sport;
- ***Centrele Naționale Olimpice de Pregătire a Juniorilor*** - au ca scop selecționarea și pregătirea centralizată a sportivilor juniori și promovarea acestora spre înalta performanță;
- ***Centrele Naționale de Excelență pentru disciplinele sportive*** - sunt înființate prin ordin al Ministerului Educației, la solicitarea federațiilor sportive naționale.

Știați că?

- Înființarea Comitetului Olimpic și Sportiv Român a avut loc în anul 1914?
- Federația Sportului Școlar și Universitar a fost creată în anul 1996 și are un Regulament de Organizare din anul 2011?
- Federația cu cei mai mulți sportivi legitimați de la noi din țară, conform datelor statistice din anul 2019 (conform Anuarului Sportului), este Federația Română de Fotbal cu 127997 sportivi?

Sarcini de lucru

1. Enumeră trei unități organizatorice ale sportului școlar la nivel național.

   _____
   _____
   _____

2. Menționează câte o atribuție ale fiecărei organizații naționale enumerate la sarcina de lucru 1.

   _____
   _____
   _____
   _____

III.2.2. Exemple de documente de planificare pentru clasa a X-a

EXEMPLE DE PLANIFICARE CALENDARISTICĂ

Unitatea de învățământ:
Cadrul didactic:
Disciplina: Pregătire sportivă teoretică
Timp alocat: 2 lecții/săptămână

PLANIFICARE CALENDARISTICĂ ANUALĂ

Clasa a X-a

ANUL ŞCOLAR 2022-2023

Perioadele din structura anului școlar	Intervalele din cadrul perioadelor	Număr săptămâni
Modulul I	05 septembrie – 21 octombrie 2022	7
Vacanță	22 octombrie – 30 octombrie 2022	1
Modulul II	31 octombrie – 22 decembrie 2022	8
Vacanță	23 decembrie – 08 ianuarie 2023	2
Modulul III	09 ianuarie – 03/10/17 februarie 2023	4/5/6
Vacanță	04/11/18 februarie – 12/19/26 februarie 2023	1
Modulul IV	13/20/27 februarie – 06 aprilie 2023	8/7/6
Vacanță	07 aprilie – 18 aprilie 2023	1
Modulul V	19 aprilie – 16 iunie 2023	9
„Școala altfel" / „Săptămâna verde"	În intervalul 27 februarie – 16 iunie 2023	1

MODULUL I – 7 săptămâni

Unitatea de învățare	Competențe specifice	Conținuturi	Număr de lecții alocate	Săptămâna (anul 2022)	Obs.
Recapitulare clasa a IX-a; prezentare programei și a manualului			1	05-09.09.	
Test inițial			1	05-09.09.	
I. Jocurile Olimpice antice	**1.1.**	Originea J.O. antice, Olimpia	1	12-16.09.	
		Atleții, Jocurile	1	12-16.09.	
		Jocurile	1	19-23.09.	
		Lecție la dispoziția profesorului	1	19-23.09.	

Unitatea de învățare	Competențe specifice	Conținuturi	Număr de lecții alocate	Săptămâna (anul 2022)	Obs.
		(recapitulare, fișe de lucru, vizionare materiale tematice, lucrul pe echipe, evaluare curentă)			
II. Jocurile Olimpice Moderne	**1.1.**	Renașterea Jocurilor Olimpice	3	26-30.09 03-07.10	
		Lecție la dispoziția profesorului	1	03-07.10	
III. Olimpismul	**1.2.**	Carta Olimpică; Simboluri olimpice	2	10-14.10.	
		Lecție la dispoziția prof.	1	17-21.10.	
		Evaluare sumativă	1	17-21.10.	
Vacanță 22 octombrie - 30 octombrie 2022					

MODULUL II - 8 săptămâni

Unitatea de învățare	Competențe specifice	Conținuturi	Număr de lecții alocate	Săptămâna (anul 2022)	Obs.
IV. Elemente de conținut ale antrenamentului sportiv	**2.1.** **2.2.**	Pregătirea tehnică	1	31.10.-4.11.	
		Pregătirea tactică	1	31.10.-4.11.	
		Pregătirea fizică	1	07-11.11.	
		Pregătirea psihologică	1	07-11.11.	
		Pregătirea teoretică	1	14-18.11.	
		Note comune și diferențiale ale elementelor de conținut specifice antrenamentului	1	14-18.11.	
		Lecție la dispoziția profesorului	1	21-25.11.	
		Evaluare sumativă	1	21-25.11.	
V. Principiile și cerințele antrenamentului sportiv	**3.1.** **3.2.**	- Principiul adaptării la solicitări progresive; - Principiul compensării şi supracompensării; - Principiul ciclicității antrenamentului; - Principiul individualizării; - Principiul motivației;	2	28.11.-3.12. 05-09.12.	
		Lecție la dispoziția profesorului	1		
		- Specializarea aprof. a pregătirii şi orientarea spre înalta performanță; - Asigurarea polivalenței antrenamentului; -Menținerea nivelului de pregătire; -Adaptarea la tipul de solicitare programat: - Programarea efortului cu tendință spre intens şi maxi	3	05.-09.12. 12-16.12.	
		Lecție la dispoziția	1	19-23.12.	

Unitatea de învățare	Competențe specifice	Conținuturi	Număr de lecții alocate	Săptămâna (anul 2022)	Obs.
		profesorului			
		Evaluare sumativă	1	19-23.12.	
Vacanță 23 decembrie 2022 – 08 ianuarie 2023					

MODULUL III – 5 săptămâni

Unitatea de învățare	Competențe specifice	Conținuturi	Număr de ore alocate	Săptămâna (anul 2023)	Obs.
VI. Metode și procedee metodice utilizate în educație fizică și sport	**3.3.** **3.4.**	Generalități	1	09-13.01.	
		Metode verbale	1	09-13.01.	
		Metode nonverbale	1	16-20.01.	
		Metode bazate pe relația efort-odihnă	2	16-20.01. 23-27.01.	
		Lecție la dispoziția profesorului	1		
		Metode bazate pe relația parte-întreg	2	30.01.-3.02.	
		Lecție la dispoziția profesorului	1	06-10.02.	
		Evaluare sumativă	1	06-10.02.	
Vacanță 11 – 19 februarie 2023					

MODULUL IV – 7 săptămâni

Unitatea de învățare	Competențe specifice	Conținuturi	Număr de lecții alocate	Săptămâna (anul 2023)	Obs.
VII. Bioritmul și performanța sportivă	**4.1.**	Generalități	1	20-25.02.	
		Ritmurile biologice speculative	1	20-25.02.	
		Lecție la dispoziția profesorului	1	27.02.-3.03.	
VIII. Consumul energetic și tipuri de rații alimentare	**4.2.**	Generalități	1	27.02.-3.03.	
		Rația alimentară	1	06-10.03.	
		Protidele, lipidele, glucidele	1	06-10.03. 13-17.03.	
		Lecție la dispoziția profesorului	1		
		Apa, sărurile minerale, vitaminele	2	13-17.03. 20-24.03.	
		Lecție la dispoziția profesorului	1	20-24.03.	
		Evaluare sumativă	1	27-31.03.	
IX. Igiena materialelor, instalațiilor și a bazelor sportive	**4.3.**	Generalități	1	27-31.03.	
		Cerințe igienice pentru bazele sportive	1	03-06.04.	
		Lecție la dispoziția profesorului	1	03-06.04.	
Vacanță 7 – 18 aprilie 2023					

MODULUL V – 9 săptămâni / 8 (o săptămână este „Școala altfel” – „Săptămâna verde”)

Unitatea de învățare	Competențe specifice	Conținuturi	Număr de lecții alocate	Săptămâna (anul 2023)	Obs.
X. Măsuri de prim ajutor în cazul traumatismelor ușoare și medii	**4.4.**	Contuzii, entorse, luxații, fracturi, plăgi, hemoragii	2	19-21.04.	
		Hipotermie, degerături, insolație, supraîncălzire, înec	1	24-28.04.	
		Lecție la dispoziția profesorului	1	24-28.04.	
XI. Teoria și metodica dezvoltării forței	**5.1.**	Definiție, factori care influențează forța musculară	2	08-12.05.	
		Forme de manifestare și factori specifici care condiționează forța	1	15-19.05.	
		Lecție la dispoziția profesorului	1		
		Metodica dezvoltării forței în antrenamentul sportiv	1	22-26.05.	
		Procedee metodice de dezvoltarea forței	1	22-26.05. 29.05.-2.06.	
		Lecție la dispoziția profesorului	1		
		Instrumente și teste pentru măsurarea forței	1	29.05.-2.06.	
		Lecție la dispoziția profesorului	1	05-09.06.	
		Evaluare sumativă	1	05-09.06.	
XII. Unitățile organizatorice ale sportului școlar la nivel național	**6.1.**	Structura organizatorică națională a mișcării sportive	1	12-16.06.	
		Lecție la dispoziția profesorului	1	12-16.06.	

