



Ministerul Educației al Republicii Moldova

CURRICULUM
NAȚIONAL
NAȚIONAL

EDUCAȚIE FIZICĂ

Curriculum pentru clasele a X-a – a XII-a



Știința, 2010

Aprobat: la ședința Consiliului Național pentru Curriculum, proces-verbal nr. 10 din 21 aprilie 2010; prin Ordinul Ministerului Educației nr. 244 din 27 aprilie 2010.

Elaborat în cadrul Proiectului „Modernizarea și implementarea curriculumului din învățământul secundar general și dezvoltarea standardelor educaționale din perspectiva școlii prietenoase copilului”, finanțat de Reprezentanța UNICEF în Republica Moldova.

Editat în cadrul Proiectului „Educația de calitate în mediul rural din Moldova”, finanțat de Banca Mondială.

Echipele de lucru:

Curriculumul modernizat (2010): *Grimalschi Teodor*, doctor în pedagogie, profesor universitar, U.S.E.F.S.; *Boian Ion*, doctor în pedagogie, cercetător științific coordonator, I.Ș.E.; *Sava Panfil*, conf. univ., șef Departament Formare Profesională Continuă, U.S.E.F.S.; *Hincu Leonid*, profesor, grad didactic I, inspector școlar, DETS, Chișinău; *Gilcă Aneta*, profesor, grad didactic superior, LT „C. Negruzzi”, Chișinău.

Ediția 2006: *Boian Ion*, doctor în pedagogie, cercetător științific coordonator, I.Ș.E.; *Grimalschi Teodor*, doctor în științe pedagogice, profesor universitar, U.S.E.F.S.; *Carp Ion*, doctor în pedagogie, conferențiar universitar, U.S.E.F.S.; *Gilcă Aneta*, profesor, grad didactic superior, LT „C. Negruzzi”, Chișinău; *Sava Panfil*, conf. univ., U.S.E.F.S.; *Bicherschi Ștefan*, profesor, grad didactic superior; *Timotin Sergiu*, profesor, grad didactic superior, școala „Stepi-Soci”, r-nul Orhei.

Redactor: *Mihai Papuc*

Corectori: *Mariana Belenciuc, Maria Cornesco*

Redactor tehnic: *Nina Duduciuc*

Machetare computerizată: *Anatol Andrișchi*

Copertă: *Vitalie Ichim*

Întreprinderea Editorial-Poligrafică Știința,

str. Academiei, nr. 3; MD-2028, Chișinău, Republica Moldova;

tel.: (+373 22) 73-96-16; fax: (+373 22) 73-96-27;

e-mail: prini@stiinta.asm.md

Descrierea CIP a Camerei Naționale a Cărții

Educația fizică: Curriculum pentru cl. a 10-a–a 12-a / Min. Educației al Rep. Moldova. – Ch.: Î.E.P. Știința, 2010 (Tipografia „Elena V.I.” SRL). – 28 p. – (Curriculum național)

Bibliogr.: p. 27–28 (24 tit.)

ISBN 978-9975-67-665-6

796(073.3)

Imprimare la Tipografia „Elena V.I.” SRL, str. Academiei, 3;
MD-2028, Chișinău, Republica Moldova

© Ministerul Educației al Republicii Moldova. 2010

© Întreprinderea Editorial-Poligrafică Știința. 2010

ISBN 978-9975-67-665-6

PRELIMINARII

Curriculumul disciplinei „Educație fizică” face parte din structura Curriculumului Național și reprezintă un document reglator elaborat în baza unor abordări moderne cu privire la procesul educațional:

- centrarea pe cel ce învață;
- orientarea la formarea de competențe;
- interconexiunea proceselor de predare-învățare-evaluare;
- interconexiunea laturilor cognitive, afective și psihomotorii etc.

Din această perspectivă, curriculumul dat include în structura sa un ansamblu de componente în interconexiune: concepția didactică, competențele transversale, competențele generale și specifice disciplinei „Educație fizică”, unități de conținuturi, strategii didactice și strategii de evaluare.

Curriculumul disciplinei „Educație fizică” are următoarele funcții și oportunități:

- reglează întregul proces de educație fizică în învățământul liceal;
- constituie baza proiectării didactice de lungă durată și proiectării didactice a orelor de educație fizică;
- constituie baza evaluării rezultatelor educației fizice;
- poziționează elaborarea ghidurilor metodologice, a altor materiale curriculare.

Conceput într-o manieră sintetică, curriculumul disciplinei „Educație fizică” constituie un instrument funcțional, adresat cadrelor didactice, metodiștilor, evaluatorilor, elevilor.

Curriculumul dat vine să completeze sistemul de documente curriculare și să aducă un suflu nou, modern în ceea ce privește educația fizică în învățământul liceal.

I. CONCEPȚIA DIDACTICĂ A EDUCAȚIEI FIZICE

Conform concepției Educației fizice și Sportului în învățământul preuniversitar, conținuturile didactice sînt concepute nu ca scop în sine, dar ca instrumente de formare a competențelor necesare unui tînr cetățean.

Competența este un ansamblu/sistem integrat de cunoștințe, capacități și atitudini dobîndite de elevi prin învățare și mobilizare a potențialului fizic și intelectual în contexte specifice de realizare, adaptate vârstei elevului și nivelului cognitiv al acestuia, în vederea rezolvării unor probleme cu care acesta se poate confrunta în viața reală.

Conceptul de bază al *Curriculumului școlar de Educație fizică* constă în inițierea și ghidarea permanentă a elevilor în scopul formării unui sistem bine corelat de cunoștințe, motivații, calități și capacități, utilizarea sistematică, conștientă, în mod independent, a mijloacelor educației fizice (exercițiile fizice, factorii naturali/igienici), precum și asigurarea unui mod sănătos de viață atît în perioada școlarizării, cît și pe parcursul întregii vieți. Elevii, absolvind școala, trebuie să devină conștienți de faptul că sportul și cultura fizică sînt mijloace eficiente în vederea dezvoltării fizice armonioase, a profilaxiei bolilor, fortificării și menținerii sănătății, a obținerii echilibrului psihofiziologic, perfecționării condiției fizice etc. – componente/factori ce asigură longevitatea speciei umane.

În structura științelor educației, didactica educației fizice reprezintă o știință psihopedagogică, orientată la organizarea și desfășurarea procesului de învățămînt în cadrul instruirii formative, la nivel de pregătire fizică a elevului.

Interesul principal al didacticii educației fizice ține de activitatea care valorifică sistematic ansamblul formelor de predare a exercițiilor fizice, bazate pe principiile și conceptele metodologice de bază în dimensiunile strategiei pedagogice concrete de ordin cognitiv, psihomotor și afectiv, la nivelul procesului de învățământ în cadrul diferitor sisteme educaționale, în scopul măririi potențialului biologic, fiziologic, psihologic, pedagogic și social al elevului. Ea include trasee specifice de organizare a procesului de învățământ în funcție de nivelul și ritmul propriu de dezvoltare intelectuală, fizică, morală, funcțională și biologică a elevului, implicate în formarea și evaluarea cunoștințelor, capacităților și atitudinilor.

Educația fizică pentru învățământul liceal este inclusă în planul-cadru de învățământ ca obiect de studiu obligatoriu și reflectă Concepția Educației fizice și a Sportului în învățământul preuniversitar, care urmărește realizarea finalităților prevăzute de Legea Învățământului:

a) dezvoltarea personalității copilului, a capacităților și a aptitudinilor lui spirituale și fizice la nivelul potențialului său maxim;

b) asigurarea pregătirii fizice multilaterale, cu caracter profesional-aplicativ, formarea sistemului necesității de practicare a culturii fizice și sportului pe parcursul întregii vieți (Monitorul Oficial al Republicii Moldova, 9 noiembrie 1995, nr. 62–63).

Valoarea formativă a educației fizice constă în:

- dezvoltarea competențelor specifice educației fizice, sporirea stării de sănătate, a capacităților motrice ale elevilor și corespunzător ale calității învățării;
- aplicarea sistemului de principii cu privire la formarea personalității competente să aplice valorile culturii fizice în viața personală.

Realizarea curriculumului dat solicită profesorului cunoașterea profundă a principiilor didactice în baza cărora se va desfășura procesul de învățământ:

1. Principiul dezvoltării multilaterale și armonioase a elevului presupune dezvoltarea calităților fizice, psihice, funcționale și intelectuale în cadrul unui echilibru funcțional „motric-psihic”.

2. Principiul sistematizării și continuității cunoștințelor, calităților, capacităților motrice și a atitudinilor vizează practicarea exercițiilor fizice fără întrerupere toată viața activă.

3. Principiul conștientizării și responsabilității în propria formare/dezvoltare vizează formarea interesului pentru activitate motrice, dezvoltarea încrederii în sine, încurajarea și prețuirea activității de creație.

4. Principiul funcționalității evidențiază continuitatea educației fizice și sportului pe parcursul vieții.

5. Principiul democratizării și umanizării învățământului constă în faptul că educația fizică are o mare influență asupra dezvoltării și formării personalității umane.

6. Principiul accesibilității instruirii vizează prezentarea conținuturilor didactice într-o formă accesibilă conform particularităților de vîrstă și individuale ale elevilor.

7. Principiul creativității instruirii vizează activități inovatoare, bazate pe inventivitate și pe inovație didactică, evidențiază formarea personalității creative.

8. Principiul coerenței dintre subcompetențe/conținut educațional și finalitățile educației fizice reprezintă corelarea permanentă a competențelor/cheie transversale cu conținuturile și finalitățile învățării în direcția formării cunoștințelor, capacităților, calităților și atitudinilor.

9. Principiul corespondenței pedagogice dintre dezvoltarea psihică și dezvoltarea fizică a personalității umane vizează formarea trăsăturilor superioare de voință și caracter pentru perfecționarea priceperilor și deprinderilor psihomotore.

