

Ministerul Educației al Republicii Moldova

**Proiectul
“Educație de calitate în mediul rural din Moldova”**

**FORMAREA PROFESORILOR
PENTRU IMPLEMENTAREA CURRICULUMULUI MODERNIZAT
DE LICEU
EDUCAȚIA FIZICĂ
Suport de curs**

Elaborat de: Panfil Sava

CUPRINS:

- I. Structura și funcțiile Curriculumului modernizat (2010)
- II. Concepția didactică a disciplinei
- III. Metodologia formării competențelor și proiectarea didactică
- IV. Corelarea competențelor-subcompetențelor-conținuturilor-tipurilor de activități
- V. Strategii didactice de predare-învățare-evaluare
- VI. Proiectul unei unități de învățare, centrat pe formarea competențelor elevilor.
Proiectul unei lecții ca element operațional subordonat unității de învățare
- VII. Recomandări metodice de utilizare a manualelor, echipamentului și a altor materiale existente (inclusiv dotărilor din proiectul ECMRM) în procesul de modernizare a curriculumului modernizat

I. STRUCTURA ȘI FUNCȚIILE CURRICULUMULUI MODERNIZAT (2010)

Programa curriculară la disciplina „Educație fizică” pentru profesorii de liceu prezintă un act normativ, elaborat și aprobat de Ministerul Educației al Republicii Moldova. Ea reprezintă a 3-a ediție după anterioarele din anii 2001 și 2006.

Renovarea programelor de studii este întotdeauna dictată de anumiți factori sociali, economici, politici etc. Motivul de bază pentru elaborarea actualei programe (ediția 2010) rezidă în plasarea accentului de la instruirea centrată pe obiective la instruirea axată pe dezvoltarea la elevi a competențelor, fapt ce va asigura acestora un comportament adecvat în rezolvarea diverselor situații și probleme atât în activitatea didactică, cât și în viața cotidiană.

Evident, schimbările care se produc în societate creează diverse situații și probleme, soluționarea cărora solicită cetățeanului gândire și analize profunde asupra fenomenelor socioumane, creativitate și inventivitate în realizarea activității profesionale și, nu în ultimul rând, o bună condiție fizică, stare de sănătate, precum și un confort fiziologic și psihologic stabil, echilibrat.

De menționat că conținuturile didactice ale actualei curricula (renovată) sînt de așa gen, încît acestea asigură posibilități vaste în formarea la elevi a unui sistem de competențe, care, în perspectivă, va înlesni activitatea omului, realizată în condiții social-economice noi, dictate de realitatea economiei de piață. Instruirea elevilor axată pe competențe este sugerată și de Legea Învățămîntului în care se stipulează necesitatea unei astfel de instruiți încît, finalmente, elevul, în baza însușirii ansamblului de valori, „... să se poată adapta la condițiile mereu schimbătoare ale vieții” (Monitorul Oficial al Republicii Moldova, 9 noiembrie 1995, nr. 62-63, capitolul I, art. 5 (1).

Curricula renovată ca structură conține 3 componente, preliminarii și referințe bibliografice (vezi tabelul 1).

Prima componentă, *Repere conceptuale și metodologice de predare-învățare*, conține concepția didactică a disciplinei „Educația fizică”, care reflectă diverse repere strategice referitoare la predarea educației fizice. Un alt element al componentei menționate ține de reperele metodologice fundamentale referitoare la predarea-învățarea educației fizice. Competențele – cheie transversale și competențele specifice educației fizice, care trebuie dezvoltate la elevi, constituie ultima latură a primei componente.

A doua componentă, *Modulul didactic curricular*, este una fundamentală și vastă ce integrează în sine 3 aspecte bine corelate și anume:

a) **Competențe / subcompetențe**: se enumără ce fel de competențe și subcompetențe pe domenii educaționale, (competențe / subcompetențe cognitive, psihomotrice, comportamentale) trebuie dezvoltate la elevi;

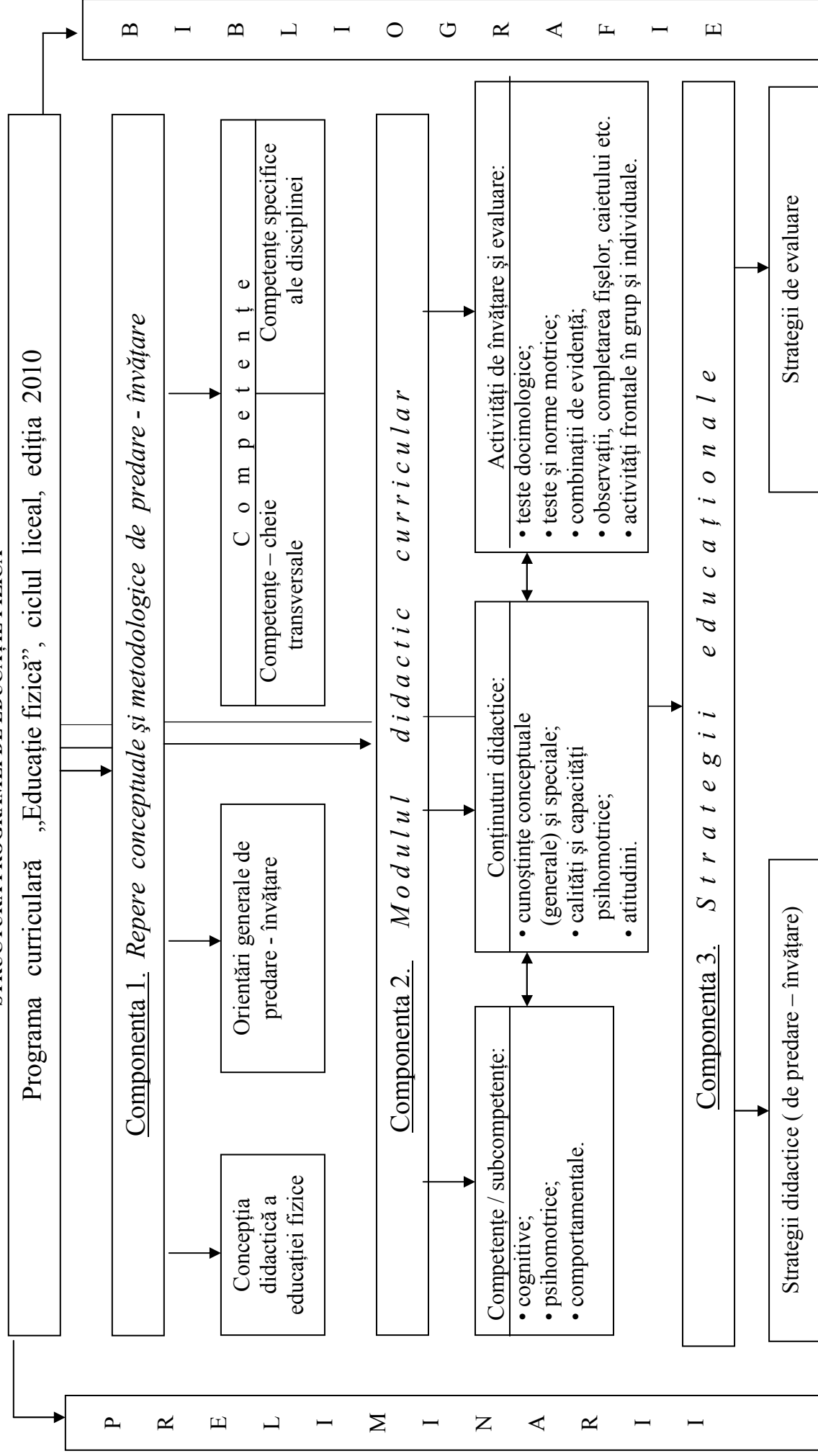
b) **Conținuturi didactice**: reflectă materia de studii (teme teoretice și material practic: atletism, gimnastică, jocuri sportive etc.) selectată în scopul asigurării dezvoltării la elevi a competențelor / subcompetențelor cognitive și psihomotrice. La fel, se indică cu ce (mijloacele) și cum (modalitățile) profesorul va dezvolta competențele / subcompetențele comportamentale ale elevului.

Notă: materialul practic (exercițiile fizice, acțiunile motrice, etc.) prezentat în programa curriculară poartă caracter recomandabil. Profesorul, este liber în selectarea /și completarea acestor conținuturi didactice.

c) **Activități de învățare și evaluare**: reflectă proiectarea diverselor modalități de organizare a procesului de predare-învățare, precum și modalități de evaluare a diverselor tipuri de

Tabelul 1

STRUCTURA PROGRAMEI DE EDUCAȚIE FIZICĂ



competențe / subcompetențe dezvoltate la elevi în procesul educațional. Ansamblul de activități de învățare și evaluare este proiectat pe domenii educaționale.

A treia componentă, *Strategii educaționale*, derivă în două tipuri de strategii:

a) Strategii didactice (de predare – învățare) ce conturează ansamblul acestora, întotdeauna menit să contribuie la realizarea conceptului prioritar al educației fizice școlare;

b) Strategii de evaluare ce vizează semnificația evaluării la disciplina „Educație fizică”, tipurile de pregătire ale elevului (teoretică, fizică, motrice, funcțională etc.) supuse evaluării, precum și tehnici concrete de evaluare a competențelor / subcompetențelor respective dezvoltate.

Curricula „Educație fizică” are următoarele funcții și oportunități:

- reglează întregul proces de educație fizică a elevilor din ciclul liceal;
- constituie baza proiectării didactice (de lungă și scurtă durată) referitor la formarea competențelor elevilor;
- constituie baza evaluării succesului școlar la disciplina de studii „Educație fizică”;
- poziționează elaborarea ghidurilor metodologice, a manualelor, altor materiale didactico-metodice atât pentru profesor, cât și pentru elev.

Prin urmare, noua curricula constituie un instrument funcțional, adresat cadrelor didactice și manageriale, evaluatorilor și completează sistemul de documente curriculare, aducând un suflu nou, modern referitor la educația fizică a licenților.