EXEMPLU DE PROIECTARE A UNITĂȚILOR DE ÎNVĂȚARE

Unitatea de învăţământ:
Cadrul didactic:
Disciplina: Pregătire sportivă teoretică
Clasa a X-a

PROIECTAREA UNITĂȚII DE ÎNVĂȚARE
ANUL ŞCOLAR 2022-2023

I. Jocurile Olimpice antice (4 lecții)

CONȚINUTURI DIN PROGRAMA ȘCOLARĂ	C.S.	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE	RESURSE	EVALUARE
Originea J.O. antice, Olimpia	1.1.	• Identificarea cuvintelor cheie; • Recunoașterea legendelor cu privire la originea Jocurilor Olimpice antice; • Prezentarea amplasamentului și construcțiilor din Olimpia antică; • Studiu comparativ între Olimpia antică și actualul sit arheologic Olimpia.	**-1 lecție;** - activitate frontală; - metode didactice: *povestirea, expunerea, explicația, conversația;* - resurse materiale: ▪ *manual PST clasa a X-a;* ▪ *fișe de lucru (ex. fișe 1, 2).*	- observarea sistematică a elevilor; - aprecieri verbale prin calificative de tipul FB, B, S.
Atleții, Jocurile	1.1.	• Identificarea condițiilor pe care erau obligați să le îndeplinească atleții în vederea participării la J.O. antice; • Prezentarea probelor și programului J.O. antice; • Identificarea cadrului general în care J.O. antice au fost desființate.	**-2 lecții;** - activitate frontală; - metode didactice: *povestirea, expunerea, explicația, conversația;* - resurse materiale: ▪ *manual PST clasa a X-a;* ▪ *fișe de lucru (ex. fișe 1, 2).*	- observarea sistematică a elevilor; - aprecieri verbale prin calificative de tipul FB, B, S; - teste/ online *(ex. testul 1 și 1 online)* *- temă: manual, p. 78.*
Lecție la dispoziția profesorului	1.1.	- recapitulare cap. I; - fișe de lucru; - vizionare materiale tematice; - lucru pe echipe; - teste.	**-1 lecție;** - activitate frontală; - cabinet AEL; - videoproiector;	*- evaluare curentă* *- portofoliu – referat tematic – individual sau pe echipe de 3 elevi.*

CONȚINUTURI DIN PROGRAMA ȘCOLARĂ	C.S.	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE	RESURSE	EVALUARE
			- telefon cu conexiune la internet; - fișe de lucru; - teste.	

*II. **Jocurile Olimpice moderne (4 lecții)***

CONȚINUTURI DIN PROGRAMA ȘCOLARĂ	C.S.	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE	RESURSE	EVALUARE
Renașterea Jocurilor Olimpice	1.1.	• Prezentarea personalităților care au contribuit la renașterea J.O. – Evanghelie Zappa și Pierre de Coubertin; • Identificarea celor mai importante momente în renașterea J.O.; • Descrierea edițiilor 1896-1924 din cadrul Jocurilor Olimpice moderne; • Identificarea de asemănări și deosebiri între Jocurile Olimpice antice și moderne (perioada 1896-1924).	**- 3 lecții;** - activitate frontală; - metode didactice: *povestirea, expunerea, explicația, conversația;* - resurse materiale: ▪ *manual PST clasa a X-a* ▪ *fișe de lucru (ex. fișe 1, 2).*	- observarea sistematică a elevilor; - aprecieri verbale prin calificative de tipul FB, B, S; - teste/ online *(ex. testul 1 și 1 online)* *- temă: manual pag. 84;*
Lecție la dispoziția profesorului	1.1.	- recapitulare cap. II; - fișe de lucru; - vizionare materiale tematice; - lucru pe echipe; - teste.	**-1 lecție;** - activitate frontală; - cabinet AEL; - videoproiector; - telefon cu conexiune la Internet; - fișe de lucru; - teste.	*- evaluare curentă* *- portofoliu – referat tematic – individual sau pe echipe de 3 elevi.*

III. Olimpismul (4 lecții)

CONȚINUTURI DIN PROGRAMA ȘCOLARĂ	C.S.	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE	RESURSE	EVALUARE
Carta Olimpică Simbolurile Olimpice	1.2.	• Prezentarea unor prevederi din Carta Olimpică; • Identificarea rolului lui Pierre de Coubertin în definirea olimpismului; • Descrierea importanței olimpismului a mișcării olimpice și a spiritului olimpic în lume; • Recunoașterea simbolurilor olimpice: drapelul olimpic, deviza olimpică, jurământul olimpic, flacăra olimpică, imnul olimpic; • Realizarea unui scurt text având în vedere utilizarea termenilor: mișcare olimpică, spirit-olimpic, toleranță, fair-play.	**- 2 lecții;** - activitate frontală; - metode didactice: *povestirea, expunerea, explicația, conversația;* - resurse materiale: ▪ *manual PST clasa a X-a;* ▪ *fișe de lucru (ex. fișe 3, 4).*	- observarea sistematică a elevilor; - aprecieri verbale prin calificative de tipul FB, B, S; - teste/ online *(ex. testul 2 și 2 online)* *- temă: manual, pag. 86.*
Lecție la dispoziția profesorului	1.1. 1.2.	- recapitulare cap. I, II, III; - fișe de lucru; - vizionare materiale tematice; - lucru pe echipe; - teste.	**-1 lecție;** - activitate frontală; - cabinet AEL; - videoproiector; - telefon cu conexiune la Internet; - fișe de lucru; - teste.	*- evaluare curentă* *- portofoliu – referat tematic – individual sau pe echipe de 3 elevi.*
Evaluare capitolele I, II, III	1.1. 1.2.		-1 lecție; - activitate frontală.	*evaluare sumativă*

IV. Elemente de conținut al antrenamentului sportiv (8 lecții)

CONȚINUTURI DIN PROGRAMA ȘCOLARĂ	C.S.	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE	RESURSE	EVALUARE
Pregătirea tehnică	2.1. 2.2.	• Prezentarea termenilor; tehnică, pregătire tehnică; • Descrierea și exemplificarea componentelor tehnicii; • Analizarea și identificarea componentelor tehnicii în cadrul disciplinei sportive practicată.	**- 1 lecție;** - activitate frontală; - metode didactice: *povestirea, expunerea, explicația, conversația;* - resurse materiale: ▪ *manual PST clasa a X-a;* ▪ *fișe de lucru (ex. fișe 5-8).*	- observarea sistematică a elevilor; - aprecieri verbale prin calificative de tipul FB, B, S; - teste/ online *(ex. testul 3, 4 și 3, 4 online)* *- temă: manual pag. 97.*
Pregătirea tactică	2.1. 2.2.	• Prezentarea termenilor; tactică, pregătire tactică; • Identificarea tipului disciplinei sportive în funcție de implicațiile tacticii sportive; • Descrierea și exemplificarea componentelor tacticii; • Analizarea și identificarea componentelor tacticii în cadrul disciplinei sportive practicată.	**- 1 lecție;** activitate frontală; - metode didactice: *povestirea, expunerea, explicația, conversația;* - resurse materiale: ▪ *manual PST clasa a X-a;* ▪ *fișe de lucru (ex. fișe 5-8).*	- observarea sistematică a elevilor; - aprecieri verbale prin calificative de tipul FB, B, S; - teste/ online *(ex. testul 3, 4 și 3, 4 online)* *- temă: manual pag. 97.*
Pregătirea fizică	2.1. 2.2.	• Prezentarea termenilor; pregătire fizică, capacitate anaerobă și aerobă; • Realizarea corelațiilor între tipul efortului - durata efortului – parametrii efortului; • Descrierea și exemplificarea pregătirii fizice generale și specifice; • Analizarea și identificarea tipurilor de pregătire fizică în cadrul disciplinei practicate disciplina sportivă practicată.	**- 1 lecție;** - activitate frontală; - metode didactice: *povestirea, expunerea, explicația, conversația;* - resurse materiale: ▪ *manual PST clasa a X-a;* ▪ *fișe de lucru (ex. fișe 5-8).*	- observarea sistematică a elevilor; - aprecieri verbale prin calificative de tipul FB, B, S; - teste/ online *(ex. testul 3, 4 și 3, 4 online)* *- temă: manual pag. 97.*

CONȚINUTURI DIN PROGRAMA ȘCOLARĂ	C.S.	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE	RESURSE	EVALUARE
Pregătirea psihologică	2.1. 2.2.	• Prezentarea termenilor; pregătire psihologică generală – specifică – pentru concurs, precum și corelația dintre acești termeni; • Identificarea elementelor necesare pentru asigurarea unei relații optime în relația antrenor-sportiv în cadrul procesului de antrenament sportiv; • Analizarea și identificarea tipurilor de pregătire psihologică în cadrul lecțiilor de pregătire sportivă practică.	**- 1 lecție;** - activitate frontală; - metode didactice: *povestirea, expunerea, explicația, conversația;* - resurse materiale: ▪ *manual PST clasa a X-a;* ▪ *fișe de lucru (ex. fișe 5-8).*	- observarea sistematică a elevilor; - aprecieri verbale prin calificative de tipul FB, B, S; - teste/ online *(ex. testul 3, 4 și 3, 4 online)* *- temă: manual pag. 97.*
Pregătirea teoretico-metodică	2.1. 2.2.	• Prezentarea conținutului pregătirii teoretice; • Identificarea tipurilor de competențe dobândite prin antrenament; • Descrierea componentelor pregătirii teoretico-metodice.	**- 1 lecție;** - activitate frontală; - metode didactice: *povestirea, expunerea, explicația, conversația;* - resurse materiale: ▪ *manual PST clasa a X-a;* ▪ *fișe de lucru (ex. fișe 5-8).*	- observarea sistematică a elevilor; - aprecieri verbale prin calificative de tipul FB, B, S; - teste/ online *(ex. testul 3, 4 și 3, 4 online)* *- temă: manual pag. 97.*
Note comune și diferențiale ale elementelor de conținut specifice antrenamentului sportiv	2.1. 2.2.	• Identificarea și diferențierea următoarelor combinații de termeni: → Element tehnic – Procedeu tehnic → Acțiune tehnică – Acțiune tehnică-tactică → Disciplina sportivă - Ramura sportivă – Proba tehnică → Întrecerea sportivă – Competiția sportivă - Concursurile	**- 1 lecție;** - activitate frontală; - metode didactice: *povestirea, expunerea, explicația, conversația;* - resurse materiale: ▪ *manual PST clasa a X-a;* ▪ *fișe de lucru (ex. fișe 5-8).*	- observarea sistematică a elevilor; - aprecieri verbale prin calificative de tipul FB, B, S; - teste/ online *(ex. testul 3, 4 și 3, 4 online)* *- temă: manual pag. 97.*

