

MINISTERUL EDUCAȚIEI, CULTURII ȘI CERCETĂRII  
AL REPUBLICII MOLDOVA

## CURRICULUM NAȚIONAL

ARIA CURRICULARĂ  
*SPORT*

# EDUCAȚIE FIZICĂ

*Clasele V-IX*

Chișinău, 2019

**Aprobat:**

- Consiliul Național pentru Curriculum, proces-verbal nr. 22 din 05.07.2019
- Ordinul Ministerului Educației, Culturii și Cercetării nr. 906 din 17.07.2019

**COORDONATORI:**

- **Angela CUTASEVICI**, Secretar de Stat în domeniul educației, MECC
- **Valentin CRUDU**, dr., șef Direcție învățământ general, MECC, coordonator al managementului curricular
- **Vasile ONICA**, consultant principal, MECC, coordonator al grupului de lucru

**EXPERȚI-COORDONATORI:**

- **Vladimir GUȚU**, dr. hab., prof. univ., USM, expert-coordonator general
- **Ludmila URDU**, dr., prof. univ., UPS „Ion Creangă”, expert-coordonator pe ariile curriculare *Arte și Sport*

**GRUPUL DE LUCRU:**

- **Nicolae BRAGARENCO** (coordonator), dr., lector univ., USEFS
- **Artur BUDAC**, grad did. superior, IPLT „Ion Pelivan”, s. Răzeni, r. Ialoveni
- **Alina BURDUH**, grad did. întâi, IPLT „Mihail Kogălniceanu”, Chișinău
- **Panfil SAVA**, conf. univ., USEFS

# Preliminarii

*Curriculumul* la disciplina *Educație fizică* pentru clasele V-IX (în continuare – *Curriculumul*), precum și ghidul metodologic, softurile educaționale etc., face parte din ansamblul de produse/documente curriculare și reprezintă o componentă esențială a *Curriculumului Național*.

Elaborat în conformitate cu prevederile *Codului Educației al Republicii Moldova* (2014), *Cadrului de referință al Curriculumului Național* (2017), *Curriculumului de bază: sistem de competențe pentru învățământul general* (2018), dar și cu *Recomandările Parlamentului European și ale Consiliului Uniunii Europene privind competențele-cheie din perspectiva învățării pe parcursul întregii vieți* (Bruxelles, 2018), *Curriculumul* reprezintă un document reglator, care are în vedere prezentarea interconexă a demersurilor conceptuale, teleologice, conținutuale și metodologice la disciplina *Educație fizică* în clasele V-IX, accentul fiind pus pe sistemul de competențe ca un nou cadru de referință al finalităților educaționale.

Disciplina *Educație fizică*, prezentată/valorificată în plan pedagogic în *Curriculum*, posedă un potențial valoros pentru formarea și dezvoltarea personalității elevilor în unitatea planurilor socio-psiho-motrice. Valențele formative ale disciplinei sunt variate și valoroase: dezvoltarea armonioasă și sănătoasă a organismului; sporirea, menținerea sau refacerea calităților motrice și a sănătății; dinamizarea proceselor psihice, inclusiv a celor volitive și afective; sporirea rezilienței; stimularea activității intelectuale; dezvoltarea unor calități morale, cum ar fi: spiritul de echipă, competiția loială, spiritul antreprenorial, curajul și dăruirea, responsabilitatea, disciplina și stăpânirea de sine, spiritul patriotic etc.

*Curriculumul* face parte din a doua generație de curricula centrate pe competențe. Necesitatea schimbărilor a fost determinată de realități diverse, precum:

- funcționarea curriculumului anterior mai mult de un ciclu curricular: 2010-2019;
- promovarea unor noi politici educaționale, printre care: implementarea evaluării criteriale prin descriptori (ECD) la disciplina *Educație fizică* în ciclul gimnazial, conceptualizarea unui sistem al managementului curriculumului etc.;
- aspectele vulnerabile, identificate în procesul monitorizării curriculumului anterior.

Dezvoltarea curriculară a fost reperată printr-un proces de evaluare sistemică și holistică a curriculumului anterior, în baza unei metodologii aprobate [12, 13]. Demersul dezvoltativ s-a axat pe paradigma dată de *Cadrul de Referință al Curriculumului Național* [1], ținând cont de:

- abordările postmoderne și tendințele dezvoltării curriculare pe plan național și internațional;
- necesitățile de adaptare a curriculumului disciplinar la așteptările societății, la nevoile elevilor, dar și la tradițiile școlii naționale;

- valențele disciplinei în formarea competențelor transversale, transdisciplinare și a celor specifice;
- necesitățile asigurării continuității și a interconexiunii dintre nivelurile și treptele învățământului general: educație timpurie, învățământ primar, învățământ gimnazial și învățământ liceal.

*Curriculumul* cuprinde următoarele componente structurale: *Preliminarii; Repere conceptuale; Administrarea disciplinei; Competențe specifice disciplinei; Matricea generativă a unităților de competențe; Modulele obligatorii și Modulele la alegere care includ: Unități de conținut, Produse evaluabile, Activități de învățare recomandate; Matricea generativă a conexiunilor inter- și transdisciplinare; Repere metodologice de predare – învățare – evaluare; Bibliografie.*

*Curriculumul* are următoarele funcții:

- de conceptualizare a demersului curricular specific disciplinei *Educație fizică* în clasele V-IX;
- de reglementare și asigurare a coerenței dintre disciplina dată și alte discipline, dintre predare, învățare și evaluare, dintre produsele curriculare specifice disciplinei, dintre componentele structurale ale curriculumului disciplinar, dintre standardele și finalitățile curriculare;
- de proiectare a demersului educațional/contextual (la nivel de clasă concretă);
- de evaluare a rezultatelor învățării etc.

Realizarea acestor funcții determină categoriile de beneficiari: cadre didactice, autori de auxiliare/suporturi didactice, manageri în educație, alte persoane interesate, inclusiv părinți.

Beneficiarul principal al acestui document este elevul (care are un statut specific în acest sens).

O caracteristică importantă a *Curriculumului* este *intensificarea centrării pe elev ca rezultat al diversificării ofertelor educaționale*: reorganizarea modulară, constituită atât din module obligatorii, cât și din module la alegere; varietatea de probe/jocuri sportive, propuse pentru fiecare modul.

*Curriculumul* fundamentează și ghidează activitatea cadrului didactic, facilitează abordarea creativă a demersurilor de proiectare didactică de lungă și de scurtă durată, dar și realizarea propriu-zisă a procesului de predare – învățare – evaluare.

Un alt aspect semnificativ al *Curriculumului* este *promovarea încrederii în profesorul de „Educație fizică” prin sporirea libertăților și a responsabilităților în proiectarea parcursului de formare a elevului* în funcție de mulți factori de impact, ce țin de specificul resurselor umane și materiale. În acest context, *Curriculumul* încredințează profesorului dreptul de a decide de comun acord cu alți actori ai procesului educațional (elevi, manageri educaționali):

- care module vor fi selectate în fiecare an școlar dintre cele propuse în *Curriculumul* la alegere;
- cum vor fi ordonate modulele obligatorii și cele la alegere pe parcursul anului școlar;
- ce probe sportive vor fi alese pentru fiecare modul în parte;
- până la ce nivel/subnivel, dintre cele date în *Curriculum*, va avansa studierea unei probe sportive la treapta gimnazială;
- în ce măsură se vor dezvolta conținuturile de învățare propuse;
- cum se vor valorifica activitățile de învățare recomandate;
- care dintre produsele evaluabile recomandate se vor alege pentru fiecare caz/ în funcție de fiecare elev.

Prin aceste noi libertăți, *Curriculumul* oferă un cadru favorabil pentru adaptarea la realitățile în care se desfășoară procesul educațional la disciplina dată: prezența sau lipsa sălii, a terenului de sport, ori a altor resurse necesare practicării unui anumit gen de sport; starea de sănătate, preferințele și aptitudinile elevilor; tradițiile regionale, locale și cele ale instituției de învățământ etc.

Ca rezultat, se așteaptă o creștere a motivației elevilor, care să asigure rezultate școlare mai înalte și o sporire a atractivității, a prestigiului disciplinei, amplificând impactul educației fizice asupra formării personalității celui educat.

# I. Repere conceptuale

Demersurile inovative ale *Curriculumului* sunt circumscrise reorganizării modulare a disciplinei. „Modulul este un element autonom, constituit din conținuturile de învățământ însoțite de un program de acțiuni”, „o unitate funcțională integrată, care furnizează experiențe de învățare (teoretice și practice) ca mijloc pentru atingerea scopurilor didactice (a finalităților)” [apud 31, p. 55].

*Curriculumul* propune o structură modulară flexibilă:

- direcționată la nivelul finalităților prin *Matricea generativă a unităților de competențe* și *Competențele specifice disciplinei*;
- formată din *module obligatorii* și *module la alegere*, fiecare modul incluzând *Unități de conținut*, *Produse evaluabile*, *Activități de învățare recomandate*;
- caracterizată printr-un nivel înalt de integrare, asigurat prin *Matricea generativă a conexiunilor inter- și transdisciplinare*.

Fiind parte componentă a *Curriculumului Național*, *Curriculumul* reprezintă un sistem de concepte, procese, produse și finalități care, în integritatea sa, asigură toate experiențele planificate riguros pentru a fi formate elevilor în cadrul disciplinei *Educație fizică*, spre a atinge finalitățile învățării la cele mai înalte standarde de performanță permise de posibilitățile lor individuale.

- ✓ În plan conceptual, *Curriculumul* „conferă” un rol prioritar finalităților exprimate în termeni de competențe, care devin și criterii pentru selectarea și organizarea conținuturilor, alegerea strategiilor de instruire și de evaluare.

„Competența școlară este un sistem integrat de cunoștințe, abilități, atitudini și valori, dobândite, formate și dezvoltate prin învățare, a căror mobilizare permite identificarea și rezolvarea diferitor probleme în diverse contexte și situații.”

Cadrul de Referință al Curriculumului Național

Sistemul de competențe abordat prin *Curriculum* se structurează pe 3 niveluri:

- **Competențele-cheie/transversale/transdisciplinare** se formează și se dezvoltă progresiv și gradual pe niveluri și trepte de învățământ. Competențele-cheie constituie o categorie curriculară esențială, fiind definite la un nivel înalt de abstractizare și generalizare (a se vedea *Codul Educației al Republicii Moldova*, art. 11(2)). Transversalitatea și transdisciplinaritatea pot fi evidențiate drept caracteristici importante ale competențelor-cheie, deoarece acestea traversează diferitele sfere ale vieții sociale, precum și frontierele disciplinare.
- **Competențele specifice disciplinei Educație fizică** derivă din competențele-cheie/transversale/transdisciplinare, se formează și se dezvoltă progresiv și gradual pe tot parcursul studierii disciplinei, din clasa a V-a până la finele clasei a IX-a.

- **Unitățile de competențe** sunt componente ale competențelor și facilitează formarea competențelor specifice, reprezentând etape/„pietre de temelie” în achiziționarea/construirea acestora. Unitățile de competențe se formează și se dezvoltă pe parcursul modulelor, al anilor de studii.

*Curriculumul* propune o nouă formă de organizare a unităților de competențe – **matricea generativă a unităților de competențe**. Această matrice este structurată:

- pe nivelurile studierii *Educației fizice* în ciclul gimnazial: **A**. Începător; **B**. De bază;
- și subnivelurile corespunzătoare anului de instruire la respectivul modul/probă/joc sportiv: **A1; A2; B1; B2; B3**.

La fiecare subnivel, matricea generează un sistem de 4 unități de competențe, care includ componente invariabile și componente variabile:

- sunt invariabile componentele ce vizează abilitățile, conținuturile și contextele de formare;
- sunt variabile componentele ce exprimă mijloacele de formare, acestea determinându-se în conformitate cu modulul ales.

E de menționat faptul că numărul total de subniveluri (5) este egal cu numărul anilor de studiu al disciplinei la treapta gimnazială, ceea ce oferă cadrului didactic posibilitatea proiectării unui parcurs continuu și progresiv pentru fiecare modul/probă/joc sportiv selectat. Totodată, se asigură posibilitatea variației modulelor, respectiv a probelor/a jocurilor sportive de la un an școlar la altul, ceea ce va permite familiarizarea elevilor cu diverse genuri de sport, astfel realizându-se și aspecte de educație pentru sport.

Existența modulelor obligatorii, care se studiază continuu în clasele V-IX, asigură parcursul deplin al formării unităților de competență, conducând spre formarea progresivă și graduală a competențelor specifice disciplinei la finele ciclului gimnazial. Existența modulelor la alegere, care pot fi studiate consecutiv în mai puțini ani, oferă posibilitatea complementării parcursului formativ pe baza diversificării mijloacelor de formare, furnizate în diferite module prin diverse probe/jocuri sportive.

Astfel, această structură matricială fundamentează, la nivelul finalităților, diversificarea ofertelor educaționale ale disciplinei și libertățile acordate cadrului didactic în realizarea proiectării curriculare a disciplinei.

- În concepția *Curriculumului*, **conținuturile**, care constituie un mijloc de formare a competențelor, devin mobile, flexibile și oferă profesorului libertatea și responsabilitatea de a decide măsura și modalitatea de valorificare a acestora în procesul educațional, în funcție de diverși factori de impact (specificul elevilor, al localității sau al zonei geografice, al resurselor disponibile etc.).

Sistemul de conținuturi ale *Curriculumului* este structurat în unități de conținut, module și niveluri/subniveluri. O caracteristică importantă constă în intensificarea abordării inter- și transdisciplinare la nivelul conținuturilor curriculare (legități, proprietăți, fenomene, procese, date etc.), pentru asigurarea căreia se propune „Matricea generativă a conexiunilor inter- și transdisciplinare”.

- Din punct de vedere procesual, *Curriculumul* se axează pe următoarele aspecte generale:
  - promovarea concepției constructiviste și interactive: centrarea pe cel ce învață, interacțiunea elevului cu alți elevi/cadre didactice;
  - realizarea intra-, inter- și transdisciplinarității în contexte autentice de învățare, asigurând formarea eficientă a competențelor;
  - valorificarea principiilor individualizării, a diferențierii, a personalizării în procesul de învățare, asigurarea eficientă a incluziunii școlare;
  - crearea mediilor de învățare cu eficiență înaltă;
  - redimensionarea evaluării rezultatelor școlare, axându-se pe evaluarea nivelului de manifestare a competențelor elevilor în contextul evaluării criteriale prin descriptorii.

**Activitățile de învățare și produsele evaluabile**, recomandate în *Curriculumul*, prezintă liste deschise de contexte semnificative de manifestare a unităților de competențe proiectate pentru formare/dezvoltare și evaluare în cadrul modulului respectiv. Cadrul didactic are libertatea și responsabilitatea să valorifice aceste liste în mod personalizat, în funcție de specificul clasei concrete de elevi, de starea fizică/de sănătatea fiecărui elev, de resursele disponibile etc.

Dimensiunea procesuală presupune și valorificarea principiilor general-didactice în contexte specifice disciplinei:

- **principiul intuiției** presupune stimularea mai multor analizatori pentru a forma elevilor o imagine cât mai exactă despre ceea ce se învață;
- **principiul participării active și conștiente** se referă la înțelegerea corectă și aprofundată a obiectivelor specifice procesului de practicare a exercițiilor fizice; la memorarea și conștientizarea actelor și a acțiunilor motrice care se învață; la asumarea responsabilității subiecților pentru succesul învățării, stimularea autocontrolului;
- **principiul accesibilității și al individualizării** subliniază necesitatea desfășurării activităților de practicare a exercițiilor fizice în funcție de particularitățile subiecților (vârstă, sex, nivel de pregătire, stare fizică/de sănătate);
- **principiul sistematizării și al continuității** are importanță majoră, inclusiv pentru elaborarea corectă și eficientă a documentelor de proiectare didactică eșalonată și de monitorizare a performanțelor elevilor;
- **principiul corelării instruirii cu cerințele activității practice** cere ca deprinderile și priceperile motrice acumulate să fie aplicate în diverse activități motrice extracurriculare și extrașcolare;
- **principiul însușirii temeinice** este condiționat, ca rezultat, de modul în care sunt respectate toate celelalte principii.



## II. Administrarea disciplinei

Statutul disciplinei	Aria curriculară	Clasa	Nr. de ore pe săptămână	Nr. de ore pe an <sup>1</sup>
Obligatorie	Sport	V	2	70
		VI	2	70
		VI	2	70
		VIII	2	70
		IX	2	68

### Repartizarea orientativă a orelor în module

Module			Clasa				
			V	VI	VII	VIII	IX
Obligatorii	•	Atletism	14	14	14	12	12
	•	Gimnastică	16	16	14	12	10
	•	Joc sportiv 1	10	10	10	12	12
	•	Joc sportiv 2	10	10	10	12	12
La alegere	•	Elemente de dans	8	8	10	10	10
	•	Joc sportiv individual					
	•	Probă sportivă recreativă	8	8	8	8	10
		Probă sportivă individuală					
		Probă sportivă națională					
Ore la discreția cadrului didactic			4	4	4	4	4

#### Note:

- În fiecare an școlar:
  - se vor proiecta 6 module: 4 module obligatorii și 2 module la alegere;
  - se vor propune două pachete de module la alegere; fiecare modul la alegere se va selecta dintre variantele propuse în pachetul respectiv;
  - în cadrul fiecărui modul proiectat, cu excepția modulelor „Gimnastică” și „Atletism”, se va alege doar un joc sportiv/o probă dintre cele propuse.
- Deciziile privind modulele la alegere și probele/jocurile sportive selectate pot varia de la o clasă la alta. Respectiv, parcursul de învățare se va proiecta conform nivelurilor: **A.** Începător; **B.** De bază (a se vedea „Matricea generativă a unităților de competențe”).

<sup>1</sup> Poate varia în funcție de structura anului școlar și datele calendaristice.

- În alegerea modulelor și a probelor/a jocurilor sportive, se va ține cont de opțiunile elevilor, de dotările disponibile, de tradițiile locale (a se vedea „Repartizarea probelor sportive în module”).
- Succesiunea modulelor proiectate pe parcursul fiecărui an școlar se va decide de către cadrul didactic, în funcție de prezența sau lipsa sălii/a terenului de sport și alți factori de impact.

### Repartizarea probelor sportive în module

Modulul	Clasa				
	V	VI	VII	VIII	IX
<b>Atletism</b>	Alergări Sărituri Aruncări	Alergări Sărituri Aruncări	Alergări Sărituri Aruncări	Alergări Sărituri Aruncări	Alergări Sărituri Aruncări
<b>Gimnastică</b>	Acrobatică Ritmică și Dans Gimnastică la aparate	Acrobatică Ritmică și Dans Gimnastică la aparate	Acrobatică Gimnastică la aparate	Acrobatică Gimnastică la aparate	Acrobatică Gimnastică la aparate
<b>Joc sportiv 1 Joc sportiv 2</b>	Baschet Handbal Fotbal Rugby-tag Volei	Baschet Handbal Fotbal Rugby-tag Volei	Baschet Handbal Fotbal Rugby-tag Volei	Baschet Handbal Fotbal Rugby-tag Volei	Baschet Handbal Fotbal Rugby-tag Volei
<b>Elemente de dans</b>	Elemente de dans: popular, sportiv	Elemente de dans: popular, sportiv	Elemente de dans: popular, sportiv	Elemente de dans: popular, sportiv	Elemente de dans: popular, sportiv
<b>Joc sportiv individual</b>	Badminton Tenis de masă Joc de dame Șah	Badminton Tenis de masă Joc de dame Șah	Badminton Tenis de masă Joc de dame Șah	Badminton Tenis de masă Joc de dame Șah	Badminton Tenis de masă Joc de dame Șah
<b>Probă sportivă recreativă</b>	Înot Turism pedestru	Înot Turism pedestru	Aerobică Înot Turism pedestru	Aerobică Înot Turism pedestru	Aerobică Înot Turism pedestru
<b>Probă sportivă individuală</b>			Elemente din: lupte libere și judo/ taekwondo	Elemente din: lupte libere și judo/ taekwondo	Elemente din: lupte libere și judo/taekwondo
<b>Probă sportivă națională</b>	Oină Trântă	Oină Trântă	Oină Trântă	Oină Trântă	Oină Trântă

### III. Competențe specifice disciplinei

- 1) Explicarea efectelor activităților motrice și sportive, manifestând gândire critică și pozitivă în conexarea diferitor domenii de studiu, activitate și valori umane.
- 2) Explorarea potențialului motric în activități educaționale și cotidiene, dând dovadă de autocontrol în vederea dezvoltării fizice armonioase.
- 3) Gestionarea abilităților specifice probelor sportive în activități competitive și recreative, demonstrând respect și grijă față de participanți, responsabilitate pentru succesul comun.

### IV. Matricea generativă a unităților de competențe

- Pentru modulele obligatorii, nivelurile/subnivelurile se stabilesc consecutiv, începând cu **A1** în primul an de instruire la treapta gimnazială (clasa a V-a). Pentru modulele la alegere, dinamica nivelurilor/subnivelurilor se stabilește de către profesor, în funcție de continuitatea alegerii și specificul clasei concrete de elevi.
- În formularea unităților de competențe:  
**N** – se va înlocui cu numărul de ordine al modulului în proiectarea de lungă durată;  
**X** – se va înlocui cu denumirea disciplinei sportive/a probei sportive/a jocului sportiv selectat în modulul respectiv.

Nivelul		Unități de competențe
A. Începător	A1	<b>N. 1.</b> Identificarea beneficiilor practicării <b>X</b> din perspectiva dezvoltării fizice armonioase. <b>N. 2.</b> Acceptarea regulilor de securitate și a normelor de igienă în cadrul practicării <b>X</b> . <b>N. 3.</b> Reproducerea comentată a mișcărilor locomotorii specifice <b>X</b> . <b>N. 4.</b> Coordonarea abilităților intelectuale, psihomotrice și comportamentale în procesul aplicării mijloacelor din <b>X</b> .
	A2	<b>N. 1.</b> Descrierea beneficiilor practicării <b>X</b> din perspectiva dezvoltării fizice armonioase. <b>N. 2.</b> Conformarea la regulile de securitate și la normele de igienă în cadrul practicării <b>X</b> . <b>N. 3.</b> Demonstrarea comentată a mișcărilor locomotorii specifice <b>X</b> . <b>N. 4.</b> Coordonarea abilităților intelectuale, psihomotrice și comportamentale în procesul aplicării mijloacelor din <b>X</b> .

<b>A. De bază</b>	<b>B1</b>	<p><b>N. 1.</b> Evidențierea beneficiilor practicării <b>X</b> din perspectiva dezvoltării personale.</p> <p><b>N. 2.</b> Urmarea regulilor de securitate și a normelor de igienă în cadrul practicării <b>X</b>.</p> <p><b>N. 3.</b> Reproducerea comentată a structurilor de mișcări în complexe de elemente și procedee tehnice specifice din <b>X</b>.</p> <p><b>N. 4.</b> Coordonarea abilităților specifice <b>X</b> în procesul practicării acestuia/acesteia.</p>
	<b>B2</b>	<p><b>N. 1.</b> Explicarea beneficiilor practicării <b>X</b> din perspectiva dezvoltării personale.</p> <p><b>N. 2.</b> Respectarea regulilor de securitate și a normelor de igienă în cadrul practicării <b>X</b>.</p> <p><b>N. 3.</b> Executarea comentată a structurilor de mișcări în complexe de elemente și procedee tehnice din <b>X</b>.</p> <p><b>N. 4.</b> Coordonarea abilităților specifice <b>X</b> în procesul practicării acestuia/acesteia.</p>
	<b>B3</b>	<p><b>N. 1.</b> Analiza beneficiilor practicării <b>X</b> din perspectiva dezvoltării personale.</p> <p><b>N. 2.</b> Susținerea regulilor de securitate și a normelor de igienă în cadrul practicării <b>X</b>.</p> <p><b>N. 3.</b> Demonstrarea comentată a structurilor de mișcări în complexe de elemente și procedee tehnice specifice din <b>X</b>.</p> <p><b>N. 4.</b> Coordonarea abilităților specifice <b>X</b> în procesul practicării acestuia/acesteia.</p>

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

Fie că e al patrulea an de instruire și, atunci, pentru modulul dat, se stabilește al patrulea nivel – **B2**.