II. CONCEPȚIA DIDACTICĂ A DISCIPLINEI

Importanța educației fizice școlare este conturată în actul legislativ al învățământului, care stabilește următoarele finalități educaționale:

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 simțului necesității de practicare a culturii fizice și sportului pe parcursul întregii vieți” (Legea Învățământului. Monitorul Oficial al Republicii Moldova, 9 noiembrie 1995, nr. 62 – 63, pag.39).

Reieșind din reperle legislative menționate, **conceptul de bază al Curriculumului de Educație fizică** constă în inițierea și ghidarea permanentă a elevilor în scopul formării unui sistem bine corelat de cunoștințe, motivații, calități și capacități (competențe) de a utiliza sistematic, conștient, în mod independent, mijloacele educației fizice (exercițiile fizice, factorii naturali/igienici), precum și de a duce un mod sănătos de viață atât în perioada școlarizării, cât și pe parcursul întregii vieți. Elevii, absolvind liceul, trebuie să devină conștienți de faptul că sportul și cultura fizică sînt mijloace eficiente în vederea dezvoltării fizice armonioase, profilaxiei bolilor, fortificării și menținerii sănătății, obținerii echilibrului psihofiziologic, perfecționării fizice etc. – componente/factori ce asigură longevitatea speciei umane.

Ideea menționată este și va fi actuală întotdeauna, fiindcă progresul tehnico-științific crează premise nu numai pentru dezvoltarea societății și a omului, ci și în detrimentul sănătății lui. Actualmente, activitatea elevului/omului contemporan poartă un caracter static dominant, lipsit de mișcări active și eforturi musculare evidente. Deci e vorba de hipodinamie, numită „boala civilizației”, care contaminează atât masele de elevi, cât și masele de adulți. În combaterea acestui fenomen negativ, un rol deosebit îi revine profesorului de educație fizică, care, împreună cu alți

specialiști (profesorii de biologie, managerii educaționali, lucrătorii medicali ai instituțiilor de învățământ etc.) vor forma competențele și atitudinile elevilor referitoare la lichidarea deficitului de mișcare.

În contextul științelor educației, *didactica educației fizice* reprezintă o știință integrativă (psihopedagogică, medico-biologică, teoretico-metodică), care valorifică sistemic ansamblul formelor de practicare a exercițiilor fizice (în diverse condiții naturale), bazate pe principiile și conceptele metodologice fundamentale ce stau la baza strategiilor pedagogice de ordin cognitiv, psihomotor și afectiv și care asigură mărirea potențialului biologic, fiziologic, psihologic, intelectual, social etc. al elevului.

Așadar, sintetizând reperele menționate, putem evidenția două aspecte prioritare ce țin de valoarea formativă a educației fizice școlare și anume:

- a) dezvoltarea la elevi a competențelor specifice, sporirea gradului stării de sănătate, capacităților motrice care, finalmente, poate fi obținut prin calitatea procesului educațional;
- b) formarea personalității, capabile să aplice în viața personală (dar și în activitatea profesională) valorile culturii fizice, care poate fi educată în baza valorilor universale.

Implementarea calitativă a Curriculumului școlar de Educație fizică solicită profesorului cunoașterea profundă și respectarea cu strictețe a sistemului de principii didactice în baza cărora va organiza / și desfășura procesul educațional.

Nominalizarea principiilor respective, însoțite de succinte caracteristici sînt reflectate în curricula disciplinei de studii (a se vedea „Educația fizică. Curriculum pentru clasele X – XII. Min. Educației al Rep. Moldova. - Ch.: Î.E.P. Știința, 2010, pag. 4 – 5).

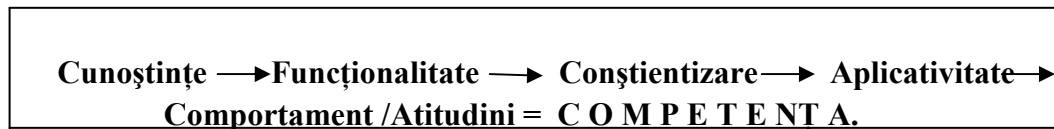
III. METODOLOGIA FORMĂRII COMPETENȚELOR ȘI PROIECTAREA DIDACTICĂ

Cum poate fi definită noțiunea „**competență**”? O explicație generală găsim în *Dicționarul explicativ al limbii române*, care indică că competența este „... capacitatea cuiva de a se pronunța asupra unui lucru pe temeiul unei cunoașteri adînci a problemei în discuție” (DEX. Ediția a II-a. Univers Enciclopedic. București, 1996, pag. 203). În literatura psihopedagogică sînt reflectate diverse variante de difinire a competenței. Ne vom limita la o singură variantă, care ni s-a părut amplă și funcțională. Așadar **competență** este un ansamblu / sistem integrat de cunoștințe, deprinderi și atitudini dobîndite de elev prin învățare și mobilizare 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. Transferînd definiția „standard” într-un limbaj mai simplu, putem concluziona că **competența** constituie un ansamblu de cunoștințe funcționale și experiențe comportamentale formate la elev în procesul educațional, în scopul rezolvării unor situații de probleme cu caracter personal / sau social cu care acesta se înfruntă. Deci competențele constituie un ansamblu de achiziții finale educaționale dobîndite de elev în cadrul procesului de educație fizică. Pentru formarea la elevi a competențelor, profesorul v-a persevera ca acesta:

- să stăpînească un ansamblu de cunoștințe conceptuale / și speciale în dependență de problema ce urmează a fi rezolvată;
- să-și dezvolte deprinderi de a utiliza cunoștințele în situații simple pentru a le înțelege, realizînd astfel funcționalitatea cunoștințelor însușite;

- să rezolve diverse situații – probleme, conștientizând în așa mod cunoștințele funcționale în viziunea proprie;
- să rezolve situații semnificative în diverse contexte care prezintă anumite probleme din activitatea didactică / viața cotidiană, manifestând comportamente / atitudini conform achizițiilor finale, adică competențe.

Metodologic, procesul de formare a competenței va parcurge anumite etape, urmînd algoritmul:



Implementarea curriculumului de educație fizică va contribui la formarea la elevi a competențelor transversale – cheie (generale) și specifice disciplinei de învățămînt. Orice competență este achiziționată prin intermediul formării subcompetențelor, care se definesc ca precondiții pentru formarea competențelor transversale sau specifice disciplinei de studii. Deci, subcompetențele sînt elemente organice ale competențelor, derivînd din acestea.

Formarea la elevi a diverselor tipuri de competențe solicită termeni concreți de timp. Unele, de exemplu, și anume competența de a duce un mod sănătos de viață, solicită ani în șir, altele – cîteva luni. Prin urmare, procesul de formare a competențelor / și subcompetențelor este strîns legat de proiectarea didactică.

Tradițional, la disciplina „Educație fizică” sînt stabilite și acceptate de profesori două documente ce țin de proiectarea didactică:

1. Proiectul didactic de lungă durată sau, altfel spus, *planul calendaristic anual*, care are formă grafică (a se vecea tabelul 2), se elaborează de profesor ținînd cont de:

- a) particularitățile de vîrstă ale elevilor;
- b) gradul de pregătire fizică și al stării de sănătate al elevilor;
- c) baza tehnico-materială a educației fizice școlare;
- d) condițiile climaterice (anotimpurile anului) de desfășurare a lecțiilor;
- f) evenimente, obiceiuri și tradiții naționale și sportive etc.

Acest document se elaborează pentru fiecare clasă și reflectă:

- a) ansamblul de competențe / și subcompetențe ce urmează să fie dezvoltate pe parcursul anului de studii;
- b) eșalonarea conținuturilor didactice, predarea – învățarea căror va asigura dezvoltarea competențelor / subcompetențelor respective; operaționalizarea obiectivelor referitoare la dezvoltarea subcompetențelor pentru fiecare lecție de educație fizică. Exemplificăm secvențial (pe domenii educaționale); proiectul didactic de lungă durată la educația fizică pentru clasa 10 (a se vedea tabelul 2).

2. În baza proiectului didactic de lungă durată, profesorul elaborează proiectul didactic al lecției, care, tradițional, are și el formă grafică și, finalmente, reflectă următoarele laturi:

- a) date generale despre lecția de educație fizică (clasa, data și locul desfășurării, resursele materiale);
- b) subiectele lecției și subcompetențele ce urmează să fie dezvoltate la elevi;
- c) etapele lecției și durata acestora;
- d) operaționalizarea obiectivelor referitoare la dezvoltarea subcompetențelor și selectarea mijloacelor (conținuturilor) didactice ce vor asigura dezvoltarea acestora;

- e) dozarea timpului lecției, efortului fizic și intelectual;
- f) sugestii metodologice de predare – învățare – evaluare;
- g) indicații organizatorico – metodice.

Informațiile ce țin de punctul a) și b) descrise anterior constituie conținutul primei părți (introdutive) a proiectului didactic al lecției. Conținutul părții a doua, parte fundamentală a proiectului integrează punctele: c); d); e); f); g) și are structură grafică (a se vedea tabelul 3):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	<ul style="list-style-type: none"> să analizeze factorii care condiționează condiția fizică a omului; 	<p>obezitatea, dezvoltarea fizică anor-mală, scăderea activității funcțiilor organismului etc; rolul activităților motrice și sportive în lichidarea hipodinamiei).</p> <p>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.</p>		Ac î			An			Ap	S	E				

	<ul style="list-style-type: none"> • să aplice formula Kettle în cadrul testării antropometrice; • să compare proprii indici cu standardele existente; 	<p>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 înălțimea corpului (formula Kettle); standardele indicilor Kettle; rolul alimentației și activității motrice în obținerea nutriției corporale normale).</p> <p>Cunoștințe speciale</p> <p>Termeni sportivi, noțiuni, definiții.</p> <p>Tehnica și tactica acțiunilor motrice de bază.</p> <p>Regulile competiționale și arbitrajul la probele sportive cultivate în școală și cele preferate.</p> <p>Jocuri de echipă</p>	Ach	iziți	ia /	Apli	carea	cun	S	știn	țelor	E					
	<ul style="list-style-type: none"> • să cunoască și să aplice limba-jul sportiv pe-dagogic; • să respecte regulile de com-portare civilizată în cadrul arbitrajului jocurilor de echi-pă; 				Ap		An	S									