CONȚINUTURI DIN PROGRAMA ȘCOLARĂ	C.S.	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE	RESURSE	EVALUARE
Lecție la dispoziția profesorului	2.1. 2.2.	- recapitulare cap. IV - fișe de lucru; - vizionare materiale tematice; - lucru pe echipe; - teste.	**-1 lecție;** - activitate frontală; - cabinet AEL; - videoproiector; - telefon cu conexiune la Internet; - fișe de lucru; - teste.	*- evaluare curentă* *- portofoliu – referat tematic – individual sau pe echipe de 3 elevi.*
Evaluare capitolul IV.			**-1 lecție;** - activitate frontală.	*evaluare sumativă*

V. Principiile antrenamentului sportiv (8 lecții)

CONȚINUTURI DIN PROGRAMA ȘCOLARĂ	C.S.	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE	RESURSE	EVALUARE
- Principiul adaptării la solicitări progresive; Principiul compensării şi supracompensării; - Principiul ciclicității antrenamentului; - Principiul individualizării; - Principiul motivației	3.1. 3.2.	• Prezentarea conținutului celor cinci principii; • Identificarea corelației între aceste principii; • Stabilirea modului în care elevul a resimțit aplicarea acestor principii în cadrul propriului antrenament.	**- 2 lecții;** - activitate frontală; - metode didactice: *povestirea, expunerea, explicația, conversația;* - resurse materiale: ▪ *manual PST clasa a X-a* ▪ *fișe de lucru (ex. fișe 9-12)*	- observarea sistematică a elevilor; - aprecieri verbale prin calificative de tipul FB, B, S; - teste/ online *(ex. testul 5, 6 și 5, 6 online)* *- temă: manual pag. 107.*
Lecție la dispoziția profesorului	3.1. 3.2.	- fișe de lucru; - vizionare materiale tematice; - lucru pe echipe; - teste.	**-1 lecție;** - activitate frontală; - cabinet AEL; - videoproiector; - telefon cu conexiune la Internet; - fișe de lucru; - teste.	*- evaluare curentă* *- portofoliu – referat tematic – individual sau pe echipe de 3 elevi.*

CONȚINUTURI DIN PROGRAMA ȘCOLARĂ	C.S.	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE	RESURSE	EVALUARE
- Specializarea aprofundată a pregătirii și orientarea spre înalta performanță; - Asigurarea polivalenței antrenamentului; -Menținerea nivelului de pregătire; -Adaptarea la tipul de solicitare programat: - Programarea efortului cu tendință spre intens și maxim	3.1. 3.2.	• Prezentarea conținutului celor cinci cerințe metodice; • Identificarea corelației între aceste cerințe metodice; • Stabilirea modului în care elevul a resimțit aplicarea acestor cerințe metodice în cadrul propriului antrenament.	**- 3 lecții;** - activitate frontală; - metode didactice: *povestirea, expunerea, explicația, conversația;* - resurse materiale: ▪ *manual PST clasa a X-a* *fișe de lucru (ex. fișe 9-12)*	- observarea sistematică a elevilor; - aprecieri verbale prin calificative de tipul FB, B, S; - teste/ online *(ex. testul 5, 6 și 5, 6 online)* *- temă: manual pag. 107.*
Lecție la dispoziția profesorului	3.1. 3.2.	- recapitulare cap. V - fișe de lucru; - vizionare materiale tematice; - lucru pe echipe; - teste.	**-1 lecție;** - activitate frontală; - cabinet AEL; - videoproiector; - telefon cu conexiune la Internet; - fișe de lucru; - teste	*- evaluare curentă* *- portofoliu – referat tematic – individual sau pe echipe de 3 elevi.*
Evaluare capitolul V.	3.1. 3.2.		**-1 lecție;** - activitate frontală/grupe.	*evaluare sumativă*

VI. Metode și procedee metodice utilizate în educație fizică și sport (10 lecții)

CONȚINUTURI DIN PROGRAMA ȘCOLARĂ	C.S.	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE	RESURSE	EVALUARE
Generalități	3.3. 3.4.	• Prezentarea cuvintelor cheie: metodă, procedeu metodic, predare, învățare, fixare; • Identificarea tipurilor metodelor în funcție de diferite criterii de clasificare; • Încadrarea în criteriile descrise a metodelor folosite de profesor în cadrul antrenamentului sportiv.	**- 1 lecție;** - activitate frontală; - metode didactice: *povestirea, expunerea, explicația, conversația;* - resurse materiale: ▪ *manual PST clasa a X-a* ▪ *fișe de lucru (ex. fișe 13-16)*	- observarea sistematică a elevilor; - aprecieri verbale prin calificative de tipul FB, B, S; - teste/ online *(ex. testul 7, 8 și 7, 8 online)* *- temă: manual pag. 116.*
Metode verbale	3.3. 3.4.	• Prezentarea metodelor verbale: ➔ descrierea ➔ explicația ➔ convorbirea ➔ brainstormingul • Identificarea acestora în cadrul propriului proces de antrenament.	**- 1 lecție;** - activitate frontală; - metode didactice: *povestirea, expunerea, explicația, conversația;* - resurse materiale: ▪ *manual PST clasa a X-a;* ▪ *fișe de lucru (ex. fișe 13-16).*	- observarea sistematică a elevilor; - aprecieri verbale prin calificative de tipul FB, B, S; - teste/ online *(ex. testul 7, 8 și 7, 8 online)* *- temă: manual pag. 116.*
Metode nonverbale	3.3. 3.4.	• Prezentarea metodelor nonverbale: ➔ exersarea ➔ demonstrarea • Identificarea acestora în cadrul propriului proces de antrenament.	**- 1 lecție;** - activitate frontală; - metode didactice: *povestirea, expunerea, explicația, conversația;* - resurse materiale: ▪ *manual PST clasa a X-a* ▪ *fișe de lucru (ex. fișe 13-16)*	- observarea sistematică a elevilor; - aprecieri verbale prin calificative de tipul FB, B, S; - teste/ online *(ex. testul 7, 8 și 7, 8 online)* *- temă: manual pag. 116.*

CONȚINUTURI DIN PROGRAMA ȘCOLARĂ	C.S.	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE	RESURSE	EVALUARE
Metode bazate pe relația efort-odihnă	3.3. 3.4.	• Clasificarea metodelor antrenamentului sportiv: ➔ metode bazate pe relația efort-odihnă; ➔ metode bazate pe relația parte-întreg. • Prezentarea tipurilor de efort și pauze; • Identificarea procedeului exersării în condiții standard și a procedeului exersării sub formă de circuit; • Descrierea folosirii acestor metode în propriul antrenament.	**- 2 lecții;** - activitate frontală; - metode didactice: *povestirea, expunerea, explicația, conversația;* - resurse materiale: ▪ *manual PST clasa a X-a;* ▪ *fișe de lucru (ex. fișe 13-16).*	- observarea sistematică a elevilor; - aprecieri verbale prin calificative de tipul FB, B, S; - teste/ online *(ex. testul 7, 8 și 7, 8 online)* *- temă: manual pag. 116.*
Lecție la dispoziția profesorului	3.3. 3.4.	- fișe de lucru; - vizionare materiale tematice; - lucru pe echipe; - teste.	**-1 lecție;** - activitate frontală; - cabinet AEL; - videoproiector; - telefon cu conexiune la Internet; - fișe de lucru; - teste.	*- evaluare curentă* *- portofoliu – referat tematic – individual sau pe echipe de 3 elevi.*
Metode bazate pe relația parte-întreg	3.3. 3.4.	• Prezentarea metodelor bazate pe relația parte-întreg: ➔ metoda modelării; ➔ metoda analogiei. • Identificarea cerințelor și tipurilor de modele; • Descrierea metodei analogiei; • Analiza comparativă a celor două metode și modul de aplicare în propriul antrenament sportiv.	**- 2 lecții;** - activitate frontală; - metode didactice: *povestirea, expunerea, explicația, conversația;* - resurse materiale: ▪ *manual PST clasa a X-a;* ▪ *fișe de lucru (ex. fișe 13-16).*	- observarea sistematică a elevilor; - aprecieri verbale prin calificative de tipul FB, B, S; - teste/ online *(ex. testul 7, 8 și 7, 8 online)* *- temă: manual pag. 116.*
Lecție la dispoziția profesorului	3.3. 3.4.	- recapitulare cap. VI - fișe de lucru; - vizionare materiale tematice; - lucru pe echipe; - teste.	**-1 lecție;** - activitate frontală; - cabinet AEL; - videoproiector; - telefon cu conexiune la Internet, fișe de lucru; teste.	*- evaluare curentă* *- portofoliu – referat tematic – individual sau pe echipe de 3 elevi.*

CONȚINUTURI DIN PROGRAMA ȘCOLARĂ	C.S.	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE	RESURSE	EVALUARE
Evaluare capitolul VI.	3.3. 3.4.		**-1 lecție;** - activitate frontală/grupe.	*evaluare sumativă*