În cazul în care profesorul își propune să realizeze acest modul ca cel dintâi în primul an școlar, respectiv, va substitui **X** = *atletism*, **N** = 1 și obține unitățile de competență:

<b>Nivelul B2</b>	<p><b>1.1.</b> Explicarea beneficiilor practicării atletismului din perspectiva dezvoltării personale.</p> <p><b>1.2.</b> Respectarea regulilor de securitate și a normelor de igienă în cadrul practicării atletismului.</p> <p><b>1.3.</b> Executarea comentată a structurilor de mișcări în complexe de elemente și procedee tehnice din atletism.</p> <p><b>1.4.</b> Coordonarea abilităților specifice atletismului în procesul practicării acestuia.</p>
-------------------	--

- *Exemplul 2.* Modulul „Joc sportiv”, clasa a VIII-a

Fie că profesorul a ales să înceapă jocul de handbal în acest an școlar. Fiind primul an de instruire, se stabilește nivelul **A**. Începător. În funcție de specificul clasei concrete de elevi, profesorul poate stabili atât nivelul **A1**, cât și nivelul **A2**.

În cazul în care profesorul stabilește nivelul **A2** și își propune să realizeze acest modul în al treilea an școlar, respectiv, va substitui **X = jocul de handbal**, **N = 3** și obține unitățile de competență:

<b>Nivelul A2</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>3.1.</b> Descrierea beneficiilor practicării jocului de handbal din perspectiva dezvoltării fizice armonioase.</li><li><b>3.2.</b> Conformarea la regulile de securitate și la normele de igienă în cadrul practicării jocului de handbal.</li><li><b>3.3.</b> Demonstrarea comentată a mișcărilor locomotorii specifice jocului de handbal.</li><li><b>3.4.</b> Coordonarea abilităților intelectuale, psihomotrice și comportamentale în procesul aplicării mijloacelor din jocul de handbal.</li></ul>
-------------------	--

# V. Module obligatorii

Modulul ATLETISM				
NIVELUL A1 Clasa a V-a	NIVELUL A2 Clasa a VI-a	NIVELUL B1 Clasa a VII-a	NIVELUL B2 Clasa a VIII-a	NIVELUL B3 Clasa a IX-a
Unități de conținut				
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Atletism – probă de sport</b></li> <li>● <b>Beneficiile practicării:</b> conexiuni inter/transdisciplinare.</li> <li>● <b>Reguli de securitate</b></li> <li>● <b>Mișcări specifice:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Alergări:</i> lentă, joc de gleznă, cu pendularea gabei înapoi, cu picioarele drepte înainte; cu picioarele drepte înapoi; cu pendularea gabei înainte</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Beneficiile practicării:</b> conexiuni inter/transdisciplinare.</li> <li>● <b>Reguli de securitate</b></li> <li>● <b>Mișcări specifice:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Alergări:</i> cu pași adăugați, cu pași încrucișați;</li> <li>- <i>Sărituri:</i> în lungime, în înălțime, în adâncime;</li> <li>- <i>Aruncări:</i> la țintă, la distanță, pe loc și cu elan.</li> </ul> </li> <li>● <b>Conținuturi practice:</b> <i>Exerciții aplicative:</i> trasee aplicative în grup.</li> <li><i>Alergări:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Variante de exerciții speciale ale alergătorului;</li> <li>- Alergare de viteză pe distanțe scurte, startul de sus;</li> <li>- Alergare de suveică;</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Beneficiile practicării:</b> conexiuni inter/transdisciplinare.</li> <li>● <b>Reguli de securitate</b></li> <li>● <b>Mișcări specifice:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Mers:</i> marș sportiv;</li> <li>- <i>Alergări:</i> startul de jos, lansarea de la start, alergarea pe distanță, finișul;</li> <li>- <i>Sărituri:</i> elanul, bătaia, zborul, aterizarea;</li> <li>- <i>Aruncări:</i> priza, elanul cu pas încrucișat.</li> </ul> </li> <li>● <b>Conținuturi practice:</b> <i>Trasee aplicative</i> cu trecerea diferitor obstacole orizontale și verticale.</li> <li><i>Alergări:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exerciții speciale ale alergătorului, variante și combinații;</li> <li>- Alergare de viteză: startul de jos, lansarea de la start, finișul;</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Beneficiile practicării:</b> conexiuni inter/transdisciplinare.</li> <li>● <b>Reguli de securitate</b></li> <li>● <b>Mișcări specifice:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Alergări:</i> transmiterea bastonului la alergări de ștafetă;</li> <li>- <i>Marș sportiv:</i> tehnica marșului sportiv;</li> <li>- <i>Aruncări:</i> priza, determinarea/măsurarea lungimii elanului, efortul final, eliberarea obiectului și menținerea echilibrului.</li> </ul> </li> <li>● <b>Reguli de concurs la:</b> <i>alergări, sărituri, aruncări.</i></li> <li>● <b>Conținuturi practice:</b> <i>Trasee aplicative</i> cu trecerea diferitor obstacole orizontale și verticale.</li> </ul>	

<p>● <b>Conținuturi practice:</b>  <i>Exerciții aplicative:</i> trasee aplicative.  <b>Alergări:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exerciții speciale ale alergătorului;</li> <li>- Alergare de viteză pe distanțe scurte, startul de sus;</li> <li>- Alergare de viteză în linie dreaptă și pe curbă, individual și în grup;</li> <li>- Alergare de rezistență în tempo uniform și variat.</li> </ul> <p><b>Sărituri:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exerciții speciale;</li> <li>- Sărituri în lungime de pe loc cu aterizări în diferite poziții;</li> <li>- Sărituri de pe loc și din elan scurt cu trecerea diferitor obstacole orizontale și verticale (jaloane, mingi medicinale/garduri de diferite înălțimi etc.);</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mers în tempo rapid pe teren accidentat;</li> <li>- Alergare de rezistență în tempo uniform și variat pe teren accidentat;</li> </ul> <p><b>Sărituri:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exerciții speciale ale săritorului;</li> <li>- Săritura în lungime de pe loc cu extensie, cu forfecarea picioarelor, cu ridicarea genunchilor la piept;</li> <li>- Sărituri de pe loc și din elan cu trecerea diferitor obstacole orizontale și verticale (jaloane, mingi medicinale/garduri de diferite înălțimi etc.) pe ambele picioare, prin pas sărit și pas săltat;</li> <li>- Sărituri în adâncime de la înălțimi mici (30-45 cm) cu aterizare pe ambele picioare, ulterior – pe stângul/dreptul, urmate de săritură pe verticală.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alergare de suveică;</li> <li>- Alergare de rezistență: startul de sus, coordonarea respirației cu ritmul pașilor de alergare în tempo uniform;</li> <li>- Cros: startul de sus, alergare tempo variat, coordonarea respirației cu ritmul pașilor de alergare;</li> <li>- Mers în tempo rapid pe teren accidentat.</li> </ul> <p><b>Sărituri:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exerciții speciale ale săritorului, sărituri peste obstacole joase;</li> <li>- Săritura din elan mediu cu bătaie liberă și de pe prag, cu aterizare liberă;</li> <li>- Săritura în lungime prin procedeu „ghemuit”: elanul, bătaia, zborul și aterizarea;</li> <li>- Săritura în înălțime prin procedeu „forfecare”: elanul, bătaia, zborul și aterizarea.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alergare de viteză: startul de jos, lansarea distanță, finișul;</li> <li>- Alergare de suveică;</li> <li>- Alergare de rezistență/ cros, startul de sus, alergare tempo variat, coordonarea respirației cu ritmul pașilor de alergare;</li> <li>- Marș sportiv;</li> <li>- Alergare de ștafetă pe diferite distanțe.</li> </ul> <p><b>Sărituri:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Săritura în lungime prin procedeu „ghemuit”: elanul, bătaia, zborul și aterizarea;</li> <li>- Săritura în înălțime prin procedeu „forfecare”: elanul, bătaia, zborul, aterizarea;</li> <li>- Sărituri multiple (triplu-penta-decalt etc.);</li> <li>- Săritura în înălțime prin diferite procedee.</li> </ul>	<p><b>Alergări:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alergare de viteză;</li> <li>- Alergare de suveică;</li> <li>- Alergare de ștafetă, transmiterea bastonului;</li> <li>- Alergare de rezistență, cros;</li> <li>- Marș sportiv.</li> </ul> <p><b>Sărituri:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Săritura în lungime cu elan prin procedeu „ghemuit” („picioarele îndoite”), determinarea/ măsurarea lungimii elanului, fazele de zbor și de aterizare;</li> <li>- Săritura în înălțime prin procedeu „forfecare”, determinarea/ măsurarea lungimii elanului, zborul și aterizarea;</li> <li>- Sărituri multiple de pe loc și din 5-9 pași de elan, sub formă de concurs;</li> <li>- <b>Aruncări:</b></li> </ul>
---	--	---	---	---

<p>- Sărituri în adâncime de la înălțimi mici (20-40 cm) cu aterizare pe ambele picioare, ulterior – pe stângul/dreptul.</p> <p><b>Aruncări:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exerciții speciale ale aruncătorului;</li> <li>- Aruncarea mingii mici de pe loc în țintă;</li> <li>- Aruncarea mingii mici de pe loc la distanță.</li> </ul>	<p><b>Aruncări:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exerciții speciale ale aruncătorului;</li> <li>- Aruncarea mingii mici de pe loc și din elan în țintă orizontală/verticală și la distanță.</li> </ul>	<p><b>Aruncări:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exerciții speciale ale aruncătorului;</li> <li>- Aruncarea mingii mici cu pas încrucișat în țintă verticală și la distanță.</li> </ul>	<p><b>Aruncări:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aruncarea/împingerea mingii medicinale (1,5-2,0 kg), cu o mână și cu ambele, din diferite poziții, la distanță;</li> <li>- Aruncarea mingii mici la distanță.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aruncarea/împingerea mingii medicinale (1,5-2,0 kg), cu o mână și cu ambele, din diferite poziții, la distanță;</li> <li>- Aruncarea mingii mici la distanță.</li> </ul>
<b>Produse evaluabile</b>				
<p><b>Probe și rezultat:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- alergare de viteză;</li> <li>- alergare de rezistență în tempo uniform și variat;</li> <li>- săritura în lungime de pe loc;</li> <li>- aruncarea mingii mici în țintă.</li> </ul> <p><b>Agenda motrice a elevului</b> (în formă grafică/digitală):  practicarea alergărilor în timpul zilei, pe parcursul unei perioade indicate.</p>	<p><b>Probe și rezultat:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- alergare de viteză;</li> <li>- alergare de rezistență în tempo uniform și variat;</li> <li>- săritura în lungime de pe loc;</li> <li>- aruncarea mingii mici la distanță.</li> </ul> <p><b>Agenda motrice a elevului</b> (în formă grafică/digitală):  practicarea alergărilor și a săriturilor în timpul zilei, pe parcursul unei perioade indicate.</p>	<p><b>Probe și rezultat:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- alergare de viteză;</li> <li>- alergare de rezistență/ cros;</li> <li>- săritura în lungime/ înălțime cu elan;</li> <li>- aruncarea mingii mici cu pas încrucișat.</li> </ul> <p><b>Agenda motrice a elevului:</b> (în formă grafică/digitală):  practicarea alergărilor, a săriturilor și a aruncărilor în timpul zilei, pe parcursul unei perioade indicate.</p>	<p><b>Probe și rezultat:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- alergare de viteză;</li> <li>- alergare de rezistență/ cros;</li> <li>- săritura în lungime/ înălțime cu elan;</li> <li>- aruncarea mingii mici la distanță.</li> </ul> <p><b>Agenda motrice a elevului</b> (în formă grafică/digitală):  practicarea mijloacelor specifice atletismului în timpul zilei, pe parcursul unei perioade indicate.</p>	<p><b>Probe și rezultat:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- alergare de viteză;</li> <li>- alergare de rezistență/ cros;</li> <li>- săritura în lungime/ înălțime cu elan;</li> <li>- aruncarea mingii mici la distanță.</li> <li>- alergare de ștafetă.</li> </ul> <p><b>Agenda motrice a elevului</b> (în formă grafică/digitală):  practicarea mijloacelor specifice atletismului în timpul zilei, pe parcursul unei perioade indicate.</p>



## Activități de învățare recomandate

### Activități specifice:

- observarea, demonstrarea și explicarea diferitor mișcări specifice atletismului (alerșări, sărituri, aruncări), a deosebirilor și a asemănărilor lor în diferite activități motrice, eventual cu suport video/digital;
- exersarea/perfecționarea deprinderilor motrice specifice probelor atletice prin aplicarea diverselor mijloace sportive și utilitar-aplicative;
- dezvoltarea calităților motrice (viteza, rezistența, coordonarea specifică) prin mijloace specifice și mijloace îmbinate, exerciții pliometrice, ștafete și jocuri motrice.

### Activități antreprenoriale:

- practicarea diferitor roluri (mentor/profesor, lider de grup etc.) în activități specifice atletismului la nivel de grup/clasă;
- realizarea proiectului individual/de grup/colectiv: afiș/poster/banner publicitar despre impactul practicării probelor atletice asupra sănătății omului (în formă grafică/digitală);
- învățarea prin sarcini de lucru: identificarea oportunităților de practicare a atletismului în mediul școlar, familial, comunitar;
- organizarea workshopurilor: schimb de bune practici referitoare la performanțele motrice individuale specifice probelor atletice.

### Activități specifice:

- observarea, demonstrarea și explicarea elementelor tehnice ale probelor atletice practice, a deosebirilor și a asemănărilor dintre ele, eventual cu suport video/digital;
- exersarea/perfecționarea elementelor tehnice ale probelor atletice prin aplicarea diverselor mijloace sportive și utilitar-aplicative;
- dezvoltarea calităților motrice (viteza de reacție și de deplasare, rezistența generală și specială, coordonarea specifică) prin mijloace specifice: starturi la stimuli acustici și optici, din diferite poziții; efort de durată variată; exerciții pliometrice etc.

### Activități antreprenoriale:

- practicarea diferitor roluri (model, consultant, lider de grup/echipă, mentor/profesor etc.) în activități specifice atletismului la nivel de grup/clasă/școală;
- realizarea proiectului individual/de grup/colectiv: afiș/poster/banner/spot publicitar despre beneficiile practicării probelor atletice (în formă grafică/digitală);
- învățarea prin sarcini de lucru: probe, elemente și procedee de concurs specifice atletismului;
- organizarea workshopurilor: schimb de bune practici referitoare la aplicarea elementelor și a procedeeelor specifice concursurilor pentru atingerea rezultatului maxim.

Modulul GIMNASTICĂ				
NIVELUL A1 Clasa a V-a	NIVELUL A2 Clasa a VI-a	NIVELUL B1 Clasa a VII-a	NIVELUL B2 Clasa a VIII-a	NIVELUL B3 Clasa a IX-a
Unități de conținut				
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Gimnastica – probă de sport</b></li> <li>● <b>Beneficiile practicării:</b> conexiuni inter/transdisciplinare.</li> <li>● <b>Reguli de securitate:</b> Asigurarea partenerului</li> <li>● <b>Poziții și mișcări la aparate:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- poziții: atârănări, sprijin etc.;</li> <li>- mișcări: balansare, urcare, coborâre etc.</li> </ul> </li> <li>● <b>Conținuturi practice:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Exerciții de front și formație:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- regrupări în coloane pe loc și în deplasare;</li> <li>- desfășurări și strângeri: desfășurare prin arcuire înainte și înapoi.</li> </ul> </li> <li><i>Exerciții pentru dezvoltarea fizică armonioasă:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- complexe de exerciții cu și fără obiecte, pe loc și în deplasare;</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>● <b>Conținuturi practice:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Exerciții de front și formație:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- deplasări în formații: întoarceri și regrupări pe loc și în deplasare;</li> </ul> </li> <li><i>Exerciții pentru dezvoltarea fizică armonioasă:</i></li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Beneficiile practicării:</b> conexiuni inter/transdisciplinare.</li> <li>● <b>Reguli de securitate:</b> Prevenirea accidentărilor, autoasigurarea.</li> <li>● <b>Poziții și mișcări în perechi:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- poziții acrobatice în perechi;</li> <li>- elemente acrobatice în elemente acrobatice în perechi.</li> </ul> </li> <li>● <b>Conținuturi practice:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Exerciții de front și formație:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- regrupări, desfășurări și strângeri: desfășurări de formație dintr-un cerc în două cercuri.</li> </ul> </li> <li><i>Exerciții pentru dezvoltarea fizică armonioasă:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- complexe de exerciții cu partener și în grup;</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Beneficiile practicării:</b> conexiuni inter/transdisciplinare.</li> <li>● <b>Reguli de securitate:</b> Acordarea ajutorului.</li> <li>● <b>Poziții și mișcări în grup:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- poziții acrobatice în grup;</li> <li>- elemente acrobatice în grup.</li> </ul> </li> <li>● <b>Conținuturi practice:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Exerciții aplicative:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- parcursuri aplicative cu diverse îmbinări: deplasări – cățărări – escaladări – coborâri; deplasări – târări – transportări; parcursuri aplicative în grup cu caracter competitiv;</li> </ul> </li> <li><i>Elemente acrobatice:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- echilibru pe un picior în diverse variante;</li> <li>- rostogoliri, diferite variante;</li> <li>- podul, diverse variante;</li> <li>- stând pe cap și mâini în diverse variante (băieți);</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Beneficiile practicării:</b> conexiuni inter/transdisciplinare.</li> <li>● <b>Reguli de securitate:</b> Consiliere și ajutorul reciproc.</li> <li>● <b>Mișcări sincrone:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mișcări sincrone în grup;</li> <li>- elemente acrobatice sincrone în grup.</li> </ul> </li> <li>● <b>Reguli de concurs specifice probelor de gimnastică</b></li> <li>● <b>Conținuturi practice:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Exerciții aplicative:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- parcursuri aplicative în grup, cu diverse îmbinări de: deplasări – escaladări – coborâri; deplasări – târări – transportări.</li> </ul> </li> <li><i>Elemente acrobatice:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- echilibru pe un picior în diverse variante;</li> <li>- rostogoliri, diferite variante;</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	

<p>- complexe de exerciții cu și fără obiecte, pe loc și în deplasare.</p> <p><i>Exerciții aplicative:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- parcursurile aplicative cu elemente de mers, alergări, sărituri, târări, cățărări și escaladări.</li> </ul> <p><i>Elemente acrobatice:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- echilibrul pe un picior;</li> <li>- rostogoliri înainte și înapoi;</li> <li>- rulări;</li> <li>- stând pe omoplați;</li> <li>- podul;</li> <li>- semi-sfoara;</li> <li>- combinații acrobatice din 4-6 elemente însușite.</li> </ul>	<p><i>Exerciții aplicative:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- parcursurile aplicative cu elemente de mers, alergări, sărituri, târări, cățărări și escaladări în perechi;</li> </ul> <p><i>Elemente acrobatice:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- stând pe mâini cu balansul unui picior și bătaie cu celălalt;</li> <li>- elemente acrobatice statice în perechi;</li> <li>- răsturnare laterală;</li> <li>- rostogolire înainte în lungime de pe loc;</li> <li>- combinații acrobatice din 4-6 elemente însușite.</li> </ul>	<p><i>Exerciții aplicative:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- parcursurile aplicative cu elemente de mers, alergări, sărituri, târări, cățărări și escaladări, transportări de greutate individual și în perechi.</li> </ul> <p><i>Elemente acrobatice:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rostogolire înainte prin săritură de pe loc;</li> <li>- stând pe cap și mâini (băieți);</li> <li>- sfoara (fete);</li> <li>- combinații acrobatice din elemente însușite anterior.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- stând pe mâini;</li> <li>- îmbinări și combinații din elemente acrobatice însușite anterior;</li> </ul> <p><i>Acrosport</i> (elemente acrobatice în grup):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- elemente acrobatice (2-4 elevi) însoțite cu acompaniament muzical;</li> <li>- poziții statice de 2 niveluri/trepte.</li> </ul> <p><i>Gimnastică la aparate:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- elemente combinate de poziții, atârări, balansări, urcări, coborări;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- podul, diverse variante;</li> <li>- stând pe cap și mâini în diverse variante (băieți);</li> <li>- stând pe mâini din diverse poziții inițiale;</li> <li>- îmbinări și combinații din exercițiile acrobatice însușite anterior;</li> <li>- combinație acrobatică cu elemente la liberă alegeri.</li> </ul> <p><i>Acrosport</i> (elemente acrobatice în grup):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- figuri din poziții statice în grup;</li> <li>- elemente acrobatice în grup cu caracter competitiv.</li> </ul>	<p><i>Elemente de ritmică și dans:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pași ritmici de bază;</li> <li>- întoarceri și sărituri;</li> <li>- balansări de brațe și valuri;</li> <li>- gimnastica aerobică: complexe de exerciții.</li> </ul>	<p><i>Elemente de ritmică și dans:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pași ritmici de bază;</li> <li>- întoarceri și sărituri;</li> <li>- balansări de brațe și valuri;</li> <li>- gimnastica aerobică: complexe de exerciții.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sărituri, cu aterizare fixă, de pe „calul” de gimnastică cu întoarceri la 90°, 180°, 360°;</li> <li>- săritura cu picioarele depărtate peste „capră” în lungime (h = 110 cm (f.); h = 115 cm (b.)).</li> </ul> <p><i>Sărituri cu sprijin:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- săritura cu caracter competitiv.</li> </ul> <p><i>Gimnastică la aparate:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- combinație din 4-5 elemente însușite anterior.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- săritura cu picioarele depărtate peste „capră” în lungime (h = 110 cm (f.); h = 115 cm (b.)).</li> <li>- Depărtarea podețului de la aparat – 1 m.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- săritura cu picioarele depărtate peste „capră” în lungime (h = 115 cm (f.); h = 120 cm (b.)).</li> <li>- Depărtarea podețului de la aparat – 1m.</li> </ul>
--	--	---	---	---	---	---	---	---	--

<p><b>Gimnastică la aparate:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- poziții;</li> <li>- exerciții de echilibru;</li> <li>- atârănări simple și mixte, balansări.</li> </ul> <p><b>Sărituri cu sprijin:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- săritura cu picioarele depărtat peste „capra” de gimnastică (h = 90 cm (f.); h = 100 cm (b.)).</li> </ul>	<p><b>Gimnastică la aparate:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- poziții, atârănări, balansări, urcări, coborâri.</li> </ul> <p><b>Sărituri cu sprijin:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- săritura cu picioarele îndoite peste „capra” de gimnastică (h = 110 cm (f.); h = 115 cm (b.)).</li> </ul>	<p><b>Sărituri cu sprijin:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- săritura cu picioarele îndoite peste „capra” în lățime (h = 110 cm (f.); h = 115 cm (b.)).</li> </ul> <p>Depărtarea podețului de la aparat – 1m.</p>		
<b>Produse evaluabile</b>				
<p><b>Elemente, combinații și complexe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- element acrobatic;</li> <li>- element la aparat;</li> <li>- combinație acrobatică;</li> <li>- complex din gimnastica ritmică și dans;</li> <li>- săritură cu sprijin.</li> </ul> <p><b>Agenda motrice a elevului</b> (în formă grafică/digitală):  practicarea gimnasticii în timpul zilei, pe parcursul unei perioade indicate.</p>	<p><b>Elemente, combinații și complexe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- element acrobatic;</li> <li>- element la aparat;</li> <li>- combinație acrobatică din 4-5 elemente;</li> <li>- complex din gimnastica ritmică și dans;</li> <li>- săritură cu sprijin.</li> </ul> <p><b>Agenda motrice a elevului</b> (în formă grafică/digitală):  practicarea gimnasticii în timpul zilei, pe parcursul unei perioade indicate.</p>	<p><b>Elemente, combinații și complexe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- element acrobatic/în perechi;</li> <li>- îmbinări de elemente la aparate;</li> <li>- combinație acrobatică din 4-6 elemente;</li> <li>- elemente statice din acrosport în perechi;</li> <li>- săritura cu sprijin.</li> </ul> <p><b>Agenda motrice a elevului</b> (în formă grafică/digitală):  practicarea gimnasticii matinale pe parcursul unei perioade indicate.</p>	<p><b>Elemente, combinații și complexe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- combinație acrobatică cu acompaniament muzical;</li> <li>- elemente statice din acrosport în grup;</li> <li>- combinație din elemente la aparate;</li> <li>- săritură cu sprijin.</li> </ul> <p><b>Agenda motrice a elevului</b> (în formă grafică/digitală):  îmbinări de elemente acrobatic în complexe.</p>	<p><b>Elemente, combinații și complexe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- combinație acrobatică de concurs;</li> <li>- complex simplu din acrosport în grup;</li> <li>- combinație din elemente la aparate;</li> <li>- săritură cu sprijin.</li> </ul> <p><b>Agenda motrice a elevului</b> (în formă grafică/digitală):  complexe de elemente acrobatic în perechi.</p>

## Activități de învățare recomandate

### Activități specifice:

- observarea, demonstrarea și explicarea diferitor mișcări locomotorii, a deosebirilor și a asemănarilor dintre ele în exerciții din gimnastică, eventual cu suport video/digital;
- perfecționarea și practicarea diverselor mișcări fundamentale ale corpului prin elemente acrobatiche, ritmice, de dans și prin complexe de 3-6 elemente;
- crearea complexelor de 2-3 elemente acrobatiche/ritmice/de dans;
- dezvoltarea fizică și armonioasă a calităților motrice (elasticitatea, coordonarea mișcărilor, ritmicitatea) prin mijloace specifice/îmbinate, parcursurile aplicative, ștafete și jocuri motrice.