Dezvoltarea calităților motrice de bază, funcționale aplicative, volitive și estetice prin intermediul exercițiilor fizice.	<p>••</p> <ul style="list-style-type: none"> • să utilizeze exercițiile pentru dezvoltarea capacităților de viteză, rezistență fizică și forță explozivă; 	<p>Domeniul psihomotor</p> <p>•••</p> <p><i>Atletism</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - alergare de viteză 100 m; - alergare de ștafetă 8x10m și 4x100m; - alergare de rezistență 1000 m (f) 2000 m (b) sau cros 2000 m 3000 m (b); săritură în lungime din elan de 13 – 15 pași; - săritură în înălțime din elan 9–11 pași; - aruncarea mingii 150 g (f) la distanță cu elan. <p>•••</p> <p>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, coborâre la balans înainte peste o bară 	At	At	At	At	R/c	At	At	At	E	R/c	At	At	E
---	--	---	----	----	----	----	-----	----	----	----	---	-----	----	----	---

Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate favorabile inte-grării sociale	<ul style="list-style-type: none"> • să manifeste interes și perseverență în procesul de învățare motrice • să acționeze individual și în grup pentru dezvoltarea calităților motrice 	<p>spre sfînga (dreapta) cu întoarcere la 90°;</p> <ul style="list-style-type: none"> - îmbinări de elemente și combinații înșușite anterior. ••• <p>Domeniul afectiv</p> <ul style="list-style-type: none"> - realizarea sistematică a exercițiilor fizice pentru formarea competențelor la lecții și domiciliu; - executarea exercițiilor fizice pînă la refuz; - compararea rezultatelor proprii cu standardele de competență și rezul-tatele colegilor; - efectuarea independentă și sistematică a unor exerciții fizice pentru dezvoltarea vitezei, forței, rezistenței. 	R/r	R/r	V		C	V		R/d-R/c Ad-Cr	C	C	C
--	---	--	-----	-----	---	--	---	---	--	------------------	---	---	---

LEGENDĂ:

Domeniul cognitiv: Ac – achiziția; Î – înțelegerea; Ap – aplicarea; An – analiza; S – sinteza; E – evaluarea;

Domeniul psihomotor: D- dispoziția; R/d – reacția dirijată; R/c – reacția complexă; Ad – adaptarea; Cr- creația; E – evaluarea;

Domeniul afectiv: C – caracterizarea; R/r – reacția/răspuns; V – valorizarea.

Structura proiectului didactic al lecției

Tabelul 3

Etapele lecției, durata lor	Operaționalizarea obiectivelor referitoare la dezvoltarea subcompetențelor	Conținuturi didactice	Dozarea efortului	Sugestii de predare, învățare, evaluare	Indicații organizatorico-metodice
1	2	3	4	5	6

De menționat că, referitor la proiectarea didactică, profesorii pot utiliza și alte variante. Spre exemplu, o variantă alternativă poate fi proiectarea didactică efectuată în baza unității de învățare, care presupune dezvoltarea competenței / subcompetențelor într-un ciclu de lecții în cadrul cărora are loc predarea – învățarea câtorva subiecte (teme) întrunite, de exemplu, într-un subcapitol tematic. Astfel de proiect are formă grafică și poate fi elaborat în mai multe variante pe care le exemplificăm mai jos:

Varianta A

Competențe specifice	Conținuturi didactice	Subcompetențe	Activități de învățare / evaluare	Nr. de ore	Săptămîna	Observații
1	2	3	4	5	6	7

Varianta B

Competențe specifice	Subcompetențe	Unități de învățare	Eșalonarea în timp		Tehnologii didactice de predare-învățare	Observații
			Nr. de ore	Data		
1	2	3	4	5	6	7

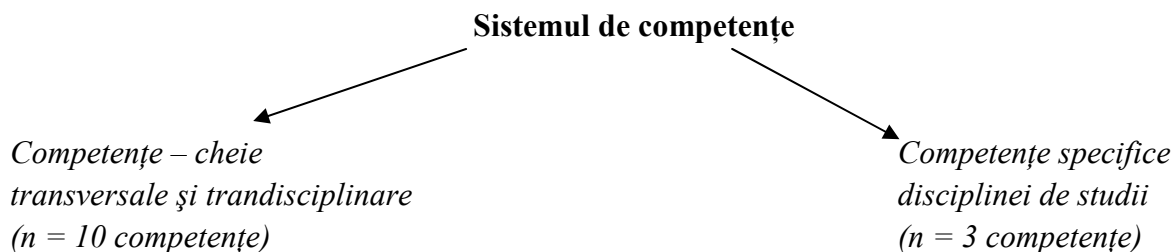
Varianta C

Data	Subcompetențe vizate	Detalii de conținut	Activități de învățare	Resurse (materiale, procedurale, de timp)	Evaluarea	Observații
1	2	3	4	5	6	7

Notă: 1. Orice variantă de proiectare didactică selectată (tradițională sau alternativă) solicită profesorului cunoașterea profundă a programei curriculare, a subiecților, condițiilor de lucru și nu în ultimul rînd responsabilitate și creativitate.

IV. CORELAREA COMPETENȚELOR – SUBCOMPETENȚELOR – CONȚINUTURILOR – TIPURILOR DE ACTIVITĂȚI

Curricula la „Educație fizică” include un ansamblu de competențe care, practic, constituie un sistem bine corelat. Acesta poate fi reprezentat în modul următor:



În continuare ne vom limita la nominalizarea competențelor - cheie transversale fără a le caracteriza, deoarece acest lucru se regăsește în programa curriculară (a se vedea programa, pag. 6-7). Menționăm doar că competențele - cheie transversale corespund concepției dezvoltării sistemului de învățământ obligatoriu, asigurând elevilor cunoștințe, capacități și atitudini cuprinse în standardele europene.

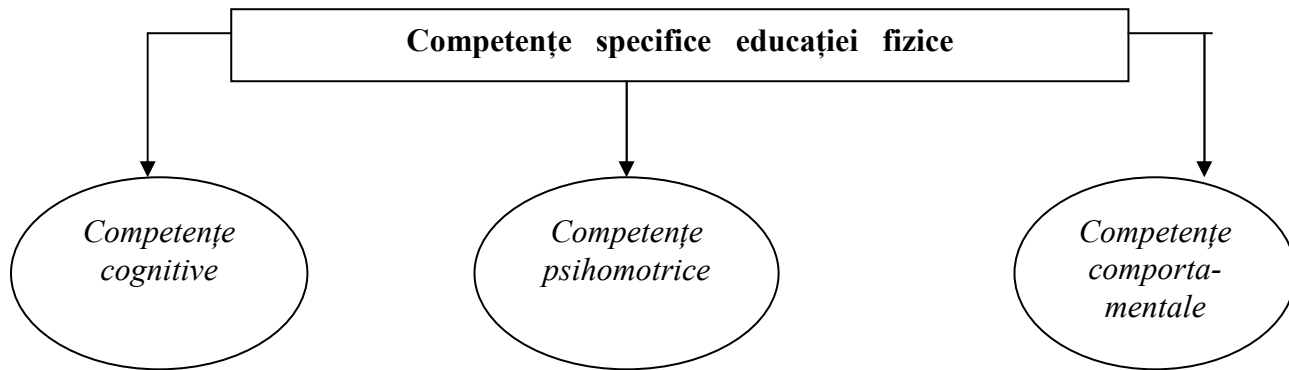
Competențele – cheie transversale:

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 interpresonale, civile, morale;
8. Competențe de autocunoaștere și autorealizare;
9. Competențe culturale, intelectuale (de a recepta și de a crea valori);
10. Competențe antreprenoriale.

Referitor la competențele specifice disciplinei de studii „Educație fizică”, remarcăm că acestea sînt incluse în programă în număr de 3 unități, corespunzînd celor 3 domenii educaționale (cognitiv, psihomotor, afectiv). Competențele specifice sînt identice pentru toate clasele liceale acestea fiind următoarele:

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 civilizată, a deprinderilor comunicative și de interacțiune socială.

De menționat că competențele specifice educației fizice sînt de mai multe feluri și schematic pot fi reflectate astfel:



Realizarea subcompetențelor care, finalmente, contribuie la dezvoltarea atât a competențelor-cheie transversale, cât și a competențelor specifice disciplinei „Educație fizică”, solicită utilizarea unui instrumentariu pedagogic. Expresia *instrumentariul pedagogic* semnifică sumarul conținuturilor didactice și activităților de predare – învățare – evaluare reflectate în curricula, potențialul formativ al cărora vor asigura (în cazul utilizării eficiente) dezvoltarea subcompetențelor / și competențelor proiectate în programa de studii.

Conținuturile didactice la educația fizică pentru clasele de liceu conțin două tipuri de materie de studiu:

- a) material teoretic, care la rândul său se divizează în cunoștințe conceptuale (generale) și cunoștințe speciale;
- b) material practic, acesta fiind prezentat în formă de exerciții fizice, procedee și acțiuni motrice, ștafete, etc.

Compartimentul teoretic conține 11 teme pentru clasele X – XII. Tematica este diversă, cunoștințele având caracter complex (teoretico–metodic, metodic-biologic, psihopedagogic, social–economic), menite să formeze la elevi viziuni, concepte și motivații de a practica sistematic exercițiile fizice, sportul, modul sănătos de viață.

Pe lângă cele 11 teme, compartimentul teoretic mai conține și cunoștințe de alt gen, cunoscute de către specialiștii domeniului ca cunoștințe speciale, menite să formeze la elevi sistemul de noțiuni și definiții, reprezentări tehnico–tactice în executarea diverselor acțiuni motrice, activități competiționale etc.

De menționat că conținuturile teoretice sînt în strînsă corelație cu competențele / subcompetențele cognitive (generale și speciale) fapt ce va asigura dezvoltarea acestora.

Comportamentul practic conține exerciții fizice din următoarele domenii sportive: gimnastică, atletism, baschet, volei, fotbal, handbal, înot. Diversitatea mijloacelor planificate va asigura dezvoltarea unui sistem integru de competențe / subcompetențe psihomotrice, necesare elevului în practicarea independentă a exercițiilor fizice și sportului în scopul:

- a) dezvoltării, menținerii sănătății;
- b) dezvoltării fizice armonioase a organismului;
- c) perfecționării calităților și capacităților motrice;
- d) lichidării unor defecte fizice;
- e) profilaxiei bolilor.