VII. Bioritmul și performanța sportivă (3 lecții)

CONȚINUTURI DIN PROGRAMA ȘCOLARĂ	C.S.	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE	RESURSE	EVALUARE
Generalități	4.1.	• Prezentarea cuvintelor cheie: cronobiologia, bioperiodicitatea, cronotipul circadian: • Identificarea ritmului endogen și exogen; • Analizarea indicatorilor psihofiziologici și a parametrilor cardiovasculari.	**- 1 lecție;** - activitate frontală; - metode didactice: *povestirea, expunerea, explicația, conversația;* - resurse materiale: ▪ *manual PST clasa a X-a;* ▪ *fișe de lucru (ex. fișe 13-16).*	- observarea sistematică a elevilor; - aprecieri verbale prin calificative de tipul FB, B, S; - teste/ online *(ex. testul 7, 8 și 7, 8 online)* *- temă: manual pag. 116.*
Ritmuri biologice speculative	4.1.	• Identificarea ritmurilor biologice: ➔ Ciclul fizic; ➔ Ciclul emoțional; ➔ Ciclul intelectual. • Folosirea unei aplicații pentru calcularea propriilor ritmuri biologice speculative și compararea rezultatelor obținute cu manifestarea concretă în cadrul activității școlare, sportive etc.	**- 1 lecție;** - activitate frontală; - metode didactice: *povestirea, expunerea, explicația, conversația;* - resurse materiale: ▪ *manual PST clasa a X-a;* ▪ *fișe de lucru (ex. fișe 17-18).*	- observarea sistematică a elevilor; - aprecieri verbale prin calificative de tipul FB, B, S; - teste/ online *(ex. testul 9, 9 online)* *- temă: manual pag. 120.*
Lecție la dispoziția profesorului	4.1.	- recapitulare cap. VII - fișe de lucru; - vizionare materiale tematice; - lucru pe echipe; - teste.	**-1 lecție;** - activitate frontală; - cabinet AEL; - videoproiector; - telefon cu conexiune la Internet; - fișe de lucru; - teste.	*- evaluare curentă* *- portofoliu – referat tematic – individual sau pe echipe de 3 elevi.*

VIII. Consumul energetic și tipuri de rații alimentare (8 lecții)

CONȚINUTURI DIN PROGRAMA ȘCOLARĂ	C.S.	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE	RESURSE	EVALUARE
Generalități	4.2.	• Prezentarea cuvintelor cheie: acizi grași, alimente, aminoacizi: carbohidrați, enzime; • Clasificarea substanțelor nutritive în organism; • Definirea metabolismului bazal; • Calcularea propriului metabolism bazal.	**- 1 lecție;** - activitate frontală; - metode didactice: *povestirea, expunerea, explicația, conversația;* - resurse materiale: ▪ *manual PST clasa a X-a;* ▪ *fișe de lucru (ex. fișe 19-20).*	- observarea sistematică a elevilor; - aprecieri verbale prin calificative de tipul FB, B, S; - teste/ online *(ex. testul 10, 10 online)* *- temă: manual pag. 124.*
Rația alimentară	4.2.	• Definirea rației alimentare; • Prezentarea orientativă a consumului energetic în funcție de disciplina sportivă practicată; • Stabilirea procentuală a acoperirii nevoilor calorice (protide, lipide, glucide).	**- 1 lecție;** - activitate frontală; - metode didactice: *povestirea, expunerea, explicația, conversația;* - resurse materiale: ▪ *manual PST clasa a X-a;* ▪ *fișe de lucru (ex. fișe 19-20).*	- observarea sistematică a elevilor; - aprecieri verbale prin calificative de tipul FB, B, S; - teste/ online *(ex. testul 10, 10 online)* *- temă: manual pag. 124.*
Protidele, lipidele, glucidele	4.2.	• Descrierea principiilor alimentare: ➔ Proteine; ➔ Lipide; ➔ Glucide; • Identificarea unor avantaje și dezavantaje în cazul lipsei sau folosirii în exces a principiilor descrise mai sus.	**- 1 lecție;** - activitate frontală; - metode didactice: *povestirea, expunerea, explicația, conversația;* - resurse materiale: ▪ *manual PST clasa a X-a;* ▪ *fișe de lucru (ex. fișe 19-20).*	- observarea sistematică a elevilor; - aprecieri verbale prin calificative de tipul FB, B, S; - teste/ online *(ex. testul 10, 10 online)* *- temă: manual pag. 124.*
Lecție la dispoziția profesorului	4.2.	- fișe de lucru; - vizionare materiale tematice; - lucru pe echipe.	**-1 lecție;** - activitate frontală; - cabinet AEL; - videoproiector; - telefon cu conexiune la Internet; fișe de lucru; teste.	*- evaluare curentă* *- portofoliu – referat tematic – individual sau pe echipe de 3 elevi*

CONȚINUTURI DIN PROGRAMA ȘCOLARĂ	C.S.	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE	RESURSE	EVALUARE
Apa, sărurile minerale, vitaminele	4.2.	• Descrierea: ➔ Apei; ➔ Sărurilor minerale; ➔ Vitaminelor; • Prezentarea unui referat care să cuprindă date despre o vitamină și o substanță minerală (rol, alimente etc).	**- 2 lecții;** - activitate frontală; - metode didactice: *povestirea, expunerea, explicația, conversația;* - resurse materiale: ▪ *manual PST clasa a X-a;* ▪ *fișe de lucru (ex. fișe 19-20).*	- observarea sistematică a elevilor; - aprecieri verbale prin calificative de tipul FB, B, S; - teste/ online *(ex. testul 10, 10 online)* *- temă: manual pag. 124.*
Lecție la dispoziția profesorului	4.2.	- recapitulare cap. VIII - fișe de lucru; - vizionare materiale tematice; - lucru pe echipe.	**-1 lecție;** - activitate frontală; - cabinet AEL; - videoproiector; - telefon cu conexiune la internet; - fișe de lucru; - teste.	*- evaluare curentă* *- portofoliu – referat tematic – individual sau pe echipe de 3 elevi*
Evaluare capitolul VIII.	4.2.		**-1 lecție;** - activitate frontală/grupe;	*evaluare sumativă*

IX. Igiena materialelor, instalațiilor și a bazelor sportive (3 lecții)

CONȚINUTURI DIN PROGRAMA ȘCOLARĂ	C.S.	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE	RESURSE	EVALUARE
Generalități	4.3.	• Definirea bazei sportive; • Clasificarea bazelor sportive; • Prezentarea elementelor care constituie o bază sportivă; • Descrierea baza sportivă unde vă desfășurați activitatea.	**- 1 lecție;** - activitate frontală; - metode didactice: *povestirea, expunerea, explicația, conversația;* - resurse materiale: ▪ *manual PST clasa a X-a*	- observarea sistematică a elevilor; - aprecieri verbale prin calificative de tipul FB, B, S; - teste/ online *(ex. testul 11, 11 online)* *- temă: manual p. 127*

CONȚINUTURI DIN PROGRAMA ȘCOLARĂ	C.S.	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE	RESURSE	EVALUARE
			▪ *fișe de lucru (ex. fișe 21-22)*	
Cerințe igienice pentru bazele sportive	4.3.	• Prezentarea cerințelor igienice pentru diferite baze sportive: ➔ Deschise; ➔ Bazine descoperite; ➔ Pârtii de schi; ➔ Săli de sport.	**- 1 lecție;** - activitate frontală; - metode didactice: *povestirea, expunerea, explicația, conversația;* - resurse materiale: ▪ *manual PST clasa a X-a;* ▪ *fișe de lucru (ex. fișe 21-22).*	- observarea sistematică a elevilor; - aprecieri verbale prin calificative de tipul FB, B, S; - teste/ online *(ex. testul 11, 11 online)* *- temă: manual p. 127.*
Lecție la dispoziția profesorului	4.3.	- recapitulare cap. IX - fișe de lucru; - vizionare materiale tematice; - lucru pe echipe; - teste.	**-1 lecție;** - activitate frontală; - cabinet AEL; - videoproiector; - telefon cu conexiune la Internet; - fișe de lucru; - teste.	*- evaluare curentă* *- portofoliu – referat tematic – individual sau pe echipe de 3 elevi.*

X. Măsuri de prim ajutor în cazul traumatismelor ușoare și medii (4 lecții)

CONȚINUTURI DIN PROGRAMA ȘCOLARĂ	C.S.	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE	RESURSE	EVALUARE
Contuzii, entorse, luxații, fracturi, plăgi, hemoragii	4.4.	• Prezentarea cuvintelor cheie: antalgic, antiseptic, compresă, sedativ, excoriație; • Definirea acordării primului ajutor și a obiectivelor acestuia: • Identificarea manevrelor acordării primului ajutor în cazul: ➔ contuziilor; ➔ entorselor; ➔ luxațiilor; ➔ plăgilor; ➔ hemoragiilor.	**- 2 lecții;** - activitate frontală; - metode didactice: *povestirea, expunerea, explicația, conversația;* - resurse materiale: ▪ *manual PST clasa a X-a;* ▪ *fișe de lucru (ex. fișe 23-24).*	- observarea sistematică a elevilor; - aprecieri verbale prin calificative de tipul FB, B, S; - teste/ online *(ex. testul 12, 12 online)* *- temă: manual pag. 131.*

CONȚINUTURI DIN PROGRAMA ȘCOLARĂ	C.S.	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE	RESURSE	EVALUARE
Hipotermie, degerături, insolație, supraîncălzire, înec	4.4.	• Identificarea manevrelor acordării primului ajutor în cazul: ➔ hipotermiei; ➔ degerăturilor; ➔ supraîncălzirii; ➔ înecului.	**- 1 lecție;** - activitate frontală; - metode didactice: *povestirea, expunerea, explicația, conversația;* - resurse materiale: ▪ *manual PST clasa a X-a* ▪ *fișe de lucru (ex. fișe 23-24).*	- observarea sistematică a elevilor; - aprecieri verbale prin calificative de tipul FB, B, S; - teste/ online *(ex. testul 12, 12 online)* *- temă: manual pag. 131.*
Lecție la dispoziția profesorului	4.4.	- recapitulare cap. X - fișe de lucru; - vizionare materiale tematice; - lucru pe echipe; - simularea acordării primului ajutor în cazul traumatismelor prezentate.	**-1 lecție;** - activitate frontală; - cabinet AEL; - videoproiector; - telefon cu conexiune la Internet; fișe de lucru; teste.	*- evaluare curentă* *- portofoliu – referat tematic – individual sau pe echipe de 3 elevi.*