### Activități antreprenoriale:

- practicarea diferitor roluri (de conducere, de asigurare, de model) în activități specifice gimnasticii la nivel de grup/clasă;
- realizarea proiectului individual/de grup/colectiv: afiș/poster/banner publicitar despre gimnastică (în formă grafică/digitală);
- învățarea prin sarcini de lucru: identificarea oportunităților de practicare a gimnasticii în mediul școlar, familial, comunitar;
- organizarea workshopurilor: schimb de bune practici referitoare la participarea la activități specifice gimnasticii în cadrul școlar și în cel extrașcolar.

### Activități specifice:

- observarea, demonstrarea și explicarea elementelor acrobatiche în varietate, înlănțuirea în complexe, eventual cu suport video/digital;
- perfecționarea și practicarea varietății de elemente acrobatiche în diferite îmbinări de 3-6 elemente în complexe individual și în grup (acrosport);
- crearea complexelor de 3-6 elemente acrobatiche individual, în perechi și în grup (acrosport);
- dezvoltarea calităților motrice (elasticitatea, coordonarea mișcărilor, echilibrul, ritmicitatea și sincronizarea) prin mijloace specifice, acrobatiche, la aparate, parcursurile aplicative.

### Activități antreprenoriale:

- practicarea diferitor roluri (de mentor/profesor, de model, de lider de grup, de reporter-comentator sportiv etc.) în activități specifice gimnasticii la nivel de grup/clasă/școală;
- realizarea proiectului individual/de grup/colectiv: afiș/poster/banner/spot publicitar despre factorii naturali de călire a organismului (în formă grafică/digitală);
- învățarea prin sarcini de lucru: depistarea varietății de îndeplinire a elementelor acrobatiche;
- organizarea workshopurilor: schimb de bune practici privind participarea în activități competiționale specifice gimnasticii în cadrul școlar și în cel extrașcolar.

Modulul JOC SPORTIV BASCHET				
NIVELUL A1	NIVELUL A2	NIVELUL B1	NIVELUL B2	
Unități de conținut				
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Baschet – joc sportiv</b></li> <li>● <b>Beneficiile practicării:</b> conexiuni inter/transdisciplinare.</li> <li>● <b>Reguli de securitate</b></li> <li>● <b>Reguli de joc:</b> fault, pași, dublu dribling, marcarea punctelor.</li> <li>● <b>Poziții și mișcări:</b> poziții fundamentale ale atacantului și ale apărătorului, deplasări, opriri, pivotări.</li> <li>● <b>Elemente tehnice:</b> pasarea, prinderea, aruncarea, dribling etc.</li> <li>● <b>Acțiuni tehnico-tactice:</b> marcajul și demarcajul.</li> <li>● <b>Conținuturi practice:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Poziții fundamentale;</li> <li>- Deplasări, opriri prin săritură;</li> <li>- Ținerea, prinderea și pasarea mingii cu două mâini de la piept;</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Beneficiile practicării:</b> conexiuni inter/transdisciplinare.</li> <li>● <b>Reguli de securitate</b></li> <li>● <b>Reguli de joc:</b> durata jocului, minut de întrerupere.</li> <li>● <b>Procedee tehnice</b> ale: pasării, prinderii, aruncării, driblingului, deplasărilor.</li> <li>● <b>Acțiuni tehnico-tactice:</b> depășirea și pătrunderea.</li> <li>● <b>Conținuturi practice:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Deplasări, oprirea în doi pași, pivotarea;</li> <li>- Prinderea și pasarea mingii cu două mâini de la piept, de sus și de jos, cu o mână, de pe loc și în mișcare;</li> <li>- Dribling cu ocolirea obstacolelor;</li> <li>- Aruncarea la coș după oprirea prin săritură;</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Beneficiile practicării:</b> conexiuni inter/transdisciplinare.</li> <li>● <b>Reguli de securitate</b></li> <li>● <b>Reguli de joc:</b> durata atacului, înlocuirea.</li> <li>● <b>Elemente tehnice:</b> fente simple și complexe.</li> <li>● <b>Elemente de deposedare a mingii:</b> smulgerea, dezbateră, interceptația, acoperirea, recuperarea.</li> <li>● <b>Acțiuni tehnico-tactice:</b> Acțiuni a doi jucători în atac. Sisteme de apărare.</li> <li>● <b>Conținuturi practice:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fente simple și complexe;</li> <li>- Prinderea și pasarea mingii cu o mână și cu două mâini, cu ricoșare de la sol;</li> <li>- Dribling în deplasare cu schimb de direcție și viteză;</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Beneficiile practicării:</b> conexiuni inter/transdisciplinare.</li> <li>● <b>Reguli de securitate</b></li> <li>● <b>Reguli de joc:</b> regula de 5 și 8 s; gesticulația arbitrilor.</li> <li>● <b>Acțiuni tehnico-tactice:</b> individuale, acțiuni a 2-3 jucători, contracțiuni.</li> <li>● <b>Elemente și procedee tehnice:</b> elemente și procedee tehnice aplicate în acțiuni tactice individuale și colective.</li> <li>● <b>Conținuturi practice:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prinderea și pasarea mingii cu o mână și cu două mâini pe loc și în deplasare;</li> <li>- Dribling cu și fără control vizual;</li> <li>- Aruncarea la coș cu o mână de sus după doi pași;</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Beneficiile practicării:</b> conexiuni inter/transdisciplinare.</li> <li>● <b>Reguli de securitate</b></li> <li>● <b>Arbitrajul jocurilor:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- echipamentul arbitrilor;</li> <li>- gesticulația arbitrilor și dirijarea jocului.</li> </ul> </li> <li>● <b>Sisteme de atac și apărare:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- în atac: atac rapid și pozițional cu un pivot/doi pivoti;</li> <li>- în apărare: personal, zonal, mixt.</li> </ul> </li> <li>● <b>Conținuturi practice:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasarea mingii cu o mână și cu două mâini în 2-3 jucători;</li> <li>- Dribling în îmbinare de elemente de pasă și aruncare;</li> <li>- Aruncarea la coș prin săritură și după doi pași;</li> </ul> </li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aruncarea la coș cu ambele mâini de la piept de pe loc;</li> <li>- Dribling pe loc și în deplasare;</li> <li>- Acțiuni tactice individuale: marcajul și demarcajul.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Acțiuni tactice în atac și apărare: depășirea, pătrunderea, acțiunea tactică „dă și du-te”, apărarea om la om pe teren redus.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Deposedarea de minge: smulgerea, dezbateră, interceptația, recuperarea, acoperirea;</li> <li>- Aruncarea la coș cu o mână de sus de pe loc și în mișcare;</li> <li>- Acțiuni tactice: interacțiuni între doi jucători în atac și apărare; apărarea om la om, apărarea zonală.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Deposedarea de minge: smulgerea, dezbateră, interceptația, recuperarea, acoperirea;</li> <li>- Acțiuni tactice: interacțiuni între 2-3 jucători în atac și apărare; apărarea zonală.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Acțiuni tactice: interacțiuni între 2-3 jucători în atac și apărare; atacul rapid și pozițional.</li> </ul>
<b>Produce evaluabile</b>				
<p><b>Elemente și procedee:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pasa mingii cu două mâini de la piept;</li> <li>- dribling cu control vizual.</li> </ul> <p><b>Agenda motrice a elevului</b> (în formă grafică/digitală):  practicarea pasărilor activități extrașcolare, pe parcursul unei perioade indicate.</p>	<p><b>Elemente și procedee:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pasa mingii cu o mână de la umăr;</li> <li>- dribling cu ocolirea obstacolelor.</li> </ul> <p><b>Agenda motrice a elevului</b> (în formă grafică/digitală):  practicarea driblingului în activități extrașcolare, pe parcursul unei perioade indicate.</p>	<p><b>Elemente și procedee:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dribling cu ocolirea obstacolelor;</li> <li>- aruncarea la coș cu o mână de sus.</li> </ul> <p><b>Agenda motrice a elevului</b> (în formă grafică/digitală):  practicarea aruncărilor la coș în activități extrașcolare, pe parcursul unei perioade indicate.</p>	<p><b>Elemente și acțiuni:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- aruncarea la coș după doi pași;</li> <li>- acțiune tehnico-tactică a 2 jucători.</li> </ul> <p><b>Agenda motrice a elevului</b> (în formă grafică/digitală):  practicarea elementelor și a procedeelelor jocului în activități extrașcolare, pe parcursul unei perioade indicate.</p>	<p><b>Elemente și acțiuni:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- aruncarea la coș după doi pași;</li> <li>- acțiune tehnico-tactică a 3 jucători.</li> </ul> <p><b>Agenda motrice a elevului</b> (în formă grafică/digitală):  practicarea elementelor și a procedeelelor jocului în activități extrașcolare, pe parcursul unei perioade indicate.</p>

HANDBAL			
NIVELUL A1	NIVELUL A2	NIVELUL B1	NIVELUL B2
Unități de conținut			
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Handbal – joc sportiv</b></li> <li>● <b>Beneficiile practicării:</b> conexiuni inter/transdisciplinare.</li> <li>● <b>Reguli de securitate</b></li> <li>● <b>Reguli de joc:</b> fault, pași, dublu dribling.</li> <li>● <b>Poziții și mișcări specifice:</b> poziții fundamentale, deplasări.</li> <li>● <b>Elemente tehnice:</b> pasarea, prinderea, aruncarea, dribling, tehnica portarului.</li> <li>● <b>Acțiuni tehnico-tactice:</b> marcajul și demarcajul.</li> <li>● <b>Conținuturi practice:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Poziții fundamentale, deplasări;</li> <li>- Pasarea mingii cu o mână de la umăr; prinderea mingii cu două mâini;</li> <li>- Aruncarea la poartă de pe loc; dribling pe loc și în deplasare;</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Beneficiile practicării:</b> conexiuni inter/transdisciplinare.</li> <li>● <b>Reguli de securitate</b></li> <li>● <b>Reguli de joc:</b> terenul de joc, apărarea în semicerc, călcarea semicercului în atac, picior.</li> <li>● <b>Procedee tehnice ale:</b> pasării, prinderii, aruncării, driblingului, tehnicii portarului.</li> <li>● <b>Acțiuni tehnico-tactice:</b> depășirea și pătrunderea.</li> <li>● <b>Conținuturi practice:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Poziții fundamentale, deplasări;</li> <li>- Pasarea mingii cu o mână de la umăr și prinderea cu două mâini de pe loc și în deplasare;</li> <li>- Aruncarea la poartă de pe loc și cu pași adăugați, de la 7 m;</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Beneficiile practicării:</b> conexiuni inter/transdisciplinare.</li> <li>● <b>Reguli de securitate</b></li> <li>● <b>Reguli de joc:</b> aruncarea de la 7 m, regula 9 m.</li> <li>● <b>Procedee tehnice:</b> mișcări înșelătoare, fente simple și complexe.</li> <li>● <b>Elemente de deposedare a mingii:</b> smulgerea, dezbateră, interceptația, recuperarea etc.</li> <li>● <b>Acțiuni tehnico-tactice:</b> Acțiuni a doi jucători în atac. Sisteme simple de apărare.</li> <li>● <b>Conținuturi practice:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasarea mingii cu o mână de la umăr și prinderea mingii cu două mâini în deplasare și diferite distanțe și direcții, de pe loc și în deplasare;</li> <li>- Aruncarea la poartă prin săritură și cu pași adăugați, de la 7 m, fente;</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Beneficiile practicării:</b> conexiuni inter/transdisciplinare.</li> <li>● <b>Reguli de securitate</b></li> <li>● <b>Reguli de joc:</b> înlocuirea jucătorilor, gesturile arbitrului.</li> <li>● <b>Elemente tehnice specifice jocului:</b> tehnica portarului, pase specifice etc.</li> <li>● <b>Acțiuni tehnico-tactice:</b> individuale, acțiuni a 2-3 jucători, contraacțiuni.</li> <li>● <b>Sisteme de atac și apărare specifice probei:</b> atac rapid și pozițional cu un pivot/doi pivoti; apărare personală, zonală, mixtă.</li> <li>● <b>Conținuturi practice:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasarea mingii cu o mână de la umăr și prinderea mingii în deplasare și diferite distanțe și direcții; apărarea la poartă prin săritură, din extreme, după dribling și prinderea mingii;</li> <li>- Dribling multiplu în îmbinare cu diferite elemente și procedee tehnice;</li> <li>- Tehnica portarului: blocarea mingii, de la 7 m repunerea mingii în joc;</li> </ul> </li> </ul>
<b>NIVELUL B3</b>			



<p>- Tehnica portarului: prinderea și repunerea mingii în joc;</p> <p>- Acțiuni tactice: depășirea, demarajul și marcajul; sistemul de atac în semicerc, aranjarea în apărare în sistemul 6:0.</p>	<p>- Dribling pe loc și multiplu;</p> <p>- Tehnica portarului: blocarea, prinderea și repunerea mingii în joc;</p> <p>- Acțiuni tactice: depășirea, pătrunderea, sistemul de atac în semicerc, contraatac.</p>	<p>- Dribling cu ocolirea obstacolelor;</p> <p>- Tehnica deposedării de minge: smulgerea, dezbateră, intercepta, recuperarea;</p> <p>- Acțiuni tactice individuale în atac și apărare: depășirea, demarajul, marcajul, replierea;</p> <p>- Acțiuni tactice colective în atac și apărare: sistemul de atac în semicerc, contraatac cu intermediar, acțiuni tactice în sistemul de apărare.</p>	<p>- Dribling multiplu cu depășirea obstacolelor,</p> <p>- Tehnica portarului: blocarea mingii, repunerea mingii în joc;</p> <p>- Acțiuni tactice individuale în atac și apărare: mișcări înșelătoare, depășirea, pătrunderea, demarajul, marcajul, replierea, intercepta;</p> <p>- Acțiuni tactice colective în atac și apărare: interacțiune a 2-3 jucători; sistemul de atac cu un pivot, acțiuni tactice colective în funcție de sistemul de apărare.</p>	<p>- Acțiuni tactice individuale în atac și apărare: mișcări înșelătoare, depășirea, pătrunderea, demarajul și marcajul, replierea;</p> <p>- Acțiuni tactice colective în atac și apărare: interacțiune a 2-3 jucători; sistemul de atac cu un pivot; acțiuni tactice colective în funcție de sistemul de apărare.</p>
<b>Produce evaluabile</b>				
<p><b>Elemente și procedee:</b></p> <p>- pasa mingii cu o mână de la umăr;</p> <p>- aruncarea mingii la țintă.</p> <p><b>Agenda motrice a elevului</b> (în formă grafică/digitală): practicarea paselor în activități extrașcolare, pe parcursul unei perioade indicate.</p>	<p><b>Elemente și procedee:</b></p> <p>- pasa și prinderea mingii în deplasare;</p> <p>- aruncarea mingii la poartă cu doi pași adăugați.</p> <p><b>Agenda motrice a elevului</b> (în formă grafică/digitală): practicarea driblingului în activități extrașcolare, pe parcursul unei perioade indicate.</p>	<p><b>Elemente și procedee:</b></p> <p>- pasa mingii la distanță;</p> <p>- aruncarea mingii la poartă cu doi pași adăugați după dribling.</p> <p><b>Agenda motrice a elevului</b> (în formă grafică/digitală): practicarea aruncărilor la poartă în activități extrașcolare, pe parcursul unei perioade indicate.</p>	<p><b>Elemente și procedee:</b></p> <p>- pasa mingii la distanță;</p> <p>- aruncarea mingii la poartă prin săritură.</p> <p><b>Agenda motrice a elevului</b> (în formă grafică/digitală): practicarea elementelor și a procedeelelor jocului în activități extrașcolare, pe parcursul unei perioade indicate.</p>	<p><b>Elemente și acțiuni:</b></p> <p>- aruncarea mingii la poartă în spații indicate;</p> <p>- traseul tehnico-tactic.</p> <p><b>Agenda motrice a elevului</b> (în formă grafică/digitală): practicarea elementelor și a procedeelelor jocului în activități extrașcolare, pe parcursul unei perioade indicate.</p>

FOTBAL				
NIVELUL A1	NIVELUL A2	NIVELUL B1	NIVELUL B2	NIVELUL B3
Unități de conținut				
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Fotbal – joc sportiv</b></li> <li>● <b>Beneficiile practicării:</b> conexiuni inter/transdisciplinare.</li> <li>● <b>Reguli de securitate</b></li> <li>● <b>Reguli de joc:</b> henț, fault, aruncarea de la margine.</li> <li>● <b>Poziții și mișcări</b></li> <li>● <b>Procedee tehnice ale</b> fundamentale ale atacantului și ale apărătorului;</li> <li>● <b>Deplasări:</b> mers, alergări, sărituri, opriri, schimbare de direcție.</li> <li>● <b>Elemente tehnice:</b> pasarea, preluarea, lovirea, driblingul, conducerea mingii.</li> <li>● <b>Acțiuni tehnico-tactice:</b> marcajul și demarcajul.</li> <li>● <b>Conținuturi practice:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasarea mingii cu interiorul labei piciorului, cu șiretul plin, interior, exterior, pe loc și în deplasare, cu capul de pe loc;</li> <li>- Preluarea mingii cu piciorul, pe loc și în deplasare;</li> <li>- Lovirea mingii la poartă;</li> <li>- Conducerea mingii, interiorul labei piciorului, cu șiretul plin, cu capul;</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Beneficiile practicării:</b> conexiuni inter/transdisciplinare.</li> <li>● <b>Reguli de securitate</b></li> <li>● <b>Reguli de joc:</b> corner, loviturile de joc, corner, loviturile de penalizare.</li> <li>● <b>Procedee tehnice ale:</b> pasării, loviturii, preluării, conducerii mingii, driblingului.</li> <li>● <b>Acțiuni tactice:</b> marcajul, demarcajul; depășirea.</li> <li>● <b>Conținuturi practice:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasarea mingii cu interiorul labei piciorului, cu șiretul plin, interior, exterior, pe loc și în deplasare, cu capul de pe loc;</li> <li>- Preluarea mingii cu piciorul, pe loc și în deplasare;</li> <li>- Lovirea mingii la poartă;</li> <li>- Conducerea mingii, driblingul;</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Beneficiile practicării:</b> conexiuni inter/transdisciplinare.</li> <li>● <b>Reguli de securitate</b></li> <li>● <b>Reguli de joc:</b> schimbarea de jucători, loviturile de penalizare.</li> <li>● <b>Elemente tehnice:</b> fente, aruncarea de la margine; tehnica portarului.</li> <li>● <b>Elemente de deposedare a mingii:</b> dezbaterea, recuperarea, interceptia.</li> <li>● <b>Acțiuni tehnico-tactice:</b> Acțiuni a 2 jucători în atac. Sisteme de apărare.</li> <li>● <b>Conținuturi practice:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasarea mingii cu șiretul interior și exterior, șiretul plin, pe loc și în deplasare, cu capul;</li> <li>- Preluarea mingii cu piciorul, cu pieptul;</li> <li>- Conducerea mingii cu șiretul interior, exterior, șiretul plin și talpa, driblingul;</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Beneficiile practicării:</b> conexiuni inter/transdisciplinare.</li> <li>● <b>Reguli de securitate</b></li> <li>● <b>Reguli de joc:</b> semnalizările arbitrilor.</li> <li>● <b>Elemente tehnice specifice:</b> tehnica portarului.</li> <li>● <b>Acțiuni tehnico-tactice:</b> individuale, acțiuni și contraacțiuni între 2-3 jucători.</li> <li>● <b>Sisteme de atac și apărare specifice probei:</b> atac rapid și pozițional; apărare om la om, zonală.</li> <li>● <b>Conținuturi practice:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasarea mingii cu șiretul interior și exterior, latul labei piciorului pe loc și în deplasare;</li> <li>- Preluarea mingii cu piciorul, cu coapsa, cu pieptul și cu capul;</li> <li>- Conducerea mingii cu șiretul interior, exterior, șiretul plin, driblingul, în condiții special adaptate;</li> <li>- Lovirea mingii la poartă după conducere;</li> </ul> </li> </ul>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasarea și preluarea mingii cu piciorul;</li> <li>- Lovirea mingii la poartă;</li> <li>- Conducerea mingii;</li> <li>- Aruncarea de la margine de pe loc;</li> <li>- Deposedarea adversarului de minge, din față;</li> <li>- Tehnica portarului: dezbateri și devieri;</li> <li>- Acțiuni tactice individuale: marcajul, demarcajul.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Deposedarea adversarului de minge, din față, interceptația;</li> <li>- Tehnica portarului: blocarea și prinderea</li> <li>- Acțiuni tactice individuale: marcajul, demarcajul, depășirea.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lovirea mingii la poartă pe loc și în deplasare;</li> <li>- Repunerea în joc de la margine; din penalizare, de la colțul terenului (corner);</li> <li>- Deposedarea de minge din față și din lateral;</li> <li>- Tehnica portarului: blocarea, prinderea și repunerea mingii în joc;</li> <li>- Acțiuni tactice: marcajul la jucătorul cu și fără minge; demarcajul; acțiunea tactică „un-doi”;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lovirea mingii la poartă după conducere;</li> <li>- Deposedarea adversarului de minge din față și din lateral;</li> <li>- Tehnica specifică portarului: prinderea, boxarea, devierea, repunerea mingii în joc cu piciorul;</li> <li>- Acțiuni tactice în atac: demarcajul, pătrunderea; acțiunea tactică „un-doi”;</li> <li>- Acțiuni tactice în apărare: tatonarea, marcajul la jucătorul cu și fără minge, dublajul, presingul, apărarea om la om.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Deposedarea adversarului de minge din față, din lateral, din spate;</li> <li>- Tehnica specifică portarului: prinderea, boxarea, devierea, repunerea mingii în joc cu mâna și cu piciorul;</li> <li>- Acțiuni tactice în atac: demarcajul, pătrunderea; atacul rapid și pozițional;</li> <li>- Acțiuni tactice în apărare: tatonarea, marcajul, dublajul, presingul; apărarea zonală și om la om.</li> </ul>
<b>Produce evaluabile</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>- pasarea și preluarea mingii în perechi;</li> <li>- lovitura la țintă.</li> </ul> <p><b>Agenda motrice a elevului</b> (în formă grafică/digitală):  practicarea loviturilor în activități extrașcolare, pe parcursul unei perioade indicate.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- lovirea mingii la poartă;</li> <li>- conducerea mingii cu ocolirea obstacolelor;</li> </ul> <p><b>Agenda motrice a elevului</b> (în formă grafică/digitală):  practicarea pasării – preluării în activități extrașcolare, pe parcursul unei perioade indicate.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- lovitura la poartă prin aer;</li> <li>- conducerea mingii cu ocolirea obstacolelor.</li> </ul> <p><b>Agenda motrice a elevului</b> (în formă grafică/digitală):  practicarea loviturilor la poartă în activități extrașcolare, pe parcursul unei perioade indicate.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- tehnica preluării mingii cu piciorul;</li> <li>- lovitura la poartă după conducere.</li> </ul> <p><b>Agenda motrice a elevului</b> (în formă grafică/digitală):  practicarea elementelor și a procedeelelor jocului în activități extrașcolare, pe parcursul unei perioade indicate.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- jonglarea mingii;</li> <li>- lovitura la poartă după conducere;</li> </ul> <p><b>Agenda motrice a elevului</b> (în formă grafică/digitală):  practicarea elementelor și a procedeelelor jocului în activități extrașcolare, pe parcursul unei perioade indicate.</p>