Evident, că în curricula sînt planificate și activitățile de învățare și evaluare, fiind evidențiate mai cu seamă acelea ce țin de evaluarea competențelor / subcompetențelor specifice disciplinei „Educație fizică”.

Pentru confirmarea corelației existente (între competențe – subcompetențe – conținuturi didactice – activități de învățare / evaluare) în curricula renovată vom exemplifica prin câteva secvențe extrase din programa de studii pentru clasa XI.

Competența specifică domeniului cognitiv:

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

Subcompetențe	Conținuturi didactice	Activități de învățare și evaluare
<p>•••</p> <p>Elevul va fi competent:</p> <ul style="list-style-type: none"> • să argumenteze efectele activității motrice în profilaxia și lichidarea stresului uman. 	<p>•••</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>•••</p> <p>Test de cunoștințe.</p>

Competența specifică domeniului psihomotor:

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

Subcompetențe	Conținuturi didactice	Activități de învățare și evaluare
<p>•••</p> <p>Elevul va fi competent:</p> <ul style="list-style-type: none"> • să demonstreze procedeele de aruncări la coș; • posedarea paselor în diferite condiții de joc; • efectuarea blocajelor interior și exterior. 	<p>•••</p> <p>6.1. Baschet <i>Elemente și procedee tehnice</i></p> <p>a) aruncarea la coș cu o mână de sus de pe loc, în mișcare, prin săritură;</p> <p>b) pasarea mingii în 2 -3 jucători cu schimb de locuri;</p> <p>c) complexe de exerciții cu folosirea driblingului pasării, opririlor, întoarcerilor, aruncărilor la coș;</p> <p><i>Acțiuni tactice:</i></p> <p>a) blocaj interior, exterior;</p> <p>b) apărarea zonală;</p> <p>c) apărarea „om la om”;</p> <p>d) jocul bilateral, arbitrajul.</p>	<p>•••</p> <p>Aruncări libere la linia de pedeapsă din 10 încercări.</p> <p>Pasări în coloane cu schimb de locuri (2 – 4 coloane). Joc bilateral cu efectiv redus 2 x 2: 3 x 3.</p>

**Competența specifică domeniului afectiv:
Dezvoltarea calităților de personalitate favorabile integrării sociale**

Subcompetențe	Conținuturi didactice	Activități de învățare și evaluare
Elevul va fi competent: • 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.	- 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 competențiilor cu caracter sportiv.	Testarea capacităților organizatorice la lecție și în afară de clasă.

V. STRATEGII DIDACTICE DE PREDARE – ÎNVĂȚARE – EVALUARE

Strategia educațională reprezintă „o manieră de abordare a educației necesară pentru realizarea unui scop specific”, prin traducerea în practică a principiilor generale de proiectare a activității de formare – dezvoltare permanentă a personalității și a metodelor de instruire integrate optim la nivelul unui discurs didactic eficient, adoptabil și adaptabil într-un context dat (Dictionaire actuel de l'education, 1993, p. 1185).

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 cerințelor unui mod sănătos de viață.

Proiectarea strategiei didactice la *Educația fizică* va fi orientată spre activități de formare a competențelor elevilor (cognitive, psihomotrice și comportamentale) prin instruirea 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 evaluării inițiale, formative și finale. Va fi o abordare științifică a strategiei didactice ca proces și ca produs.

În scopul formării la elevi a obișnuinței de a practica sistematic exercițiul fizic în diverse scopuri (asanative, formative, recreative, dezvoltative etc.), pedagogul va programa (proiecta) elevilor sarcini la domiciliu. Activitatea realizată de către elev la domiciliu trebuie evaluată sistematic în cadrul lecției și apreciată cu notă diferențiată.

Metodele și tehnicile de predare – învățare se vor baza pe următoarele criterii: competențe, obiective, conținuturi, clasa și vârsta 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, feedbackul, experimentul, metoda statistică – matematică, etc.

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 frâneze posibilitatea pregătirii în continuare a unor elevi cu aptitudini motrice superioare;
- educarea personalității elevilor în cadrul practicării exercițiilor fizice va fi integrală, formând competențe cognitive, psihomotrice și comportamentale.

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

Evaluarea definește eficiența învățămîntului prin prisma raportului dintre competențele – cheie transversale și specifice proiectate și rezultatele obținute de către elevi în activitatea de învățare, menite să reflecte nivelul, volumul și calitatea dezvoltării competențelor cognitive și psihomotrice.

Evaluarea vizează:

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

Așadar să clarificăm **ce evaluăm?** La disciplina de studii „Educație fizică”, în raport cu alte obiecte de învățămînt, evaluarea se deosebește, fiind o procedură pedagogică complexă, multifuncțională, integrativă. Se evaluează nu numai competențele / subcompetențele specifice dezvoltate care caracterizează diverse tipuri de pregătire a elevilor (pregătire teoretică, fizică, motrice etc.), dar și dezvoltarea fizică și comportamentul acestora. Pentru o înțelegere mai bună a sistemului de evaluare la educația fizică, prezentăm schematic structura și conținutul acestuia (a se vedea tabelul 4).

De menționat că nu toate evaluările la educația fizică finalizează cu stabilirea notei elevului. Printre acestea se enumără evaluările ce țin de pregătirea fizică, funcțională, precum și de dezvoltarea fizică a elevului.

Detaliem particularitățile evaluării competențelor cognitive (generale și specifice) și psihomotrice. **Evaluarea competențelor cognitive generale** poate fi efectuată, utilizînd diverse instrumente (tehnic), preferința acordîndu-i –se testului de cunoștințe. În cazul cînd evaluarea se efectuează oral, profesorul se va conduce, în aprecierea elevului cu notă, de criteriile respective reflectate în Scrisoarea instructivă a Ministerului Științei și Învățămîntului al republicii Moldova 05 / 1063 din 29 decembrie 1992 „Despre modul de evaluare și notare a elevilor la lecția de educație fizică”.

Notă: de această scrisoare profesorul se va folosi și în cazul evaluării însușirii de către elevi a tehnicii sportive de executare a procedeelor și acțiunilor motrice. În acest caz, evaluarea și notarea elevului ține de corectitudinea executării exercițiilor fizice, adică se apreciază calitatea însușirii mișcărilor și nu performanțele (cantitatea), demonstrate.

Referitor la evaluarea performanțelor caracteristice competențelor psihomotrice a elevilor din ciclului liceal, profesorul se va folosi de normele – bareme reflectate în tabelul 5.

Rezultatele obținute susținerea normelor motrice care reflectă dezvoltarea competențelor psihomotrice vor fi transferate în puncte pe niveluri care vor caracteriza succesele și insuccesele elevului:

- de la 60 pînă la 55 puncte – competențe foarte înalte, se notează cu nota „10” (zece);
- de la 54 pînă la 49 puncte – competențe înalte, se notează cu nota „9” (nouă);
- de la 48 pînă la 43 puncte – competențe medii înalte, se notează cu nota „8”(opt);
- de la 42 pînă la 37 puncte – competențe medii, se notează cu nota „7” (șapte);
- de la 36 pînă la 31 puncte – competențe medii scăzute, se notează cu nota „6” (șase);
- de la 30 pînă la 24 puncte – competențe scăzute, se notează cu nota „5” (cinci).

Baremul mai jos de 24 puncte acumulate demonstrează un nivel biofizic și funcțional foarte scăzut. 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.

Gradul pregătirii fizice generale se evaluează prin intermediul următoarelor 5 teste motrice:

1. Alergarea de suveică 3 x 10 m.
2. Săritură în lungime de pe loc.
3. Din culcat dorsal ridicarea trunchiului la verticală, timp de 30 sec. (mâinile încrucișate la piept, picioarele semiîndoite fixate).
4. Stînd pe banca de gimnastică, lent, aplecare înainte (mâinile alunecă pe riglă).
5. Pentru băieți: din afirmat la bara fixă (apucat de sus) tracțiuni în brațe; pentru fete – din sprijin culcat, mâinile pe banca de gimnastică, flotări.

Performanțele obținute de elevi se raportează la indicii respectivi, reflectați în tabelul 6, finalmente, determinîndu-se calificativul respectiv pentru fiecare test motrice. Însă pentru a determina gradul pregătirii fizice generale, calificativelor li se acordă note (nu pentru a le trece în registrul clasei - anterior am menționat că pregătirea fizică nu se notează - ci pentru ca suma notelor, împărțită la numărul testelor motrice, să ne poată oferi media notelor). Conform aceleiași scrisori menționate a ministerului de resort, pregătirea fizică a elevului se caracterizează prin 7 nivele, care corespund notelor respective, și anume:

1. Nivelul de pregătire superior corespunde notei „10”;
2. Nivelul de pregătire înalt corespunde notei „9”;
3. Nivelul de pregătire mediu înalt corespunde notei „8”;
4. Nivelul de pregătire mediu corespunde notei „7”;
5. Nivelul de pregătire mediu jos corespunde notei „6”
6. Nivelul de pregătire scăzut corespunde notei „5”;
7. Nivelul de pregătire foarte scăzut corespunde notei „4” și mai jos.

Firește, că determinarea gradului general al pregătirii fizice al fiecărui elev este un lucru migălos, calculele respective solicită pedagogului mult timp. Pentru a ușura munca profesorului în acest aspect al evaluării, propunem o variantă optimă (verificată în propria practică educațională), care exclude pierderea timpului ce ține de calcule matematice.

Modalitatea rezidă în tabelul 7, care reflectă punctajul sumar (acumulat de elev în testarea motrice), nota medie (ce reiese din suma notelor raportată la numărul testelor) și nivelul general al pregătirii fizice (determinat în baza notei medii).