10. Principiul interdependenței pedagogice dintre cultivarea permanentă a deprinderilor igienico-sanitare și dezvoltarea deplină a potențialului biopsihic al personalității umane.

11. Principiul deschiderii educației fizice spre activitatea sportivă de masă și de performanță vizează orientarea procesului educațional al sportului școlar cu caracter de masă spre sportul de performanță.

12. Principiul eficienței se evidențiază prin valorizarea la maximum a mijloacelor școlare și a surselor naturale ale comunității locale.

13. Principiul adaptării spațiului (stadion cu piste de alergare, terenuri de fotbal, baschet, volei, handbal, oină, rugby, teren pentru sărituri și aruncări la atletism, pentru alergări de rezistență, sală de gimnastică, de forță, de fitness, pentru sport-aerobic, bazin de înot, sala de lupte etc.) la cerințele și posibilitățile pedagogice, psihologice și sociale ale educației fizice școlare.

ORIENTĂRI GENERALE DE PREDARE-ÎNVĂȚARE

Activitatea de predare-învățare este privită în cadrul corelației profesor-elev prin acțiuni concrete de eficiență a procesului instructiv-educativ, deoarece ele se interpenetreză în cadrul activității comune la nivelul întregii activități didactice, în vederea realizării conținuturilor și strategiilor de predare-învățare, iar rezultatele finale sînt efectele acțiunilor celor două activități.

În domeniul *Educației fizice*, predarea este o activitate specifică a profesorului prin care le transmite elevilor cunoștințe, asigură formarea de competențe. Sistemul de predare în mare măsură este influențat de personalitatea profesorului – statutul și rolul socioprofesional, aptitudinile didactice și științifice, trăsăturile de caracter, stilurile de predare, comunicare, conducere și evaluare, tactul psihopedagogic, tipurile de competență și atitudini științifice și psihosociopedagogice, calitățile fizice, inteligența motrice și cognitivă.

Învățarea motrice în domeniul Educației fizice este o activitate interactivă și intraactivă în sensul că ea trebuie, pe cît posibil, să îndeplinească trebuințele fiecărui elev (pe care-l servește acest curriculum), de natură fizică (motrice) privind însușirea și perfecționarea mișcărilor care este în strînsă corelație cu mecanismele fiziologice și psihologice.

Învățarea motrice și învățarea inteligentă depinde de elev, de caracteristicile și condițiile sale interne, de atitudinea pozitivă față de practicarea exercițiilor fizice, starea de sănătate, dar și de alți factori externi: baza tehnică materială, natura și conținutul sarcinii, gradul ei de complexitate și dificultate, numărul de obiective planificate într-o lecție, sistemul de training, strategiile didactice etc. Învățarea influențează dezvoltarea fizică, funcțională și psihică, fiind una din condițiile lor fundamentale.

Predarea-învățarea se bazează pe analiza minuțioasă a rezultatelor școlare obținute în anii precedenți pe perioada de 3 ani (în cl. a VII-a–a IX-a) în scopul de a evidenția problemele care au fost și ce urmează să fie rezolvate în etapa următoare, în cadrul învățământului liceal.

Metodologia de predare-învățare oferă, pe de o parte, un mare câmp de libertate și creativitate, pe de altă parte – cere profesorului și elevului să selecteze, să dozeze efortul și să utilizeze toate componentele de competențe specifice în funcție de nivelul de pregătire.

Pentru ca profesorul să poată aplica corect obiectivele, conținuturile didactice, activitățile de învățare și evaluare, trebuie să dispună de informații privind metodologia instruirii centrată pe elev, metode activ-participative.

Din punct de vedere didactic, competența este o contextualizare a achizițiilor educaționale (cunoștințe, capacități și atitudini), pe care elevul trebuie să le atingă, modul în care se va centra situația de învățare.

Formele de practicare a educației fizice și sportului în învățământul liceal sînt numeroase și reprezintă activitatea de formare/dezvoltare, prin valorificarea deplină a potențialului biologic, fizic, psihologic al organismului în condiții specifice societății noastre contemporane.

II. COMPETENȚE-CHEIE/TRANSVERSALE

Competențele-cheie răspund concepției dezvoltării sistemului de învățământ obligatoriu. Asigură elevilor cunoștințe, capacități și atitudini cuprinse în standardele europene.

Ariile curriculare cuprinse în planul-cadru de învățământ sînt compatibile cu cele 10 domenii de competențe-cheie stabilite la nivel european, respectiv:

1. Competențe de învățare/de a învăța să înveți.
2. Competențe de comunicare în limba maternă/limba de stat.
3. Competențe de comunicare într-o limbă străină.
4. Competențe de bază în matematică, știință și tehnologie.
5. Competențe acțional-strategice.
6. Competențe digitale, în domeniul tehnologiilor informaționale și comunicaționale (TIC).
7. Competențe interpersonale, civile, morale.
8. Competențe de autocunoaștere și autorealizare.
9. Competențe culturale, interculturale (de a recepta și de a crea valori).
10. Competențe antreprenoriale.

III. COMPETENȚE-CHEIE/TRANSVERSALE ȘI COMPETENȚE TRANSDISCIPLINARE PENTRU TREAPTA LICEALĂ DE ÎNVĂȚĂMÎNT

Competențe de învățare/de a învăța să înveți

- Competențe de a stăpîni metodologia de integrare a cunoștințelor de bază despre natură, om și societate în scopul satisfacerii nevoilor și acționării pentru îmbunătățirea calității vieții personale și sociale.

Competențe de comunicare în limba maternă/limba de stat

- Competențe de a comunica argumentat în limba maternă/limba de stat în situații reale ale vieții.
- Competențe de a comunica într-un stil științific argumentat.

Competențe de comunicare într-o limbă străină

- Competențe de a comunica argumentat într-o limbă străină în situații reale ale vieții.

Competențe de bază în matematică, științe și tehnologie

- Competențe de a organiza activitatea personală în condițiile tehnologiilor aflate în permanentă schimbare.
- Competențe de a dobîndi și stăpîni cunoștințe fundamentale din domeniile *Matematică*, *Științe ale naturii* și *Tehnologii* în coraport cu nevoile sale.
- Competențe de a propune idei în domeniul științific.

Competențe acțional-strategice

- Competențe de a-și proiecta activitatea, de a vedea rezultatul final, de a propune soluții de rezolvare a situațiilor-problemă din diverse domenii.
- Competențe de a acționa autonom și creativ în diferite situații de viață pentru protecția mediului ambiant.

Competențe digitale, în domeniul tehnologiilor informaționale și comunicaționale (TIC)

- Competențe de a utiliza în situații reale instrumentele cu acțiune digitală.
- Competențe de a crea documente în domeniul comunicativ și informațional și a utiliza serviciile electronice, inclusiv rețeaua Internet, în situații reale.

Competențe interpersonale, civice, morale

- Competențe de a colabora în grup, echipă, a preveni situațiile de conflict și a respecta opiniile semenilor săi.
- Competențe de a manifesta o poziție activă civică, solidaritate și coeziune socială pentru o societate nondiscriminatorie.
- Competențe de a acționa în diferite situații în baza normelor și valorilor moral-spirituale.

Competențe de autocunoaștere și autorealizare

- Competențe de gîndire critică asupra activității sale în scopul autodezvoltării continue și autorealizării personale.
- Competențe de a-și asuma responsabilități pentru un mod de viață sănătos.
- Competențe de a se adapta la condiții și situații noi.

Competențe culturale, interculturale (de a recepta și de a crea valori)

- Competențe de a se orienta în valorile culturii naționale și ale culturilor altor etnii în scopul aplicării lor creative și autorealizării personale.
- Competențe de toleranță în receptarea valorilor interculturale.

Competențe antreprenoriale

- Competențe de a stăpîni cunoștințe și abilități de antreprenoriat în condițiile economiei de piață în scopul autorealizării în domeniul antreprenorial.
- Competențe de a-și alege conștient viitoarea arie de activitate profesională.

IV. COMPETENȚE SPECIFICE ALE DISCIPLINEI

1. Formarea unor concepte și valori fundamentale privind activitatea motrice și influența anatomo-fiziologică a acesteia asupra organismului uman.

2. Dezvoltarea calităților motrice de bază, funcționale, aplicative, volitive și estetice prin intermediul exercițiilor fizice.

3. Formarea calităților de personalitate, comportamentului civilizat, a deprinderilor comunicative și de interacțiune socială.

V. SUBCOMPETENȚE, CONȚINUTURI DIDACTICE, ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE ȘI EVALUARE PE CLASE

Clasa a X-a

Subcompetențe	Conținuturi didactice	Activități de învățare și evaluare
1. Formarea unor concepte și valori fundamentale privind activitatea motrice și influența anatomo-fiziologică a acestora asupra organismului uman		
I.A. Formarea competențelor cognitive generale		
Elevul va fi competent: • Să dezvăluie potențialul educativ al culturii fizice în formarea personalității omului contemporan;	Tema 1. Rolul culturii fizice în formarea personalității umane: (caracteristica noțiunii „personalitate armonios dezvoltată”; potențialul formativ-educativ al culturii fizice și sportului; educarea/dezvoltarea calităților intelectuale, morale, estetice, motrice etc. ale omului contemporan prin intermediul practicării sistematice a exercițiilor fizice).	Teste de cunoștințe.
• Să interpreteze relația dintre hipodinamie și sănătatea omului; • Să evalueze consecințele hipodinamiei;	Tema 2. Hipodinamia și sănătatea omului (caracteristica fenomenului hipodinamic; modul sedentar de viață – cauza principală a hipodinamiei; consecințele hipodinamiei: obezitatea, dezvoltarea fizică anormală, scăderea activității funcțiilor organismului etc; rolul activităților motrice și sportive în lichidarea hipodinamiei).	Teste de cunoștințe.
• Să analizeze factorii care condiționează condiția fizică a omului;	Tema 3. Condiția fizică a omului: definiția noțiunii „Condiție fizică” și caracteristicile de bază ale acesteia; rezistența cardiovasculară; rezistența musculară; vigoarea corpului; puterea; factorii care condiționează condiția fizică a omului: vârsta, sexul, constituția corporală, alimentația, activitatea motrice și călirea organismului, boala și extenuarea organismului, stresul, mediul ambiant, consumul de droguri, corelarea dintre condiția fizică și sănătatea omului, testarea condiției fizice a omului.	Teste de cunoștințe.
• Să aplice formula Kettle în cadrul testării antropometrice; • Să compare propriii indici cu standardele existente;	Tema 4. Nutriția corporală (caracteristica generală a expresiei „nutriție corporală”; caracteristica indicilor de bază ce determină nutriția corporală: masa corporală, înălțimea corpului; determinarea raportului dintre masa corporală și talia corpului (formula Kettle); standardele indicilor Kettle; rolul alimentației și activității motrice în obținerea nutriției corporale normale).	Proba funcțională.