RUGBY-TAG				
NIVELUL A1	NIVELUL A2	NIVELUL B1	NIVELUL B2	NIVELUL B3
Unități de conținut				
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Rugby-tag – joc sportiv</b></li> <li>● <b>Beneficiile practicării:</b> conexiuni inter/transdisciplinare.</li> <li>● <b>Reguli de securitate</b></li> <li>● <b>Reguli de joc:</b> începerea și reînceperea jocului, înainte și pasă înainte, jocul la sol, regulile deposedării centurii de rugby-tag.</li> <li>● <b>Poziții și mișcări</b> <b>specifice:</b> - poziția fundamentală a atacantului și a apărătorului; - deplasări: mers, alergări, sărituri, opriri.</li> <li>● <b>Elemente tehnice:</b> pasarea, prinderea, purtarea, culegerea, culcarea mingii.</li> <li>● <b>Acțiuni tehnico-tactice:</b> marcajul și demarcajul.</li> <li>● <b>Conținuturi practice:</b> - Poziții fundamentale, deplasări;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Beneficiile practicării:</b> conexiuni inter/transdisciplinare.</li> <li>● <b>Reguli de securitate</b></li> <li>● <b>Reguli de joc:</b> în afara jocului, paravanul, regulile deposedării centurii de rugby-tag.</li> <li>● <b>Procedee tehnice ale:</b> pasărilor, prinderilor, purtării mingii, deplasărilor.</li> <li>● <b>Acțiuni tehnico-tactice:</b> depășirea și pătrunderea.</li> <li>● <b>Conținuturi practice:</b> - purtarea mingii cu o mână și cu doua mâini din alergare; - pasarea și prinderea mingii cu două mâini de pe loc și în deplasare; - culegerea mingii în sol, culcarea mingii în terenul de țintă;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Beneficiile practicării:</b> conexiuni inter/transdisciplinare.</li> <li>● <b>Reguli de securitate</b></li> <li>● <b>Reguli de joc:</b> în afara jocului, jocul la sol.</li> <li>● <b>Elemente tehnice:</b> fente, schimbare de direcție.</li> <li>● <b>Elemente de deposedare a mingii, a centurii de tag:</b> culegerea, interceptația; deposedarea unei/a ambelor centuri de tag.</li> <li>● <b>Acțiuni tehnico-tactice:</b> Acțiuni a doi jucători în atac. Sisteme simple de apărare.</li> <li>● <b>Conținuturi practice:</b> - Fente, schimbare de direcție; - Prinderea, culegerea, culcarea și pasarea mingii de pe loc și în demitur, pase prin interceptația;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Beneficiile practicării:</b> conexiuni inter/transdisciplinare.</li> <li>● <b>Reguli de securitate</b></li> <li>● <b>Reguli de joc:</b> gesturile arbitrului.</li> <li>● <b>Elemente tehnice</b> <b>specifice:</b> pase specifice.</li> <li>● <b>Acțiuni tehnico-tactice:</b> individuale, acțiuni a 2-3 jucători, contraacțiuni.</li> <li>● <b>Sisteme de atac și apărare:</b> atac rapid și pozițional; apărare om la om și glisant.</li> <li>● <b>Conținuturi practice:</b> - Prinderea, culegerea, purtarea, culcarea mingii, pasarea mingii la diferite distanțe în alergare, pase prin demitur, peste umăr, cârlig, în diferite forme; - Smulgerea centurilor de tag în doi jucători din lateral de pe loc și în deplasare;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Beneficiile practicării:</b> conexiuni inter/transdisciplinare.</li> <li>● <b>Reguli de securitate</b></li> <li>● <b>Arbitrajul jocului:</b> echipamentul arbitrului, gesticulația arbitrului și dirijarea jocului.</li> <li>● <b>Elemente și procedee tehnice:</b> elemente aplicate în acțiuni tactice individuale și colective.</li> <li>● <b>Conținuturi practice:</b> - Schimbarea de direcție cu pas sărit, pas încrucișat, pas adăugat; - Prinderea și pasarea mingii la diferite distanțe, în diferite forme; - Deposdarea de centura de tag: smulgerea centurii de 1-2 jucători din lateral și din spate în deplasare;</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Priza mingii, purtarea mingii cu o mână și cu doua mâini;</li> <li>- Pasarea și prinderea mingii cu două mâini de pe loc și în deplasare;</li> <li>- Acomodarea și smulgerea centurii de rugby-tag;</li> <li>- Culcarea mingii în terenul de țintă;</li> <li>- Acțiuni tactice individuale: marcajul și demarcajul.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- deposedarea centurii de tag: smulgerea centurii de pe loc și din alergare, din lateral, din spate;</li> <li>- acțiuni tactice: pătrunderea, depășirea, marcajul și demarcajul.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Deposedarea centurii de tag: smulgerea centurilor din față și din spate;</li> <li>- Acțiuni tactice individuale în atac și în apărare: pătrunderea, depășirea, demarcajul; marcajul, închiderea unghiului de atac;</li> <li>- Acțiuni tactice colective: atac în evantai, în trepte; apărare om la om.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Acțiuni tactice individuale în atac și în apărare: pătrunderea, depășirea, demarcajul; marcajul, închiderea unghiului de apărare;</li> <li>- Acțiuni tactice colective în atac și apărare: acțiuni în 2-3 jucători (săritură, încrucișare, dublare), în trepte; apărare om la om și glisant.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Acțiuni tactice individuale în atac și apărare: pătrunderea, depășirea, demarcajul; marcajul, închiderea unghiului de apărare;</li> <li>- Acțiuni tactice colective în atac și în apărare: acțiuni în 2-3 jucători (săritură, încrucișare, dublare), în trepte; apărare om la om și glisant.</li> </ul>
<b>Produse evaluabile</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>- pasarea și prinderea mingii de pe loc;</li> <li>- deposedarea centurii de tag.</li> </ul> <p><b>Agenda motrice a elevului</b> (în formă grafică/digitală): practicarea paselor pe loc în activități extrașcolare, pe parcursul unei perioade indicate.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pasarea și prinderea mingii în deplasare;</li> <li>- deposedarea centurii de tag din alergare.</li> </ul> <p><b>Agenda motrice a elevului</b> (în formă grafică/digitală): practicarea în deplasare în activități extrașcolare, pe parcursul unei perioade indicate.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pasa mingii la distanță/ țintă;</li> <li>- traseul tehnico-tactic.</li> </ul> <p><b>Agenda motrice a elevului</b> (în formă grafică/digitală): practicarea paselor în 3 jucători în activități extrașcolare, pe parcursul unei perioade indicate.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pasa mingii la distanță/ țintă;</li> <li>- traseul tehnico-tactic.</li> </ul> <p><b>Agenda motrice a elevului</b> (în formă grafică/digitală): practicarea elementelor și a procedeelelor jocului în activități extrașcolare, pe parcursul unei perioade indicate.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- traseul tehnico-tactic;</li> <li>- rezolvarea situațiilor de supranumeric.</li> </ul> <p><b>Agenda motrice a elevului</b> (în formă grafică/digitală): practicarea elementelor și a procedeelelor jocului în activități extrașcolare, pe parcursul unei perioade indicate.</p>

VOLEI				
NIVELUL A1	NIVELUL A2	NIVELUL B1	NIVELUL B2	NIVELUL B3
Unități de conținut				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Volei – joc sportiv</b></li> <li>• <b>Beneficiile practicării:</b> conexiuni inter/transdisciplinare.</li> <li>• <b>Reguli de securitate</b></li> <li>• <b>Reguli de joc:</b> terenul de joc, plasarea și schimbul jucătorilor.</li> <li>• <b>Poziții și mișcări specifice:</b> poziții fundamentale ale atacantului și ale apărătorului; deplasări: mers, alergări, sărituri.</li> <li>• <b>Elemente tehnice:</b> pasarea, serviciul, preluarea.</li> <li>• <b>Conținuturi practice:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Poziții fundamentale, deplasări;</li> <li>- Pasa cu ambele mâini de sus și de jos pe loc, urmată de deplasare;</li> <li>- Preluarea mingii de sus, de jos, în mișcare;</li> <li>- Serviciul de jos din față cu diferite traiectorii;</li> <li>- Acțiuni tehnico-tactice compuse din preluare, pasă și transmitere peste fileu.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Beneficiile practicării:</b> conexiuni inter/transdisciplinare.</li> <li>• <b>Reguli de securitate</b></li> <li>• <b>Reguli de joc:</b> schimbarea terenurilor de joc, lovirea dublă, mingea ținută.</li> <li>• <b>Procedee tehnice</b> ale: pasării, serviciului, preluării</li> <li>• <b>Conținuturi practice:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Poziții fundamentale, deplasări;</li> <li>- Pasa cu ambele mâini de sus și de jos pe loc, urmată de deplasare;</li> <li>- Preluarea mingii de sus, de jos, în deplasare;</li> <li>- Serviciul de jos și de sus din față, de pe loc;</li> <li>- Acțiuni tehnico-tactice compuse din preluare, pasă și transmitere peste fileu.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Beneficiile practicării:</b> conexiuni inter/transdisciplinare.</li> <li>• <b>Reguli de securitate</b></li> <li>• <b>Reguli de joc:</b> greșeli de serviciu, greșeli la fileu.</li> <li>• <b>Elemente tehnice:</b> serviciul de jos din față, de sus.</li> <li>• <b>Acțiuni tehnico-tactice</b> de: serviciu, preluare, pasă.</li> <li>• <b>Conținuturi practice:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasa cu ambele mâini de sus, de sus de pe loc și după deplasare;</li> <li>- Preluarea mingii de sus, de jos în deplasare;</li> <li>- Serviciul de jos și de sus din față, de pe loc;</li> <li>- Acțiuni tehnico-tactice compuse din preluare, pasă și transmitere peste fileu.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Beneficiile practicării:</b> conexiuni inter/transdisciplinare.</li> <li>• <b>Reguli de securitate</b></li> <li>• <b>Reguli de joc:</b> semnalarile arbitrilor.</li> <li>• <b>Elemente tehnice:</b> lovitura de atac.</li> <li>• <b>Acțiuni tehnico-tactice:</b> individuale, din 3 pase, sisteme simple de apărare.</li> <li>• <b>Conținuturi practice:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasa de sus, de jos cu diferite traiectorii;</li> <li>- Serviciul de jos și de sus din față, de pe loc;</li> <li>- Preluarea mingii de sus, de jos, din serviciu;</li> <li>- Lovitura de atac;</li> <li>- Acțiuni tehnico-tactice compuse din preluare, pasă și transmitere peste fileu.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Beneficiile practicării:</b> conexiuni inter/transdisciplinare.</li> <li>• <b>Reguli de securitate</b></li> <li>• <b>Arbitrajul jocului:</b> echipamentul arbitrilor, gesticulația arbitrilor și dirijarea jocului.</li> <li>• <b>Elemente și procedee tehnice:</b> lovitura de atac; elemente și procedee tehnice aplicate în acțiuni tactice.</li> <li>• <b>Conținuturi practice:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasa de sus cu diferite traiectorii pe loc și în deplasare; peste cap;</li> <li>- Serviciul de jos și de sus din față, de pe loc în diferite zone;</li> <li>- Preluarea mingii cu două mâini de sus, de jos, cu orice parte a corpului;</li> <li>- Lovitura de atac;</li> <li>- Acțiuni tehnico-tactice compuse din: preluare, pasă și lovitură de atac.</li> </ul> </li> </ul>

Produce evaluabile			
<p><b>Elemente și procedee:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pasa mingii de sus cu două mâini;</li> <li>- preluarea mingii de jos cu două mâini.</li> </ul> <p><b>Agenda motrice a elevului</b> (în formă grafică/digitală):            practicarea pasesi de sus în activități extrașcolare, pe parcursul unei perioade indicate.</p>	<p><b>Elemente și procedee:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pasa mingii cu două mâini de sus la precizie;</li> <li>- serviciul de jos din față la țintă.</li> </ul> <p><b>Agenda motrice a elevului</b> (în formă grafică/digitală):            practicarea pasesi de jos în activități extrașcolare, pe parcursul unei perioade indicate.</p>	<p><b>Elemente și procedee:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pase consecutive a mingii cu două mâini de sus;</li> <li>- serviciul de jos din față în zone.</li> </ul> <p><b>Agenda motrice a elevului</b> (în formă grafică/digitală):            practicarea serviciilor în activități extrașcolare, pe parcursul unei perioade indicate.</p>	<p><b>Elemente și procedee:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- lovitura de atac;</li> <li>- serviciul de sus în zone.</li> </ul> <p><b>Agenda motrice a elevului</b> (în formă grafică/digitală):            practicarea elementelor și a procedeeelor jocului în activități extrașcolare, pe parcursul unei perioade indicate.</p>
Activități de învățare recomandate			
<p><b>Activități specifice:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- observarea, demonstrarea și explicarea poziției și a mișcărilor părților corpului, a factorilor-cheie la îndeplinirea elementelor și procedeeelor tehnice specifice jocului în funcție de caracteristicile spațio-temporale, eventual cu suport video/digital;</li> <li>- practicarea și demonstrarea elementelor și a procedeeelor tehnice specifice jocurilor în diferite poziții și cu îmbinarea diferitor mișcări ale corpului;</li> <li>- practicarea elementelor de posesie și manipulare a mingii prin exerciții, ștafete, jocuri de mișcare, pregătitoare și convenționale (cu sarcini);</li> <li>- dezvoltarea calităților motrice specifice (viteză, capacitate coordinative) prin elemente și procedee tehnice ale jocului.</li> </ul>			
<p><b>Activități specifice:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- observarea, demonstrarea și explicarea elementelor și a procedeeelor tehnice specifice jocului, înlănțuirea lor în acțiuni tactice individuale și a 2-3 jucători, eventual cu suport video/digital;</li> <li>- practicarea elementelor și a procedeeelor tehnice specifice jocului sportiv în structuri complexe cu și fără minge;</li> <li>- exersarea și practicarea acțiunilor tactice individuale și de grup în atac și în apărare în condiții special adoptate (în situații de supranumeric în atac și inferioritate numerică în apărare);</li> <li>- dezvoltarea calităților motrice specifice (forță – viteză, capacitate coordinative specifice) prin intermediul jocurilor de mișcare, pregătitoare și bilaterale.</li> </ul>			

<p><b>Activități antreprenoriale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- practicarea diferitor roluri (mentor, model, lider de joc etc.) la nivel de grup/clasă;</li> <li>- realizarea proiectului individual/de grup/colectiv: afiș/poster/banner publicitar;</li> <li>- îmbunătățirea stării de sănătate prin participarea regulată la activitățile motrice (în formă grafică/digitală);</li> <li>- învățarea prin sarcini de lucru: identificarea condițiilor sigure, a modalităților de protecție personală și a celor din jur în timpul practicării jocurilor sportive;</li> <li>- organizarea workshopurilor: schimb de bune practici referitoare la identificarea spațiilor și a jocurilor care se pot practica împreună cu prietenii/familia.</li> </ul>	<p><b>Activități antreprenoriale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- practicarea diferitor roluri (conducător, profesor, lider de joc, căpitan de echipă, susținător, arbitru etc.) în activități specifice jocurilor sportive la nivel de grup/clasă/școală;</li> <li>- realizarea proiectului individual/de grup/colectiv: afiș/poster/banner spot publicitar despre impactul jocurilor asupra stării emoționale a omului, satisfacția și plăcerea personală (în formă grafică/digitală);</li> <li>- învățarea prin sarcini de lucru: evaluarea progreselor proprii de însușire a elementelor și a procedurilor tehnico-tactice specifice jocului sportiv;</li> <li>- organizarea workshopurilor: schimb de bune practici referitoare la evoluția în activități competiționale specifice jocurilor sportive în cadrul școlar și cel extrașcolar.</li> </ul>
--	---



# VI. MODULE LA ALEGERE

## Modulul ELEMENTE DE DANS

ELEMENTE DE DANS POPULAR				
NIVELUL A1	NIVELUL A2	NIVELUL B1	NIVELUL B2	NIVELUL B3
<b>Unități de conținut</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Beneficiile practicării</b></li> <li>• <b>Reguli de securitate</b></li> <li>• <b>Conținuturi practice:</b></li> </ul> <p>Dans popular <i>Hora 2/4</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ritmul și numărătoarea;</li> <li>- Pași de bază: de caracter de horă;</li> <li>- Îmbinarea pasului cu mișcările brațelor;</li> <li>- Coordonarea brațelor cu pasul;</li> <li>- Interpretarea elementului după ritm și muzică;</li> <li>- Interpretarea pasului în semicerc, în cerc, pe linie;</li> <li>- Pași de dans în perechi;</li> <li>- Dansuri populare regionale (ruse, găgăuze, bulgare, ucrainene etc.).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Beneficiile practicării</b></li> <li>• <b>Reguli de securitate</b></li> <li>• <b>Conținuturi practice:</b></li> </ul> <p>Dans popular <i>Hora 2/4</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ritmul și numărătoarea;</li> <li>- Pași de bază: de caracter de horă;</li> <li>- Îmbinarea pasului cu mișcările brațelor;</li> <li>- Coordonarea brațelor cu pasul;</li> <li>- Interpretarea elementului după ritm și muzică;</li> <li>- Interpretarea pasului în semicerc, în cerc, pe linie;</li> <li>- Pași de dans în perechi;</li> <li>- Dansuri populare regionale (ruse, găgăuze, bulgare, ucrainene etc.).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Beneficiile practicării</b></li> <li>• <b>Reguli de securitate</b></li> <li>• <b>Conținuturi practice:</b></li> </ul> <p>Dans popular <i>Sârba</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ritmul și numărătoarea;</li> <li>- Pași de bază: pas de caracter de sârba;</li> <li>- Îmbinarea pasului cu mișcările brațelor;</li> <li>- Coordonarea brațelor cu pasul;</li> <li>- Interpretarea elementului după ritm și muzică;</li> <li>- Interpretarea pasului în semicerc, în cerc, pe linie;</li> <li>- Pași de dans în perechi;</li> <li>- Dansuri populare regionale (ruse, găgăuze, bulgare, ucrainene etc.).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Beneficiile practicării</b></li> <li>• <b>Reguli de securitate</b></li> <li>• <b>Conținuturi practice:</b></li> </ul> <p>Dans tradițional <i>Hostropă</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ritmul și numărătoarea;</li> <li>- Pas de bază de hostropă;</li> <li>- Îmbinarea pasului cu mișcările brațelor;</li> <li>- Coordonarea brațelor cu pasul;</li> <li>- Interpretarea elementului după ritm și muzică;</li> <li>- Interpretarea pasului în semicerc, în cerc, pe linie;</li> <li>- Pași de dans în perechi;</li> <li>- Dansuri populare regionale (ruse, găgăuze, bulgare, ucrainene etc.).</li> </ul>	

Produce evaluabile			
Elemente și procedee:	Elemente și procedee:	Elemente și procedee:	Elemente și procedee:
<p>- pas de bază: de caracter de horă.</p> <p><b>Proiect:</b> <i>Portul (costumul) popular și chiuiturile.</i></p>	<p>- dansul <i>Hora 2/4.</i></p> <p><b>Proiect:</b> <i>Pozițiile principale în dans popular și pașii specifici.</i></p>	<p>- pas de bază: pas de caracter de sărbă.</p> <p><b>Proiect:</b> <i>Dansuri populare regionale.</i></p>	<p>- pas de bază de hostropăț.</p> <p><b>Proiect:</b> <i>Dansuri populare specifice evenimentelor culturale folclorice.</i></p>
ELEMENTE DE DANS SPORTIV			
NIVELUL A1	NIVELUL A2	NIVELUL B1	NIVELUL B2
Unități de conținut			
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Beneficiile practicării</li> <li>● Reguli de securitate</li> <li>● Conținuturi practice:</li> </ul> <p>Vals lent:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pași de bază: de vals, de vals cu întoarcere, „pătratul” valsului;</li> <li>- Îmbinarea pasului cu mișcările brațelor;</li> <li>- Coordonarea brațelor cu pasul;</li> <li>- Interpretarea elementului după ritm, muzică, variat;</li> <li>- Interpretarea pașilor în perechi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Beneficiile practicării</li> <li>● Reguli de securitate</li> <li>● Conținuturi practice:</li> </ul> <p>Vals lent:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pași de bază: de vals, de vals cu întoarcere, „pătratul” valsului;</li> <li>- Îmbinarea pasului cu mișcările brațelor;</li> <li>- Coordonarea brațelor cu pasul;</li> <li>- Interpretarea elementului după ritm, muzică, variat;</li> <li>- Interpretarea pașilor în perechi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Beneficiile practicării</li> <li>● Reguli de securitate</li> <li>● Conținuturi practice:</li> </ul> <p>Valsul în perechi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pași de bază: de vals, de vals cu întoarcere, „pătratul” valsului;</li> <li>- Îmbinarea pasului cu mișcările brațelor;</li> <li>- Coordonarea brațelor cu pasul;</li> <li>- Interpretarea elementului după ritm, muzică, variat;</li> <li>- Interpretarea pasului în semicerc, în cerc, pe linie.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Beneficiile practicării</li> <li>● Reguli de securitate</li> <li>● Conținuturi practice:</li> </ul> <p>Valsul în perechi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pași de bază: de vals, de vals cu întoarcere, „pătratul” valsului;</li> <li>- Îmbinarea pasului cu mișcările brațelor;</li> <li>- Coordonarea brațelor cu pasul;</li> <li>- Interpretarea elementului după ritm, muzică, variat;</li> <li>- Interpretarea pasului în semicerc, în cerc, pe linie.</li> </ul>
NIVELUL A1	NIVELUL B1	NIVELUL B2	NIVELUL B3
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Beneficiile practicării</li> <li>● Reguli de securitate</li> <li>● Conținuturi practice:</li> </ul> <p>Vals lent:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pași de bază: de vals, de vals cu întoarcere, „pătratul” valsului;</li> <li>- Îmbinarea pasului cu mișcările brațelor;</li> <li>- Coordonarea brațelor cu pasul;</li> <li>- Interpretarea elementului după ritm, muzică, variat;</li> <li>- Interpretarea pașilor în perechi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Beneficiile practicării</li> <li>● Reguli de securitate</li> <li>● Conținuturi practice:</li> </ul> <p>Valsul în perechi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pași de bază: de vals, de vals cu întoarcere, „pătratul” valsului;</li> <li>- Îmbinarea pasului cu mișcările brațelor;</li> <li>- Coordonarea brațelor cu pasul;</li> <li>- Interpretarea elementului după ritm, muzică, variat;</li> <li>- Interpretarea pasului în semicerc, în cerc, pe linie.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Beneficiile practicării</li> <li>● Reguli de securitate</li> <li>● Conținuturi practice:</li> </ul> <p>Valsul în perechi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pași de bază: de vals, de vals cu întoarcere, „pătratul” valsului;</li> <li>- Îmbinarea pasului cu mișcările brațelor;</li> <li>- Coordonarea brațelor cu pasul;</li> <li>- Interpretarea elementului după ritm, muzică, variat;</li> <li>- Interpretarea pasului în semicerc, în cerc, pe linie.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Beneficiile practicării</li> <li>● Reguli de securitate</li> <li>● Conținuturi practice:</li> </ul> <p>Valsul în perechi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pași de bază: de vals, de vals cu întoarcere, „pătratul” valsului;</li> <li>- Îmbinarea pasului cu mișcările brațelor;</li> <li>- Coordonarea brațelor cu pasul;</li> <li>- Interpretarea elementului după ritm, muzică, variat;</li> <li>- Interpretarea pasului în semicerc, în cerc, pe linie.</li> </ul>