Tabelul 7

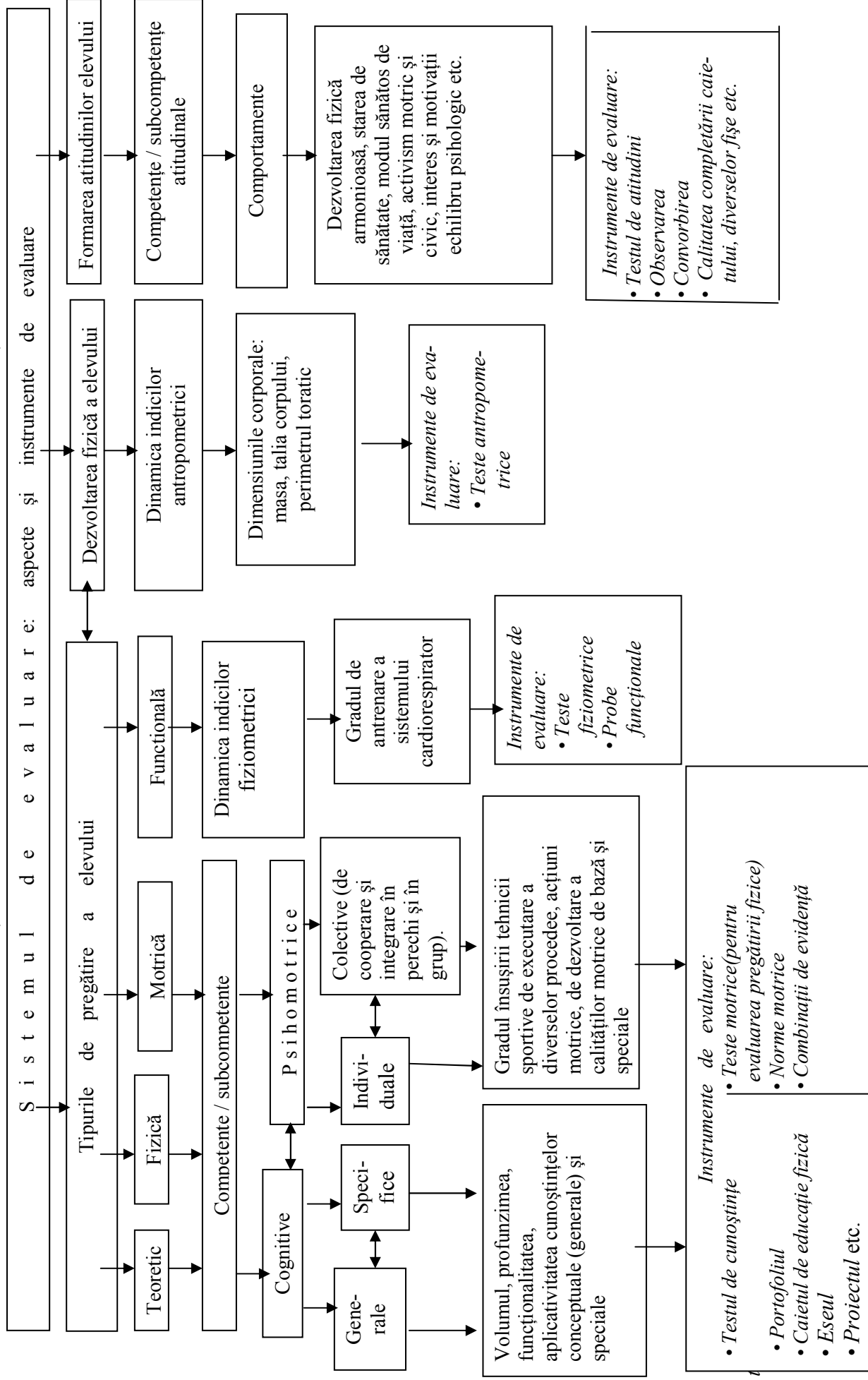
Punctajul sumar, nota medie și nivelul pregătirii fizice

Punctajul sumar	Nota medie	Nivelul pregătirii fizice	Punctajul sumar	Nota medie	Nivelul pregătirii fizice	Punctajul sumar	Nota medie	Nivelul pregătirii fizice
		S U P E R I O R	38	7,6	M E D I U			F O A R T E
50	10		37	7,4				
49	9,8		36	7,2		22	4,4	
48	9,6		35	7,0		21	4,2	
			34	6,8		20	4,0	
						19	3,8	
47	9,4	î N A L T			18	3,6		
46	9,2		33	6,6	17	3,4		
45	9,0		32	6,4	16	3,2		
44	8,8		31	6,2	15	3,0		
			30	6,0	14	2,8		
							S	

		M E D I U î N A L T	29	5,8	J O S S C Ă Z U T	13	2,6	C Ă Z U T
			28	5,6		12	2,4	
43	8,6					11	2,2	
42	8,4		27	5,4		10	2,0	
41	8,2		26	5,2				
40	8,0		25	5,0				
39	7,8		24	4,8				
			23	4,6				

Tabelul 4

STRUCTURA ȘI CONȚINUTUL SISTEMULUI DE EVALUARE LA DISCIPLINA „EDUCAȚIE FIZICĂ”



NORME/BAREME DE APECIERE A ACOMPETENTELOR PSIHOMOTRICE LA TREAPTA ÎNVĂȚĂMÎNTULUI LICEAL

Nr. d/o	Exerciții - teste	Eleve Elevi	Clasa	Valoarea factorilor psihomotrici						
				10	9	8	7	6	5	4
1.	Alergare de viteză 100 m din startul de jos (s)	Eleve	X	16,3	16,5	16,8	17,0	17,2	17,4	17,6
			XI	16,0	16,3	16,6	16,8	17,0	17,2	17,4
			XII	15,8	16,0	16,3	16,6	16,8	17,0	17,2
2.	Alergare de rezistență 1000 m – fete (min., s)	Eleve	X	13,9	14,2	14,4	14,6	14,8	15,0	15,2
			XI	13,6	13,9	14,2	14,2	14,6	14,8	15,0
			XII	13,4	13,6	13,9	14,2	14,4	14,6	14,8
3.	Alergare de rezistență 2000 m – băieți (min., s)	Eleve	X	4,5	5,00	5,15	5,30	5,40	5,50	6,00
			XI	4,40	4,50	5,00	5,15	5,30	5,40	5,50
			XII	4,30	4,40	4,50	5,00	5,15	5,30	5,40
4.	Sărituri în lungime cu elan (cm)	Eleve	X	9,30	9,45	10,00	10,20	10,40	11,00	11,20
			XI	9,15	9,30	9,45	10,00	10,20	10,40	11,00
			XII	9,00	9,15	9,30	9,45	10,00	10,20	10,40
5.	Aruncarea mingii (150 g) la distanță cu elan (m)	Eleve	X	360	340	320	310	290	270	250
			XI	370	360	340	320	310	290	270
			XII	380	370	360	340	320	310	290
6.	Din sprijin culcat, mâinile pe banca de gimnastică, flotări (nr. de repetări)	Eleve	X	460	420	390	380	360	340	320
			XI	450	460	420	390	380	360	340
			XII	460	450	440	420	390	380	360
7.	Din sprijin culcat, mâinile pe banca de gimnastică, flotări (nr. de repetări)	Eleve	X	31	29	27	25	23	21	19
			XI	32	30	28	26	24	22	20
			XII	33	31	29	27	25	23	21
8.	Din sprijin culcat, mâinile pe banca de gimnastică, flotări (nr. de repetări)	Eleve	X	41	40	38	34	32	30	28
			XI	42	41	39	36	34	32	30
			XII	43	42	40	38	36	34	32
9.	Din sprijin culcat, mâinile pe banca de gimnastică, flotări (nr. de repetări)	Eleve	X	18	17	16	15	14	13	12
			XI	21	20	18	17	16	15	13
			XII	22	21	20	18	17	16	15
10.	Din culcat dorsal (mâinile la umeri încrucișateși fixate la piept, picioarele semindoite, fixate), ridicarea trunchiului pe verticală, timp de 30 sec (nr. de repetări);	Eleve	X	24	23	22	20	19	18	17
			XI	25	24	23	21	20	19	18
			XII	26	25	24	22	21	20	19
11.	Din culcat dorsal (mâinile la umeri încrucișateși fixate la piept, picioarele semindoite, fixate), ridicarea trunchiului pe verticală, timp de 30 sec (nr. de repetări);	Eleve	X	29	28	26	24	23	22	21
			XI	32	30	28	26	24	23	22
			XII	32	30	28	26	24	23	22

					XII			34	32	30	29	26	24	23
								16	15	14	13	12	11	10
								15	14	13	12	11	10	9
								14	13	12	11	10	9	8
								13	12	11	10	9	8	7
					X	Elevi		12	11	10	9	8	7	6
								11	10	9	8	7	6	5
								10	9	8	7	6	5	4
								9	8	7	6	5	4	3
								8	7	6	5	4	2	1
								16	15	14	13	12	11	10
								15	14	13	12	11	10	9
								14	13	12	11	10	9	8
								13	12	11	10	9	8	7
					XI	Elevi		12	11	10	9	8	7	6
								11	10	9	8	7	6	5
								10	9	8	7	6	5	4
								9	8	7	6	5	4	3
								8	7	6	5	4	3	2

8. ***Din afirmat la bara fixă,
(apucat de sus), tracțiuni în
brațe (nr. de repetări)***

9. ***Din afirmat la bara fixă,
(apucat de sus), tracțiuni în
brațe (nr. de repetări)***

10. <i>Din afirmat la bara fixă, (apucat de sus), tracțiuni în brațe (nr. de repetări)</i>	48	XII						18	17	16	15	14	13	12									
	kg							17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7					
	51							16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6					
	kg							15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5					
	56							14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4					
	kg							13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3					
	60							Elevi						14	13	12	11	10	9	8			
	kg													13	12	11	10	9	8	7	6	5	4
	67													12	11	10	9	8	7	6	5	4	3
	kg													11	10	9	8	7	6	5	4	3	2
	75													10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	kg													9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
82	Elevi						13							12	11	10	9	8	7				
kg							12							11	10	9	8	7	6	5	4	3	
90							11							10	9	8	7	6	5	4	3	2	
kg							10							9	8	7	6	5	4	3	2	1	
100							9							8	7	6	5	4	3	2	1	0	
kg							8							7	6	5	4	3	2	1	0	-1	