<ul style="list-style-type: none"> • Să cunoască și să aplice limbajul sportiv-pedagogic; • Să respecte regulile de comportare civilizată în cadrul arbitrajului jocurilor de echipă. 	II. B. Formarea competențelor cognitive speciale Termeni sportivi, noțiuni, definiții. Tehnica și tactica acțiunilor motrice de bază. Regulile competiționale și arbitrajul la probele sportive cultivate în școală și preferate. Jocuri de echipă.	Teste de cunoștințe.
2. Dezvoltarea calităților motrice de bază, funcționale, aplicative, volitive și estetice prin intermediul exercițiilor fizice		
<ul style="list-style-type: none"> • Să sporească competența motrice prin testări sistematice a nivelului de pregătire fizică și funcțională ca valoare a stării de sănătate; 	Competențe psihomotorice 1. Teste de diagnosticare a nivelului de pregătire fizică și funcțională <ul style="list-style-type: none"> • Alergare de suveică: 3×10 m (s); • ridicarea trunchiului pe verticală din poziția culcat dorsal, brațele încrucișate la piept, mâinile la umeri (nr. de repetări); • săritură în lungime de pe loc (cm); • din atârnat la bara fixă, tracțiuni în brațe – elevi (nr. de repetări); • din sprijin culcat, mâinile pe banca de gimnastică, flotări – eleve (nr. de repetări); • din stînd pe banca de gimnastică, aplecare înainte (cm). Teste antropometrice: <ul style="list-style-type: none"> – masa corporală (kg); – talia (cm); Teste fiziometrice: <ul style="list-style-type: none"> – frecvența pulsului în stare de repaus (timp de 1 min.); – frecvența respirației în stare de repaus (timp de 1 min.). 	Teste de diagnosticare a nivelului de pregătire fizică și funcțională: a) teste inițiale – septembrie; b) teste finale – mai (anual). Măsurări periodice, observări reciproce și autoobservări.
<ul style="list-style-type: none"> • Să proiecteze activitatea motrice în diferite situații-probleme în vederea utilizării exercițiilor cu caracter aplicativ; 	2. Exerciții cu caracter aplicativ <ul style="list-style-type: none"> • Exerciții de dezvoltare fizică generală fără obiecte și cu obiecte portative; • varietăți de mers, alergări, sărituri; • escaladări; • aruncări și prinderi în echipă; • tracțiuni, transport de greutate; • cățărări pe odgon. 	Cățărare pe odgon 4m (b) și 3m (f).
<ul style="list-style-type: none"> • Să utilizeze exercițiile pentru dezvoltarea capacităților de viteză, rezistență fizică și forță explozivă; 	3. Atletism <ul style="list-style-type: none"> • Alergare de viteză 100 m; • alergare de ștafetă 8×10 m și 4x100 m; • alergare de rezistență 1000 m (f) și 2000 m (b) sau cros 2000 m; (f) și 3000 m (b); • săritură în lungime din elan de 13-15 pași; • săritură în înălțime din elan de 9-11 pași; 	Alergare de viteză: 100 m. Alergare de rezistență: 1500 m (f) și 2000 m (b) (min., s.) sau

	<ul style="list-style-type: none"> • aruncarea mingii 150 g (f) la distanță cu elan. 	<p>cros 2000 m; (f) și 3000 m (b); săritură în lungime din elan.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Să diferențieze acțiunile motrice în spațiu și timp; 	<p>4. Gimnastica de bază 4.1. Exerciții de front și formații</p> <ul style="list-style-type: none"> • Întoarcere împrejur din mișcare; • desfășurare și strângere din coloană câte patru prin arcuire înainte; • mers în figuri: intersecție pe diagonală. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Să stăpânească o serie de capacități specifice dezvoltării calităților motrice de bază, a celor complexe și combinate pregătirii fizice speciale; 	<p>4.2. Exerciții acrobatice</p> <ul style="list-style-type: none"> • Echilibru pe un picior; • stînd pe mîini cu balansul unui picior și împingere cu celălalt; • rostogolire înapoi prin stînd pe mîini (băieți); • din stînd, brațele sus, podul și îndreptare în P.i. (elev); • rostogoliri consecutive înainte; • îmbinări de elemente și combinații însușite anterior. 	<p>Stînd pe mîini cu balansul unui picior și împingere cu celălalt (b).</p> <p>Podul și îndreptare în stînd, brațele sus (f).</p>
	<p>4.3. Sărituri cu sprijin</p> <ul style="list-style-type: none"> • Săritură cu picioarele depărtate peste „capră” („calul”) în lățime (h = 120 cm). 	<p>Săritură cu picioarele depărtate peste calul (capră) în lățime h = 120 cm).</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Să efectueze cu îndici sporiți de coordonare deprinderi motrice generale și cele specifice gimnasticii de bază; 	<p>4.4. Paralele egale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Din balansări în sprijin pe brațe, urcare la balans înainte în așezat depărtat și în sprijin; • din sprijin pe brațe – balansări, la balans înapoi, urcare în sprijin; • din sprijin așezat depărtat, rostogolire înainte în așezat depărtat; • din balansări în sprijin, coborîre la balans înainte peste o bară spre stînga (dreapta) cu întoarcere la 90°; • îmbinări de elemente și combinații însușite anterior. 	<p>Din sprijin pe brațe – balansări, la balans înapoi, urcare în sprijin.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Să elaboreze și exerseze îmbinări de elemente și combinații însușite anterior; 	<p>4.5. Bara fixă – înaltă</p> <ul style="list-style-type: none"> • Din balansări în atîrnat, întoarceri împrejur cu reapucare, coborîre la balans înapoi; • din forță, urcare prin răsturnare în sprijin; balans arcut înainte, coborîre la balans înapoi; • din balansări în atîrnat, urcare prin îndreptare în sprijin; • îmbinări de elemente și combinații însușite anterior. 	<p>Din forță, urcare prin răsturnare în sprijin, balans arcut înainte, coborîre la balans înapoi.</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Să integreze acțiuni motrice pentru dezvoltarea rezistenței specifice; 	<p>4.6. Paralele inegale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Din atîrnat pe bara de sus, bici-balans peste cu picioarele depărtate și îndoite în atîrnat culcat pe bara de jos; • din atîrnat ghemuit pe unul, cu balansul unui picior și împingere cu celălalt, urcare prin răsturnare în sprijin pe bara de sus; • din sprijin pe bara de sus, lăsare înapoi în atîrnat culcat pe bara de jos; • din sprijin pe bara de jos, balans înapoi, rotire înapoi; • îmbinări de elemente și combinații însușite anterior. 	<p>Din atîrnat pe bara de sus, bici-balans peste bara de jos cu picioarele îndoite în atîrnat culcat pe bara de jos și invers, balans înapoi în atîrnat – 10 repetări la o încercare.</p> <p>Din sprijin pe bara de jos, balans înapoi, rotire înapoi, balans înapoi, coborîre.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Să integreze cunoașterea privind planurile de situație, reperele spațiale, direcțiile principale și distanțele de situație în raport cu diferite repere concrete ale exercițiilor de echilibru; 	<p>4.7. Exerciții de echilibru (bîrna)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Din sprijin stînd, cu fața la bîrnă, cu împingerea ambelor picioare, ieșire în sprijin ghemuit pe unul, celălalt lateral pe vîrf; • varietăți de pași și sărituri pe bîrnă; • din stînd pe bîrnă, cu balansul unui picior înapoi (înainte), întoarcere la 180°; • echilibru pe un picior; • semisfoara; • din stînd la capătul bîrnei cu fața în exterior, cu balansul unui picior și împingerea cu celălalt, coborîre; • îmbinări de elemente și combinații însușite anterior. 	<p>Din stînd pe bîrnă, cu balansul unui picior înapoi și înainte, întoarcere la 180° (o serie de întoarceri).</p> <p>Semisfoara.</p> <p>Combinație de evidență.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Să aprecieze corect rolul și efectul asanativ al gimnasticii ritmice și al aerobicii; 	<p>5. Gimnastica ritmică și aerobică</p> <ul style="list-style-type: none"> • Îmbinări ritmico-coordinative; • step-aerobica; • aerobica clasică; • dansul „Vals”. 	<p>Dansul „Vals”.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Să însușească și consolideze principalele procedee tehnice și acțiuni tactice în scopul aplicării în joc, în condiții regulamentare; 	<p>6. Jocuri sportive 6.1. Baschet Elemente și procedee tehnice</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aruncarea mingii cu o mîină și cu ambele mîini de sus de pe loc; • aruncarea mingii de sus cu o mîină în mișcare după doi pași; • pasarea mingii în mișcare; • pasarea în 2-3 cu schimb de locuri în mișcare; • aruncarea mingii cu o mîină de sus prin săritură după dribling-stop. 	<p>Pasarea în 3 cu schimb de locuri.</p> <p>Aruncări la coș pe echipe „cine mai repede – 10” de la distanță de 4 m.</p>