Produce evaluabile			
<p><b>Elemente și procedee:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pas de bază: de vals.</li> </ul> <p><b>Proiect:</b> <i>Dansuri sportive.</i></p>	<p><b>Elemente și procedee:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pas de bază: de vals în perechi.</li> </ul> <p><b>Proiect:</b> <i>Tipuri de vals.</i></p>	<p><b>Elemente și procedee:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pas de bază: de vals cu întoarcere.</li> </ul> <p><b>Proiect:</b> <i>Pași de vals, caracteristică.</i></p>	<p><b>Elemente și procedee:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pas de bază: „pătratul” valsului.</li> </ul> <p><b>Proiect:</b> <i>Ritmul pașilor de vals.</i></p>
<p><b>Activități de învățare recomandate</b></p>			
<p><b>Activități specifice:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- observarea, demonstrarea și explicarea diferitor mișcări locomotorii, a deosebirilor și a asemănarilor dintre mișcări în exerciții din dans, eventual cu suport video/digital;</li> <li>- perfecționarea și practicarea diferitor mișcări fundamentale ale corpului prin elemente din dans.</li> </ul> <p><b>Activități antreprenoriale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- practicarea diferitor roluri (de conducere, de model) în activități specifice dansului la nivel de grup/clasă;</li> <li>- învățarea prin sarcini de lucru: identificarea oportunităților de practicare a dansului în mediul școlar, familial, comunitar.</li> </ul>			
<p><b>Activități specifice:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- observarea, demonstrarea și explicarea elementelor din dans în varietate, în lăntuirea în complexe, eventual cu suport video/digital;</li> <li>- perfecționarea și practicarea varietății de elemente din dans în diferite îmbinări de 3-6 elemente în complexe individual și în grup.</li> </ul> <p><b>Activități antreprenoriale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- practicarea diferitor roluri (mentor, model, lider de grup, reporter-comentator sportiv etc.) în activități specifice de dans la nivel de grup/clasă/școală;</li> <li>- învățarea prin sarcini de lucru: varietatea de îndeplinire a elementelor de dans.</li> </ul>			

## Modulul JOC SPORTIV INDIVIDUAL

BADMINTON			
NIVELUL A1	NIVELUL A2	NIVELUL B1	NIVELUL B2
Unități de conținut			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Beneficiile practicării</b></li> <li>• <b>Reguli de securitate</b></li> <li>• <b>Reguli de joc:</b> terenul de joc, fileul, serviciul și punctul, setul, meciul.</li> <li>• <b>Conținuturi practice:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Poziția fundamentală;</li> <li>- Deplasări;</li> <li>- Priza rachetei;</li> <li>- Exerciții de acomodare cu racheta și fluturașul;</li> <li>- Lovitura din dreapta și din stânga;</li> <li>- Serviciul înalt depărtat.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Beneficiile practicării</b></li> <li>• <b>Reguli de securitate</b></li> <li>• <b>Reguli de joc:</b> terenul de joc, fileul, serviciul și punctul, setul, meciul.</li> <li>• <b>Conținuturi practice:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Poziția fundamentală;</li> <li>- Deplasări;</li> <li>- Priza rachetei;</li> <li>- Exerciții de acomodare cu racheta și fluturașul;</li> <li>- Lovitura din dreapta și din stânga;</li> <li>- Serviciul înalt depărtat.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Beneficiile practicării</b></li> <li>• <b>Reguli de securitate</b></li> <li>• <b>Reguli de joc:</b> greșeli la serviciu/repetări, penalități.</li> <li>• <b>Conținuturi practice:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Deplasări cu pași adăugați lateral, înainte și înapoi;</li> <li>- Lovitura la diferite distanțe și direcții, lovituri de la piept;</li> <li>- Lovitura de atac de pe loc și prin săritură;</li> <li>- Serviciul înalt depărtat și scurt apropiat;</li> <li>- Lobul scurt și lung.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Beneficiile practicării</b></li> <li>• <b>Reguli de securitate</b></li> <li>• <b>Reguli de joc:</b> greșeli la serviciu/repetări, penalități.</li> <li>• <b>Conținuturi practice:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Deplasări cu pași adăugați lateral, înainte și înapoi;</li> <li>- Lovitura la diferite distanțe și direcții, lovituri de la piept;</li> <li>- Lovitura de atac de pe loc și prin săritură;</li> <li>- Serviciul înalt depărtat și scurt apropiat;</li> <li>- Lobul scurt și lung.</li> </ul> </li> </ul>
Produse evaluabile			
<p><b>Elemente și procedee:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- lovituri din dreapta;</li> <li>- lovituri din stânga.</li> </ul> <p><b>Proiect:</b> <i>Evoluția jocului și a regulilor în badminton.</i></p>	<p><b>Elemente și procedee:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- lovituri alternative din dreapta/stânga;</li> <li>- serviciul înalt la precizie.</li> </ul> <p><b>Proiect:</b> <i>Evoluția jocului în Moldova.</i></p>	<p><b>Elemente și procedee:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- lovituri directe;</li> <li>- serviciul scurt în zone.</li> </ul> <p><b>Proiect:</b> <i>Tehnica loviturilor lungi și scurte.</i></p>	<p><b>Elemente și procedee:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- tehnica loviturii de atac;</li> <li>- serviciul în zone prestabilite.</li> </ul> <p><b>Proiect:</b> <i>Ațiunea tehnico-tactică a serviciului.</i></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Beneficiile practicării</b></li> <li>• <b>Reguli de securitate</b></li> <li>• <b>Reguli de joc:</b> greșeli la serviciu/repetări, penalități.</li> <li>• <b>Conținuturi practice:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Deplasări cu pași adăugați lateral, înainte și înapoi;</li> <li>- Lovitura la diferite distanțe și direcții, lovituri de la piept;</li> <li>- Lovitura de atac de pe loc și prin săritură;</li> <li>- Serviciul înalt depărtat și scurt apropiat;</li> <li>- Lobul scurt și lung.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Beneficiile practicării</b></li> <li>• <b>Reguli de securitate</b></li> <li>• <b>Reguli de joc:</b> greșeli la serviciu/repetări, penalități.</li> <li>• <b>Conținuturi practice:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Deplasări cu pași adăugați lateral, înainte și înapoi;</li> <li>- Lovitura la diferite distanțe și direcții, lovituri de la piept;</li> <li>- Lovitura de atac de pe loc și prin săritură;</li> <li>- Serviciul înalt depărtat și scurt apropiat;</li> <li>- Lobul scurt și lung.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Beneficiile practicării</b></li> <li>• <b>Reguli de securitate</b></li> <li>• <b>Reguli de joc:</b> greșeli la serviciu/repetări, penalități.</li> <li>• <b>Conținuturi practice:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Deplasări cu pași adăugați lateral, înainte și înapoi;</li> <li>- Lovitura la diferite distanțe și direcții, lovituri de la piept;</li> <li>- Lovitura de atac de pe loc și prin săritură;</li> <li>- Serviciul înalt depărtat și scurt apropiat;</li> <li>- Lobul scurt și lung.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Beneficiile practicării</b></li> <li>• <b>Reguli de securitate</b></li> <li>• <b>Reguli de joc:</b> greșeli la serviciu/repetări, penalități.</li> <li>• <b>Conținuturi practice:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Deplasări cu pași adăugați lateral, înainte și înapoi;</li> <li>- Lovitura la diferite distanțe și direcții, lovituri de la piept;</li> <li>- Lovitura de atac de pe loc și prin săritură;</li> <li>- Serviciul înalt depărtat și scurt apropiat;</li> <li>- Lobul scurt și lung.</li> </ul> </li> </ul>

Activități de învățare recomandate			
<p><b>Activități specifice:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- observarea, demonstrarea și explicarea poziției și a mișcărilor părților corpului la îndeplinirea elementelor și procedeele tehnice specifice jocului, eventual cu suport video/digital;</li> <li>- practicarea și demonstrarea elementelor și a procedeele tehnice specifice jocului în diferite poziții și cu îmbinarea a diferitor mișcări ale corpului.</li> </ul> <p><b>Activități antreprenoriale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- practicarea diferitor roluri (mentor/profesor, model, lider de joc etc.) în secvențe ale lecției la nivel de grup/clasă;</li> <li>- învățarea prin sarcini de lucru: identificarea condițiilor sigure, a modalităților de protecție personală și a celor din jur în timpul practicării jocului sportiv în cadrul activităților de învățare.</li> </ul>	<p><b>Activități specifice:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- observarea, demonstrarea și explicarea elementelor și a procedeele tehnice specifice jocului, eventual cu suport video/digital;</li> <li>- practicarea elementelor și a procedeele tehnice specifice jocului sportiv în structuri complexe, jocuri de învățare.</li> </ul> <p><b>Activități antreprenoriale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- practicarea diferitor roluri (conducător, profesor, lider de joc, căpitan de echipă, susținător, arbitru etc.) în activități specifice jocului sportiv la nivel de grup/clasă/scoală;</li> <li>- învățarea prin sarcini de lucru: evaluarea progreselor proprii de însușire a elementelor și a procedeele tehnico-tactice specifice jocului sportiv.</li> </ul>		
TENIS DE MASĂ			
NIVELUL A1	NIVELUL A2	NIVELUL B1	NIVELUL B2
Unități de conținut			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Beneficiile practicării</b></li> <li>• <b>Reguli de securitate</b></li> <li>• <b>Reguli de joc:</b> masa de tenis, fileul, serviciul și punctul, setul, meciul ordinea jocului.</li> <li>• <b>Conținuturi practice:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Poziția fundamentală;</li> <li>- Priza clasică a paletei;</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Beneficiile practicării</b></li> <li>• <b>Reguli de securitate</b></li> <li>• <b>Reguli de joc:</b> masa de tenis, fileul, serviciul și punctul, setul, meciul ordinea jocului.</li> <li>• <b>Conținuturi practice:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Poziția fundamentală;</li> <li>- Priza clasică a paletei;</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Beneficiile practicării</b></li> <li>• <b>Reguli de securitate</b></li> <li>• <b>Reguli de joc:</b> greșeli la serviciu, primire, schimbarea terenului.</li> <li>• <b>Conținuturi practice:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Deplasări cu pași adăugați lateral, înainte și înapoi;</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Beneficiile practicării</b></li> <li>• <b>Reguli de securitate</b></li> <li>• <b>Reguli de joc:</b> greșeli la serviciu, primire, schimbarea terenului.</li> <li>• <b>Conținuturi practice:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Deplasări cu pași adăugați lateral, înainte și înapoi;</li> </ul> </li> </ul>
			NIVELUL B3
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Beneficiile practicării</b></li> <li>• <b>Reguli de securitate</b></li> <li>• <b>Reguli de joc:</b> masa de tenis, fileul, serviciul și punctul, setul, meciul ordinea jocului.</li> <li>• <b>Conținuturi practice:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Poziția fundamentală;</li> <li>- Priza clasică a paletei;</li> </ul> </li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Beneficiile practicării</b></li> <li>• <b>Reguli de securitate</b></li> <li>• <b>Reguli de joc:</b> greșeli la serviciu, primire, schimbarea terenului.</li> <li>• <b>Conținuturi practice:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Deplasări cu pași adăugați lateral, înainte și înapoi;</li> </ul> </li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exerciții cu paleta și mingea;</li> <li>- Lovituri drepte, forehandul și reverul simplu;</li> <li>- Serviciul cu forehandul și reverul din poziționare diferită față de masă.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exerciții cu paleta și mingea;</li> <li>- Lovituri drepte, forehandul și reverul simplu;</li> <li>- Serviciul cu forehandul și reverul din poziționare diferită față de masă.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exerciții cu paleta și mingea;</li> <li>- Lovituri drepte și plate, forehandul și reverul;</li> <li>- Serviciul liftat cu traiectorii scurte, medii lungi;</li> <li>- Preluarea forehand și rever.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exerciții cu paleta și mingea;</li> <li>- Lovituri drepte și plate, forehandul și reverul;</li> <li>- Serviciul liftat cu traiectorii scurte, medii lungi;</li> <li>- Preluarea forehand și rever.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exerciții cu paleta și mingea;</li> <li>- Lovituri drepte și plate, forehandul și reverul;</li> <li>- Serviciul liftat cu traiectorii scurte, medii lungi;</li> <li>- Preluarea forehand și rever.</li> </ul>
<b>Produse evaluabile</b>				
<p><b>Elemente și procedee:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- lovituri drepte, forehandul și reverul;</li> <li>- serviciul la precizie.</li> </ul> <p><b>Proiect: Evoluția jocului și a regulilor de joc în tenisul de masă.</b></p>	<p><b>Elemente și procedee:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- lovituri la precizie din forehand și rever;</li> <li>- serviciul forehand și rever.</li> </ul> <p><b>Proiect: Evoluția jocului de tenis de masă în Moldova.</b></p>	<p><b>Elemente și procedee:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- lovituri plate;</li> <li>- tehnica serviciului.</li> </ul> <p><b>Proiect: Tehnica loviturilor forehand și rever.</b></p>	<p><b>Elemente și procedee:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- lovituri forehand cu traiectorie;</li> <li>- serviciul liftat la precizie.</li> </ul> <p><b>Proiect: Tehnica serviciilor.</b></p>	<p><b>Elemente și procedee:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- lovituri rever cu traiectorie;</li> <li>- serviciul liftat cu traiectorie.</li> </ul> <p><b>Proiect: Tehnica preluărilor.</b></p>
<b>Activități de învățare recomandate</b>				
<p><b>Activități specifice:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- observarea, demonstrarea și explicarea poziției și a mișcărilor părților corpului la îndeplinirea elementelor și a procedeeilor tehnice specifice jocului, eventual cu suport video/digital;</li> <li>- practicarea și demonstrarea elementelor și a procedeeilor tehnice specifice jocului în diferite poziții și cu îmbinarea diferitor mișcări ale corpului.</li> </ul> <p><b>Activități antreprenoriale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- practicarea diferitor roluri (mentor/profesor, model, lider de joc etc.) în secvențe ale lecției la nivel de grup/clasă;</li> <li>- învățarea prin sarcini de lucru: identificarea condițiilor sigure, a modalităților de protecție personală și a celor din jur în timpul practicării jocului.</li> </ul>	<p><b>Activități specifice:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- observarea, demonstrarea și explicarea elementelor și a procedeeilor tehnice specifice jocului, eventual cu suport video/digital;</li> <li>- practicarea elementelor și a procedeeilor tehnice specifice jocului sportiv în structuri complexe și jocuri de învățare.</li> </ul> <p><b>Activități antreprenoriale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- practicarea diferitor roluri (conducător, profesor, lider de joc, căpitan de echipă, susținător, arbitru etc.) în activități specifice jocului sportiv la nivel de grup/clasă/scoală;</li> <li>- învățare prin sarcini de lucru: evaluarea progreselor proprii de însușire a elementelor și a procedeeilor tehnico-tactice specifice jocului sportiv.</li> </ul>			

JOC DE DAME				
NIVELUL A1	NIVELUL A2	NIVELUL B1	NIVELUL B2	NIVELUL B3
<b>Unități de conținut</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Beneficiile practicării</b></li> <li>● <b>Reguli de securitate</b></li> <li>● <b>Reguli de joc:</b> tablă, piese, amplasarea pieselor pe tabla de joc, mutările pieselor, transformarea în damă, mutările damelor, diagonală principală, linii duble, triple, remiză, câștig, pierdere, notație.</li> <li>● <b>Conținuturi practice:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Debut: clasificarea debuturilor; regulile de dezvoltare a pieselor;</li> <li>- Jocul de mijloc: definiția combinației, ideea și mecanismul unei combinații, importanța coloanelor, pionul de aur;</li> <li>- Finalul: transformare în damă; varietatea de lațuri; capcane pentru capturarea damei; 4 dame contra unei dame; 3 dame contra unei dame, lupta pieselor, schimb de piese.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Beneficiile practicării</b></li> <li>● <b>Reguli de securitate</b></li> <li>● <b>Reguli de joc:</b> tablă, piese, amplasarea pieselor pe tabla de joc, mutările pieselor, transformarea în damă, mutările damelor, diagonală principală, linii duble, triple, remiză, câștig, pierdere, notație.</li> <li>● <b>Conținuturi practice:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Debut: clasificarea debuturilor; regulile de dezvoltare a pieselor;</li> <li>- Jocul de mijloc: definiția combinației, ideea și mecanismul unei combinații, importanța coloanelor, pionul de aur;</li> <li>- Finalul: transformare în damă; varietatea de lațuri; capcane pentru capturarea damei; 4 dame contra unei dame; 3 dame contra unei dame, lupta pieselor, schimb de piese.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Beneficiile practicării</b></li> <li>● <b>Reguli de securitate</b></li> <li>● <b>Conținuturi practice:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Debut: Țeapa, Retragerea, Urbana, Urbana inversă;</li> <li>- Jocul de mijloc: importanța câmpurilor d4, f4 (c5, e5), câmpuri active, legături, piese izolate, flancuri – inadmisibilitatea slăbirii flancurilor, calculul și planul – noțiuni fundamentale;</li> <li>- Finalul: 3 dame contra unei dame și o piesă, lupta pieselor, schimb de piese, tempo, opoziție, blocarea pieselor.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Beneficiile practicării</b></li> <li>● <b>Reguli de securitate</b></li> <li>● <b>Conținuturi practice:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Debut: Țeapa, Retragerea, Urbana, Urbana inversă;</li> <li>- Jocul de mijloc: importanța câmpurilor d4, f4 (c5, e5), câmpuri active, legături, piese izolate, flancuri – inadmisibilitatea slăbirii flancurilor, calculul și planul – noțiuni fundamentale;</li> <li>- Finalul: 3 dame contra unei dame și o piesă, lupta pieselor, schimb de piese, tempo, opoziție, blocarea pieselor.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Beneficiile practicării</b></li> <li>● <b>Reguli de securitate</b></li> <li>● <b>Conținuturi practice:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Debut: Țeapa, Retragerea, Urbana, Urbana inversă;</li> <li>- Jocul de mijloc: importanța câmpurilor d4, f4 (c5, e5), câmpuri active, legături, piese izolate, flancuri – inadmisibilitatea slăbirii flancurilor, calculul și planul – noțiuni fundamentale;</li> <li>- Finalul: 3 dame contra unei dame și o piesă, lupta pieselor, schimb de piese, tempo, opoziție, blocarea pieselor.</li> </ul> </li> </ul>

Produce evaluabile			
<p><b>Elemente și procedee:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mișcări, capturări și trans-formare;</li> <li>- lanțuri simple.</li> </ul> <p><b>Proiect:</b> <i>Jocul de dame în antichitate.</i></p>	<p><b>Elemente și procedee:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- debuturi de joc;</li> <li>- capcane de joc.</li> </ul> <p><b>Proiect:</b> <i>Jocul de dame în Moldova.</i></p>	<p><b>Elemente și joc:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- debut: Teapa, Retragerea, Urbana;</li> <li>- joc practic.</li> </ul> <p><b>Proiect:</b> <i>Debuturi de jocuri.</i></p>	<p><b>Elemente și joc:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- legături, piese izolate, schimb de piese;</li> <li>- joc practic.</li> </ul> <p><b>Proiect:</b> <i>Finaluri de 3/4 dame contra una.</i></p>
Activități de învățare recomandate			
<p><b>Activități specifice:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- observarea, demonstrarea și explicarea mișcărilor elementare specifice jocului, eventual cu suport video/digital;</li> <li>- practicarea și demonstrarea modelelor simple de joc în varietate.</li> </ul> <p><b>Activități antreprenoriale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- practicarea diferitor roluri (mentor/profesor, model, lider de joc etc.) în secvențe ale lecției la nivel de grup/clasă;</li> <li>- învățarea prin sarcini de lucru: identificarea condițiilor sigure, a modalităților de protecție personală și a celor din jur în timpul practicării jocurilor.</li> </ul>	<p><b>Activități specifice:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- observarea, demonstrarea și explicarea elementelor de debut, ale jocului de mijloc și final, înlănțuirea lor în acțiuni tactice, eventual cu suport video/digital;</li> <li>- practicarea elementelor de debut, ale jocului de mijloc și final, ale jocurilor de învățare/competiționale.</li> </ul> <p><b>Activități antreprenoriale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- practicarea diferitor roluri (conducător, profesor, lider de joc, căpitan de echipă, susținător, arbitru etc.) în activități specifice la nivel de grup/clasă/școală;</li> <li>- învățarea prin sarcini de lucru: evaluarea progreselor proprii în însușirea acțiunilor tactice specifice jocului.</li> </ul>	<p><b>Activități specifice:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- observarea, demonstrarea și explicarea elementelor de debut, ale jocului de mijloc și final, înlănțuirea lor în acțiuni tactice, eventual cu suport video/digital;</li> <li>- practicarea elementelor de debut, ale jocului de mijloc și final, ale jocurilor de învățare/competiționale.</li> </ul> <p><b>Activități antreprenoriale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- practicarea diferitor roluri (conducător, profesor, lider de joc, căpitan de echipă, susținător, arbitru etc.) în activități specifice la nivel de grup/clasă/școală;</li> <li>- învățarea prin sarcini de lucru: evaluarea progreselor proprii în însușirea acțiunilor tactice specifice jocului.</li> </ul>	<p><b>Activități specifice:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- observarea, demonstrarea și explicarea elementelor de debut, ale jocului de mijloc și final, înlănțuirea lor în acțiuni tactice, eventual cu suport video/digital;</li> <li>- practicarea elementelor de debut, ale jocului de mijloc și final, ale jocurilor de învățare/competiționale.</li> </ul> <p><b>Activități antreprenoriale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- practicarea diferitor roluri (conducător, profesor, lider de joc, căpitan de echipă, susținător, arbitru etc.) în activități specifice la nivel de grup/clasă/școală;</li> <li>- învățarea prin sarcini de lucru: evaluarea progreselor proprii în însușirea acțiunilor tactice specifice jocului.</li> </ul>