TESTE MOTRICE DE DIAGNOSTICARE A NIVELULUI DE PREGĂTIRE FIZICĂ GENERALĂ A ELEVILOR LA TREAPTA ÎNVĂȚĂMÎNTULUI LICEAL

Nr. d/o	Exerciții - teste	Eleve	Clasa	Niveluri de pregătire fizică generală.						Foarte scăzut	
				Superior	Înalt	Mediu înalt	Mediu	Mediu scăzut	Scăzut		
1	Alergare de suveică: 3x10m (s);	Eleve	X	8,2	8,3	8,4	8,6	8,7	8,8	8,9	
			XI	8,1	8,2	8,3	8,5	8,6	8,7	8,8	
			XIII	7,9	8,1	8,2	8,4	8,5	8,6	8,7	
		Elevi	X	7,6	7,8	7,9	8,0	8,2	8,3	8,5	
			XI	7,5	7,6	7,7	7,9	8,0	8,2	8,4	
			XIII	7,4	7,5	7,6	7,8	7,9	8,0	8,2	
2	Din culcat dorsal (mîinile la umeri încrucișateși fixate la piept, picioarele semindoite, fixate), ridicarea trunchiului pe verticală, timp de 30 sec (nr. de repetări);	Eleve	X	24	23	22	20	19	18	17	
			XI	25	24	25	21	20	19	18	
			XIII	26	25	24	22	21	20	19	
		Elevi	X	29	28	26	24	23	22	21	
			XI	32	30	28	26	24	23	22	
			XIII								
3	Săritură în lungime de pe loc (cm);	Eleve	X	190	185	180	175	170	165	160	
			XI	190	185	180	175	170	165	160	
			XIII	195	190	185	180	175	170	165	
		Elevi	X	230	220	210	200	195	190	180	
			XI	235	225	220	210	200	195	185	
			XIII	240	235	225	215	205	200	195	
4	Din afîrnat la bara fixă, (apucat de sus), tracțiuni în brațe (nr. de repetări);	Elevi	42 kg	X	16	15	14	13	12	11	10
			48 kg		15	14	13	12	11	10	9
			51 kg		14	13	12	11	10	9	8
			56 kg	13	12	11	10	9	8	7	
			60 kg	12	11	10	9	8	7	6	
			67 kg	11	10	9	8	7	6	5	
			75 kg	10	9	8	7	6	5	4	
			82 kg	9	8	7	6	5	4	3	

5		+90 kg																										
6	Din sprijin culcat, mâinile pe banca de gimnastică flotări (nr. de repetări);	Eleve	X																									
			XI																									
			XII																									
			X																									
		Eleve	XI																									
			XII																									
			X																									
			XI																									
	Elevi		XII																									
			X																									
			XI																									
			XII																									

Notă: Tabelele 4 și 5 care, respectiv, reflectă indicii testării motrice și normele – bareme în evaluarea competențelor psihomotrice ale elevilor din curricula renovată, la decizia Consiliului Național pentru Curriculum, au fost excluse. Aceste tabele vor fi introduse în *Ghidul metodologic de implementare a curriculumului pentru ciclul liceal*, care va fi editat la finele anului calendaristic curent. În prezentul suport metodologic tabelele respective sînt introduse pentru a-i familiariza operativ pe profesori cu informația ce vizează evaluarea gradului general de pregătire fizică a elevilor (amintim profesorilor că evaluarea inițială se efectuează la începutul lunii septembrie), precum și evaluarea competențelor psihomotrice a acestora.

VI. PROIECTUL UNEI UNITĂȚI DE ÎNVĂȚARE, CENTRAT PE FORMAREA COMPETENȚELOR ELEVILOR. PROIECTUL UNEI LECȚII CA ELEMENT OPERAȚIONAL SUBORDONAT UNITĂȚII DE ÎNVĂȚARE

PROIECT DIDACTIC AL LECȚIEI TEORETICE DE EDUCAȚIE FIZICĂ

Subiectul lecției: *Cultura fizică – mijloc de stimulare a creativității omului*

Subcompetențe: Elevul va fi competent să rezume importanța exercițiilor fizice ca mijloace de odihnă activă ce favorizează activitatea creativă a omului.

Clasa, data, locul desfășurării, instituția de învățământ (de ex., clasa XI, 23.04.2010, sala de clasă, Liceul Teoretic „I. Creangă”, Popeștii de Sus, r-1 Drochia)

Materiale didactice și inventar: calculator, proiector, fișe, caiete, pixuri.

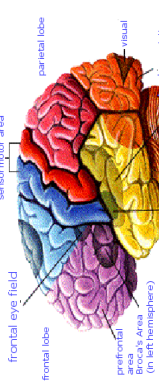
Etaple lecției și durată lor	Operaționalizarea obiectivelor referitoare la dezvoltarea subcompetențelor	Conținuturi didactice	Dozarea efortului fizic și intelectual	Metodologia de predare-învățare-evaluare	Indicații organizatorico-metodice
E	Elevii vor fi competenți: - să mențină disciplina de muncă;	1. Organizarea colectivului de elevi. Salutul. Raportul elevului de serviciu. Cuvântul introductiv al profesorului	1 min.	Expunere	Sarcină: scrieți o frază despre ceea ce o să vă impresioneze mai mult pe parcursul lecției.
V	- să numească corect termenii sportivi studiați în cadrul lecțiilor anterioare;	2. Reactualizarea cunoștințelor a) <i>Numiți termeni, expresii terminologice pe care le-ați studiat la lecțiile anterioare.</i> (Exemple: mod sănătos de viață, calitate motrice, longevitatea omului, factori dăunători ai sănătății, călirea organismului, exercițiul fizic, tactica jocurilor sportive, tehnica jocului sportiv, masa corporală). Cu unele dintre ele vom opera astăzi în cadrul lecției.	1 min..	Expunere	Elevii vor formula corect răspunsurile respective.
A					
R					
E			1 min.	Demonstrarea	Pictogramele sînt

13 min.	<p>- să-și reamintească definiția noțiunilor studiate;</p>	<p><i>pictogramele propuse</i>: stînd, brațele înainte; stînd, brațele lateral; stînd, brațele în sus; poziția inițială, poziția de bază; stînd pe mîini; stînd pe omoplați.</p> <p>c) <i>Definiți noțiunile</i>: „cultura fizică”, „exercițiul fizic”.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cultură fizică - parte componentă a culturii universale ce sintetizează categoriile, legăturile, instituțiile și bunurile materiale create pentru valorificarea exercițiilor fizice în scopul perfecționării potențialului biologic, motric și spiritual al omului. • Exercițiul fizic - actul motric utilizat sistematic, conștient, repetat multiplu, care realizează obiectivele educaționale. 	<p>d) <i>Exercițiul fizic</i> este considerat mijlocul specific (de bază) al educației fizice și sportului, care, evident, ca și călirea organismului, obținută prin mijloace nespecifice (apa, aerul, soarele), influențează benefic asupra omului. Meditați și numiți efectele benefice ale fenomenelor menționate.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Efectele benefice ale exercițiului fizic asupra omului: <ul style="list-style-type: none"> - sporește capacitatea de muncă fizică și intelectuală; - optimizează dezvoltarea fizică armonioasă a organismului; - creează senzații plăcute de vigoare, vivacitate; - menține tonicitatea sistemului muscular; - asigură cu oxigen celulele; 	1 min.	fișelor	demonstrate elevilor în formă de slaiduri. Profesorul corectează răspunsurile incorecte.
		0,5 min.	Expunere	Expunere		
		1 min.	Sinteza			Elevii vor lucra diferențiat pe ateliere.
		2 min.	Tehnica mingii Corelații interdisciplinare	Expunere Instruire prin cooperare		Atelierul nr.1 Elevii au sarcina de a evidenția efectele benefice ale exercițiului fizic. Elevii vor răspunde succint, sugestiv.

	<ul style="list-style-type: none"> - asigură formarea deprinderilor motrice vitale; - contribuie esențial la dezvoltarea calităților motrice; - fortifică starea de sănătate; - activează la nivel superior respirația și circulația sanguină; - combate tendința de obezitate; <p>Elevi: concluzionați printr-o maximă, importanța exercițiului fizic. (Exemplu: „Exercițiile fizice pot înlocui o mulțime de medicamente, dar nici un medicament din lume nu poate înlocui exercițiul fizic”. / Simon Tisso, medic francez, sec al XVIII-lea).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Efectele benefice ale călirii organismului asupra sănătății omului: - sporește rezistența organismului la diverși agenți nefavorabili ai mediului ambiant (frig, căldură, umiditate, radiație solară etc.); - contribuie la îmbunătățirea metabolismului și a schimbului de substanțe; - îmbunătățește activitatea sistemului nervos; - înlesnește suportarea bolilor de către om; - sporește capacitatea de muncă a omului; - îmbunătățește hematopoeza (proces de formare a celulelor mature ale sîngelui periferic); - ameliorează pofta de mîncare și îmbunătățește calitatea somnului; - activează funcția glandelor cu secreție internă; - îmbunătățește compoziția sîngelui. 	1 min.	Sinteza	În cazul în care elevii nu cunosc nici o maximă, aceștia sînt ajutați de profesor.
	<ul style="list-style-type: none"> - contribuie la dezvoltarea calităților motrice; - fortifică starea de sănătate; - activează la nivel superior respirația și circulația sanguină; - combate tendința de obezitate; <p>Elevi: concluzionați printr-o maximă, importanța exercițiului fizic. (Exemplu: „Exercițiile fizice pot înlocui o mulțime de medicamente, dar nici un medicament din lume nu poate înlocui exercițiul fizic”. / Simon Tisso, medic francez, sec al XVIII-lea).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Efectele benefice ale călirii organismului asupra sănătății omului: - sporește rezistența organismului la diverși agenți nefavorabili ai mediului ambiant (frig, căldură, umiditate, radiație solară etc.); - contribuie la îmbunătățirea metabolismului și a schimbului de substanțe; - îmbunătățește activitatea sistemului nervos; - înlesnește suportarea bolilor de către om; - sporește capacitatea de muncă a omului; - îmbunătățește hematopoeza (proces de formare a celulelor mature ale sîngelui periferic); - ameliorează pofta de mîncare și îmbunătățește calitatea somnului; - activează funcția glandelor cu secreție internă; - îmbunătățește compoziția sîngelui. 	2 min.	<p><i>Tehnica mingii.</i></p> <p>Expunere.</p> <p>Corelații interdisciplinare.</p> <p>Instruire prin cooperare</p>	Atelierul nr.2. Elevii au sarcina de a evidenția efectele benefice ale călirii organismului. Elevii vor răspunde succint, sugestiv.
	<ul style="list-style-type: none"> - asigură formarea deprinderilor motrice vitale; - contribuie esențial la dezvoltarea calităților motrice; - fortifică starea de sănătate; - activează la nivel superior respirația și circulația sanguină; - combate tendința de obezitate; <p>Elevi: concluzionați printr-o maximă, importanța exercițiului fizic. (Exemplu: „Exercițiile fizice pot înlocui o mulțime de medicamente, dar nici un medicament din lume nu poate înlocui exercițiul fizic”. / Simon Tisso, medic francez, sec al XVIII-lea).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Efectele benefice ale călirii organismului asupra sănătății omului: - sporește rezistența organismului la diverși agenți nefavorabili ai mediului ambiant (frig, căldură, umiditate, radiație solară etc.); - contribuie la îmbunătățirea metabolismului și a schimbului de substanțe; - îmbunătățește activitatea sistemului nervos; - înlesnește suportarea bolilor de către om; - sporește capacitatea de muncă a omului; - îmbunătățește hematopoeza (proces de formare a celulelor mature ale sîngelui periferic); - ameliorează pofta de mîncare și îmbunătățește calitatea somnului; - activează funcția glandelor cu secreție internă; - îmbunătățește compoziția sîngelui. 	1 min.	Sinteza	În cazul care elevii nu cunosc nici o maximă, aceștia