	Acțiuni tactice • Acțiuni tactice individuale în grup și pe echipe în atac și în apărare (blocaje „troică”, „optul mic”, trecerea prin încrucișare, sistemele de atac și apărare); • jocul bilateral, arbitrajul.	
• Să colaboreze în grup/echipă în cadrul jocului bilateral de prevenire a situațiilor de conflict și respectarea regulilor de joc;	6.2. Handbal • Conducerea mingii (dribling); • aruncarea mingii la poartă din alergare, după conducere și din transmitere; • atacul rapid cu transmiterea scurtă și mijlocie; • aruncarea mingii în poartă de la extreme; • jocul bilateral, arbitrajul.	Aruncarea mingii în poartă după conducere din alergare (tehnica îndeplinirii aruncării). Test de arbitraj.
• Să valorifice eficient aplicarea procedeele tehnice în funcție de situația de joc;	6.3. Volei • Preluarea – ridicarea – transmiterea mingii de către coechiperii echipei; • pasa de sus sau de jos pentru acțiunile de atac de pe loc și în mișcare; • preluările de sus sau de jos conform situației de joc, inclusiv reflectată de la fileu; • serviciul de jos din față și din lateral în diferite zone ale terenului; • serviciul de sus din față prin forță sau plutitor după comanda profesorului; • lovirea de atac directă din 1-2 pași; • lovirea de atac înșelătoare din 2-3 pași, trecerea mingii cu planul la fileu de sus; • blocajul individual în zonele 2, 3, 4; • asigurarea partenerului, autoasigurarea; • arbitrajul jocului de volei.	Serviciul de jos din față și din lateral în diferite zone ale terenului. Lovirea de atac directă din 1-2 pași. Testul de arbitraj.
• Să exerseze unele structuri motrice specifice fotbalului cuprinzând mai multe procedee tehnico-tactice înlănțuite în condiții de joc; • Să aplice în condiții de joc cu reguli simplificate procedeele învățate anterior;	6.4. Fotbal • Lovitura mingii cu latul labei piciorului (exteriorul și șiretul plin); • oprirea, preluarea mingii cu latul și cu șiretul de pe loc și în mișcare; • conducerea mingii alternativ cu piciorul drept și stâng; • jonglarea mingii cu piciorul și capul; • marcajul și demarcajul; • deposedarea adversarului cu mingea din față și din lateral, deplasări specifice; • repunerea mingii de la margine; • regulile de joc (arbitrajul). Joc bilateral.	Jonglarea mingii cu picioarele și capul. Aruncarea mingii cu două mâini de după cap (aut). Test de arbitraj.
• Să demonstreze tehnica plonjării sub apă și procedeele de remorcare a victimei.	7. Înotul • Exerciții speciale din școala mișcărilor specifice înotului: craul pe piept, craul pe spate și bras; • înotul aplicativ; • scufundarea în apă și înotul sub apă;	Transportarea victimei 25 m, cu un procedeu ales după dorin-

	<ul style="list-style-type: none"> • salvare de la înec; • inventarul simplu de salvare; • reanimarea sinistratului; • craul pe piept; • craul pe spate; • bras; • întoarceri; • ștafete sportive. 	ță și acordarea primului ajutor.
ATITUDINI		
3. Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate favorabile integrării sociale		
• Să manifeste interes și perseverență în procesul de învățare motrice;	• Realizarea sistematică a exercițiilor fizice pentru formarea competențelor la lecție și domiciliu; • executarea exercițiilor fizice până la refuz; • compararea rezultatelor proprii cu standardele de competențe și rezultatele colegilor; • efectuarea independentă și sistematică a unor exerciții fizice pentru dezvoltarea vitezei, forței, rezistenței etc.	Completarea fișei de evidență a dinamicii dezvoltării calităților motrice, funcționale și a datelor antropometrice. Testarea calităților comportamentale.
• Să acționeze individual și în grup pentru dezvoltarea calităților motrice.		

Clasa a XI-a

Subcompetențe	Conținuturi didactice	Activități de învățare și evaluare
1. Formarea unor concepte și valori fundamentale privind activitatea motrice și influența anatomo-fiziologică a acesteia asupra organismului uman		
Elevul va fi competent: • Să argumenteze importanța practicării sistematice a exercițiilor fizice în scopul sporirii longevității umane; • Să generalizeze rolul familiei în educația fizică a copiilor;	I.A. Formarea competențelor cognitive generale Tema 1. Cultura fizică și longevitatea omului: (definiția noțiunii „longevitatea omului” și caracteristica ei; factorii care determină longevitatea umană; rolul componentelor modului de viață sănătos în prelungirea vieții umane; experiența utilizării mijloacelor educației fizice de către personalități ilustre în sporierea creativității și longevității umane). Tema 2. Educația fizică în familie: (rolul familiei în fortificarea sănătății copiilor; popularizarea culturii fizice în scopul fortificării sănătății membrilor familiei; caracteristica formelor educației fizice a copiilor în familie (gimnastica matinală, plimba-	Teste de cunoștințe. Referat.

<ul style="list-style-type: none"> • Să argumenteze efectele activității motrice în profilaxia și lichidarea stresului uman; • Să rezume importanța exercițiilor fizice ca mijloace de odihnă activă ce favorizează activitatea creativă a omului; 	<p>rea, excursia, marșul turistic, antrenamentul sportiv individual, concursuri și competiții sportive): rolul părinților în realizarea sistematică de către copii a activității motrice independente).</p> <p>Tema 3. Cultura fizică și stresul: (definiția noțiunii de stres; factorii ce cauzează stresul la om; consecințele psihologice și fiziologice ale stresului asupra sănătății omului; metodologia utilizării mijloacelor educației fizice în scopul profilaxiei și atenuării stresului la om).</p> <p>Tema 4. Cultura fizică – mijloc de stimulare a creativității omului; călirea organismului în vederea stimularii spiritului creativ de muncă fizică și intelectuală; familiarizarea elevilor cu experiența utilizării mijloacelor educației fizice de către filozofi, scriitori, savanți, alți oameni iluștri antici și contemporani în scopul sporirii capacităților creative de muncă.</p>	<p>Teste de cunoștințe.</p> <p>Proiect.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Să utilizeze în mod adecvat terminologia sportivă pedagogică; • Să manifeste interes față de informația prezentată în reglamentul de joc și să intervină în discuții în cadrul jocului de echipă. 	<p>I.B. Formarea competențelor cognitive speciale Termeni, noțiuni, definiții. Tehnica executării exercițiilor de atletism, gimnastică, jocuri sportive, natație etc. Rolul aplicativ al exercițiilor fizice. Regulile competiționale referitoare la probele sportive cultivate în școală. Jocuri de echipă.</p>	
<p>2. Dezvoltarea calităților motrice de bază, funcționale, aplicative, volitive și estetice prin intermediul exercițiilor fizice</p>		
<ul style="list-style-type: none"> • Să autoaprecieze și autorealizeze testele motrice și funcționale pentru a duce un mod de viață sănătos; 	<p>Competențe psihomotorii 1. Teste de diagnosticare a nivelului de dezvoltare și pregătire fizică și funcțională</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alergare de suveică: 3×10 m (s); • ridicarea trunchiului pe verticală din poziția culcat dorsal, brațele încrucișate la piept, mâinile la umeri (nr. de repetări); • săritură în lungime de pe loc (cm); • din atârnat la bara fixă, tracțiuni în brațe – elevi (nr. de repetări); • din sprijin culcat, mâinile pe banca de gimnastică, flotări – eleve (nr. de repetări); • din stînd pe banca de gimnastică, aplecare înainte (cm). <p>Teste antropometrice: – masa corporală (kg); – talia (cm);</p>	<p>Teste de diagnosticare a nivelului de dezvoltare și pregătire fizică și funcțională: a) teste inițiale – septembrie; b) teste finale – mai (anual). c) măsuri periodice, observări reciproce și autoobservări.</p>

	<p>– perimetrul toracic (cm). Teste fiziometrice: – frecvența pulsului în stare de repaus (timp de 1 min.); – frecvența respirației în stare de repaus (timp de 1 min.).</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Să stăpînească metodologia de integrare a capacităților de utilizare a exercițiilor cu caracter aplicativ pentru îmbunătățirea condiției fizice; • Să aplice un complex de EDFG; 	<p>2. Exerciții cu caracter aplicativ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exerciții de dezvoltare fizică generală (EDFG) fără obiecte și cu obiecte portative; • varietăți de mers, alergări, sărituri; • escaladări în circuit; • aruncări și prinderi; • tracțiuni; • cățărări pe odgon (fără ajutorul picioarelor). 	<p>Complex de exerciții de dezvoltare fizică generală fără obiecte. Cățărări pe odgon 5 m (b) și 4 m (f).</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Să aplice abilitățile de bază integratoare în situațiile de consolidare a tehnicii de alergare și aruncare; • Să formeze competențele fizice axate pe dezvoltarea vitezei, rezistenței, a forței viteze și forței explozive; 	<p>3. Atletism</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alergare de viteză: 100 m (f) și (b); • alergare de ștafetă: 4 x 100 m; • alergare de rezistență: 1000 m (f) și 2000 m (b) sau cros 2,0 km (f) și 3,0 km (b); • săritură în lungime cu elan; • săritură în înălțime; • aruncarea greutății 3 kg (f) și 5,0 kg (b) sau aruncarea mingii (150 g) cu elan. 	<p>Alergare de viteză 100 m băieți și fete. Alergare de rezistență: 1000 m (f) și 2000 m (b) sau alergare de cros 2,0 km (f) și 3,0 km (b). Săritură în lungime din elan. Aruncarea greutății 3 kg (f) și 5,0 kg (b) sau aruncarea mingii (150 g) din elan.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Să comande și să aprecieze caracteristicile execuției altora a exercițiilor de front și formație; 	<p>4. Gimnastica de bază 4.1. Exerciții de front și formații</p> <ol style="list-style-type: none"> Regrupare dintr-o coloană în coloane câte 2, 3, 4 în mișcare cu întoarcere; desfășurare și strângere din coloană câte patru prin arcuri înapoi; mers în figuri: optul, intersecție prin ocolire. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Să utilizeze mișcările segmentare pe direcțiile principale și intermediare în diferite planuri de execuție a exercițiilor de acrobatică; 	<p>4.2. Exerciții acrobatică</p> <ol style="list-style-type: none"> Rostogolire lungă înainte peste obstacol; din balans cu unul și împingere cu celălalt stînd pe mâini și rostogolire înainte: – în sprijin ghemuit, în așezat, în stînd (elevi); stînd pe cap și mâini din diferite poziții inițiale: din așezat cu întoarcere, sprijin culcat, stînd pe genunchi (elevi); 	<p>Echilibru pe un picior, îndreptare, balans cu unul și împingere cu celălalt stînd pe mâini și rostogolire înainte în spri-</p>