XI. Teoria și metodica dezvoltării forței (10 lecții)

CONȚINUTURI DIN PROGRAMA ȘCOLARĂ	C.S.	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE	RESURSE	EVALUARE
Definiție, factori care influențează forța musculară	5.1.	• Definirea forței; • Identificarea factorilor care influențează forța; • Analizarea unora dintre factorii de mai sus în contextul propriului antrenament sportiv.	**- 2 lecții;** - activitate frontală; - metode didactice: *povestirea, expunerea, explicația, conversația;* - resurse materiale: ▪ *manual PST clasa a X-a;* ▪ *fișe de lucru (ex. fișe 25-26).*	- observarea sistematică a elevilor; - aprecieri verbale prin calificative de tipul FB, B, S; - teste/ online *(ex. testul 32, 13 online)* *- temă: manual pag. 141.*

CONȚINUTURI DIN PROGRAMA ȘCOLARĂ	C.S.	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE	RESURSE	EVALUARE
Forme de manifestare și factori specifici care condiționează forța	5.1.	• Prezentarea formelor de manifestare ale forței: ➔ Forța maximă; ➔ Forța în regim de viteză; ➔ Forța în regim de rezistență. • Definirea forței absolute și forței relative; • Calcularea valorilor forței absolute și relative pentru un mijloc de pregătire folosit la propriul antrenament.	**- 1 lecție;** - activitate frontală; - metode didactice: *povestirea, expunerea, explicația, conversația;* - resurse materiale: ▪ *manual PST clasa a X-a;* ▪ *fișe de lucru (ex. fișe 25-26).*	- observarea sistematică a elevilor; - aprecieri verbale prin calificative de tipul FB, B, S; - teste/ online *(ex. testul 32, 13 online)* *- temă: manual pag. 141.*
Lecție la dispoziția profesorului	5.1.	- fișe de lucru; - vizionare materiale tematice; - lucru pe echipe; - teste.	**-1 lecție;** - activitate frontală; - cabinet AEL; - videoproiector; - telefon cu conexiune la Internet; - fișe de lucru; - teste.	*- evaluare curentă* *- portofoliu – referat tematic – individual sau pe echipe de 3 elevi.*
Metodica dezvoltării forței în antrenamentul sportiv	5.1.	• Prezentarea principalilor factori care contribuie la dezvoltarea forței: ➔ Intensitatea; ➔ Volumul; ➔ Pauzele între serii, repetări, antrenamente de forță; ➔ Tempoul sau viteza de execuție. • Analizarea factorilor de mai sus în contextul propriului antrenament de forță.	**- 1 lecție;** - activitate frontală; - metode didactice: *povestirea, expunerea, explicația, conversația;* - resurse materiale: ▪ *manual PST clasa a X-a;* ▪ *fișe de lucru (ex. fișe 25-26).*	- observarea sistematică a elevilor; - aprecieri verbale prin calificative de tipul FB, B, S; - teste/ online *(ex. testul 32, 13 online)* *- temă: manual pag. 141.*

CONȚINUTURI DIN PROGRAMA ȘCOLARĂ	C.S.	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE	RESURSE	EVALUARE
Procedee metodice de dezvoltarea forței	5.1.	• Descrierea procedeelor metodice de dezvoltare a forței (avantaje/dezavantaje) • Identificarea procedeelor metodice pentru dezvoltarea forței sunt folosite în antrenamentul propriu; • Realizarea un set de exerciții care să poată fi folosit pentru procedeul în circuit.	**- 1 lecție;** - activitate frontală; - metode didactice: *povestirea, expunerea, explicația, conversația;* - resurse materiale: ▪ *manual PST clasa a X-a;* ▪ *fișe de lucru (ex. fișe 25-26).*	- observarea sistematică a elevilor; - aprecieri verbale prin calificative de tipul FB, B, S; - teste/ online *(ex. testul 32, 13 online)* *- temă: manual pag. 141.*
Lecție la dispoziția profesorului	5.1.	- fișe de lucru; - vizionare materiale tematice; - lucru pe echipe; - teste.	**-1 lecție;** - activitate frontală; - cabinet AEL; - videoproiector; - telefon cu conexiune la Internet; - fișe de lucru; - teste.	*- evaluare curentă* *- portofoliu – referat tematic – individual sau pe echipe de 3 elevi.*
Instrumente și teste pentru măsurarea forței	5.1.	• Definirea dinamometriei; • Prezentarea unor teste pentru măsurarea forței: ➔ Indicele de aptitudine fizică; ➔ Kraus-Weber; ➔ Detenta. • Conceperea unui test (cu mai multe probe) pentru măsurarea forței la disciplina sportivă practicată.	**- 1 lecție;** - activitate frontală; - metode didactice: *povestirea, expunerea, explicația, conversația;* - resurse materiale: ▪ *manual PST clasa a X-a;* ▪ *fișe de lucru (ex. fișe 25-26).*	- observarea sistematică a elevilor; - aprecieri verbale prin calificative de tipul FB, B, S; - teste/ online *(ex. testul 13, 13 online)* *- temă: manual pag. 141.*
Lecție la dispoziția profesorului	5.1.	- recapitulare cap. XI - fișe de lucru; - vizionare materiale tematice; - lucru pe echipe; - teste.	**-1 lecție;** - activitate frontală; - cabinet AEL; - videoproiector; - telefon cu conexiune la Internet; - fișe de lucru; teste.	*- evaluare curentă* *- portofoliu – referat tematic – individual sau pe echipe de 3 elevi.*

CONȚINUTURI DIN PROGRAMA ȘCOLARĂ	C.S.	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE	RESURSE	EVALUARE
Evaluare capitolul XI.	5.1.		**-1 lecție;** - activitate frontală/grupe;	*evaluare sumativă*

XII. Unitățile organizatorice ale sportului școlar la nivel național (2 lecții)

CONȚINUTURI DIN PROGRAMA ȘCOLARĂ	C.S.	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE	RESURSE	EVALUARE
Structura organizatorică națională a mișcării sportive	6.1.	• Prezentarea unităților organizatorice ale sportului școlar la nivel național; • Analiza relațiilor dintre unitățile organizatorice ale sportului școlar la nivel național, în raport cu atribuțiile îndeplinite; • 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.	**- 2 lecții;** - activitate frontală; - metode didactice: *povestirea, expunerea, explicația, conversația;* - resurse materiale: ▪ *manual PST clasa a X-a;* ▪ *fișe de lucru (ex. fișe 27-28).*	- observarea sistematică a elevilor; - aprecieri verbale prin calificative de tipul FB, B, S; - teste/ online *(ex. testul 14, 14 online)* *- temă: manual p. 144.*
Lecție la dispoziția profesorului	6.1.	- recapitulare cap. XII - fișe de lucru; - vizionare materiale tematice; - lucru pe echipe.	**-1 lecție;** - activitate frontală; - cabinet AEL; - videoproiector; - telefon cu conexiune la internet; fișe de lucru;teste.	*- încheierea situației școlare.*

MODULUL	LECȚII LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI:
I	**3**
II	**3**
III	**2**
IV	**4**
V	**5**
TOTAL: I+II+III+IV+V	**17**

III.2.3. Evaluarea gradului de achiziție a competențelor la clasa a X-a

Conținutul evaluării la clasa a X-a

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

Cadrele didactice pot apela pentru evaluarea curentă formativă la o serie de metode și instrumente de evaluarea, 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.

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

Argumentarea rolului Jocurilor Olimpice în dezvoltarea fenomenului sportiv

EXEMPLE DE INSTRUMENTE DE EVALUARE

Test nr. 1

I. Coloana **A** cuprinde anul și locul de desfășurarea a patru ediții a J.O. moderne, iar coloana **B** cuprinde evenimente care au marcat aceste ediții. ***Notați asocierea corectă dintre fiecare cifră a coloanei A și litera corespunzătoare din coloana B.***

Indicații: *există 4 nume de orașe și 5 evenimente marcante. 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. 1896 Atena	a. Participă prințul Bibescu (România)
2. 1900 Paris	b. Are loc prima ediție a J.O. moderne
3. 1904 St. Louis	c. Apar probele feminine în cadrul programului J.O.
4. 1920 Anvers	d. Pentru prima dată se înalță steagul olimpic
	e. România participă cu echipa de rugby

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 x 1 punct = 3 puncte***

Intervalul dintre două ediții ale Jocurilor Olimpice, de 4 ani, se numește ...(1).... În anul 724 î.Hr. apare în program cursa numită ...(2)... sau cursa dublă, de două stadii. Câștigătorul se numea ...(3).... și primea cununa din ramuri de măslin.

Răspunsuri corecte: ***1-olimpiadă; 2-diaulos; 3-olimpionic.***

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 x 1 punct = 2 puncte***

1. *Prima ediție a Jocurilor Olimpice de iarnă a avut loc în:*

a. 1916, la Albertville
b. 1920, la Anvers
c. 1924, la Chamonix
d. 1948, la St. Moritz

2. *Pentatlonul introdus în programul J.O. Antice în anul 708 î.Hr. cuprindea următoarele probe:*

alergarea, lupta, pancrațiul, aruncarea discului, aruncarea suliței.

e. alergarea, lupta, săritura în lungime, aruncarea discului, aruncarea suliței.
f. alergarea, pugilatul, săritura în lungime, aruncarea discului, aruncarea suliței.
g. cursele de care, lupta, săritura în lungime, aruncarea discului, aruncarea suliței.