ȘAH				
NIVELUL A1	NIVELUL A2	NIVELUL B1	NIVELUL B2	NIVELUL B3
Unități de conținut				
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Beneficiile practicării</b></li> <li>● <b>Reguli de securitate</b></li> <li>● <b>Reguli de joc:</b> geometria tablei de șah; câmpurile și denumirea lor; piesele de șah; mutarea turnului, a nebunului, a damei, a regelui, a calului, a pionului; capturarea pieselor de șah, șahul și matul.</li> <li>● <b>Conținuturi practice:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Deschidere: clasificarea deschiderilor; cum trebuie începută partida, reguli de dezvoltare;</li> <li>- Jocul de mijloc în atac și în apărare; procedee tactice: lovitură tactică; atac și apărare; atac liniar; atac grupat, atac dublu, șah dublu, atac prin descoperire, procedee tactice;</li> <li>- Finalul: mat liniar; mat cu damă și rege contra rege.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Beneficiile practicării</b></li> <li>● <b>Reguli de securitate</b></li> <li>● <b>Reguli de joc:</b> geometria tablei de șah; câmpurile și denumirea lor; piesele de șah; mutarea turnului, a nebunului, a damei, a regelui, a calului, a pionului; capturarea pieselor de șah, șahul și matul.</li> <li>● <b>Conținuturi practice:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Deschidere: clasificarea deschiderilor; cum trebuie începută partida, reguli de dezvoltare;</li> <li>- Jocul de mijloc în atac și în apărare; procedee tactice: lovitură tactică; atac și apărare; atac liniar; atac grupat, atac dublu, șah dublu, atac prin descoperire, procedee tactice;</li> <li>- Finalul: mat liniar; mat cu damă și rege contra rege.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Beneficiile practicării</b></li> <li>● <b>Reguli de securitate</b></li> <li>● <b>Reguli de joc:</b> valoarea estimativă a pieselor; transformarea pionului; remiza și patul; rocada și cazuri în care rocada este interzisă.</li> <li>● <b>Conținuturi practice:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Deschidere: centru mic și centru mare; variante de deschidere;</li> <li>- Jocul de mijloc: combinații; sacrificiu; varianta forțată; blocarea și eliberarea câmpului; eliminarea apărătorului; atacul regelui advers;</li> <li>- Finalul: mat cu regele și turnul.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Beneficiile practicării</b></li> <li>● <b>Reguli de securitate</b></li> <li>● <b>Reguli de joc:</b> valoarea estimativă a pieselor; transformarea pionului; remiza și patul; rocada și cazuri în care rocada este interzisă.</li> <li>● <b>Conținuturi practice:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Deschidere: centru mic și centru mare; variante de deschidere;</li> <li>- Jocul de mijloc: combinații; sacrificiu; varianta forțată; blocarea și eliberarea câmpului; eliminarea apărătorului; atacul regelui advers;</li> <li>- Finalul: mat cu regele și turnul.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Beneficiile practicării</b></li> <li>● <b>Reguli de securitate</b></li> <li>● <b>Reguli de joc:</b> valoarea estimativă a pieselor; transformarea pionului; remiza și patul; rocada și cazuri în care rocada este interzisă.</li> <li>● <b>Conținuturi practice:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Deschidere: centru mic și centru mare; variante de deschidere;</li> <li>- Jocul de mijloc: combinații; sacrificiu; varianta forțată; blocarea și eliberarea câmpului; eliminarea apărătorului; atacul regelui advers;</li> <li>- Finalul: mat cu regele și turnul.</li> </ul> </li> </ul>

Produce evaluabile			
<p><b>Elemente și procedee:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- alfabetul jocului;</li> <li>- deschiderea jocului și dezvoltarea.</li> </ul> <p><b>Proiect:</b> <i>Șahul – sport al intelectului.</i></p>	<p><b>Elemente și procedee:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jocul de mijloc: atac liniar;</li> <li>- finalul: mat liniar.</li> </ul> <p><b>Proiect:</b> <i>Șahul în Moldova.</i></p>	<p><b>Elemente și joc:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- deschiderea părții și studierea unei variante;</li> <li>- joc practic.</li> </ul> <p><b>Proiect:</b> <i>Valoarea și semnificația figurilor.</i></p>	<p><b>Elemente și joc:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- blocarea și eliberarea câmpului;</li> <li>- joc practic.</li> </ul> <p><b>Proiect:</b> <i>Variante de deschidere, jocuri de mijloc, finaluri.</i></p>
Activități de învățare recomandate			
<p><b>Activități specifice:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- observarea, demonstrarea și explicarea mișcărilor elementare specifice jocului, eventual cu suport video/digital;</li> <li>- practicarea și demonstrarea modelelor simple de joc în varietate.</li> </ul> <p><b>Activități antreprenoriale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- practicarea diferitor roluri (mentor/profesor, model, lider de joc etc.) în secvențe ale lecției la nivel de grup/clasă;</li> <li>- învățarea prin sarcini de lucru: identificarea condițiilor sigure, a modalităților de protecție personală și a celor din jur în timpul practicării jocurilor în cadrul activităților de învățare.</li> </ul>	<p><b>Activități specifice:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- observarea, demonstrarea și explicarea elementelor de debut, ale jocului de mijloc și final, înălțuirea lor în acțiuni tactice, eventual cu suport video/digital;</li> <li>- practicarea elementelor de debut, ale jocului de mijloc și final, jocuri de învățare/ competiționale.</li> </ul> <p><b>Activități antreprenoriale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- practicarea diferitor roluri (conducător, profesor, lider de joc, căpitan de echipă, susținător, arbitru etc.) în activități specifice la nivel de grup/clasă/școală;</li> <li>- învățarea prin sarcini de lucru: evaluarea progreselor proprii de însușire a acțiunilor tactice specifice jocului.</li> </ul>	<p><b>Activități specifice:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- observarea, demonstrarea și explicarea elementelor de debut, ale jocului de mijloc și final, înălțuirea lor în acțiuni tactice, eventual cu suport video/digital;</li> <li>- practicarea elementelor de debut, ale jocului de mijloc și final, jocuri de învățare/ competiționale.</li> </ul> <p><b>Activități antreprenoriale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- practicarea diferitor roluri (conducător, profesor, lider de joc, căpitan de echipă, susținător, arbitru etc.) în activități specifice la nivel de grup/clasă/școală;</li> <li>- învățarea prin sarcini de lucru: evaluarea progreselor proprii de însușire a acțiunilor tactice specifice jocului.</li> </ul>	<p><b>Activități specifice:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- observarea, demonstrarea și explicarea elementelor de debut, ale jocului de mijloc și final, înălțuirea lor în acțiuni tactice, eventual cu suport video/digital;</li> <li>- practicarea elementelor de debut, ale jocului de mijloc și final, jocuri de învățare/ competiționale.</li> </ul> <p><b>Activități antreprenoriale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- practicarea diferitor roluri (conducător, profesor, lider de joc, căpitan de echipă, susținător, arbitru etc.) în activități specifice la nivel de grup/clasă/școală;</li> <li>- învățarea prin sarcini de lucru: evaluarea progreselor proprii de însușire a acțiunilor tactice specifice jocului.</li> </ul>

## Modulul PROBĂ SPORTIVĂ RECREATIVĂ

AEROBICĂ			
NIVELUL A1	NIVELUL A2	NIVELUL B1	NIVELUL B2
Unități de conținut		NIVELUL B3	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beneficiile practicării</li> <li>• Reguli de securitate</li> <li>• Conținuturi practice:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pași aerobici de bază;</li> <li>- Pași aerobici în coordonare cu brațele;</li> <li>- Pași aerobici la 2, 4, 8 și 4 timpi cu dreptul și cu stângul;</li> <li>- Complexe din 4-8 pași/ exerciții aerobice la 2, 4 și 8 timpi;</li> <li>- Exerciții de relaxare și respiratorii;</li> <li>- Exerciții de întindere (stretching).</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beneficiile practicării</li> <li>• Reguli de securitate</li> <li>• Conținuturi practice:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pași aerobici de bază;</li> <li>- Pași aerobici în coordonare cu brațele;</li> <li>- Pași aerobici la 2, 4, 8 și 4 timpi cu dreptul și cu stângul;</li> <li>- Complexe din 4-8 pași/ exerciții aerobice la 2, 4 și 8 timpi;</li> <li>- Exerciții de relaxare și respiratorii;</li> <li>- Exerciții de întindere (stretching).</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beneficiile practicării</li> <li>• Reguli de securitate</li> <li>• Conținuturi practice:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pași aerobici la 2, 4, 8 și 4 timpi;</li> <li>- Complexe din 8-16 pași aerobici la 2, 4 și 8 timpi;</li> <li>- Complex aerobic din 8 pași cu step platformă;</li> <li>- Complex aerobic din 8 pași cu fitball, cu banda elastică, cu haltere (0,5-2 kg);</li> <li>- Complex aerobic cu caracter de dans: hip-hop, funk, popular;</li> <li>- Exerciții de respirație și de întindere (stretching).</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beneficiile practicării</li> <li>• Reguli de securitate</li> <li>• Conținuturi practice:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pași aerobici la 2, 4, 8 și 4 timpi;</li> <li>- Complexe din 8-16 pași aerobici la 2, 4 și 8 timpi;</li> <li>- Complex aerobic din 8 pași cu step platformă;</li> <li>- Complex aerobic din 8 pași cu fitball, cu banda elastică, cu haltere (0,5-2 kg);</li> <li>- Complex aerobic cu caracter de dans: hip-hop, funk, popular;</li> <li>- Exerciții de respirație și de întindere (stretching).</li> </ul> </li> </ul>
<b>Produce evaluabile</b>			
<b>Elemente și complexe:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pași aerobici de bază;</li> <li>- complexe din 4 pași aerobici la 2, 4 timpi.</li> </ul> <b>Proiect:</b> Beneficiile practicării aerobicii.	<b>Elemente și complexe:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exerciții de relaxare și respiratorii;</li> <li>- complexe din 4 pași aerobici la 8 timpi.</li> </ul> <b>Proiect:</b> Formele practicării aerobicii.	<b>Complex:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- complex aerobic din 8 pași cu inventar de fitness.</li> </ul> <b>Proiect:</b> Varietăți de complexe aerobice.	<b>Complex:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- complex aerobic din 8 pași la step platformă.</li> </ul> <b>Proiect:</b> Varietăți de complexe aerobice cu caracter de dans.

## Activități de învățare recomandate

### Activități specifice:

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

### Activități antreprenoriale:

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

### Activități specifice:

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

### Activități antreprenoriale:

- practicarea diferitor roluri (mentor/profesor, model, lider de grup, reporter-comentator sportiv etc.) în activități specifice aerobicii la nivel de grup/clasă/școală;
- învățarea prin sarcini de lucru: depistarea varietății de îndeplinire a elementelor din aerobică.

ÎNOT			
NIVELUL A1	NIVELUL A2	NIVELUL B1	NIVELUL B2
Unități de conținut			
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Beneficiile practicării</b></li> <li>● <b>Reguli de securitate</b></li> <li>● <b>Conținuturi practice:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exerciții pregătitoare pe uscat;</li> <li>- Exerciții ajutoare – pe marginea bazinului;</li> <li>- Acomodarea cu apa;</li> <li>- Plutirea, alunecarea, scufundarea;</li> <li>- Respirația înotătorului;</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Beneficiile practicării</b></li> <li>● <b>Reguli de securitate</b></li> <li>● <b>Conținuturi practice:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exerciții pregătitoare pe uscat;</li> <li>- Exerciții ajutoare – pe marginea bazinului;</li> <li>- Acomodarea cu apa;</li> <li>- Plutirea, alunecarea, scufundarea;</li> <li>- Respirația înotătorului;</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Beneficiile practicării</b></li> <li>● <b>Reguli de securitate</b></li> <li>● <b>Conținuturi practice:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exerciții pregătitoare pe uscat;</li> <li>- Respirația înotătorului;</li> <li>- Mișcarea brațelor în diferite procedee de înot: craul pe piept, bras, craul pe spate;</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Beneficiile practicării</b></li> <li>● <b>Reguli de securitate</b></li> <li>● <b>Conținuturi practice:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exerciții pregătitoare pe uscat;</li> <li>- Respirația înotătorului;</li> <li>- Mișcarea brațelor în diferite procedee de înot: craul pe piept, bras, craul pe spate;</li> </ul> </li> </ul>
			NIVELUL B3

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mișcări de brațe;</li> <li>- Mișcări de picioare;</li> <li>- Start din apă.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mișcări de brațe;</li> <li>- Mișcări de picioare;</li> <li>- Start din apă.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mișcarea picioarelor în procedeele: craul pe piept, bras, craul pe spate;</li> <li>- Coordonarea mișcărilor de brațe cu cea a picioarelor și cu respirația în procedeele: craul pe piept, bras, craul pe spate;</li> <li>- Întoarcerile;</li> <li>- Start de pe bloc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mișcarea picioarelor în procedeele: craul pe piept, bras, craul pe spate;</li> <li>- Coordonarea mișcărilor de brațe cu cea a picioarelor și cu respirația în procedeele: craul pe piept, bras, craul pe spate;</li> <li>- Întoarcerile;</li> <li>- Start de pe bloc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mișcarea picioarelor în procedeele: craul pe piept, bras, craul pe spate;</li> <li>- Coordonarea mișcărilor de brațe cu cea a picioarelor și cu respirația în procedeele: craul pe piept, bras, craul pe spate;</li> <li>- Întoarcerile;</li> <li>- Start de pe bloc.</li> </ul>
<b>Produce evaluabile</b>				
<p><b>Elemente și procedee:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- plutirea;</li> <li>- respirația înotătorului.</li> </ul> <p><b>Proiect: Forme de practicare a înotului.</b></p>	<p><b>Elemente și procedee:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mișcarea brațelor la stiluri de înot;</li> <li>- mișcarea picioarelor la stiluri de înot.</li> </ul> <p><b>Proiect: Stiluri de înot.</b></p>	<p><b>Elemente și procedee:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- tehnica înotului craul pe piept;</li> <li>- tehnica înotului bras.</li> </ul> <p><b>Proiect: Tehnica stilurilor de înot: craul pe piept și brasul.</b></p>	<p><b>Elemente și procedee:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- tehnica înotului craul pe piept;</li> <li>- tehnica înotului craul pe spate.</li> </ul> <p><b>Proiect: Tehnica stilului craul pe spate.</b></p>	<p><b>Elemente și procedee:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- tehnica startului;</li> <li>- tehnica întoarcerilor.</li> </ul> <p><b>Proiect: Tehnica startului și a întoarcerilor.</b></p>
<b>Activități de învățare recomandate</b>				
<p><i>Activități specifice:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- observarea, demonstrarea și explicarea poziției și a mișcărilor părților corpului la îndeplinirea elementelor și a procedeele tehnice specifice înotului, eventual cu suport video/digital;</li> <li>- practicarea și demonstrarea elementelor și a procedeele tehnice specifice înotului, în diverse poziții și cu îmbinarea diferitor mișcări ale corpului.</li> </ul> <p><i>Activități specifice:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- observarea, demonstrarea și explicarea elementelor și a procedeele tehnice specifice înotului, în mediul acvatic, eventual cu suport video/digital;</li> <li>- practicarea elementelor și a procedeele tehnice specifice înotului în structuri complexe și jocuri de învățare.</li> </ul>				

<p><b>Activități antreprenoriale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- practicarea diferitor roluri (mentor/profesor, model etc.) în secvențe ale lecției la nivel de grup/clasă;</li> <li>- învățarea prin sarcini de lucru: identificarea condițiilor sigure, a modalităților de protecție personală și a celor din jur în timpul practicării înotului, în cadrul activităților de învățare.</li> </ul>	<p><b>Activități antreprenoriale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- practicarea diferitor roluri (conducător, profesor, lider, susținător etc.) în activități specifice înotului la nivel de grup/clasă/școală;</li> <li>- învățare prin sarcini de lucru: evaluarea progreselor proprii de însușire a elementelor și a procedurilor tehnice ale înotului.</li> </ul>		
TURISM PEDESTRU			
NIVELUL A1	NIVELUL A2	NIVELUL B1	NIVELUL B2
Unități de conținut			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Beneficiile practicării</b></li> <li>• <b>Reguli de securitate în cadrul activităților turistice pedestre.</b></li> <li>• <b>Conținuturi practice:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Echipamentul turistic colectiv;</li> <li>- Echipamentul turistic individual;</li> <li>- Echipamentul turistic special;</li> <li>- Orientarea după busolă, hartă, elemente ale naturii;</li> <li>- Tehnica deplasării și a traversării obstacolelor naturale și artificiale: păduri cu vegetație, locuri mlăștinoase, obstacole de tip drumeție;</li> <li>- Excursii turistice.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Beneficiile practicării</b></li> <li>• <b>Reguli de securitate în cadrul activităților turistice pedestre.</b></li> <li>• <b>Conținuturi practice:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Echipamentul turistic colectiv;</li> <li>- Echipamentul turistic individual;</li> <li>- Echipamentul turistic special;</li> <li>- Orientarea după busolă, hartă, elemente ale naturii;</li> <li>- Tehnica deplasării și a traversării obstacolelor naturale și artificiale: păduri cu vegetație, locuri mlăștinoase, obstacole de tip drumeție;</li> <li>- Excursii turistice.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Beneficiile practicării</b></li> <li>• <b>Reguli de securitate</b></li> <li>• <b>Conținuturi practice:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Echipamentul colectiv, individual și special;</li> <li>- Accidentele în cadrul acțiunilor turistice pedestre;</li> <li>- Tehnica turistică: instalarea corturilor, legarea nodurilor, aranjarea lucrurilor în rucsac, orientarea după elemente topografice, transportarea accidentaților;</li> <li>- Tehnica și tactica marșului turistic pedestru. Bivuaacul turistic;</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Beneficiile practicării</b></li> <li>• <b>Reguli de securitate</b></li> <li>• <b>Conținuturi practice:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Echipamentul colectiv, individual și special;</li> <li>- Accidentele în cadrul acțiunilor turistice pedestre;</li> <li>- Tehnica turistică: instalarea corturilor, legarea nodurilor, aranjarea lucrurilor în rucsac, orientarea după elemente topografice, transportarea accidentaților;</li> <li>- Tehnica și tactica marșului turistic pedestru. Bivuaacul turistic;</li> </ul> </li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Beneficiile practicării</b></li> <li>• <b>Reguli de securitate</b></li> <li>• <b>Conținuturi practice:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Echipamentul colectiv, individual și special;</li> <li>- Accidentele în cadrul acțiunilor turistice pedestre;</li> <li>- Tehnica turistică: instalarea corturilor, legarea nodurilor, aranjarea lucrurilor în rucsac, orientarea după elemente topografice, transportarea accidentaților;</li> <li>- Tehnica și tactica marșului turistic pedestru. Bivuaacul turistic;</li> </ul> </li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tehnica deplasării și a ocolirii obstacolelor naturale și artificiale;</li> <li>- Alimentația în marșuri turistice;</li> <li>- Marș turistic de explorare.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tehnica deplasării și a ocolirii obstacolelor naturale și artificiale;</li> <li>- Alimentația în marșuri turistice;</li> <li>- Marș turistic de explorare.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tehnica deplasării și a ocolirii obstacolelor naturale și artificiale;</li> <li>- Alimentația în marșuri turistice;</li> <li>- Marș turistic de explorare.</li> </ul>
<b>Produce evaluabile</b>				
<p><b>Elemente și procedee:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- echipamentul turistic individual și colectiv;</li> <li>- orientarea după obiectele din teren.</li> </ul> <p><b>Proiect:</b> <i>Forme de practicare a turismului.</i></p>	<p><b>Elemente și procedee:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- legarea nodurilor;</li> <li>- orientarea după elemente topografice (hartă, busolă).</li> </ul> <p><b>Proiect:</b> <i>Tehnici de deplasare în turism.</i></p>	<p><b>Elemente și procedee:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- orientarea după corpurile cerești;</li> <li>- tehnica și tactica marșului turistic pedestru.</li> </ul> <p><b>Proiect:</b> <i>Forme de orientare.</i></p>	<p><b>Elemente și procedee:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- instalarea corturilor;</li> <li>- tehnica trecerii obstacolelor.</li> </ul> <p><b>Proiect:</b> <i>Echipamentul tehnic al marșului turistic.</i></p>	<p><b>Elemente și procedee:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- transportarea accidentaților;</li> <li>- tehnica trecerii obstacolelor.</li> </ul> <p><b>Proiect:</b> <i>Accidentele în cadrul acțiunilor turistice pedestre.</i></p>
<b>Activități de învățare recomandate</b>				
<p><b>Activități specifice:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- observarea, demonstrarea și explicarea elementelor specifice turismului, îndeplinirea elementelor și a procedeeelor tehnice specifice, eventual cu suport video/digital;</li> <li>- practicarea și demonstrarea elementelor și a procedeeelor specifice turismului pedestru în condiții special adoptate.</li> </ul> <p><b>Activități antreprenoriale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- practicarea diferitor roluri (mentor/profesor, model, lider etc.) în secvențe ale lecției la nivel de grup/clasă;</li> <li>- învățarea prin sarcini de lucru: identificarea condițiilor sigure, a modalităților de protecție personală și a celor din jur în timpul practicării turismului pedestru în cadrul activităților de învățare.</li> </ul>	<p><b>Activități specifice:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- observarea, demonstrarea și explicarea elementelor și a procedeeelor tehnice specifice turismului pedestru în activitățile de explorare, eventual cu suport video/digital;</li> <li>- practicarea elementelor și a procedeeelor tehnice specifice turismului pedestru în structuri complexe, jocuri și parcursuri aplicative.</li> </ul> <p><b>Activități antreprenoriale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- practicarea diferitor roluri (conducător, profesor, lider, căpitan de echipă, susținător, arbitru etc.) în activități specifice turismului pedestru la nivel de grup/clasă/școală;</li> <li>- învățarea prin sarcini de lucru: evaluarea progreselor proprii de însușire a elementelor și a procedeeelor specifice turismului pedestru.</li> </ul>	<p><b>Activități specifice:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- observarea, demonstrarea și explicarea elementelor și a procedeeelor tehnice specifice turismului pedestru în activitățile de explorare, eventual cu suport video/digital;</li> <li>- practicarea elementelor și a procedeeelor tehnice specifice turismului pedestru în structuri complexe, jocuri și parcursuri aplicative.</li> </ul> <p><b>Activități antreprenoriale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- practicarea diferitor roluri (conducător, profesor, lider, căpitan de echipă, susținător, arbitru etc.) în activități specifice turismului pedestru la nivel de grup/clasă/școală;</li> <li>- învățarea prin sarcini de lucru: evaluarea progreselor proprii de însușire a elementelor și a procedeeelor specifice turismului pedestru.</li> </ul>	<p><b>Activități specifice:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- observarea, demonstrarea și explicarea elementelor și a procedeeelor tehnice specifice turismului pedestru în activitățile de explorare, eventual cu suport video/digital;</li> <li>- practicarea elementelor și a procedeeelor tehnice specifice turismului pedestru în structuri complexe, jocuri și parcursuri aplicative.</li> </ul> <p><b>Activități antreprenoriale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- practicarea diferitor roluri (conducător, profesor, lider, căpitan de echipă, susținător, arbitru etc.) în activități specifice turismului pedestru la nivel de grup/clasă/școală;</li> <li>- învățarea prin sarcini de lucru: evaluarea progreselor proprii de însușire a elementelor și a procedeeelor specifice turismului pedestru.</li> </ul>	