	d) rostogolire înapoi prin stînd pe mîini (elevi); e) stînd pe omoplați și rostogolire înapoi peste umăr în semisfoară (eleve); f) din stînd, brațele sus, podul și îndreptare în p.i. (eleve); g) îmbinări de elemente și combinații însușite anterior.	jin ghemuit – săritură cu întoarcere la 180° (băieți). Echilibru pe un picior, îndreptare, sprijin ghemuit, rulare înapoi în stînd pe omoplați, rulare înainte în sprijin ghemuit, două rostogoliri înainte, săritură cu întoarcere la 180° (fete).
• Să formeze competențele senzitive ale mișcărilor în fazele săriturii și de evidențiere a nucleului săriturii întegre;	4.3. Sărituri cu sprijin a) Sărituri combinate din cele însușite anterior; b) săritură cu picioarele depărtate peste cal în lățime (h = 120 cm, eleve); c) săritură cu picioarele îndoite sau depărtate peste cal (capră) în lungime (h = 120 cm, elevi).	
• Să perfecționeze propria motricitate pornind de la educarea unor calități motrice de bază;	4.4. Paralele egale a) Din 4–5 balansări în sprijin pe brațe, urcare la balans înapoi în sprijin; b) din așezat depărtat sau din echer, stînd pe umeri din forță; c) din sprijin, 3–4 balansări, la balans înapoi, coborîre înaltă spre stînga (dreapta); d) îmbinări de elemente și combinații însușite anterior.	4-5 balansări în sprijin, la balans înapoi stînd pe umeri, din forță, sprijin și balans înainte, balans înapoi, coborîre spre stînga (dreapta).
• Să perceapă și să aplice caracteristicile esențiale ale elementelor specifice la paralele;	4.5. Paralele inegale a) Din bici-balans, balans peste cu ambele depărtat în atîrnat culcat pe bara de jos; b) din atîrnat ghemuit pe bara de jos, urcare prin răsturnare în sprijin pe bara de sus; c) din sprijin pe bara de sus, cădere înapoi în atîrnat culcat pe bara de jos; d) din așezat pe o coapsă, coborîre prin echer peste bară cu întoarcere la 180° în jurul axei brațului de sprijin; e) îmbinări de elemente și combinații însușite anterior.	Din bici-balans, balans peste cu ambele depărtat în atîrnat culcat pe bara de jos – 10 repetări la o încercare. Din așezat pe o coapsă, coborîre prin echer peste bară cu întoarcere la 180° în jurul axei brațului de sprijin.

• Să-și proiecteze un program de exerciții complementare efortului specific, direcționat spre dezvoltarea grupelor musculare pentru activități de învățare a exercițiilor de echilibru;	4.6. Exerciții de echilibru (birna) a) Din sprijin stînd longitudinal, cu fața la birnă, cu bătaia ambelor, săritură în sprijin ghemuit pe unul, celălalt lateral pe vîrf; b) stînd pe un genunchi, celălalt îndoit sau întins înainte pe vîrf, brațele lateral; c) din stînd balans cu dreptul (stîngul) înainte (înapoi), întoarcere la 180°; d) echilibru pe un picior, îndreptare, variante de pași și sărituri; e) semisfoara, brațele sus-lateral; f) din stînd la capătul birnei, cu fața în exterior, cu balansul unui picior și împingerea cu celălalt, coborîre cu întoarcere la 90°, 180°; g) îmbinări de elemente și combinații însușite anterior.	Combinăție de evidență.
• Să dezvolte capacitățile ritmico-coordinative, estetice, de rezistență aerobă;	5. Gimnastica ritmică și gimnastica aerobică a) Complex de exerciții coregrafice din gimnastica ritmică, gimnastica aerobă și dans; b) îmbinări ritmico-coordinative; c) step-aerobica; d) aerobica clasică; e) dansul „Vals”.	Dansul „Vals”.
• Să demonstreze procedeele de aruncări la coș;	6. Jocuri sportive 6.1. Baschet Elemente și procedee tehnice a) Aruncarea la coș cu o mîină de sus de pe loc, în mișcare, prin săritură; b) pasarea mingii în 2-3 jucători cu schimb de locuri; c) complexe de exerciții cu folosirea driblingului pasării, opririlor, întoarcerilor, aruncărilor la coș; Acțiuni tactice: a) blocaj interior, exterior; b) apărarea zonală; c) apărarea „om la om”; d) jocul bilateral, arbitrajul.	Aruncări libere la linia de pe-deapsă din 10 încercări.
• Să cunoască funcțiile jucătorilor pe teren;	6.2. Handbal a) Transmiterea mingii în 2-3 jucători; b) aruncarea mingii la poartă a jucătorului pivot, fără plonjon și cu plonjon; c) apărarea zonală 5:1; d) jocul bilateral, arbitrajul.	Pasări în coloane cu schimb de locuri (2-4 coloane). Joc bilateral cu efectiv redus 2x2 : 3x3.
		Aruncarea mingii în poartă de lîngă careul portarului de jucătorul privat. (Tehnică îndeplinirii aruncării.) Test de arbitraj.

<ul style="list-style-type: none"> • Să determine eficiența de aplicare a diferitor procedee tehnico-tactice de volei; • Să valorifice cunoștințele privind rezolvarea problemelor de situații nestandarde în teren folosind procedee de joc; 	6.3. Volei a) Pasa de sus și de jos în poziții specifice situației de joc; b) serviciul de joc din față și din lateral în diferite zone ale terenului; c) serviciul de sus din față cu diferite traiectorii; d) lovirea de atac directă prin elan de 2-3 pași; e) blocajul individual; f) asigurarea partenerului (dublarea); g) autoasigurarea după acțiunile de atac sau blocaj; h) jocul bilateral, arbitrajul.	Lovirea de atac directă prin elan de 2-3 pași. Autoasigurarea. Test de arbitraj.
<ul style="list-style-type: none"> • Să aplice procedeele tehnico-tactice și să participe activ în competiții organizate la nivelul clasei și al grupelor alcătuite pe bază de acțiuni cu respectarea regulilor stabilite și prevederilor regulamentelor; 	6.4. Fotbal a) Lovirea mingii cu latulabei piciorului (exteriorul și șiretul plin); b) preluarea mingii cu latul și cu șiretul de pe loc și din mișcare; c) conducerea mingii alternativ cu piciorul drept și stâng; d) jonglarea mingii cu piciorul și cu capul; e) marcajul și demarcajul; f) deposedarea adversarului cu mingea din față și din lateral; g) repunerea mingii de la margine; h) regulile de joc (arbitrajul). Jocul bilateral.	Aplicarea în joc a procedeele tehnico-tactice și a regulilor de joc. Jonglarea mingii cu picioarele și cu capul.
<ul style="list-style-type: none"> • Să demonstreze tehnica corectă a procedeeului „fluture” 	7. Înotul a) Exerciții pregătitoare și speciale, specifice procedeeului de înot fluture (pe uscat și în apă); b) înotul fluture; c) mișcarea picioarelor; d) mișcarea brațelor cu respirația; e) coordonarea mișcărilor brațelor și picioarelor cu respirația în procedeele fluture.	Înotul – stil fluture: 100 m (min., s.).
ATITUDINI		
3. Dezvoltarea calităților de personalitate favorabile integrării sociale		
<ul style="list-style-type: none"> • Să-și alcătuiască propriul program de exerciții pentru dezvoltarea fizică armonioasă și să-l realizeze cu strictețe; • Să manifeste calități comunicative în diverse activități interactive. 	<ul style="list-style-type: none"> • Realizarea sistematică a exercițiilor fizice din propriul program și compararea rezultatelor obținute cu cele precedente și ale colegilor; • elaborarea și desfășurarea unui fragment al lecției cu un grup de elevi; • participarea în cadrul lecției în calitate de șef al echipei (grupului), arbitru, secretar al jocului pentru organizarea lecției, a concursurilor și competițiilor cu caracter sportiv. 	Testarea capacităților organizatorice la lecție și în afara de clasă.