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/watch?v=pqufex7hk21

Competența specifică 1.2

Caracterizarea Olimpismului ca mișcare socială complexă

EXEMPLE DE INSTRUMENTE DE EVALUARE

Test nr. 2

I. Coloana **A** cuprinde autorul sau sursa, iar coloana **B** cuprinde citatele cu referire la olimpism .
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 x 1 punct =* ***4 puncte***

A	B
1. Ideal antic 2. Proverb american 3. Juvenal 4. Coubertin	a. Citius, Altius, Fortius b. Kalos kai agathos (om frumos și bun). c. Mens sana in corpore sano (minte sănătoasă în corp sănătos). d. Spune-mi am să uit; arată-mi, am să știu; fă-mă să lucrez alături de tine și am să înțeleg. e. Mens fervida in corpore lacertoso (spirit înflăcărat într-un trup puternic)

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 x 1 punct =* ***3 puncte***

Documentul …(1)… Olimpică consemnează: …(2)…. este o filozofie de viață care combină într-un întreg echilibrat calitățile corpului, voinței și spiritului, îmbinând ...(3)...., cultura și educația.

Răspunsuri corecte: *1-Carta; 2- olimpismul; 3-sportul.*

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. *Olimpismul modern a fost conceput de*:
a. Evanghelie Zappa
b. Francesco Amoros
c. Pierre de Coubertine
d. Spiridon Samaras

2. *Anul 1994 a fost proclamat de ONU ca fiind:*
a. Anul Internațional al Mișcării și Idealului Olimpic
b. Anul Internațional al Spiritului și Idealului Olimpic
c. Anul Internațional al Sportului și Idealului Olimpic
d. Anul Internațional al Sportului și Păcii Olimpice

Răspunsuri corecte: *1-c; 2-c.*

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=p9gz8fqzk22

Competența specifică 2.1

Utilizarea conținuturilor specifice componentelor antrenamentului sportiv

EXEMPLE DE INSTRUMENTE DE EVALUARE

Test nr. 3

I. Coloana **A** cuprinde componentele tehnicii, 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. Element tehnic	a. Element de bază al oricărei mișcări, efectuat în scopul adaptării imediate sau construirii de acțiuni motrice
2. Procedeu tehnic	b. Succesiunea logică de acte motrice, obiectiv necesare în vederea efectuării eficiente a procedeului tehnic.
3. Stilul	c. Modul particular de efectuare a unui procedeu tehnic.
4. Mecanismul de bază	d. Structură motrică fundamentală ce stă la baza practicării unei ramuri de sport.
	e. Structură motrică concretă de efectuare a elementului tehnic.

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***

Pregătirea ...(1)... reprezintă un sistem de măsuri, mijloace și metode, prin care se asigură dezvoltarea indicilor morfologici, a capacității funcționale, a ...(2)... motrice de bază și specifice diferitelor ramuri de sport.

Pregătirea fizică ...(3)... are un conținut orientat cu precădere spre dezvoltarea capacității de efort specifice ramurii sportive.

Răspunsuri corecte: 1-fizică; 2-calităților; 3-specifică

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. *Componentele tacticii sunt:*

a. acțiunile individuale, colective și cele combinate

b. analiza, decizia, execuția, evaluarea

c. concepția tactică, planul tactic, acțiunile tactice, sistemul de joc

d. încălzirea, partea fundamentală, încheierea, refacerea

2. *Sistemul de joc este specific numai:*

a. jocurilor sportive

b. sporturilor de luptă

c. sporturilor individuale

d. sporturilor pe apă

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=pq8u0a82t22

Competența specifică 2.2

Sesizarea, în comunicarea orală și scrisă, a confuziilor terminologice întâlnite în domeniu

EXEMPLE DE INSTRUMENTE DE EVALUARE

Test nr. 4

I. Coloana **A** cuprinde noțiuni specifice antrenamentului sportiv, 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 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. Pregătirea fizică 2. Condiția fizică generală 3. Pregătirea fizică specifică 4. Condiția fizică specifică	a. Este ansamblul cunoștințelor de specialitate, transmise de către antrenor în cadrul pregătirii.
	b. Este procesul constituit din sistemul de măsuri, metode și mijloace, prin care se asigură dezvoltarea indicilor morfologici, a capacității funcționale, a calităților motrice de bază și a celor combinate.
	c. Este o stare superioară, rezultantă a pregătirii fizice specifice unei discipline sportive, ce condiționează capacitatea de performanță.
	d. Este starea de pregătire, rezultantă a pregătirii fizice generale, parte a capacității de performanță.
	e. Este procesul ce cuprinde ansamblul de măsuri, metode și mijloace, care urmăresc dezvoltarea prioritară a unor indici morfologici, dezvoltarea capacității specifice de efort și dezvoltarea calităților motrice combinate, proprii disciplinei sportive.

Răspunsuri corecte:
1-b; 2-d; 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 x 1 punct =* ***3 puncte***

Gimnastica este o ...(1)... sportivă, iar gimnastica ritmică este o ...(2)... sportivă a acesteia. Bârna este o ...(3)... sportivă feminină din cadrul ramurii sportive - gimnastică artistică.

Răspunsuri corecte: 1-disciplină; 2-ramură; 3-probă

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. Aruncarea la coș din dribling este:

a. acțiune tactică
b. element tehnic
c. procedeu tehnic
d. sistem de joc

2. Săritura înălțime este:

a. disciplină sportivă
b. plan tactic
c. probă sportivă
d. ramură sportivă

Răspunsuri corecte: 1-c; 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=puikbsqw222

Competența specifică 3.1

Identificarea cerințelor metodice generale ale antrenamentului sportiv contemporan

EXEMPLE DE INSTRUMENTE DE EVALUARE

Test nr. 5

I. Coloana **A** cuprinde cerințele antrenamentului sportiv, 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 cerințe ale antrenamentului și 5 note definitorii. 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. Specializarea aprofundată a pregătirii și orientarea spre înalta performanță	a. Are ponderea cea mai mare în pregătirea copiilor și începătorilor.
2. Asigurarea polivalenței pregătirii	b. Operează în principal la nivelul juniorilor și sportivilor consacrați.
3. Menținerea nivelului de pregătire	c. Se referă la dinamica efortului în cadrul lecțiilor, micro și mezociclurilor de antrenament.
4. Adaptarea progresivă la tipul de solicitare programat	d. Se utilizează, cu precădere, metoda bazată pe relația parte-întreg.
	e. Obținerea și menținerea formei sportive.

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 x 1 punct =* ***3 puncte***

După vârsta de 10-14 ani până aproape de 17 ani multilateralitatea pregătirii se va ...(1)... treptat.
Adaptarea progresivă a organismului la ...(2)... este determinată de regula practică, ce evidențiază că un stimul standard, cu o anumită intensitate își pierde caliatea pe care o are dacă valorile sale nu cresc ...(3)....

Răspunsuri corecte: ***1-restrânge; 2- efort; 3-progresiv***

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. Cerințele antrenamentului sportiv sunt reguli metodice care:
a. completează principiile antrenamentului
b. contrazic principiile antrenamentului
c. infirmă principiile antrenamentului
d. înlocuiesc principiile antrenamentului

2. În adaptarea progresivă la tipul de solicitare programat, gradarea efortului se face ținând cont de regula:
a. de la complex la simplu și de la greu la ușor
b. de la greu la ușor și de la simplu la complex
c. de la necunoscut la cunoscut și de la greu la ușor
d. de la ușor la greu și de la simplu la complex

Răspunsuri corecte: ***1-a; 2-d***

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=p4agjxokc22

Competența specifică 3.2

Argumentarea utilității principiilor antrenamentului sportiv

EXEMPLE DE INSTRUMENTE DE EVALUARE

Test nr. 6

I. Coloana **A** cuprinde principiile antrenamentului sportiv, 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 principii și 5 note definitorii. 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. Principiul motivației	a. Solicitările cresc progresiv
2.Principiul ciclicității antrenamentului	b. Motivația intrinsecă și extrinsecă reprezintă condiția de bază a practicării sportului
3. Principiul individualizării	c. Se referă la mediul natural și socio-cultural în care sportivul își duce existența și care îl solicită
4. Principiul adaptării la solicitări progresive	d. Se realizează în funcție de informațiile pe care le deținem despre reactivitatea sportivului la efort
	e. Este determinat de caracterul fazic al formei sportive

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 x 1 punct = **3 puncte***

Principiile antrenamentului sportiv reprezintă teze sau norme cu caracter ...(1)..., ce dirijează întreaga activitate de ...(2)... sportiv.

Recompensele sunt motive ...(3)... cu rol important în motivația sportivilor.

Răspunsuri corecte: 1-general; 2- antrenament; 3-extrinseci

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. Principiile antrenamentului sportiv sunt:

a. documente înaintate de antrenor conducerii clubului
b. obiective urmărite în cadrul unei lecții de antrenament
c. reguli cu caracter general
d. reguli metodice care se aplică în funcție de obiectivele urmărite

2. Ciclicitatea antrenamentului este dată de:

a. asigurarea polivalenței antrenamentului
b. caracterul fazic al formei sportive
c. caracterul sezonier al unor ramuri sportive
d. motivația intrinsecă și extrinsecă

Răspunsuri corecte: 1-c; 2-b

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=p7cgnfjja22

Competența specifică 3.3

Selectarea adecvată a metodelor și a procedeelor metodice utilizate în antrenamentul sportiv, conform obiectivului urmărit

EXEMPLE DE INSTRUMENTE DE EVALUARE

Test nr. 7

I. Coloana **A** cuprinde criterii de clasificare a metodelor, iar coloana **B** cuprinde clasificarea acestora. ***Notați asocierea corectă dintre fiecare cifră a coloanei A și litera corespunzătoare din coloana B.***

Indicații: *există 4 criterii de clasificare și 5 clasificări. 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. După modul de utilizare a informației 2. După funcția didactică 3. După modul de administrare a experienței 4. După formele de organizare a activității	a. Individuale, frontale, pe grupe, pe compartimente.
	b. Predare, învățare, fixare, consolidare, verificare.
	c. Algoritmice, euristice, de modelare.
	d. Generale, partriculare, parte-întreg.
	e. Verbale, nonverbale.