<p>- să asculte atent concluziile profesorului;</p>	<p>Elevi: concluzionați printr-o maximă, importanța călirii organismului. (Exemplu „ Fără apă, aer, soare nici voinic nu crești, nici mare. /Proverb popular).</p> <p>• Cuvântul profesorului. Generalizare: Într-adevăr, precum ați menționat, exercițiul fizic și factorii naturali sînt mijloace semnificative, care fiind utilizate de către om, finalmente, contribuie accentuat la sporirea creativității acestuia. Datorită lor, omul devine activ intelectual și fizic. Astfel de activism sporește dragostea de viața, tendința de a crea opere de valoare, bunuri materiale etc. De aceea persoanele care își creează conștient condiții pentru a îmbina odihna activă cu creația ajung la realizări frumoase, fapt de care o să vă convingeți pe parcursul lecției.</p>	<p>1 min.</p>	<p>Expunere. Sinteza.</p>	<p>sînt ajutați de profesor.</p> <p>Generalizarea reperelor teoretice poartă caracter conchis și sugestiv.</p>
<p>- să execute activ 3-4 exerciții pentru îmbunătățirea circulației sanguine a propriului organism;</p>	<p>3. Momentul de recreație fizică. Elevii execută un complex din 3-4 exerciții pentru mușchii gîtului, centurii scapulare, brațelor și trunchiului.</p>	<p>1,5 min.</p>	<p>Demonstrarea. Metoda repetării</p>	<p>Recreația fizică este organizată / desfășurată de un elev. Elevii execută complexul de exerciții stînd în picioare (ieșiți din bănci).</p>
<p>- să conștientizeze obiectivul de realizare a subcompetenței care urmează a fi dezvoltată; - să-și expună opiniile referitor la înțelegerea sensului</p>	<p>4. Anunțarea subiectului și subcompetenței lecției. a) <i>Subiectul lecției:</i> Cultura fizică – mijloc de stimulare a creativității omului. b) Subcompetența: elevul va fi competent să rezume importanța exercițiilor fizice ca mijloace de odihnă activă ce favorizează activitatea creativă a omului. 5. Motto-ul lecției: „Tot ce poate produce rațiunea mea</p>	<p>2 min.</p>	<p>Demonstrarea diapozitivului/slideshow-ului Comentariul</p>	<p>Elevii urmăresc pe ecran textul care conține subiectul și obiectivele de referință ale lecției. Subiectul lecției va fi transcris în caiete.</p> <p>Elevii scriu în caiete motto-ul lecției. Cîțiva elevi comentează cum înțeleg</p>

<p>R E A L I Z A R E A</p>	<p>moto-ului lecției;</p> <p>- să asculte atent, însușind reperele teoretice de bază ale temei;</p>	<p>mai valoros, cele mai plastice mijloace de exprimare a gândurilor îmi vin în minte în timpul mersului.” /Johann Wolfgang von Goethe, mare poet și gânditor german 1749 – 1832/</p> <p>Comunicarea cunoștințelor referitoare la subiectul lecției prin intermediul mesajului dlui Anton Babin, conferențiar universitar la Universitatea de Medicină și Farmacie „N. Testemițeanu” din Chișinău.</p> <p>Dragi elevi! Am așternut aceste rânduri la îndemnul profesoarei voastre.</p> <p>Îmi desfășor activitatea profesională mai mult de 58 de ani în calitate de conferențiar universitar la catedra de Fiziologie Umană a Universității de Stat de Medicină și Farmacie „Nicolae Testemițeanu” din Chișinău. Pe parcursul acestor ani mi-am realizat activitatea didactică și intelectuală atât în cadrul catedrei și în sala de curs cu studenții, cât și în laboratorul științific. Sînt medic de profesie și profesor de fiziologie. Am studiat toată viața funcția și mecanismele activității celulelor în parte, a organelor și a sistemelor de organe, de asemenea a organismului uman în întregime.</p> <p>Mă bucur că colegii mei și administrația Universității au apreciat munca mea desfășurată pe parcursul acestor ani. M-a ajutat perseverența mea, voința, tăria de caracter și tot atât de mult activitatea motrice, desfășurată conștient și sistematic, în orele de după programul de lucru de la Universitate. Natația și badmintonul mi-au fost pasiunile sportive</p>	<p>esența frazei expuse de Goethe.</p> <p>Mesajul poate fi citit de profesor sau de un elev. Elevii își fixează de sinestător unele repere în caiete.</p>
		<p>11 min.</p> <p>Studiul de caz</p>	

<p>S E N S U L U I</p> <p>25 min.</p>	<p>de care nu m-am lăsat nici până azi. Mai mult ca atât: am învățat zeci de tineri doritori de la Universitate și din afara ei să practice badmintonul. Și acum mă invită deseori să le arbitrez meciurile organizate pentru amatorii acestui gen de sport.</p> <p>Țin mult ca prin intermediul acestui mesaj să vă povățuiesc cu sfaturi utile care vă vor ajuta în viața.</p> <p>Ați studiat în cadrul lecțiilor de biologie, că creierul omului este creația superioară a naturii, fiind un organ cu care nu pot fi comparate chiar nici cele mai performante aparate, mașini. El conține circa 14 miliarde de celule, cu toate că în discursul vieții sale sînt funcționale doar 2 de miliarde. Scoarța cerebrală îndeplinește funcții senzoriale, senzitive motorii și psihice localizate în diferite zone corticale.</p> <p>În timpul activității motrice, în creier se formează un sistem funcțional stabil și puternic, neuronii cărora nu participă la activitatea intelectuală. Astfel, se creează condiții pentru ca celulele oboseite ale creierului să-și restabilească activitatea. Afară de aceasta, impulsurile care vin în creier de la mușchii exersați, de la tendoane și articulații, au o influență de tonizare asupra creierului.</p> <p>Trebuie să rețineți, că cel mai periculos factor pentru celulele creierului este insuficiența de oxigen, în știința medicală numită <i>hipoxie</i>. Celulele nervoase nu mai pot fi reîntoarse la viață, dacă ele s-au aflat fără oxigen 6-7 minute, pe cînd activitatea vitală a altor organe poate fi restabilă și peste cîteva ore după întreruperea respirației. Deci,</p>	<p>de care nu m-am lăsat nici până azi. Mai mult ca atât: am învățat zeci de tineri doritori de la Universitate și din afara ei să practice badmintonul. Și acum mă invită deseori să le arbitrez meciurile organizate pentru amatorii acestui gen de sport.</p> <p>Țin mult ca prin intermediul acestui mesaj să vă povățuiesc cu sfaturi utile care vă vor ajuta în viața.</p> <p>Ați studiat în cadrul lecțiilor de biologie, că creierul omului este creația superioară a naturii, fiind un organ cu care nu pot fi comparate chiar nici cele mai performante aparate, mașini. El conține circa 14 miliarde de celule, cu toate că în discursul vieții sale sînt funcționale doar 2 de miliarde. Scoarța cerebrală îndeplinește funcții senzoriale, senzitive motorii și psihice localizate în diferite zone corticale.</p> <p>În timpul activității motrice, în creier se formează un sistem funcțional stabil și puternic, neuronii cărora nu participă la activitatea intelectuală. Astfel, se creează condiții pentru ca celulele oboseite ale creierului să-și restabilească activitatea. Afară de aceasta, impulsurile care vin în creier de la mușchii exersați, de la tendoane și articulații, au o influență de tonizare asupra creierului.</p> <p>Trebuie să rețineți, că cel mai periculos factor pentru celulele creierului este insuficiența de oxigen, în știința medicală numită <i>hipoxie</i>. Celulele nervoase nu mai pot fi reîntoarse la viață, dacă ele s-au aflat fără oxigen 6-7 minute, pe cînd activitatea vitală a altor organe poate fi restabilă și peste cîteva ore după întreruperea respirației. Deci,</p>	<p>Se demonstrează pe ecran zonele respective ale creierului, acestea fiind comentate de profesor.</p>  <p>Elevii scriu în caiete noțiunea „hipoxie”, însoțită de explicația corespunzătoare</p>
	<p>Demonstrarea slide-ului</p>		