Clasa a XII-a		
Subcompetențe	Conținuturi didactice	Activități de învățare și evaluare
1. Formarea unor concepte și valori fundamentale privind activitatea motrice și influența anatomo-fiziologică a acestora asupra organismului uman		
Elevul va fi competent:	I.A. Formarea competențelor cognitive generale	
<ul style="list-style-type: none"> • Să explice rolul culturii fizice ca fenomen social; 	Tema 1. Cultura fizică ca fenomen social: noțiunea „cultura fizică”; componentele de bază ale culturii fizice; cultura fizică a societății și a personalității omului; rolul social și personal al culturii fizice.	Teste de cunoștințe.
<ul style="list-style-type: none"> • Să demonstreze caracterul recreativ al culturii fizice și importanța acesteia pentru om; 	Tema 2. Cultura fizică recreativă: definiția noțiunii „cultura fizică recreativă” și însemnătatea ei pentru elev/om; odihna activă – element al organizării științifice a muncii elevului, efectele psiho-fiziologice ale odihnei active; locul și rolul pauzelor dinamice în cadrul regimului zilei în evitarea oboselii, restabilirii forțelor fizice, sporirii capacităților intelectuale și funcționale ale organismului omului.	Teste de cunoștințe.
<ul style="list-style-type: none"> • Să sintetizeze influențele fiziologice ale băii și masajului; 	Tema 3. Baia, masajul și sănătatea omului: importanța igienică a băii și masajului pentru restabilirea capacității de muncă fizică și intelectuală a omului; dușurile și băile contrast; baia de aburi, baie/sauna și rolul lor în călirea organismului, intensificarea schimbului de substanțe și a eliminării produselor adunate în organism, antrenarea rezistenței cardiovasculare etc; metodică utilizării băii de aburi; influența și efectele fiziologice ale masajului; caracteristica celor mai principale procedee de masare a diferitor segmente corporale; metodică automasării propriului corp.	Portofoliul. Teste de cunoștințe.
<ul style="list-style-type: none"> • Să evidențieze esențialul în tehnica execuției exercițiilor; • Să dialogheze pe marginea unor situații de arbitraj. 	I.B. Formarea competențelor cognitive specifice	Teste de cunoștințe.
2. Dezvoltarea calităților motrice de bază, funcționale, aplicative, volitive și estetice prin intermediul exercițiilor fizice		
<ul style="list-style-type: none"> • Să organizeze activitatea personală în condiții de aplicare 	Competențe psihomotorice 1. Teste de diagnosticare a nivelului de dezvoltare și pregătire fizică și funcțională <ul style="list-style-type: none"> • Alergare de suveică: 3×10 m (s); 	Teste de diagnosticare a

științifică a tehnologiilor de testare a capacităților fizice și stării funcționale a organismului, de a-și evalua evoluția pregătirii fizice și funcționale;	<ul style="list-style-type: none"> • ridicarea trunchiului pe verticală din poziția culcat dorsal brațele încrucișate la piept, mâinile la umeri (nr. de repetări); • săritură în lungime de pe loc (cm); • din atârnat la bara fixă, tracțiuni în brațe – elevi (nr. de repetări); • din sprijin culcat, mâinile pe banca de gimnastică, flotări – eleve (nr. de repetări); • din stînd pe banca de gimnastică, aplecare înainte (cm). <p>Teste antropometrice: – masa corporală (kg); – talia (cm); – perimetrul toracic (cm).</p> <p>Teste fiziometrice: – frecvența pulsului în stare de repaus (timp de 1 min.); – frecvența respirației în stare de repaus (timp de 1 min.).</p>	nivelului de dezvoltare și pregătire fizică și funcțională: a) teste inițiale – septembrie; b) teste finale – mai (anual). c) măsurări periodice, observări reciproce și autoobservări.
<ul style="list-style-type: none"> • Să comunice argumentat în limba maternă în situații reale de organizare și desfășurare a exercițiilor cu caracter aplicativ; 	<p>2. Exerciții cu caracter aplicativ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exerciții de dezvoltare fizică generală fără obiecte și cu obiecte portative; • varietăți de mers, alergări, sărituri; • escaladări în circuit; • aruncări și prinderi; • tracțiuni și împingeri; • cățărări pe odgon la viteză fără ajutorul picioarelor. 	Cățărare pe odgon 4 m (b) și 3 m (f) la viteză.
<ul style="list-style-type: none"> • Să obțină un grad înalt de stabilitate a tehnicii probelor sportive studiate; • Să stăpânească calități în scopul autorealizării în domeniul antreprenorial; 	<p>3. Atletism</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alergare de viteză – 100 m; • alergare de ștafetă: 4 × 100 m; • alergare de cros 2,0 km (f) și 3,0 km (b); • săritură în lungime din elan „extensiv” – 25 de pași (b) și (f); • aruncarea greutății 3 kg (f) și 5,0 kg (b); • aruncarea grenadei 700 g (b) și 500 g (f). 	Alergare de viteză 100 m (b). Alergare de cros 2,0 km (f) și 3,0 km (b). Săritură în lungime din elan. Aruncarea grenadei 700 g (b) și 500 g (f) sau aruncarea greutății 3,0 kg (f) și 5,0 kg (b).
<ul style="list-style-type: none"> • Să demonstreze și să execute toate tipurile de exerciții în acțiuni de deplasare frontală, schimbări de formații de lucru; 	<p>4. Gimnastica de bază</p> <p>4.1. Exerciții de front și formații</p> <p>a) Întoarcere la stînga, la dreapta, împrejur în coloane câte 2-4 în mișcare; b) din coloană câte 4 desfășurare și strîngere prin arcuire înainte și înapoi; c) mers în figuri: spirala deschisă, spirala închisă, opt dublu prin întretăiere în centru.</p>	Test de competență.

<ul style="list-style-type: none"> • Să argumenteze aplicarea capacităților de coordonare, mobilitate în articulații, rezistență statică și dinamică; 	<p>4.2. Exerciții acrobaticе</p> <p>a) Din sprijin ghemuit, rostogoliri înapoi prin stînd pe mâini (elevi); b) din stînd pe mâini două rostogoliri înainte (elevi); c) două răsturnări laterale consecutive în direcții diferite; d) echilibru pe un picior; e) îmbinări de elemente și combinații însușite anterior.</p>	Două răsturnări laterale consecutive în direcții diferite. Îmbinări de elemente și combinații însușite anterior.
<ul style="list-style-type: none"> • Să autoaprecieze nivelul de dezvoltare a capacităților de deplasare în spațiu, forță și timp; 	<p>4.3. Sărituri cu sprijin</p> <p>a) Săritură cu picioarele depărtate sau îndoite peste cal în lățime (h = 130 cm, elevi); b) săritură cu picioarele depărtate peste cal în lățime (h = 125 cm, eleve); c) sărituri combinate (două feluri de sărituri în serie).</p>	Săritură cu picioarele depărtate peste cal în lățime h = 125 cm (f), h = 130 cm (b).
<ul style="list-style-type: none"> • Să execute la un nivel acceptabil de corectitudine și expresivitate a combinațiilor de elemente la paralele, bară fixă, exerciții de echilibru; 	<p>4.4. Paralele egale</p> <p>a) Din 4-5 balansări pe brațe, la balans înapoi, urcare în sprijin; b) din balansări în sprijin, la balans înapoi stînd pe umeri și rostogolire înainte în sprijin pe brațe; c) din sprijin – echerul; d) din sprijin, 4-5 balansări, la balans înainte coborîre peste spre stînga (dreapta) cu întoarcere în interior la 180°; e) coborîre la balans înapoi spre stînga (dreapta); f) îmbinări de elemente și combinații însușite anterior.</p>	Echerul în sprijin: rezultat minim 3”, rezultat maxim 8”. Combinație elaborată de profesor.
<ul style="list-style-type: none"> • Să comenteze exercițiile efectuate de colegii de clasă conform terminologiei sportive pedagogice; 	<p>4.5. Bară fixă</p> <p>a) Din balansări în atârnat, urcare prin îndreptare în sprijin; b) din sprijin, balansări peste înainte și înapoi fără întoarcere și cu întoarcere la 180°; c) din sprijin rotire înapoi; d) din balansări în atârnat, la balans înapoi, coborîre cu întoarcere la 180°; e) îmbinări și combinații din elemente însușite anterior.</p>	Din balansări în atârnat, urcare prin îndreptare în sprijin. Cunoașterea termenilor de bază. Combinație din elemente însușite anterior.
<ul style="list-style-type: none"> • Să execute cu siguranță acțiunile motrice; 	<p>4.6. Paralele inegale</p> <p>a) Din atârnat ghemuit pe unul (pe ambele), urcare prin răsturnare în sprijin pe bara de sus; b) din sprijin pe bara de sus, cădere înapoi în atârnat culcat pe bara de jos, reapucare cu ambele, sprijin înapoi, coborîre la balans înainte;</p>	Urcare prin răsturnare în sprijin pe bara de sus. Test de cunoștințe specifice pri-

	c) din sprijin pe bara de jos, rotire înapoi, balans înapoi, coborîre cu întoarcere la 180°; d) din bici-balans, serii de balansări peste cu picioarele depărtate în afîrnat culcat pe bara de jos; e) îmbinări și combinații din elemente însușite anterior.	vind tehnica de execuție a urcării prin răsturnare în sprijin. Cunoașterea termenilor de bază. Combinarea de elemente însușite anterior.
• Să descrie deosebiri dintre ținuta corectă a exercițiilor de echilibru cu cea defectuoasă;	4.7. Exerciții de echilibru (birna) a) Din sprijin stînd cu fața la birnă, cu bătaia ambelor picioare, balans peste o bară cu unul cu întoarcere în sprijin depărtat – echerul; b) din stînd transversal, balans cu unul înaintea (înapoi), întoarcere la 180°; c) pași de polcă, sărituri cu schimbul poziției picioarelor; d) echilibru pe un picior; e) stînd pe omoplați, cu apucare de după cap (birna, banca de gimnastică); f) semisfoara; g) îmbinări și combinații din elemente însușite anterior.	Cunoașterea termenilor de bază. Test de capacități privind tehnica de execuție a întoarcerilor la 180° din balans înainte și înapoi. Combinare de evidență.
• Să-și autoaprecieze exprimarea artistică a mișcărilor;	5. Gimnastica ritmică și gimnastica aerobică • Complex de exerciții coregrafice din gimnastica ritmică, aerobică și dans; • îmbinări ritmico-coordinative; • step-aerobica; • dansurile „Tango”, „Vals”.	Dansurile „Vals” și „Tango”.
• Să posede procedee tehnice în atac și apărare prevăzute de curriculumul școlar; • Să posede acțiuni individuale în grup și pe echipe, în atac și apărare; deprinderi de joc în condiții competiționale;	6. Jocuri sportive 6.1. Baschet <i>Elemente și procedee tehnice</i> a) Pasarea mingii în coloane, fără și cu schimb de locuri; b) aruncări de mingi din mișcare și prin săritură; c) dribling cu schimb de direcție cu și fără control vizual. <i>Acțiuni tactice:</i> d) blocaje (interne, externe); e) sistemul de apărare „om la om”; f) jocul împotriva interacțiunii a trei jucători în atac; „optul mic”, „troica”, trecerea prin încrucișare; g) jocul bilateral, arbitrajul.	În perechi „cine mai repede – 10 pase”, schimbînd de fiecare dată tipul de pase (distanța 3-4 m). Aruncări libere de la linia de pedeapsă din 10 încercări. Joc bilateral cu efectiv redus 2×2; 3×3; 4×4.