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 x 1 punct = **3 puncte***

Explicația este o metodă ...(1)... care este cel mai des întâlnită.

...(2)... sau „asaltul creierului” este o discuție de grup în legătură cu o problemă cunoscută de toți membrii grupului.

Metoda ...(3)... se aplică în două forme – global și pe părți (fragmentată).

Răspunsuri corecte: 1-verbală; 2-Brainstorming-ul; 3-exersării.

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. Procedeul metodic este:
   a. modalitatea generală, obiectivă de aplicare a unei metode
   b. modalitatea generală, subiectivă de aplicare a unei metode
   c. modalitatea particulară, obiectivă de aplicare a unei metode
   d. modalitatea particulară, subiectivă de aplicare a unei metode

2. Structura de operații logic înlănțuite stabilită în vederea realizării unor obiective de natură motrică, fizică, cognitivă, afectivă se numește:
   a. cerințe ale antrenamentului
   b. metodă de antrenament
   c. procedeu metodic
   d. principiu de antrenament

Răspunsuri corecte: 1-c; 2-b.

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=pds8jyxvt22

Competența specifică 3.4

Caracterizarea formelor de organizare a exersării în antrenamentul sportiv

EXEMPLE DE INSTRUMENTE DE EVALUARE

Test nr. 8

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

Indicații: *există 4 note definitoriii 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. Definiția exersării 2. Efect al exersării 3. Cerință a exersării 4. Forme de aplicare a exersării	a. Exersare globală și exersare fragmentată. b. Să fie folosit un limbaj clar. c. Exersarea conduce la învățarea unei mișcări caracterizată de ușurință, exactitate, economicitate. d. Creșterea capacității de anticipare. e. Să se efectueze într-un număr optim de repetări.

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 x 1 punct =* ***3 puncte***

Când mișcarea poate fi abordată integral în învățare se utilizează exersarea …(1)…. Exersarea…(2)… se aplică când mișcarea este complexă, după care se unesc treptat părțile, până se ajunge la mișcarea efectuată integral. În fazele superioare ale învățării, exersarea se va efectua în condiții ...(3)..., cu scopul de a obișnui sportivii cu situațiile mai des apărute în activitatea practică.

Răspunsuri corecte: ***1-globală; 2-fragmentată (pe părți); 3-variate.***

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 efectele exersării este:

a. adăugarea mișcărilor grosiere
b. creșterea greșelilor de execuție
c. scăderea vitezei de execuție
d. transferul atenției de la mecanismul de bază la viteza de execuție a mișcării

2. Unificarea mișcărilor însușite prin învățare parțială într-o mișcare globală sau integrală reprezintă:

a. o cerință a exersării
b. o formă de organizare
c. un efect al exersării
d. un principiu al antrenamentului

Răspunsuri corecte: ***1-d; 2-c.***

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=p0f7jy83t22

Competența specifică 4.1

Alcătuirea rațională a programului individual de activitate săptămânală

EXEMPLE DE INSTRUMENTE DE EVALUARE

Test nr. 9

I. Coloana **A** cuprinde ritmurile biologice speculative, iar coloana **B** cuprinde numărul zilelor la care se raportează.
Notați asocierea corectă dintre fiecare cifră a coloanei A și litera corespunzătoare din coloana B.
Indicații: *există 3 ritmuri și 4 numere. Se vor nota* ***patru*** *asocieri;*
Punctaj: *se va acorda câte 1 punct pentru fiecare răspuns corect - 3 x 1 punct = **3 puncte***

A	B
1. Ciclul fizic	e. 28 de zile
2. Ciclul emoțional	f. 23 de zile
3. Ciclul intelectual	g. 30 de zile
	d. 33 de zile

Răspunsuri corecte: 1-b; 2-a; 3-d

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. - *4 x 1 punct = **4 puncte***

Ritmul …(1)… reprezintă o caracteristică genetică a individului, determinată de factorii …(2)…. Ritmul ...(3)... vizează varietatea manifestărilor, determinată de influențele factorilor periodici externi asupra ...(4)....

Răspunsuri corecte: 1-endogen; 2-interni; 3-exogen; 4-organismului

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. Metoda matematică de calcul a bioritmului constă în:
a. numărarea zilelor de la naștere până în prima zi a lunii care ne interesează, la totalu adunându-se 23, 28, respectiv 33
b. numărarea zilelor de la naștere până în prima zi a lunii care ne interesează, din total scăzându-se 23, 28, respectiv 33
c. numărarea zilelor de la naștere până în prima zi a lunii care ne interesează, totalul împărțindu-se la 23, 28, respectiv 33
d. numărarea zilelor de la naștere până în prima zi a lunii care ne interesează, totalul înmulțindu-se la 23, 28, respectiv 33

2. Zilele critice în cazul ciclului intelectual sunt:
a. 1 și 11
b. 1 și 17
c. 1 și 23
d. 1 și 33

Răspunsuri corecte: 1-c; 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=p3zzgk15a22

Competența specifică 4.2

Caracterizarea disciplinei sportive pe care o practică, după criteriul consumului energetic

EXEMPLE DE INSTRUMENTE DE EVALUARE

Test nr. 10

I. Coloana **A** cuprinde termeni specifici, iar coloana **B** cuprinde note definitorii ale acestora. ***Notați asocierea corectă dintre fiecare cifră a coloanei A şi 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 x 1 punct = **4 puncte***

A	B
1. Acid gras	**a.** Compus organic care conține carbon și hidrogen.
2. Aliment	**b.** Una din numeroasele proteine produse de celulele vii care servesc drept catalizatori pentru anumite funcții ale organismului.
3. Carbohidrat	**c.** Orice produs care, introdus în organism, servește la menținerea proceselor vitale.
4. Enzimă	**d.** Clasă de compuși organici care se combină pentru a constitui proteinele.
	e. Una din substanțele care alcătuiesc grăsimile.

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 x 1 punct = **3 puncte***

Alimentația rațională este cea care corespunde atât sub aspect cantitativ cât și ...(1)....
Metabolismul ...(2)... reprezintă cantitatea minimă de energie necesară organismului aflat în repaus, pentru satisfacerea funcțiilor vitale .
Vitaminele se împart în două categorii: hidrosolubile și ...(3)....

Răspunsuri corecte: ***1-calitativ; 2-bazal; 3-liposolubile***

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. Cantitatea de alimente necesare unui individ în 24 de ore, pentru menținerea sănătății și satisfacerea nevoilor energetice, plastice și catalitice reprezintă:
a. bioritmul individual
b. dietă vegetariană
c. metabolismul bazal
d. rația alimentară

2. Vitamina care este face parte din categoria hidrosolubilă este:
a. vitamina C
b. vitamina D
c. vitamina E
d. vitamina k

Răspunsuri corecte: ***1-d; 2-a.***

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=pordd2m7c22

Competența specifică 4.3

Supravegherea menținerii condițiilor igienice ale bazelor sportive și a instalațiilor, în disciplina de sport practicată

EXEMPLE DE INSTRUMENTE DE EVALUARE

Test nr. 11

I. Coloana **A** cuprinde tipuri de baze sportive, iar coloana **B** cuprinde cerințe igienice ce trebuie respectate. ***Notați asocierea corectă dintre fiecare cifră a coloanei A și litera corespunzătoare din coloana B.***

Indicații: *există 4 tipuri de baze și 5 cerințe. 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. Patinoar natural	**a.** Lățimea minimă să fie de 20m, prevăzută cu plase de protecție.
2. Bazine descoperite	**b.** Gheața să aibă o grosime de 25-30cm.
	c. Să existe un șanț „sparge val”.
3. Trambuline și platforme pentru sărituri	**d.** Sportivul să fie orientat cu fața către nord, pentru a nu avea soarele în față.
4. Pârtie pentru schi	**e.** Podeaua să fie compactă.

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***

În sălile de sport microclimatul trebuie să asigure condiții favorabile: temperatura de 16- ...(1)... grade C; ...(2)... între 35-65%; curenții de aer să nu depășească ...(3)... m/s.

Răspunsuri corecte: ***1-18; 2-umiditatea; 3 -0,5***

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. În cazul sălilor de sport o cerință ce trebuie respectată este ca iluminatul natural să se facă prin ferestre orientate spre:
   a. est
   b. nord
   c. sud
   d. vest

2. platforma superioară la săriturile în apă trebuie să o depășească, înspre bazin, pe cea situată sub ea cu:
   a. 1 metru
   b. 2 metri
   c. 5 metri
   d. 10 metri

Răspunsuri corecte: ***1-c; 2-a.***

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=pv7vdsti522

Competența specifică 4.4

Aplicarea adecvată a măsurilor de prim-ajutor, în cazul traumatismelor ușoare și medii, posibile în disciplina sportivă practicată

EXEMPLE DE INSTRUMENTE DE EVALUARE

Test nr. 12

I. Coloana **A** cuprinde diferite tipuri de traumatisme, iar coloana **B** cuprinde o măsură de prim-ajutor aferentă acestora. ***Notați asocierea corectă dintre fiecare cifră a coloanei A și litera corespunzătoare din coloana B.***

Indicații: *există 4 tipuri de traumatisme și 5 măsuri. 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. Fractură 2. Hemoragie 3. Hipotermie 4. Insolație	**a.** Ducerea victimei într-un adăpost apropiat; scoaterea hainelor sau a bijuteriilor strânse pe corp.
	b. Imobilizarea osului sau a articulației lezate.
	c. Ducerea victimei într-un loc răcoros.
	d. Așezarea victimei pe spate și, dacă este posibil, ridicarea deasupra nivelului inimii a acelei părți a corpului, unde s-a produs traumatismul.
	e. Evacuarea apei din plămânii victimei.

Răspunsuri corecte: 1-b; 2-d; 3-a; 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 x 1 punct = **3 puncte***

Primul ajutor presupune intervenția rapidă în caz de ...(1)....