## Modulul PROBĂ SPORTIVĂ INDIVIDUALĂ

ELEMENTE DE TAEKWONDO WT				
NIVELUL A1	NIVELUL A2	NIVELUL B1	NIVELUL B2	NIVELUL B3
<b>Unități de conținut</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Beneficiile practicării</li> <li>● Reguli de securitate</li> <li>● Conținuturi practice:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Poziții de bază: Seogi: pyonhi, junbi, juchum, kkaeo, ap; Kubi: ap, dwi;</li> <li>- Tehnica mâinilor: Makki: arae an, olgul, bakkat; Jireugi: montong, olgul, dubeam; Chigi: sonnall;</li> <li>- Tehnica mișcărilor de picioare: Ap, Dollyo, Yop, Dwi, Naeryo;</li> <li>- Exactitatea și ritmicitatea în execuția mișcărilor;</li> <li>- Coordonarea mișcărilor cu respirația;</li> <li>- Complexe de mișcări „POOMSAE”: taeguk il jang, taeguk i jang.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Beneficiile practicării</li> <li>● Reguli de securitate</li> <li>● Conținuturi practice:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Poziții de bază: Seogi: pyonhi, junbi, juchum, kkaeo, ap; Kubi: ap, dwi;</li> <li>- Tehnica mâinilor: Makki: arae, an, olgul, bakkat, palmok; Jireugi: montong, olgul, dubeam; Chigi: sonnall;</li> <li>- Tehnica mișcărilor de picioare: Ap, Dollyo, Yop, Dwi, Naeryo, Mondollyo;</li> <li>- Exactitatea și ritmicitatea în execuția mișcărilor;</li> <li>- Coordonarea mișcărilor cu respirația;</li> <li>- Complexe de mișcări „POOMSAE”: taeguk il jang, taeguk i jang, taeguk sam jang.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Beneficiile practicării</li> <li>● Reguli de securitate</li> <li>● Conținuturi practice:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Poziții de bază: Seogi: pyonhi, junbi, juchum, kkaeo, ap; Kubi: ap, dwi;</li> <li>- Tehnica mâinilor: Makki: arae, an, olgul, bakkat, palmok, hanssonnal; Jireugi: montong, olgul, dubeam; Chigi: sonnall, bakkat sonnall, pyonsonkktet;</li> <li>- Tehnica mișcărilor de picioare: Ap, Dollyo, Yop, Dwi, Naeryo, Mondollyo;</li> <li>- Exactitatea și ritmicitatea în execuția mișcărilor;</li> <li>- Coordonarea mișcărilor cu respirația;</li> <li>- Complexe de mișcări „POOMSAE”: taeguk sam jang, taeguk sa jang.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Beneficiile practicării</li> <li>● Reguli de securitate</li> <li>● Conținuturi practice:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Poziții de bază: Seogi: Kubi;</li> <li>- Tehnica mâinilor: Makki: arae, an, olgul, bakkat, palmok, hanssonnal; Jireugi: montong, olgul, dubeam; Chigi: sonnall, bakkat sonnall, pyonsonkktet;</li> <li>- Tehnica mișcărilor de picioare: Ap, Dollyo, Yop, Dwi, Naeryo, Mondollyo;</li> <li>- Exactitatea și ritmicitatea în execuția mișcărilor;</li> <li>- Coordonarea mișcărilor cu respirația;</li> <li>- Complexe de mișcări „POOMSAE”: taeguk sam jang, taeguk sa jang.</li> </ul> </li> </ul>	



Produce evaluabile			
<p><b>Elemente și complexe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- poziții de bază;</li> <li>- complexul de mișcări învățate.</li> </ul> <p><b>Proiect:</b> <i>Taekwondo – sfilă de viață și artă.</i></p>	<p><b>Elemente și complexe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- tehnica mâinilor și a picioarelor;</li> <li>- complexul de mișcări „POOMSAE”: taegeuk il jang.</li> </ul> <p><b>Proiect:</b> <i>Taekwondo – probă de sport Olimpică.</i></p>	<p><b>Elemente și complexe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- tehnica mâinilor și a picioarelor;</li> <li>- complexul de mișcări „POOMSAE”: taegeuk i jang.</li> </ul> <p><b>Proiect:</b> <i>Tehnica îndeplinirii complexelor de mișcări.</i></p>	<p><b>Elemente și complexe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- tehnica mâinilor și a picioarelor;</li> <li>- complexul de mișcări „POOMSAE”: taegeuk sam jang.</li> </ul> <p><b>Proiect:</b> <i>Tehnica îndeplinirii complexelor de mișcări.</i></p>
Activități de învățare recomandate			
<p><b>Activități specifice:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- observarea, demonstrarea și explicarea diferitor mișcări locomotorii, a deosebirilor și a asemănarilor dintre mișcări în exerciții din taekwondo, eventual cu suport video/digital;</li> <li>- perfecționarea și practicarea diferitor mișcări fundamentale ale corpului prin elemente din taekwondo.</li> </ul> <p><b>Activități antreprenoriale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- practicarea diferitor roluri (de conducere, de model) în activități specifice taekwondou-lui la nivel de grup/clasă;</li> <li>- învățarea prin sarcini de lucru: identificarea oportunităților de practicare a taekwondo-ului în mediul școlar, familial și comunitar.</li> </ul>	<p><b>Activități specifice:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- observarea, demonstrarea și explicarea elementelor din taekwondo în varietate, înlănțuirea în complexe, eventual cu suport video/digital;</li> <li>- perfecționarea și practicarea varietății de elemente din taekwondo în diferite îmbinări în complexe.</li> </ul> <p><b>Activități antreprenoriale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- practicarea diferitor roluri (mentor/profesor, model, lider de grup, reporter-comentator sportiv etc.) în activități specifice din taekwondo la nivel de grup/clasă/școală;</li> <li>- învățarea prin sarcini de lucru: depistarea varietății de îndeplinire a elementelor din taekwondo.</li> </ul>		

ELEMENTE DIN LUPTA LIBERE/JUDO			
NIVELUL A1	NIVELUL A2	NIVELUL B1	NIVELUL B2
<b>Unități de conținut</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Beneficiile practicării</b></li> <li>● <b>Reguli de securitate</b></li> <li>● <b>Conținuturi practice:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Poziții de bază;</li> <li>- Deplasări;</li> <li>- Prize;</li> <li>- Dezechilibrări;</li> <li>- Fixări/immobilizări;</li> <li>- Căderi/asigurări;</li> <li>- Tehnica la sol: podul luptătorului, ruliări, răsturnări;</li> <li>- Tehnica din picioare: duceri la sol;</li> <li>- Acțiuni tactice specifice: prin combinații elementare tehnico-tactice de procedee tehnice însușite.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Beneficiile practicării</b></li> <li>● <b>Reguli de securitate</b></li> <li>● <b>Conținuturi practice:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Poziții de bază;</li> <li>- Deplasări;</li> <li>- Prize;</li> <li>- Dezechilibrări;</li> <li>- Fixări/immobilizări;</li> <li>- Căderi/asigurări;</li> <li>- Tehnica la sol: podul luptătorului, ruliări, răsturnări;</li> <li>- Tehnica din picioare: duceri la sol;</li> <li>- Acțiuni tactice specifice: prin combinații elementare tehnico-tactice de procedee tehnice însușite.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Beneficiile practicării</b></li> <li>● <b>Reguli de securitate</b></li> <li>● <b>Conținuturi practice:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Poziții de bază și deplasări;</li> <li>- Prize și chei;</li> <li>- Dezechilibrări, fixări, immobilizări, căderi, asigurări;</li> <li>- Tehnica luptei la sol: podul luptătorului; ruliări: din spate la un braț combinat cu rulat cu piciorul; răsturnări;</li> <li>- Tehnica luptei din picioare: răsturnări; duceri la sol prin diferite procedee însușite;</li> <li>- Acțiuni tactice specifice: combinații elementare tehnico-tactice prin procedee însușite; acțiuni tactice în funcție de propriile calități.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Beneficiile practicării</b></li> <li>● <b>Reguli de securitate</b></li> <li>● <b>Conținuturi practice:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Poziții de bază și deplasări;</li> <li>- Prize și chei;</li> <li>- Dezechilibrări, fixări, immobilizări, căderi, asigurări;</li> <li>- Tehnica luptei la sol: podul luptătorului; ruliări: din spate la un braț combinat cu rulat cu piciorul; răsturnări;</li> <li>- Tehnica luptei din picioare: răsturnări; duceri la sol prin diferite procedee însușite;</li> <li>- Acțiuni tactice specifice: combinații elementare tehnico-tactice prin procedee însușite; acțiuni tactice în funcție de propriile calități.</li> </ul> </li> </ul>

Produce evaluabile			
<p><b>Elemente și procedee:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- poziții și deplasări;</li> <li>- dezechilibrări, căderi și asigurări.</li> </ul> <p><b>Proiect:</b> <i>Istoria sportului lupta liberă/judo.</i></p>	<p><b>Elemente și procedee:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- podul luptătorului;</li> <li>- dezechilibrări, căderi și fixări.</li> </ul> <p><b>Proiect:</b> <i>Beneficiile practicării luptei libere/judo.</i></p>	<p><b>Elemente și procedee:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- prize, chei și fixări;</li> <li>- răsturnări și căderi.</li> </ul> <p><b>Proiect:</b> <i>Elemente și procedee în picioare din lupta liberă/judo.</i></p>	<p><b>Elemente și procedee:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rulări, din spate la un braț combinat cu rulat cu piciorul.</li> </ul> <p><b>Proiect:</b> <i>Acțiuni tactice în funcție de propriile calități.</i></p>
Activități de învățare recomandate			
<p><b>Activități specifice:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- observarea, demonstrarea și explicarea diferitor mișcări locomotorii, a deosebirilor și a asemănárilor dintre mișcări în exerciții din lupte libere/judo, eventual cu suport video/digital;</li> <li>- perfecționarea și practicarea diferitor mișcări fundamentale ale corpului prin elemente din lupte libere/judo.</li> </ul> <p><b>Activități antreprenoriale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- practicarea diferitor roluri (de conducere, de model) în activități specifice luptei libere/judoului la nivel de grup/clasă;</li> <li>- învățarea prin sarcini de lucru: identificarea oportunităților de practicare a luptei libere/a judoului în mediul școlar, familial și comunitar.</li> </ul>	<p><b>Activități specifice:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- observarea, demonstrarea și explicarea elementelor din lupte libere/judo în varietate, înlănțuirea în complexe, eventual cu suport video/digital;</li> <li>- perfecționarea și practicarea varietății de elemente din lupte libere/judo în diferite îmbinări în complexe.</li> </ul> <p><b>Activități antreprenoriale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- practicarea diferitor roluri (mentor/profesor, model, lider de grup, reporter-comentator sportiv etc.) în activități specifice din lupte libere/judo la nivel de grup/clasă/școală;</li> <li>- învățarea prin sarcini de lucru: depistarea varietății de îndeplinire a elementelor din lupte libere/judo.</li> </ul>	<p><b>Activități specifice:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- observarea, demonstrarea și explicarea elementelor din lupte libere/judo în varietate, înlănțuirea în complexe, eventual cu suport video/digital;</li> <li>- perfecționarea și practicarea varietății de elemente din lupte libere/judo în diferite îmbinări în complexe.</li> </ul> <p><b>Activități antreprenoriale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- practicarea diferitor roluri (mentor/profesor, model, lider de grup, reporter-comentator sportiv etc.) în activități specifice din lupte libere/judo la nivel de grup/clasă/școală;</li> <li>- învățarea prin sarcini de lucru: depistarea varietății de îndeplinire a elementelor din lupte libere/judo.</li> </ul>	<p><b>Activități specifice:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- observarea, demonstrarea și explicarea elementelor din lupte libere/judo în varietate, înlănțuirea în complexe, eventual cu suport video/digital;</li> <li>- perfecționarea și practicarea varietății de elemente din lupte libere/judo în diferite îmbinări în complexe.</li> </ul> <p><b>Activități antreprenoriale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- practicarea diferitor roluri (mentor/profesor, model, lider de grup, reporter-comentator sportiv etc.) în activități specifice din lupte libere/judo la nivel de grup/clasă/școală;</li> <li>- învățarea prin sarcini de lucru: depistarea varietății de îndeplinire a elementelor din lupte libere/judo.</li> </ul>

## Modulul PROBĂ SPORTIVĂ NAȚIONALĂ

OINĂ				
NIVELUL A1	NIVELUL A2	NIVELUL B1	NIVELUL B2	NIVELUL B3
Unități de conținut				
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Beneficiile practicării</b></li> <li>● <b>Reguli de securitate</b></li> <li>● <b>Reguli de joc:</b> terenul de joc, bastonul și mingea, trecerea prin culoare, lovirea adversarului.</li> <li>● <b>Conținuturi practice:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Deplasări;</li> <li>- Priza mingii, a bastonului;</li> <li>- Prinderea, pasarea mingii;</li> <li>- Servirea și bătaia mingii;</li> <li>- Trecerea prin culoare;</li> <li>- Lovirea adversarului;</li> <li>- Apărarea individuală;</li> <li>- Aranjarea pe posturi.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Beneficiile practicării</b></li> <li>● <b>Reguli de securitate</b></li> <li>● <b>Reguli de joc:</b> terenul de joc, bastonul și mingea, trecerea prin culoare, lovirea adversarului.</li> <li>● <b>Conținuturi practice:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Deplasări;</li> <li>- Priza mingii, a bastonului;</li> <li>- Prinderea, pasarea mingii;</li> <li>- Servirea și bătaia mingii;</li> <li>- Trecerea prin culoare;</li> <li>- Lovirea adversarului;</li> <li>- Apărarea individuală;</li> <li>- Aranjarea pe posturi.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Beneficiile practicării</b></li> <li>● <b>Reguli de securitate</b></li> <li>● <b>Reguli de joc:</b> intrarea în culoar la ducere și la întoarcere.</li> <li>● <b>Conținuturi practice:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prinderea mingii după bătaie;</li> <li>- Prinderea și pasarea mingii în triunghi și pătrat;</li> <li>- Serviciul și bătaia mingii;</li> <li>- Trecerea prin culoare;</li> <li>- Blocarea (oprirea mingii);</li> <li>- Apărarea colectivă;</li> <li>- Tactica jocului la prindere.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Beneficiile practicării</b></li> <li>● <b>Reguli de securitate</b></li> <li>● <b>Reguli de joc:</b> intrarea în culoar la ducere și la întoarcere.</li> <li>● <b>Conținuturi practice:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aruncarea mingii la distanță;</li> <li>- Prinderea mingii după bătaia cu bastonul;</li> <li>- Prinderea și pasarea mingii în triunghi și pătrat;</li> <li>- Bătaia mingii la distanță;</li> <li>- Tactica trecerii prin culoare;</li> <li>- Blocarea (oprirea mingii);</li> <li>- Apărarea colectivă;</li> <li>- Tactica jocului la prindere.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Beneficiile practicării</b></li> <li>● <b>Reguli de securitate</b></li> <li>● <b>Reguli de joc:</b> dotarea arbitrilor, gesturile arbitrilor.</li> <li>● <b>Conținuturi practice:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aruncarea mingii la distanță;</li> <li>- Prinderea mingii după bătaia cu bastonul;</li> <li>- Prinderea și pasarea mingii în triunghi și pătrat;</li> <li>- Bătaia mingii la distanță;</li> <li>- Tactica trecerii prin culoare;</li> <li>- Blocarea (oprirea mingii);</li> <li>- Apărarea colectivă;</li> <li>- Tactica jocului la prindere.</li> </ul> </li> </ul>

Produce evaluabile			
<p><b>Elemente și procedee:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- tehnica aruncării și a prinderii mingii;</li> <li>- pase în doi la 12 m (1 min.).</li> </ul> <p><b>Proiect:</b> <i>Evoluția jocului de oină.</i></p>	<p><b>Elemente și procedee:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- aruncarea mingii în țintă (cerc cu Ø 0,7 m.);</li> <li>- pase în doi la 12 m (1 min.) după deplasare.</li> </ul> <p><b>Proiect:</b> <i>Reguli specifice tradiționale.</i></p>	<p><b>Elemente și procedee:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- tehnica bății mingii;</li> <li>- joc bilateral.</li> </ul> <p><b>Proiect:</b> <i>Tehnica aruncării și a prinderii mingii în jocul de oină.</i></p>	<p><b>Elemente și procedee:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bătaia mingii la distanță în lungime;</li> <li>- pase în doi la 15 m (1 min.).</li> </ul> <p><b>Proiect:</b> <i>Elemente și procedee tehnico-tactice a jocului de oină.</i></p>
Activități de învățare recomandate			
<p><b>Activități specifice:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- observarea, demonstrarea și explicarea elementelor și a procedeele tehnice mișcărilor părților corpului la îndeplinirea elementelor și a procedeele tehnice specifice jocului, eventual cu suport video/digital;</li> <li>- practicarea și demonstrarea elementelor și a procedeele tehnice specifice jocurilor în diferite poziții și cu îmbinarea diferitor mișcări ale corpului.</li> </ul> <p><b>Activități antreprenoriale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- practicarea diferitor roluri (mentor/profesor, model, lider de joc etc.) în secvențe ale lecției la nivel de grup/clasă;</li> <li>- învățarea prin sarcini de lucru: identificarea condițiilor sigure, a modalităților de protecție personală și a celor din jur în timpul practicării jocului în cadrul activităților de învățare.</li> </ul>			
<p><b>Activități specifice:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- observarea, demonstrarea și explicarea elementelor și a procedeele tehnice specifice jocului, eventual cu suport video/digital;</li> <li>- practicarea elementelor și a procedeele tehnice specifice jocului sportiv în structuri complexe și jocuri de învățare.</li> </ul> <p><b>Activități antreprenoriale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- practicarea diferitor roluri (conducător, profesor, lider de joc, căpitan de echipă, susținător, arbitru etc.) în activități specifice jocului la nivel de grup/clasă/școală;</li> <li>- învățarea prin sarcini de lucru: evaluarea progreselor proprii de însușire a elementelor și a procedeele tehnico-tactice specifice jocului sportiv.</li> </ul>			

TRĂNTĂ			
NIVELUL A1	NIVELUL A2	NIVELUL B1	NIVELUL B2
Unități de conținut			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beneficiile practicării</li> <li>• Reguli de securitate</li> <li>• Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Poziții de bază;</li> <li>- Deplasări;</li> <li>- Dezechilibrări și căderi;</li> <li>- Prize de brațe, de brâu, de corp, de cap, de picioare;</li> <li>- Răsturnare peste umăr, șold, spate;</li> <li>- Combinarea procedeeelor simple de prize, dezechilibrări, aruncări, căderi, mențineri în poziție culcat.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beneficiile practicării</li> <li>• Reguli de securitate</li> <li>• Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Poziții de bază;</li> <li>- Deplasări;</li> <li>- Dezechilibrări și căderi;</li> <li>- Prize de brațe, de brâu, de corp, de cap, de picioare;</li> <li>- Răsturnare peste umăr, șold, spate;</li> <li>- Combinarea procedeeelor simple de prize, dezechilibrări, aruncări, căderi, mențineri în poziție culcat.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beneficiile practicării</li> <li>• Reguli de securitate</li> <li>• Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Poziții de bază și deplasări;</li> <li>- Prize și fixări;</li> <li>- Dezechilibrări și căderi;</li> <li>- Prize de brațe, de brâu, de corp, de gât, de picioare;</li> <li>- Tehnica luptei în picioare din priza în cruce: doborâre și răsturnare pe spate prin flexiune înainte prin priza brațului și a corpului; răsturnare peste șold/spate prin priza dublă a picioarelor.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beneficiile practicării</li> <li>• Reguli de securitate</li> <li>• Conținuturi practice: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Poziții de bază și deplasări;</li> <li>- Prize și fixări;</li> <li>- Dezechilibrări și căderi;</li> <li>- Prize de brațe, de brâu, de corp, de gât, de picioare;</li> <li>- Tehnica luptei în picioare din priza în cruce: doborâre și răsturnare pe spate prin flexiune înainte prin priza brațului și a corpului; răsturnare peste șold/spate prin priza dublă a picioarelor.</li> </ul> </li> </ul>
Produce evaluabile			
<p><b>Elemente și procedee:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dezechilibrări și căderi din priza de brâu.</li> </ul> <p><b>Proiect:</b> Trânta – sport național.</p>	<p><b>Elemente și procedee:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- răsturnare peste șold.</li> </ul> <p><b>Proiect:</b> <i>Competiții la trântă.</i></p>	<p><b>Elemente și procedee:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- doborâre și răsturnare pe spate prin flexiune înainte, căderi.</li> </ul> <p><b>Proiect:</b> <i>Elemente și procedee de doborâre din trântă.</i></p>	<p><b>Elemente și procedee:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- răsturnare peste spate prin priza dublă, căderi.</li> </ul> <p><b>Proiect:</b> <i>Procedeu din trântă – răsturnare peste spate.</i></p>
NIVELUL A1		NIVELUL B3	

## Activități de învățare recomandate

### Activități specifice:

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

### Activități antreprenoriale:

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

### Activități specifice:

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

### Activități antreprenoriale:

- practicarea diferitor roluri (mentor/profesor, model, lider de grup, reporter-comentator sportiv etc.) în activități specifice din trântă la nivel de grup/clasă/școală;
- învățarea prin sarcini de lucru: varietatea îndeplinirii elementelor din trântă.

## VII. Matricea generativă a conexiunilor inter- și transdisciplinare

Nr. crt.	Conținutul generic	Nivelul A1		Nivelul A2		Nivelul B1		Nivelul B2		Nivelul B3	
		Clasa a V-a		Clasa a VI-a		Clasa a VII-a		Clasa a VIII-a		Clasa a IX-a	
1.	Beneficiile practicării activităților motrice	Rolul activităților motrice în menținerea și ameliorarea stării de sănătate	Influența activităților motrice asupra formării posturii și a atitudinii corporale corecte	Impactul activităților motrice asupra creșterii capacității de muncă a omului	Aportul activităților motrice la dezvoltarea competenței de comunicare	Valoarea activităților motrice în dezvoltarea competenței de socializare					
2.	Corpul uman și mișcarea	Părțile corpului și mișcările specifice ale lor, tipurile somatice ale corpului	Mișcarea – factor important în menținerea sănătății	Factorii ce dăunează sănătății	Exercițiul fizic și sistemele vitale ale organismului	Alimentația și efortul fizic					
3.	Dezvoltarea motricității și mijloacele educației fizice	Disciplinele sportive și clasificarea lor fizice	Formele de practicare a exercițiilor fizice. Activități motrice competitive și recreative	Calitățile motrice: forța, viteza, rezistența, coordonarea, suplețea	Mijloacele dezvoltării calităților motrice. Dozarea efortului, suprasolicitarea, odihna	Efortul și odihnă. Mijloacele de refacere după efort					
4.	Sportul și societatea	Jocurile Olimpice antice	Activități motrice în familie	Jocurile Olimpice moderne	Echitatea în sport	Mișcarea olimpică internațională și națională					
5.	Personalitatea și activitatea motrice	Motivația pentru practicarea exercițiului fizic și a sportului	Comportamentul și conduita sportivă (fairplay)	Exercițiul fizic și stările psihice	Exercițiul fizic și efectele sale în depășirea stresului și a anxietății	Reacția organismului la efortul fizic					
6.	Autoevaluarea și autoreglarea condiției fizice a omului	Indicii antropometrici ai dezvoltării fizice a omului	Indicii pregătirii motrice și fizice a elevului	Indicii pregătirii funcționale a organismului	Apresiasierea indicilor pregătirii individuale	Proiectarea regimului motric zilnic și săptămânal					



## VIII. Repere metodologice de predare – învățare – evaluare

*Curriculumul* fixează următoarele precepte referitoare la metodologia predării – învățării – evaluării disciplinei *Educație fizică* în clasele V-IX:

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

Orientarea generală este determinată de accentul pus pe învățare, iar predarea și evaluarea se orientează spre activizarea învățării.

**Proiectarea strategiilor didactice** este determinată de *Curriculum*, dar se realizează în mod personalizat, în funcție de diverși factori: necesitățile de instruire ale elevilor; specificul disciplinei; personalitatea didactică a profesorului; cultura organizațională a școlii; accesul la mijloacele comunicaționale și informaționale moderne etc. Promovând diversificarea și personalizarea strategiilor didactice, *Curriculumul* accentuează: orientarea spre învățarea (inter)activă; orientarea spre a învăța să înveți; orientarea spre formarea de competențe; orientarea spre dezvoltarea creativității elevilor.