• Să aplice procedeele tehnice și acțiunile tactice învățate în jocul bilateral;	6.2. Handbal a) Transmiterea mingii; b) aruncarea mingii în poartă din transmitere și după conducere; c) transmiterea mingii fără schimb și cu schimb de locuri; d) atacul rapid cu transmitere scurtă și mijlocie; e) apărarea zonală 6:0; 5:1; f) jocul bilateral, arbitrajul.	Îndeplinirea procedeelelor tehnice și a acțiunilor tactice în jocul bilateral – demonstrarea procedeelelor tehnice și a acțiunilor tactice de joc.
• Să valorifice cunoștințele privind rezolvarea situației nestandarde în teren folosind procedee tehnice de joc;	6.3. Volei a) Preluarea – ridicarea – lovirea de atac peste fileul din diferite zone; b) pasa de sus și de jos în poziții specifice (de pe loc, prin săritură, prin plonjon); c) servicii de jos sau de sus directe prin forță sau plutitor în diferite zone ale terenului; d) lovitura de atac directă sau procedeu întors; e) lovitura de atac înșelătoare; f) blocajul individual și în grup; g) asigurarea (dublarea) partenerului în diferite situații ale meciului; h) jocul bilateral, arbitrajul.	Eficiența aplicării procedeelelor tehnice în funcție de situația de joc. Test de arbitraj.
• Să stăpînească metodologia de integrare a procedeelelor tehnico-tactice specifice în condiții regulamentare; • Să aplice propriul program de pregătire motrice și să atragă colegii în practica ramurii de sport aleasă;	6.4 Fotbal a) Lovirea mingii cu ambele picioare alternativ pe distanțe diferite; b) conducerea mingii alternativ cu piciorul drept și stîng; c) lovirea mingii cu capul de pe loc și din săritură (din diferite poziții); d) jonglarea mingii cu piciorul și capul; e) marcajul și demarcajul; f) jocul portarului; g) acțiuni tactice individuale și colective, simple, folosite în atac și apărare; h) sisteme de joc (în atac și apărare); i) reguli de joc (arbitrajul). Jocul bilateral.	Eficiența aplicării în joc a procedeelelor tehnico-tactice și a regulilor de joc.
• Să demonstreze corect stilurile de înot sportiv.	7. Înotul a) Exerciții pregătitoare și speciale pentru dezvoltarea calităților fizice specifice procedeelelor sportive de înot; b) craul pe piept; c) craul pe spate; d) bras; e) fluture; f) întoarceri în apă; g) exerciții de evaluare finală din procedeele studiate.	Înotul – stil liber: 100 m (min., s.).

ATITUDINI		
3. Educarea trăsăturilor de personalitate favorabile integrării sociale		
<ul style="list-style-type: none"> Să-și formeze calități comportamentale: independență, responsabilitate, inițiativă, insistență, onestitate în cadrul lecției de educație fizică; 	<ul style="list-style-type: none"> Realizarea sistematică și independentă a obiectivelor lecției și sarcinilor la domiciliu; respectarea cerințelor unui mod de viață sănătos; activități de formare a calităților de personalitate; participarea la activități competiționale pe echipe; 	Determinarea comportamentului elevului în activități interpersonale. Determinarea modului de viață al elevului.
<ul style="list-style-type: none"> Să transfere în activitatea cotidiană trăsăturile pozitive de caracter formate în procesul de educație fizică și sportivă. 	<ul style="list-style-type: none"> participarea la deciziile comune, activitățile de grup organizate la nivelul clasei; participarea la concursuri, spectacole și competiții cu caracter sportiv. 	Activismul motrice al elevului.

VI. STRATEGII DIDACTICE: ORIENTĂRI GENERALE

1. Strategia didactică la disciplina „Educație fizică” în școală va reieși din faptul că elevii de liceu au un nivel înalt de pregătire din punct de vedere intelectual și fizic, deosebindu-se și prin dezvoltarea psihofiziologică. Aceasta cere o activitate mai intensă privind realizarea conținutului instruirii, ajutând elevii în dezvoltarea capacităților sale, creîndu-se condiții maxime pentru formarea optimală a competențelor.

Activitatea motrice (didactică) realizată sistematic în cadrul lecțiilor și în activitățile extrașcolare va reprezenta interacțiunea componentelor anatomic, fiziologic și psihologic ale elevului, orientîndu-l spre asimilarea valorilor culturii fizice, formarea motivației privind importanța personală și socială a practicării sistematice a exercițiilor fizice, formarea reprezentărilor despre cultura sănătății, respectarea regulilor unui mod de viață sănătos.

2. Repere și modalități de proiectare a strategiilor didactice

Proiectarea strategiei didactice la *Educația fizică* va fi orientată spre activități de formare a competențelor elevilor (cognitive, psihomotrice și comportamentale) prin instruire formativă. Proiectarea strategiei didactice va reieși din esența obiectivelor de formare a competențelor, și nu din conținuturile educaționale.

Strategiile didactice vor fi active și interactive, practicîndu-se metodologii ce se referă la activitatea profesorului și a elevului în cadrul lecției de educație fizică. Se va respecta structura logică de corelare dintre competențe-cheie, subcompetențe, conținuturi și evaluări inițiale, formative și finale. Va fi și o abordare științifică a strategiei didactice ca proces și ca produs.

Strategiile didactice se vor selecta reieșind din realizarea domeniilor de competențe-cheie și celor specifice, din particularitățile de vîrstă și funcționale ale elevilor și din tipurile de lecții. Procesul didactic va fi orientat spre învățare independentă și aplicativă, bazată pe formarea interesului subiectului.

În scopul formării la elevi a obișnuinței de a practica sistematic exercițiul fizic în diverse scopuri (asanative, formative, recreative, dezvoltative etc.), pedagogul va pro-

grama (proiecta) elevilor sarcini la domiciliu. Activitatea realizată de către elev la domiciliu trebuie evaluată sistematic în cadrul lecției și apreciată cu notă diferențiată.

3. Metodele și tehnicile de predare-învățare se vor baza pe următoarele criterii: competențe, obiective, conținuturi, clasa și vîrsta elevilor.

Metodele de predare-învățare (de formare a competențelor) vor fi: expunerea orală, demonstrația, conversarea, învățarea în echipă, analogia, exercițiul, descoperirea și problematizarea, modelarea, simularea, cooperarea, asaltul de idei, studiul de caz, feedback-ul, experimentul, metoda statistică – matematică.

Predarea temelor teoretice incluse în curriculum cu scopul ca să formeze la elevi cunoștințe conceptuale și speciale este obligatorie, fapt ce va conduce la formarea și consolidarea motivației învățării conștiente.

4. Diversificarea formelor de învățare va fi următoarea:

- îmbinarea solicitărilor cognitive, psihomotrice de tip frontal cu cele de tip individual;
- comportamentul didactic al profesorului va reieși din ritmul de învățare a fiecărui elev;
- organizarea procesului educațional nu trebuie să frîneze posibilitatea pregătirii în continuare a unor elevi cu aptitudini motrice superioare;
- formarea personalității elevilor în cadrul practicării exercițiilor fizice va fi integrală: formarea competențelor cognitive, psihomotrice și comportamentale.

5. Realizarea interdisciplinarității

În cadrul procesului educațional se vor intercala cunoștințele din diferite domenii ale cunoașterii: cultura fizică, sport, anatomie, fiziologie, chimie, biologie, fizică, biomecanică etc. Interdisciplinaritatea relevînd caracteristica epocii noastre, reprezintă o modalitate de organizare a conținuturilor învățării, oferind o imagine unitară a proceselor studiate în cadrul disciplinei *Educație fizică*.

6. Centrarea pe elev

În procesul instructiv-educativ un accent deosebit se va pune pe competențele elevului la momentul de caz: nivelul de competențe cognitive, psihomotrice și afective. Activitatea didactică se va direcționa spre formarea competențelor ce reies din dezvoltarea sistemelor educaționale și de formare profesională în Europa, care stau la baza stabilirii curriculumului pentru învățămîntul obligatoriu.

VII. STRATEGII DE EVALUARE

Evaluarea definește eficiența învățămîntului prin prisma raportului dintre competențele-cheie și specifice proiectate și rezultatele obținute de către elevi în activitatea de învățare, menite să reflecte nivelul, volumul și calitatea reală a competențelor cognitive și psihomotorice.