Primul ajutor în cazul entorselor: imobilizați articulația în poziție de ...(2)... Limitarea edemului se face prin aplicații locale...(3) ... .

Răspunsuri corecte: 1-accident; 2- semiflexie; 3-reci

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. În cazul fracturilor, prima etapă a imobilizării provizorii este:
   a. aplicarea unei tensiuni directe pe fractură
   b. controlul tensiunii arteriale și a frecvenței cardiace
   c. imobilizarea manuală a zonei lezate
   d. transportarea victimei la o secție de ortopedie

2. Imobilizarea provizorie cu atele reprezintă primul ajutor în cadrul:
   a. contuziilor
   b. entorselor
   c. fracturilor
   d. înecului

Răspunsuri corecte: 1-c; 2-c.

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=pkzdw7o2322

Competența 5.1

Determinarea nivelului de dezvoltare a forţei de maxime şi a forţei explozive, în vederea evaluării

EXEMPLE DE INSTRUMENTE DE EVALUARE

Test nr. 13

I. Coloana **A** cuprinde diferiți factori care influențează forța, iar coloana **B** cuprinde câteva explicații aferente fiecăruia dintre aceștia. ***Notați asocierea corectă dintre fiecare cifră a coloanei A şi litera corespunzătoare din coloana B.***

Indicații: *există 4 factori și 5 explicații. 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. Vârsta 2. Grosimea fibrei musculare 3. Continuitatea procesului de pregătire 4. Ritmurile diurne	**a.** După o lună cu 3-4 lecții de pregătire pe săptămână forța aproape se dublează față de nivelul inițial.
	b. După pubertate, dezvoltarea forței poate fi realizată mult mai bine.
	c. Forța are oscilații determinate, în principal, de ritmurile celorlalte funcții ale corpului, pe parcursul a 24 de ore.
	d. Cu cât mușchiul se hipertrofiază, crește și forța acestuia.
	e. Contracțiile de durată mai lungă favorizează o creștere mai rapidă a forței.

Răspunsuri corecte: 1-b; 2-d; 3-a; 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 fiecare pentru răspuns corect. - *3 x 1 punct =* ***3 puncte***

Detenta (forța explozivă sau forța în regim de viteză) este capacitatea unor grupe de mușchi de a dezvolta forța maximă într-un timp cât mai ...(1)....

Forța absolută se mărește odată cu ...(2)... greutății corpului, scăzând forța relativă.

Forța de ...(3)... este capacitatea de a realiza o forță maximală la începutul mișcării.

Răspunsuri corecte: 1-scurt; 2-creșterea; 3-demaraj

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. Evaluarea forței se poate realiza prin intermediul testului:

a. Astrand
b. Kraus-Weber
c. Letunov
d. Matorin

2. Una din probele testului pentru măsurarea detentei – 4 probe este:

a. alergare de viteză pe 10m cu start de jos
b. desprinderea în adâncime
c. săritura în lungime de pe loc
d. tracțiuni în brațe din atârnat

Răspunsuri corecte: 1-b; 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=panm67tu522

Competența 6.1

Distingerea atribuțiilor și a tipurilor de relații dintre structurile organizatorice locale și centrale

EXEMPLE DE INSTRUMENTE DE EVALUARE

Test nr. 14

I. Coloana **A** cuprinde denumiri de instituții/organizații/structuri sportive, 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 instituții sportive 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. Federația sportivă națională	**a.** Structură sportivă care are drept scop selecționarea și pregătirea centralizată a sportivilor juniori.
2. Ministerul Educației	**b.** Structură sportivă de interes național, persoană juridică de drept privat, de utilitate publică.
3. Centrul Național Olimpic de Pregătire a Juniorilor	**c.** Funcționează în conformitate cu prevederile Cartei Olimpice.
4. Comitetul Olimpic și Sportiv Român	**d.** Coordonează și aplică politica națională în domeniul educației .
	e. Se constituie prin asocierea cluburilor sportive profesioniste.

Răspunsuri corecte: 1-b; 2-d; 3-a; 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 fiecare pentru răspuns corect. - *3 x 1 punct = **3 puncte

Ligile profesioniste structuri sportive, persoane juridice de drept privat autonome, neguvernamentale, apolitice și fără scop lucrativ, constituite din asocierea cluburilor sportive...(1)... pe ramuri de sport.

Federația Sportului ...(2)... și Universitar este o instituție autonomă cu personalitate juridică în subordinea Ministerului ...(3)....

Răspunsuri corecte: 1-profesioniste; 2-Școlar; 3-Educației

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. Centrele Naționale de Excelență pentru disciplinele sportive au ca scop:

a. coordonarea activității de educație fizică și sport din toate unitățile de învățământ

b. coordonarea sistemului național de învățământ

c. inițierea copiilor în sport

d. selecționarea și pregătirea centralizată a elevilor sportivi

2. Structura instituțională care organizează și desfășoară activitatea specifică cu respectarea obiectivelor și intereselor sportului școlar și universitar, de masă și de performanță stabilite de Ministerul Educației :

a. Comitetul Olimpic și Sportiv Român

b. Federația Sportului Școlar și Universitar

c. Federațiile Sportive Naționale

d. Ligile profesioniste

Răspunsuri corecte: 1-d; 2-b.

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

Test nr. 14 online

Notă pentru profesor

Recomandăm ca testele online să fie aplicate ca teste de autoevaluare

Link

https://learningapps.org/watch?v=py8u8bcxj22

IV. 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 și din clasa a X-a**, prevăzute pentru anul școlar 2022-2023, 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/ a X-a?
- Sunt necesare activități de recuperare pentru conținuturi ale învățării neacoperite de programele anterioare?
- Cum le racordez la programa de clasa a IX-a?
- Cum le racordez la programa de clasa a X-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 școlară de clasa a IX-a și din programa școlară de clasa a X-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 Europei,** *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).

V. 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 rezolvării sarcinilor de lucru, efectuate pe grupuri mai mici de elevi, va asigura integrarea socială a elevilor, educarea toleranței și a spiritului colaborativ de întrajutorare, pentru toți elevii-sportivi.

Pentru elevii cu statut socio-economic scăzut și nivel educațional scăzut al părinților, cadrele didactice vor aplica metode de învățare, orientate 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 instructori sportivi. 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.

VI. 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 care, 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. Cucoș, 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 Mâine, 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. Păunescu, A.C., Urzeală, C.N., Neagu, N.E., Teodorescu, S.V., Ababei, R., Avram, E.N., Melinte, E.M., Pîslaru, V., Ardelean, M., Toma, S.S., Ganera, C., Schmidt, F., Bălașa, M. (2021). *Repere metodologice pentru aplicarea curriculumului național la clasa a IX-a, în anul școlar 2021-2022 la disciplina Pregătire sportivă teoretică – curriculum diferențiat.*
16. Postolache, N., (1995). *Istoria sportului în România – Date cronologice*, Editura Profexim, București.
17. Postolache, N.,(2018). *Olimpismul în istoria civilizației*. Editura Saeculum Vizual, București.
18. 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
19. 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*

20. Programa *școlară de Pregătire sportivă teoretică*, Filiera vocațională, profil sportiv, toate specializările, Clasa a X-a, *Aprobată prin ordinul ministrului Nr.3432/15.03.2006*
21. 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-KhnoumhotepII2.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=2ahUKEwinssC_yLLyAhUC7-AKHdkpACYQ2-cCegQIABAA&oq=popovici+david&gs_lcp=CgNpbWcQAzIFCAAQgAQyBggAEAgQHjIGCAAQCBAeMgYIABAIEB4yBggAEAgQHjIGCAAQCBAeMgYIABAIEB4yBggAEAgQHjIECAAQGDIECAAQGDoECCMQJzoHCCMQ6gIQJzoECAAQQzoICAAQgAQQsQM6CwgAEIAEELEDEIMBOgYIABAFEB5Qt5MDWLTTBmD-1gZoA3AAeAKAAaQBiAH5GJIBBDMyLjSYAQCgAQGqAQtnd3Mtd2l6LWltZ7ABCsABAQ&sclient=img&ei=gMoYYafyIYLegwfZ04CwAg&bih=758&biw=774&rlz=1C1CHZN_enRO931RO931#imgrc=r1FTojr37n8peM
8. https://www.google.com/search?q=popovici+david&tbm=isch&ved=2ahUKEwinssC_yLLyAhUC7-AKHdkpACYQ2-cCegQIABAA&oq=popovici+david&gs_lcp=CgNpbWcQAzIFCAAQgAQyBggAEAgQHjIGCAAQCBAeMgYIABAIEB4yBggAEAgQHjIGCAAQCBAeMgYIABAIEB4yBggAEAgQHjIECAAQGDIECAAQGDoECCMQJzoHCCMQ6gIQJzoECAAQQzoICAAQgAQQsQM6CwgAEIAEELEDEIMBOgYIABAFEB5Qt5MDWLTTBmD-1gZoA3AAeAKAAaQBiAH5GJIBBDMyLjSYAQCgAQGqAQtnd3Mtd2l6LWltZ7ABCsABAQ&sclient=img&ei=gMoYYafyIYLegwfZ04CwAg&bih=758&biw=774&rlz=1C1CHZN_enRO931RO931#imgrc=46nF17hYavD11M

*

* *

COLECTIVUL DE AUTORI

NR. CRT.	NUME ȘI PRENUME	INSTITUȚIA / UNITATEA DE ÎNVĂȚĂMÂNT
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	Colegiul Național „Alexandru Papiu Ilarian” Târgu Mureș
9.	Cătălin GANERA	Liceul cu Program Sportiv „Nicolae Rotaru” Constanța
10.	Simona-Sorina TOMA	Colegiul Național „Gheorghe Șincai” Baia Mare
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