*Curriculumul* recomandă o varietate de exemple de activități de învățare, oferind cadrelor didactice un sprijin concret în elaborarea strategiilor didactice, care să permită **valorizarea experiențelor pozitive de învățare**.

Asigurarea stării de bine la lecții constituie o condiție indispensabilă pentru succesul învățării disciplinei *Educație fizică*. Inserția unor elemente distractive, alternarea tipurilor de activitate, diversificarea mediilor și a mijloacelor didactice utilizate, precum și a modalităților de aplicare a acestora, motivează elevul să vină la ore și să învețe cu plăcere, să dobândească experiențe mortice/sportive pozitive și să le valorizeze în alte domenii și contexte.

Această abordare este dezvoltată prin componentele structurale ale *Curriculumului*.

- **Repartizarea probelor sportive în module**. Pentru modulele obligatorii, probele sportive sunt cele care au fost, tradițional, prezente în programele curriculare anterioare, iar modulele la alegere includ probe sportive, care fac parte din aceeași clasificare sau au o structură comună și sunt accesibile pentru practicare în cadrul lecțiilor de educație fizică (de exemplu, jocurile sportive individuale sunt caracterizate prin practicare individuală etc.). Optarea pentru o probă dintr-un pachet de module dat se argumentează prin necesitatea de a diversifica structurile de mișcări în vederea îmbogățirii potențialului motric al elevului, care prezintă o valoare indispensabilă în viața cotidiană.

- **Matricea generativă a unităților de competențe.** Pentru modulele obligatorii, nivelurile se stabilesc consecutiv, începând cu nivelul A1 în primul an de instruire. Pentru modulele la alegere, dinamica nivelurilor se stabilește de către profesor, în funcție de continuitatea alegerii și specificul clasei de elevi.
- **Unități de conținut.** Structura modulelor din programa curriculară este identică și cuprinde următoarele elemente: beneficiile practicării probei/a conexiunii inter- și transdisciplinare; reguli de securitate; cunoștințe specifice probei din modul; conținuturi practice.
- **Beneficiile practicării probei/a conexiunii inter- și transdisciplinare** rezidă în asigurarea și corelarea cunoștințelor din diverse domenii, orientate spre formarea ideilor, a conceptelor, a viziunilor, a convingerilor etc. despre rolul personal și social al exercițiului fizic, al sportului pentru formarea și dezvoltarea armonioasă a personalității. Aceste cunoștințe se pot transmite prin modalități variate, la discreția profesorului: în cadrul predării – învățării conținuturilor practice; în cadrul activităților competiționale și recreative; în cadrul anumitor secvențe ale lecției și/sau integral – prin activități interactive. Subiectele vor fi selectate de către profesor din matricea generativă a conexiunilor inter- și transdisciplinare: câte un subiect pentru fiecare modul proiectat, în corespundere cu cele 6 conținuturi generice, în funcție de clasă/de nivelul acesteia.

Pentru cunoștințele proiectate în matricea generativă a conexiunilor inter- și transdisciplinare, se stabilesc conexiuni relevante cu alte discipline:

- **Științe:** corpuri și substanțe, proprietăți ale corpurilor: formă, lungime, masă, volum;
- **Biologie:** influența factorilor nocivi (tutun, alcool, droguri) asupra organismului uman; organismul uman și sănătatea; sistemul locomotor, osos, muscular la om;
- **Fizică:** mărimi fizice, unități de mărime; mișcarea și repausul;
- **Istoria românilor și universală:** Jocurile Olimpice antice;
- **Dezvoltare personală:** activitate și odihnă; sănătate mintală.

Conexiunile interdisciplinare se stabilesc în cadrul lecțiilor practice conform modulelor:

- **Științe:** relații în natură – modulul „Turism pedestru”; plutirea – modulul „Înot”; mișcarea și repausul – modulul „Joc sportiv”;
- **Biologie:** afecțiuni ale sistemului locomotor și acordarea primului ajutor – în toate modulele prin asigurarea și acordarea primului ajutor în caz de necesitate;
- **Geografie:** harta geografică – modulul „Turism pedestru”;
- **Fizică:** fenomene electromagnetice: magneți – modulul „Turism pedestru”; pârgăhiile în corpul uman – modulele: „Joc sportiv”, „Gimnastică”, „Atletism”;
- **Educație muzicală:** ritmurile muzicii de dans și marș, cântece propuse spre audiție – modulele „Elemente de dans”, „Gimnastică” și în unele activități în cadrul lecției;

- *Matematică*: mulțimea numerelor naturale; fracții ordinare; elemente de geometrie și unități de măsură; figuri și corpuri geometrice – în cadrul tuturor modulelor la necesitate;
- *Limba și literatura română*: cultura comunicării, exprimarea coerentă, explicită;
- *Informatică*: TIC, software educative, Power Point – prezentări ale agendei motrice și ale proiectelor individuale/de grup;
- *Educație plastică*: gama cromatică aplicată în cadrul activităților de învățare.

Abordarea inter- și transdisciplinară a conținuturilor cognitive din programele școlare oferă elevilor imaginea aceluiși conținut (fenomen) din perspectiva diferitor discipline. În acest sens, elevul este implicat în activități de stimulare a gândirii critice, de realizare a conexiunii între aspectele însușite la fiecare disciplină în parte, astfel, conștientizând fenomenul/conținutul curricular studiat, prin expunerea/argumentarea propriilor idei, viziuni etc.

- *Cunoștințele specifice probei din modul (declarative)* fundamentează conținuturile practice ale modului vizat în funcție de nivelul respectiv.
- *Conținuturile practice (procedurale)* contribuie la formarea competențelor specifice nivelului dat și indică mijloacele și modalitățile cu care se operează la lecțiile practice.
- *Activitățile de învățare* promovează o metodologie axată pe acțiuni operatorie, bazată pe metode interactive, care solicită motricitatea, gândirea, procesele afectiv-volitive, imaginația și creativitatea. Activitatea de învățare este un mijloc de formare a competenței și se transpune la clasă prin diverse metode didactice generale și specifice disciplinei. Dar nicio metodă nu reprezintă „o rețetă” și nu funcționează în mod izolat. Selectarea metodelor eficiente utilizate în procesul instructiv-educativ este imperativă pentru construirea strategiilor didactice – ansambluri de procedee, acțiuni și operații care se structurează în funcție de o serie de factori într-un grup de activități.
- *Produsele evaluabile* recomandate în *Curriculum* comportă un caracter specific probei/modulului respectiv și permit realizarea unui spectru larg de activități. Lista produselor rămâne deschisă și poate fi completată de către cadrul didactic, însă se recomandă de a identifica produsul adecvat, proiecția cea mai veridică pentru fiecare unitate de competență în contextul clasei/în funcție de nivelul acesteia și pentru fiecare elev în parte.
- *Agenda motrice a elevului* reprezintă un produs evaluabil și un mijloc de formare la elevi a competențelor de autoevaluare, de automotivare pentru practicarea independentă a activităților motrice, fiind valoroasă și pentru dezvoltarea competențelor digitale, comunicative, sociale. Agenda motrice îi oferă elevului variate posibilități de formare, prin care acesta: se autocunoaște, compară, interpretează, analizează, concluzionează, comunică, propune soluții pentru dezvoltarea propriului organism etc.

**ATENȚIE!** Testele motrice de diagnosticare a nivelului de pregătire fizică generală nu constituie un produs evaluabil, nu sunt obligatorii, au scopul de a-l informa obiectiv pe elev despre nivelul pregătirii fizice generale, încurajându-l să practice activ și sistematic exercițiul fizic la lecții și în afara lor, pentru a obține progres în acest gen de pregătire pe parcursul anului școlar. Testarea poate fi efectuată doar o dată pe an, la sfârșitul anului de învățământ, în scopul diagnosticării/al autoevaluării.

**Evaluarea rezultatelor școlare** la disciplina *Educație fizică* este o componentă funcțională importantă a procesului educațional și este concepută ca **evaluare criterială prin descriptori** (ECD). Strategiile de evaluare se construiesc astfel încât să solicite elevilor eforturi intelectuale, practic-acționale și să-i ajute să se dezvolte și să se modeleze în plan cognitiv, spiritual, psihomotor și afectiv-motivațional.

ECD se va axa pe măsurarea – aprecierea competențelor care sunt concepute ca finalități de bază ale procesului de învățământ și ca rezultate autentice ale învățării, necesare elevului în viața de adult. Astfel, **scopul evaluării la disciplina „Educație fizică”** vizează stimularea evoluției experiențelor motrice/sportive și a gradului de formare a finalităților stipulate în *Curriculum*.

În funcție de momentul unui act evaluativ într-un parcurs de învățare, la disciplina *Educație fizică* se vor realiza: evaluarea inițială – predictivă; evaluarea formativă – continuă; evaluarea sumativă – finală.

- **Evaluarea inițială** (EI) este binevenită la început de an școlar/semestru/unitate de învățare, pentru a determina gradul de formare la elevi a preacizitiilor necesare studierii cu succes a noului conținut. Nu are rol de control, iar rezultatele se valorifică în scopul eficientizării procesului ulterior de predare – învățare – evaluare. Evaluarea inițială poate fi atât instrumentală (pe baza unor instrumente de evaluare elaborate), cât și noninstrumentală.
- **Evaluarea formativă** (EF) se proiectează, la nivel de lungă durată, la finele unităților de învățare (al modulelor). La nivel de scurtă durată, poate fi completată la anumite lecții, la discreția cadrului didactic. Evaluarea formativă: are ca obiectiv cunoașterea sistematică și continuă a rezultatelor curente și a progresului elevilor; oferă profesorului posibilitatea intervenției imediate; permite aplicarea în timp optim a unor măsuri corective, care să modifice rezultatele elevilor în sensul dorit; este instrumentală și se realizează pe bază de produse, prin conceperea unor probe relevante.
- **Evaluarea sumativă** (ES) se proiectează la finele unui parcurs de învățare semnificativ: semestru, an școlar; se raportează la unitățile de competențe și la unitățile de conținut proiectate pentru semestrul dat, respectiv – la finalitățile stipulate la sfârșitul clasei date; este instrumentală și se realizează pe bază de produse recomandate, prin conceperea unor subiecte care să acopere întreaga arie tematică abordată.

*Curriculumul* promovează orientarea demersului evaluativ către stimularea autorefecției, a autocontrolului și a autoreglării, în ideea acceptării elevilor ca parteneri în actul evaluării. Evidențiem condiții necesare pentru realizarea eficientă a **autoevaluării**:

- prezentarea produsului și a criteriilor de succes;
- încurajarea elevilor pentru a-și pune întrebări referitoare la modul de realizare a produsului (conștientizarea criteriilor);
- aplicarea controlată a unor grile de autoverificare;
- încurajarea evaluării în cadrul grupului sau al clasei (evaluarea reciprocă);
- completarea, la final, a unei fișe de autoevaluare.

Pentru a elabora instrumente de evaluare, profesorul trebuie să selecteze și, eventual, să îmbine produse relevante din lista celor recomandate, urmărind unitățile de competențe supuse evaluării și conținutul parcurs, în contextul respectivei strategii de evaluare.

Rezultatele școlare ale elevilor la disciplina *Educație fizică* în clasele V-IX vor fi apreciate **în bază de criterii și descriptori, fără note**. La evaluările formative la sfârșit de module și la evaluările sumative la sfârșit de semestru/an școlar, în bază de criterii și descriptori, se vor acorda **calificative**: foarte bine (FB), bine (B), suficient (S) (Figura 1).

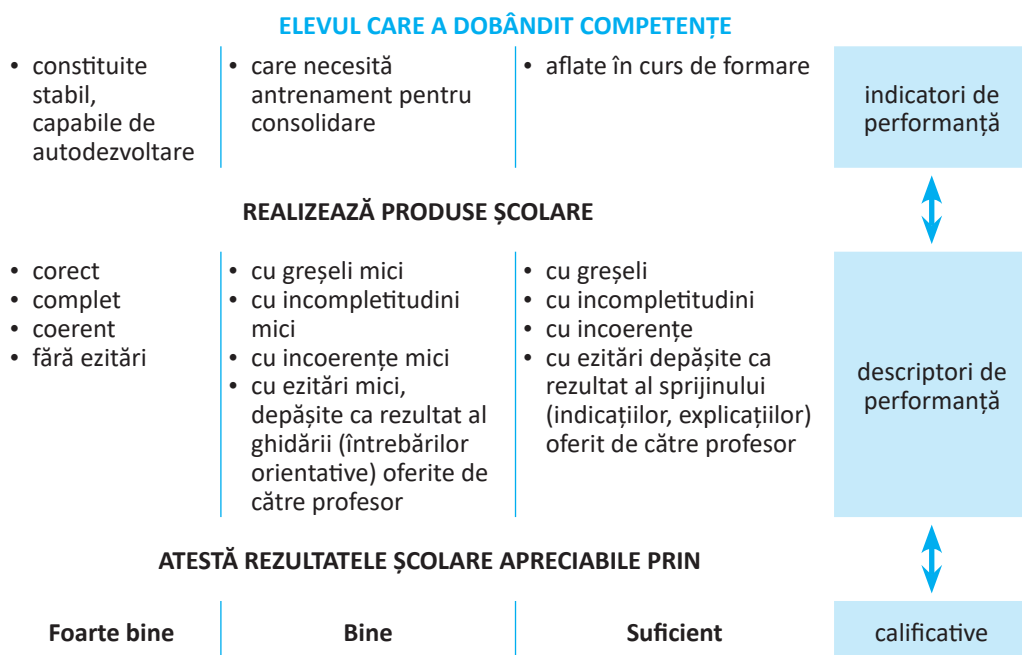


Figura 1. Aprecierea rezultatelor școlare la disciplina „Educație fizică” în clasele V-IX, în contextul ECD

Orientările metodologice de predare – învățare – evaluare, enunțate mai sus, generează necesitatea creării unor **medii de învățare cu eficiență înaltă și favorabile învățării centrate pe elev**, care se caracterizează prin următoarele:

- întrebările elevilor sunt apreciate/valorează mai mult decât răspunsurile lor;
- ideile vin din surse diferite;
- este utilizată o mare varietate de tipuri de învățare: instruirea directă; învățarea experiențială; învățarea bazată pe proiecte, pe sarcini de lucru; învățarea reciprocă; învățarea online (*e-learning*); învățarea ludică etc.;
- învățarea din clasă „se descarcă” într-o comunitate conectată: pentru a avea sens în lumea reală, învățarea trebuie să înceapă și să sfârșească prin racordare la lumea reală;
- învățarea este personalizată dintr-o varietate de aspecte implicate;
- evaluarea este persistentă, autentică, transparentă și niciodată represivă;
- criteriile de succes sunt echilibrate și transparente;
- experiențele pozitive de învățare sunt valorizate în permanență [23].

## TESTE MOTRICE DE DIAGNOSTICARE A NIVELULUI DE PREGĂTIRE FIZICĂ GENERALĂ A ELEVILOR DIN CICLUL GIMNAZIAL

Cadrele didactice și elevii ar putea realiza testele motrice la sfârșit de an școlar, în scopul diagnosticării/al autoevaluării nivelului de pregătire fizică generală.

Nr. crt.	Teste	Elev/ Elevi	Clasa	Nivelurile de pregătire fizică generală						
				Superior	Înalt	Mediu înalt	Mediu	Mediu scăzut	Scăzut	Foarte scăzut
1.	Alergarea de suveică: 3 x 10 m (s)	Elev	V	8,7	8,8	8,9	9,0	9,1	9,2	9,3
			VI	8,6	8,7	8,8	8,9	9,0	9,1	9,2
			VII	8,5	8,6	8,7	8,8	8,9	9,0	9,1
		Elev	VIII	8,4	8,5	8,6	8,7	8,8	8,9	9,0
			IX	8,3	8,4	8,5	8,6	8,7	8,8	8,9
			V	7,9	8,0	8,1	8,2	8,3	8,4	8,5
		Elev	VI	7,8	7,9	8,0	8,1	8,2	8,3	8,4
			VII	7,7	7,8	7,9	8,0	8,1	8,2	8,3
			VIII	7,6	7,7	7,8	7,9	8,0	8,1	8,2
2.	Ridicarea trunchiului din culcat dorsal (măinile la umeri, încrucișate și fixate la piept, picioarele semiîndoite fixate), timp de 30 s	Elev	IX	7,5	7,6	7,7	7,8	7,9	8,0	8,1
			V	19	18	17	16	15	14	13
			VI	20	19	18	17	16	15	14
		Elev	VII	21	20	19	18	17	16	15
			VIII	22	21	20	19	18	17	16
			IX	23	22	21	20	19	18	17
		Elev	V	24	23	22	21	20	19	18
			VI	25	24	23	22	21	20	19
			VII	26	25	24	23	22	21	20
Elev	VIII	27	26	25	24	23	22	21		
	IX	28	27	26	25	24	23	22		
	V	29	28	27	26	25	24	23		

<b>3.</b>	<b>Săritura în lungime de pe loc (cm)</b>	Elevi	V	165	160	155	150	145	140	135
			VI	170	165	160	155	150	145	140
			VII	175	170	165	160	155	150	145
		Elevi	VIII	180	175	170	165	160	155	150
			IX	185	180	175	170	165	160	155
			V	180	170	160	150	140	130	120
			VI	190	180	170	160	150	140	130
			VII	200	190	180	170	160	150	140
			VIII	210	200	190	180	170	160	150
<b>4.</b>	<b>Aplecarea înainte din stând pe banca de gimnastică, lent (cm)</b>	Elevi	IX	220	210	200	190	180	170	160
			V	+11	+10	+9	+8	+7	+6	+5
			VI	+12	+11	+10	+9	+8	+7	+6
		Elevi	VII	+13	+12	+11	+10	+9	+8	+7
			VIII	+14	+13	+12	+11	+10	+9	+8
			IX	+15	+14	+13	+12	+11	+10	+9
			V	+9	+8	+7	+6	+5	+4	+3
			VI	+10	+9	+8	+7	+6	+5	+4
			VII	+11	+10	+9	+8	+7	+6	+5
<b>5.</b>	<b>Flotări din sprijin culcat la banca de gimnastică (nr. de repetări)</b>	Elevi	VIII	+12	+11	+10	+9	+8	+7	+6
			IX	+13	+12	+11	+10	+9	+8	+7
			V	14	13	12	11	10	9	8
		Elevi	VI	15	14	13	12	11	10	9
			VII	16	15	14	13	12	11	10
			VIII	17	16	15	14	13	12	11
			IX	18	17	16	15	14	13	12
						15	14	13	12	11
						16	15	14	13	12



6.	Tracțiuni în brațe din atârnat la bara fixă (apucat de sus) (nr. de repetări)	Elevi	V	7	6	5	4	3	2	1
			VI	9	8	7	6	5	4	3
			VII	11	10	9	8	7	6	5
			VIII	13	12	11	10	9	8	7
			IX							
			42 kg	15	14	13	12	11	10	9
			48 kg	14	13	12	11	10	9	8
			51 kg	13	12	11	10	9	8	7
			56 kg	12	11	10	9	8	7	6
			60 kg	11	10	9	8	7	6	5
			67 kg	10	9	8	7	6	5	4
			75 kg	9	8	7	6	5	4	3
			82 kg	8	7	6	5	4	3	2
+ 82 kg	8	7	6	5	4	3	2			

# Bibliografie

## Cadrul legal și normativ

1. *Cadrul de referință al curriculumului național*, aprobat prin Ordinul Ministerului Educației, Culturii și Cercetării nr. 432 din 29 mai 2017.
2. *Codul Educației al Republicii Moldova*, modificat LP138 din 17.06.16, MO184-192/01.07.16 art.401, intrat în vigoare din 01.07.16.
3. *Concepția educației în Republica Moldova*, 2000.
4. *Curriculum la disciplina Educația fizică*. Chișinău, ME, 2010.
5. *Curriculum pentru învățământul primar*, aprobat la Consiliul Național pentru Curriculum, Ordinul Ministerului Educației, Culturii și Cercetării nr. 1124 din 20 iulie 2018.
6. *Legea Republicii Moldova cu privire la Drepturile Copilului*, nr. 338-XIII din 15 decembrie 1994.
7. *Metodologia de evaluare criterială prin descriptori la disciplinele Educație muzicală, Educație plastică, Educație tehnologică și Educație fizică, clasa a V-a*, aprobată la Consiliul Național pentru Curriculum, Ordinul Ministerului Educației, Culturii și Cercetării nr. 1324 din 08 septembrie 2018.
8. *Strategia de dezvoltare a educației pentru anii 2014-2020 „Educația 2020”*, publicată: 21.11.2014 în Monitorul Oficial nr. 345-351, art. nr: 1014.
9. *Standarde de eficiență a învățării*, Ministerul Educației al Republicii Moldova, 2012.
10. *Strategia Moldova Digitală 2020*, publicată: 08.11.2013 în Monitorul Oficial nr. 252-257, art. nr: 963.
11. *Strategia Națională Educație pentru toți*, publicată: 15.04.2003 în Monitorul Oficial nr. 070, art. nr: 441.

## Studii/rapoarte

12. *Evaluarea curriculumului național în învățământul general. Studiu*. Chișinău: MECC, IȘE, 2018.
13. Bucun N., Guțu V., Ghicov A. [et al.] *Evaluarea curriculumului școlar. Ghid metodologic*. Chișinău: IȘE, 2017.

## Literatură în domeniu

14. Aftimciuc O., Chizari M. *Fitness, teorie și metodică*. Iași: Prim, 2012.
15. Bragarenco N. *Metodologia pregătirii sportive a rugbiștilor juniori*. Chișinău: Garamond-Studio, 2018.
16. Budevici-Puiu A. ș.a. *Handbal liceal, teorie și metodică*. Chișinău: Valinex, 2012.
17. Ciorbă C. *Baschet, pregătirea fizică*. Chișinău: Garamond-Studio, 2016.
18. Ciorbă C. ș.a. *Jocuri sportive, ghid metodic*. Chișinău: Valinex, 2016.
19. Conohova T., Păcuraru A. *Teoria și metodică jocului de volei*. Iași: Prim, 2014.
20. Dragomir P., Scarlat E. *Educația fizică școlară. Repere noi – mutații necesare*. București: EDP, 2004.
21. Gremalschi T., Boian I. *Standarde de eficiență a disciplinei Educația Fizică*. Chișinău: Lyceum, 2012.
22. Grosu V., Perfilov O., Perfilov L. *Tehnologii de evaluare la Taekwondo WT 10-1 KUP. Ghid metodologic*. Chișinău: Artpoligraf, 2019.
23. Heick T. *The characteristics of a highly effective learning environment* <https://www.teachthought.com/learning/10-characteristics-of-a-highly-effective-learning-environment/>
24. Houart M. *Evaluer des compétences... Oui mais comment?* Département Éducation et technologie (UNamur), 2001.
25. Manolachi V., Lefter N., Manolachi V. *Jodo: Ghid didactic pentru școlile sportive de specialitate*. Chișinău: USEFS, 2017.
26. Mocrousov E., Moiescu P. *Tehnică, tactică și metodică tenisului de masă, Ghid metodic*. Chișinău: Valinex, 2017.
27. Năstase V. D. *Dans sportiv. Metodologia performanței*. Pitești: Paralela 45, 2011.
28. Rîșneac B., Solonenco G. *Înotul sportiv, concepte metodologice*. Chișinău: USEFS, 2014.
29. Sîrghi S. *Fotbal, pregătirea fizică diferențiată. Monografie*. Chișinău: Valinex, 2017.
30. Tabîrța V., Bragarenco N., Grosul V. *Badminton, curs de lecții*. Chișinău, USEFS, 2009.
31. Vasiliev M. *Instruirea modulară – tehnologie didactică axată pe formarea competențelor // În: Didactica Pro... nr. 5-6 (87-88), 2014, p. 56 -59.*