Evaluarea vizează:

- în ce măsură competențele-cheie și specifice au fost atinse;
- progresul sau insuccesul elevilor;
- eficiența strategiilor didactice folosite de profesor în activitatea de instruire;
- evaluările realizate la finele anului de învățămînt vor demonstra posedarea sub-competențelor indicate în curriculum pentru clasa respectivă.

Tipuri de evaluare a subcompetențelor

1. Cunoștințe – pregătirea teoretică

• *Competențe cognitive generale* – se vor realiza conform temelor de prelegeri la *Educația fizică* pentru fiecare clasă. Pregătirea teoretică a elevului are funcție de formare a orizontului cognitiv;

• *Competențe cognitive speciale* – prevede cunoașterea tehnicii și tacticii exercițiilor. Se va evalua concomitent cu însușirea practică a acțiunilor motrice (în cadrul evaluării curente) individual și pe echipe;

• *Evaluarea prin teste de aptitudini* – un set de probe practice cu întrebări teoretice cu ajutorul cărora se verifică și se evaluează nivelul asimilării competențelor și capacitatea de a opera cu ele, prin raportarea răspunsurilor la o scară de apreciere etalon, elaborată în prealabil.

2. Competențe psihomotrice

• *Pregătirea tehnică* – se evaluează performanțele pregătirii tehnice a elevilor. Evaluarea competenței motrice sînt rezultatele aplicării cunoștințelor teoretice speciale în practică și provin din transferul motrice a ceea ce se numește „savoar fair” – a ști să faci;

• *Pregătirea fizică* – se evaluează capacitățile fizice conform testării indicatorilor progresului elevului de la testarea inițială din septembrie pînă la sfîrșitul anului de învățămînt. Evaluarea rezultatelor pregătirii fizice și a competențelor se va realiza în diverse tipuri de lecții: de instruire; de antrenament; de control; de pregătire fizică specială; de laborator; demonstrativă; de concurs; de competiție, de totalizare etc.;

• *Evaluarea inițială* – conform testelor de diagnosticare a nivelului de pregătire fizică și funcțională (septembrie);

• *Evaluarea continuă (sau formativă)* – desfășurată pe tot parcursul procesului de învățare în cadrul lecțiilor și la încheierea compartimentului – atletism, gimnastică, jocuri etc. pentru fiecare activitate motrice;

• *Evaluarea sumativă* – efectuată de profesor periodic prin lucrări de sondaj și tehnico-tactice de verificare la încheierea unui trimestru, începînd cu clasa a X-a;

• *Evaluarea finală* – desfășurată la sfîrșitul ciclului liceal (mai), se finalizează în conformitate cu normele de învățămînt și cu standardele de competență.

Pentru a asigura evaluarea performanțelor școlare, vor funcționa diverse tipuri de activități:

- evaluarea independentă a competențelor;
- evaluarea colectivă (a clasei, a echipei de elevi);
- evaluarea în cadrul activităților practice de instruire organizate în procesul instructiv-educativ în școală și în cel extrașcolar. Participarea activă la concursuri didactice, competiții sportive, alte activități de valoare.

Profesorul de educație fizică va pregăti echipe sportive în condițiile instituției de învățămînt pentru participarea la diverse competiții școlare conform regulilor prestabile.

Elevii obțin un anumit grad de pregătire sportivă, un anumit nivel de dezvoltare a forței, vitezei, rezistenței, a mobilității în articulații, a capacității coordinative, în același rînd, un nivel de pregătire tehnică, tactică, moral-volitivă, estetică și intelectuală.

La lecția de educație fizică elevii sînt notați cu note diferențiate pentru însușirea cunoștințelor conceptuale/și speciale, precum și pentru competențele formate în scopul:

a) executării tehnice corecte a acțiunilor motrice și combinațiilor de evidență;

b) demonstrării performanțelor în unele acțiuni motrice (incluse în sistemul de norme motrice de învățămînt), precum și în asemenea activități ca jocul bilateral la volei, baschet, handbal, fotbal etc.;

c) îndeplinirii sistematice a sarcinilor programelor pentru activitatea la domiciliu.

În ciclul liceal, profesorul va prelua fișele elevilor „Pașaportul sănătății elevului” de la pedagogul care a predat disciplina *Educație fizică*, în ciclul gimnazial fiind responsabil de completarea și analiza continuă a acestora.

Sub egida profesorului, elevul va completa caietul de educație fizică, astfel fiind documentat și informat despre diverse aspecte și responsabilități la disciplina *Educație fizică*.

Utilizarea mijloacelor pedagogice de educație fizică cu program specific și a mijloacelor cu caracter corecțional-recuperatoriu (terapie, profilaxie, recuperare), consultate cu profesorul de educație fizică și medicul specialist kinetoterapeut, va îmbunătăți capacitățile psihomotrice ale elevului.

Scopul testării motrice de diagnosticare sistematică a nivelului de pregătire fizică generală, ca formă de cunoaștere reală, urmărește consolidarea dezvoltării armonioase și normale a organismului elevului. Ea determină valoarea indicatorilor capacităților psihomotrice și gradul de comparație a stării de sănătate și deosebirile psihoindividuale ale elevului.

Diagnostică pedagogică a pregătirii fizice generale are următoarele funcții:

- funcția de apreciere a finalității activității didactice;
- funcția informativă a participanților la procesul de activitate motrice;
- funcția educativ-stimulatoare;
- funcția comunicativă;
- funcția constructivă;
- funcția de prognozare (determinarea perspectivei pregătirii elevului pentru viață).

Analizînd profund nivelul cunoștințelor, aptitudinilor și opțiunea absolvenților treptei gimnaziale, vom fi în stare să prognozăm și o rețea a învățămîntului liceal privind calitatea și accesibilitatea planurilor, curriculumului școlar, a ghidurilor, inclusiv respectarea continuității în organizarea procesului instructiv-educativ.

REPERE BIBLIOGRAFICE

1. Bicherschi Sava P., Grimalschi T., Boian I. *Educația fizică*. Curriculum școlar. Cl. X–XII. Liceu. Chișinău, 2001, 47 p.
2. Boian I., Bicherschi Sava P. *Concepția educației fizice și sportului în învățămîntul preuniversitar*. Chișinău, 1998, 24 p.
3. Boian I. *Aspecte praxeologice de formare la elevi a competențelor în cadrul lecțiilor de educație fizică*. În lucrarea „Calitatea educației: teorie, principii și realizări” (materialele conferinței internaționale). Chișinău, 2008, p. 10–114.
4. Boian I. *Implementarea și dezvoltarea curriculumului de educație fizică în școală*. În revista „Teoria și arta educației fizice în școală”, 1 (14) 2009, p. 7–12.
5. Boian I., Voiniți V., Hîncu L. *Educația fizică în grupele medicale speciale* (suport metodologic pentru profesori, inspectori, „Gratema Libris”, 2009, 56 p.
6. Budevici A., Șufaru C. *Metodica pregătirii handbaliștilor juniori*. Chișinău, Valinex S.A., 2004.
7. Ciorbă C. *Baschet*. Iași, Editura PIM, 2006, 122 p.

8. Dragomir P., Scarlat E. *Educația fizică școlară*. București, Editura Didactică și Pedagogică, R.A., 2004, 211 p.
9. *Evaluarea în învățământul preuniversitar*. Coord.: Iean Volger. Collegium. Polirom, 2000, 286 p.
10. Filipov V., Sava P. *Ghid de implementare a curriculumului din învățământul liceal – Educația fizică, metodică predării*. Chișinău, I.E.P., Editura Știința, 2007, 100 p.
11. Fleancu L., Ciorbă C. *Pregătirea fizică specială a pivoților în jocul de baschet la 15-16 ani*. Pitești, Editura Universității, 2004, 147 p.
12. Fleancu L., Ciorbă C. *Baschet. Îndrumar metodic*. Pitești, Editura Cultura, 2001, 292 p.
13. Grimalschi T., Tolmaciov P.E., Filipenco E.M. *Gimnastica*. Chișinău, Editura Lumina, 1983, 342 p.
14. Grimalschi T. *Ghid metodologic pentru profesori*. Educația fizică pentru clasele X–XII. Chișinău, Editura Univers Pedagogic, 2007, 152 p.
15. Grimalschi T. *Didactica modernă a educației fizice*. Ghid pentru profesori. Reclama. Chișinău, 2008, 70 p.
16. Iliin G.I., Scripcenco C.I. *Atletismul*. Chișinău, Editura Cartea Moldovenească, 1978, 86 p.
17. Legea cu privire la cultura fizică și sport, nr. 330 XIV din 25.03.99. Monitorul Oficial al R. Moldova nr. 83–86/399 din 05.08.1999.
18. Rădulescu M., Cojocar V. *Ghidul antrenorului de fotbal*. Copii și juniori. București, Editura Axix Mundi, 2003, 213 p.
19. Sava P. *Curriculum la disciplina „Educația fizică”* // Cultura fizică: probleme științifice în domeniul învățământului și sportului. Chișinău, I.N.E.F.S., 1998, p. 94–96.
20. Sava P., Filipov V., Vîrlan I. *Integrarea – modalitate de consolidare și evaluare curentă a cunoștințelor speciale ale elevilor la educația fizică*. În revista „Teoria și arta educației fizice în școală”, nr. 2, 2008.
21. Stoica A., Musteața S. *Evaluarea rezultatelor școlare*. Ghid metodologic. Chișinău, 1997.
22. Кузнецов В., Колодницкий Т. *Физкультурно-оздоровительная работа в школе*, Мет. Пособие. Москва, Изд-во НЦЭНЛС, 2003, 184 с.
23. Мруц И.Д. *Легкая атлетика в школе X–XII классы*. Методические рекомендации, Кишинев, 2006, 16 с.
24. *Теория и методика физической культуры*. Учебник. Под ред. Ю.Ф. Курамшина. Москва, Советский спорт, 2003, 464 с.