	<p>aflarea îndelungată a omului în încăperi închise, neaerisite, fumatul – toate acestea provoacă hipoxia cronică a celulelor nervoase și contribuie la uzarea rapidă și la moartea acestora.</p> <p>Este foarte important să cunoașteți că munca intelectuală, creativă, rațional organizată, contribuie la perfecționarea activității creierului. O influență favorabilă asupra capacităților intelectuale o exercită efortul fizic moderat, activitățile motrice pe care omul le desfășoară cu plăcere. Fiecare dintre noi trebuie să se învețe a-și dirija activitatea creierului. În aceasta constau rezervele colosale ale capacității de muncă creative și sănătății omului.</p> <p>Capacitățile intelectuale creative ale omului, rezervele creierului sînt confirmate de o serie amplă de realizări din diverse domenii de activitate. Astfel, pictorul rus Repin a creat lucrările sale mai valoroase între 80 și 85 de ani, Michelangelo a creat la de 89 ani, Tițian - la 99 de ani. Verdi a compus ultima sa operă la vârsta de 80 ani. Lev Tolstoi, Volter, Geothe și mulți alții au continuat să creeze opere minunate după vârsta de 80 ani.</p> <p>Străduiți-vă întotdeauna să fiți conștienți de ceea ce faceți. Procesul de învățămînt nu este deloc ușor. El cere de la voi voință, tărie de caracter, manifestarea memoriei, a gândirii logice și creatoare. Încercați să fiți ajutați de activitatea motrice. Lecturați și exersați corpul zilnic, perseverați și veți reuși! Nu consumați țigări, alcool, droguri. Încercați să aveți o gândire pozitivă. Dezvoltarea fizică și cea intelectual-creativă să vă fie în armonie.</p> <p>Prea interesantă este viața ca s-o irosim pe</p>		<p>Exemplele sînt transcrise în caiete</p> <p>Elevii sînt atenționați referitor la rolul alternativ al activității intelectuale și motrice.</p>
--	---	--	---

<p>- să formuleze concluzii referitoare la mesajul audiat;</p>	<p>lucruri mărunte. <i>Viața nu este numai pentru a fi un consumator pasiv.</i> Trebuie să mai fiți și promotori (activi și creativi!) ai conceptelor științifice referitoare la viața modernă a omului contemporan. Viata e plina de frumusețe. Trăiți-vă viața la întregul ei potențial și luptați pentru o sănătate durabilă și un confort psihofiziologic și fizic echilibrat.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Discuție referitoare la mesajul conferințarului Anton Babin.</i> 	<p>3 min.</p>	<p>Discuție ghidată</p>	<p>Elevii vor relata reperele de bază referitoare la subiectul lecției, concluzionând rolul și importanța culturii fizice în dezvoltarea creativității omului contemporan.</p>
<p>– să asculte atent și să desprindă învățăminte pentru sine;</p>	<p><i>Exemple de personalități renumite din epoca antică și contemporană</i> care au practicat mișcarea și exercițiul fizic, în scopul menținerii stării de sănătate și stimulării capacităților creative.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Aristotel, filosof grec (384 – 322 î. Hr.), considera că lipsa îndelungată a mișcărilor ruinează organismul uman. 2. Horatius, poet latin (65 – 78 î. Hr.) considera alergarea ca mijloc de profilaxie a boblilor. 3. Ivan Pavlov, fiziolog rus (1849- 1936), afirma că munca fizică i-a plăcut într-o măsură mai mare decât munca intelectuală. 4. Lev Tolstoi, scriitor clasic rus, (1828-1909), spunea că munca intelectuală asiduă, fără mișcări, este o adevărată nenorocire. 5. Nicolae Corlăteanu, lingvist moldovean, academician (14.05.1915 – 21.10. 2005), alterna munca intelectuală cu jocul de 	<p>5 min.</p>	<p>Demonstrarea slidurilor</p> <p>Braistorming</p>	<p>Elevii receptează vizual informația demonstrată pe ecran, scriind în caiete unele idei despre personalitățile ilustre.</p> <p>Elevii își expun succint opiniile lor referitor la exemplele ce țin de personalitățile ilustre menționate.</p>

R		badminton.			
E		6. Mihai Eminescu , poet, prozator și publicist român (15.01.1850 – 15.06.1889), afirma că omul se fortifică nu când citește un tratat de gimnastică, ci când exersează corpul.			
F		7. George Călinescu , (14.06 1899 - 12.03.1965) critic, istoric literar, scriitor, publicist, academician român, se deplasa spre Universitatea din Iași mergând pe jos pentru a reuși să mediteze asupra operei sale.			
L		8. Boris Melnic , specialist în domeniul fiziologiei omului și animalelor, membru titular al Academiei de Științe a Moldovei (11 februarie 1928), consideră că antrenarea fizică permanentă a corpului, bunăvoința de a rezolva problemele ce apar, bucuria muncii – toate acestea stimulează dezvoltarea capacităților creativ-intelectuale ale omului.			
E					Elevii, ghidați de profesor, discută diverse repere ale mesajului, concluzionând ideile temei însușite.
C				Sinteza	
Ț	- să sintetizeze concluzii;	Formulara concluziilor. Generalizarea cunoștințelor achiziționate despre importanța culturii fizice ca mijloc de stimulare a creativității omului.	2 min.		
I					
E	- să respecte condițiile jocurilor dactice;	1. Jocul „ Pășește și crează” . Conținutul jocului constă în crearea câmpului asociativ al unui cuvânt memorizat la lecție. Elevul, concomitent cu rostirea cuvântului, efectuează un pas. Exemplu: <i>sănătate</i> - mod sănătos de viață, sport, călire, regimul zilei etc.	1,5 min.	Expunere promptă	Sarcina respectivă este realizată de 2- 3 elevi.
7 min.		2. Jocul „Păstrează ultimul cuvânt pentru mine” .	2,5 min.	Expunere	Opiniile elevilor poartă caracter succint, sintetic.

	<p>Elevii vor extrage un citat sau o idee, care le-a parut mai interesantă din activitatea desfășurată la lecție. Acest citat / idee se scrie pe o fișă sau foaie, pe verso-ul căreia se face un comentariu succint al acestuia. Fișele se colectează, selectându-se cele mai relevante răspunsuri pentru discuție. Elevii își expun opiniile, cu excepția celui care a scris. Când discuția s-a încheiat, cuvântul se oferă elevului care a scris comentariul, pentru ca acesta să-l relateze colegilor. Lui îi aparține ultimul cuvânt în discuția organizată.</p> <p>3. Revenirea la obiectivele competenței 4. Notarea elevilor</p> <p>5. Tema pentru acasă: de elaborat un program motrice care, fiind exersat, v-a stimula finalmente creativitatea elevului.</p> <p>6. Lectură recomandată la subiectul lecției: 1. Zverev I. Lecturi despre om și sănătatea lui. Editura „Lumina”. Chișinău, 1991. - 205 p. 2. Mică Enciclopedie a sănătății familiei. Traducerea din limba engleză de dr. R. Chirulescu. Editura „Humanitas Practic”. București, 2001. – 333 p. 3. Lincuri din Internet ce conțin cuvintele-cheie „mod sănătos de viață”, „sănătate”, „călirea organismului”. 4. Articole despre sănătate din diverse reviste și ziare.</p>	<p>0,5 min. 1 min.</p> <p>0,5 min.</p> <p>1 min.</p>	<p>Analiza. Comentariul</p> <p>Explicația</p> <p>Expunerea</p>	<p>Se analizează realizarea obiectivelor. Argumentarea notelor.</p> <p>Elevii își fixează în caiete tema pentru acasă.</p> <p>Elevilor li se recomandă să consulte în caietele lor unele repere (din sursele utilizate), care țin de subiectul lecției.</p>
<p>- să reacționeze adecvat ascultând valoarea notelor lor; - să-și înscrie în agendă tema pentru acasă.</p>				

Notă: Am prezentat un astfel de proiect didactic pe motiv că lecția teoretică (pură), în practica educației fizice școlare, constituie o formă netradițională de instruire a elevilor, iar profesorii de specialitate înfălesc multiple și diverse dificultăți în proiectarea acesteia, în vederea dezvoltării la elevi a subcompetențelor specifice disciplinei de studii „Educație fizică”.

VII. RECOMANDĂRI METODICE DE UTILIZARE A MANUALELOR, ECHIPAMENTULUI ȘI A ALTOR MATERIALE EXISTENTE (INCLUSIV DOTĂRILOR DIN PROIECTUL ECMRM) ÎN PROCESUL DE MODERNIZARE A CURRICULUMULUI MODERNIZAT

La disciplina „Educație fizică” există practic un singur manual (Boian Ion. Educația fizică: manual pentru cl. a 9-a. Chișinău: Î.E.P. „Știința”, 2006 – 136 p.). Acest manual poate fi util profesorului în modelarea unor materiale didactice: fișe instructive pentru elevi, integrale pentru evaluarea competențelor cognitive, diverse pictograme care reflectă exerciții fizice, procedee și acțiuni motrice etc.

Profesorului care predă educația fizică în liceu îi vor fi utile și unele surse metodologice editate în ultimii ani, printre care menționăm următoarele:

1. Filipov V., Sava P. Educația fizică. Ghid de implementare a curriculumului din învățământul liceal. Chișinău: Î.E.P. „Știința”, 2007 – 108 p.
2. Grimalschi T. ș.a. Educația fizică pentru clasele X – XII. Ghid metodologic pentru profesori. Chișinău: „Univers Pedagogic”, 2007 – 152 p.

Sursele menționate conțin repere metodologice referitoare la organizarea / și desfășurarea procesului educațional, precum și conținuturi didactice (material teoretic și practic), care, parțial, corespund curriculumului modernizat în vederea dezvoltării competențelor elevilor specifice educației fizice.

În lipsa manualului e binevenită introducerea *caietului de educație fizică a elevului*. Profesorii pot să se familiarizeze cu structura și conținutul caietului din următoarele surse de specialitate:

1. Filipov V., Sava P. Educația fizică. Ghid de implementare a curriculumului din învățământul liceal. Chișinău Î.E.P. „Știința”, 2007, pag. 11 – 12).
2. Bicherschi Șt. Caiet de educație fizică. Clasa a V-a. Chișinău, 1996 – 40 p.

Notă: Elaborarea manualelor pentru elevii claselor liceale este o problemă științifică, care solicită din partea ministerului de resort modalități de rezolvare a ei. Manualul va da posibilitate elevului să însușească profund multiple și diverse cunoștințe teoretico – științifice și metodice, să-și formeze reprezentări juste și clare despre acțiunile motrice ce constituie obiectul învățării motrice, precum și să-și intensifice activitatea motrice independentă atât în cadrul lecției de educație fizică, cât și la domiciliu.